



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

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 |
| 7,68  | pc    | Rita Barbosa       |     | 17/06/05 | s20     | AJS   |                    | Pombal - pc    | 25-02-2023 |
| 7,69  | pc    | Catarina Costa     |     | 25/05/96 | s20     | AJS   |                    | Braga - pc     | 07-02-2015 |
| 7,70  | pc    | Tânia Freitas      |     | 17/06/80 | s20     | CAM   |                    | Braga - pc     | 13-02-1999 |
| 7,83  | pc    | Sara Moreira       |     | 22/01/01 | s20     | AJS   |                    | Pombal - pc    | 19-01-2019 |
| 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 |
| 7,89  | pc    | Tatiana Rosário    |     | 05/04/94 | s20     | Indiv |                    | Pombal - pc    | 21-01-2012 |
| 7,90  | pc    | Joana Arduino      |     | 20/08/82 | s20     | CAM   |                    | Espinho        | 12-02-2000 |
| 7,93  | 0,8   | Catarina F. Vieira |     | 17/12/06 | s18     | ADRAP |                    | Ribeira Brava  | 16-12-2023 |
| <b>100 m</b>                                |       |                    |     |          |         |       |                    |                |            |
| prova do programa nacional de ar livre      |       |                    |     |          |         |       |                    |                |            |
| 11,80                                       | 1,7   | Rosalina Santos    | RSA | 18/02/98 | s20     | GDE   | = em 6.mai.2017 RB | Ribeira Brava  | 04-06-2016 |
| 11,89                                       | 1,5   | Rita Barbosa       |     | 17/06/05 | s20     | AJS   |                    | Lisboa (U)     | 18-05-2024 |
| 12,10                                       | 1,5   | Tânia Freitas      |     | 17/06/80 | s20     | CAM   |                    | Maia           | 18-07-1998 |
| 12,22                                       | 0,6   | Joana Frias        |     | 07/03/88 | s18     | CAM   |                    | Lisboa (U)     | 23-07-2005 |
| 12,23                                       | 1,6   | Joana Arduino      |     | 20/08/82 | s20     | CAM   |                    | Maia           | 15-07-2000 |
| 12,27                                       | 1,9   | Sara Moreira       |     | 22/01/01 | s20     | AJS   |                    | Ribeira Brava  | 15-06-2019 |
| 12,36                                       | 0,5   | Anabela Correia    |     | 03/02/84 | s18     | GDE   |                    | Múrcia         | 23-07-2001 |
| 12,40                                       | 1,5   | Catarina Costa     |     | 25/05/96 | s20     | AJS   |                    | Pombal         | 27-06-2015 |
| 12,42                                       | 1,6   | Ema Camacho        |     | 21/05/00 | s18     | GDE   |                    | Marinha Grande | 08-07-2017 |
| 12,48                                       | 1,0   | Lília Teixeira     |     | 25/10/77 | s20     | CSM   |                    | Porto (U)      | 30-06-1995 |
| <b>200 m</b>                                |       |                    |     |          |         |       |                    |                |            |
| prova do programa nacional de ar livre      |       |                    |     |          |         |       |                    |                |            |
| 24,19                                       | 0,3   | Rosalina Santos    | RSA | 18/02/98 | s20     | GDE   |                    | Lisboa (I)     | 17-06-2017 |
| 24,74                                       | -0,5  | Rita Barbosa       |     | 17/06/05 | s20     | AJS   |                    | Viseu          | 14-07-2024 |
| 25,05                                       | 0,3   | Joana Arduino      |     | 20/08/82 | s20     | CAM   |                    | Braga          | 30-07-2000 |
| 25,06                                       | -0,5  | Tânia Freitas      |     | 17/06/80 | s20     | CAM   |                    | Maia           | 21-07-1999 |
| 25,13                                       | 0,3   | Joana Frias        |     | 07/03/88 | s18     | CAM   |                    | Marrakech      | 16-07-2005 |
| 25,34                                       | 0,0   | Sara Moreira       |     | 22/01/01 | s20     | AJS   |                    | Ribeira Brava  | 06-01-2019 |
| 25,38                                       | -0,3  | Anabela Correia    |     | 03/02/84 | s18     | GDE   |                    | Múrcia         | 25-07-2001 |
| 25,54                                       | -0,4  | Cátia Santos       |     | 17/04/81 | s20     | CSM   |                    | Braga          | 21-06-2000 |
| 25,57                                       | 1,7   | Bárbara Silva      |     | 25/02/99 | s20     | AJS   |                    | Ribeira Brava  | 07-01-2017 |
| 25,60                                       | -2,4  | Jessica Gouveia    |     | 19/07/86 | s20     | GDE   |                    | Póvoa Varzim   | 10-07-2005 |
| 25,60                                       | 0,7   | Elda Laranja       |     | 27/09/86 | s20     | GDE   |                    | Póvoa Varzim   | 10-07-2005 |
| 25,60                                       | pc    | Ema Camacho        |     | 21/05/00 | s20     | GDE   |                    | Pombal - pc    | 04-03-2018 |



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2024

| Marca                         | Vento | Atleta                     | Nac | D.N.     | Escalão | Clube | Obs | Local            | Data       |
|-------------------------------|-------|----------------------------|-----|----------|---------|-------|-----|------------------|------------|
| <b>400 m</b>                  |       |                            |     |          |         |       |     |                  |            |
| prova dos programas nacionais |       |                            |     |          |         |       |     |                  |            |
| 55,39                         |       | Joana Frias                |     | 07/03/88 | s18     | CAM   |     | Lignano          | 07-07-2005 |
| 55,93                         |       | Tânia Freitas              |     | 17/06/80 | s20     | CAM   |     | Lisboa (A)       | 24-07-1999 |
| 56,37                         |       | Cristina Neves             |     | 01/01/07 | s18     | CSM   |     | Ribeira Brava    | 01-06-2024 |
| 56,99                         |       | Liliana Henriques          |     | 12/05/90 | s20     | AJS   |     | Ribeira Brava    | 03-07-2008 |
| 57,12                         |       | Cátia Santos               |     | 17/04/81 | s20     | CSM   |     | Lisboa U         | 27-05-2000 |
| 57,17                         |       | Joana Arduino              |     | 20/08/82 | s20     | CAM   |     | Braga            | 07-07-2001 |
| 57,39                         | pc    | Elda Laranja               |     | 27/09/86 | s20     | GDE   |     | Espinho          | 12-02-2005 |
| 57,47                         |       | Jessica Gouveia            |     | 19/07/86 | s20     | GDE   |     | Lisboa (U)       | 10-06-2005 |
| 57,54                         |       | Sílvia Correia             |     | 18/06/97 | s18     | GDE   |     | Ribeira Brava    | 17-05-2014 |
| 57,67                         |       | Ana Cristina Ferreira      |     | 28/07/02 | s20     | GDE   |     | Maia             | 26-06-2021 |
| <b>Tempos Manuais:</b>        |       |                            |     |          |         |       |     |                  |            |
| 55"4                          |       | Tânia Freitas              |     | 17/06/80 | s20     | CAM   |     | Lisboa (U)       | 19-06-1999 |
| <b>800 m</b>                  |       |                            |     |          |         |       |     |                  |            |
| prova dos programas nacionais |       |                            |     |          |         |       |     |                  |            |
| 2 12,35                       |       | Inês Borba                 |     | 28/04/02 | s20     | AJS   |     | Lisboa (U)       | 25-07-2020 |
| 2 13,3                        |       | Neide Vieira               |     | 30/12/79 | s20     | CAM   |     | Funchal          | 25-05-1997 |
| 2 14,07                       |       | Lúcia Costa                |     | 10/01/73 | s18     | CDN   |     | Lisboa (A)       | 27-05-1989 |
| 2 15,41                       |       | Liliana Henriques          |     | 12/05/90 | s20     | AJS   |     | Leiria           | 14-06-2009 |
| 2 16,71                       |       | M <sup>a</sup> Paz Camacho |     | 23/02/66 | s20     | CAM   |     | Lisboa (N)       | 08-07-1984 |
| 2 17,01                       |       | Mariana Ferreira           |     | 15/08/02 | s20     | GDE   |     | Coimbra          | 13-06-2021 |
| 2 17,23                       |       | Isabel Gouveia             |     | 26/12/78 | s20     | CAM   |     | Lisboa (U)       | 10-05-1997 |
| 2 17,25                       | pc    | Jessica Gouveia            |     | 19/07/86 | s20     | GDE   |     | Espinho          | 19-02-2005 |
| 2 17,36                       |       | Susana Faria               |     | 26/05/66 | s20     | CSM   |     | Lisboa (N)       | 08-07-1984 |
| 2 18,18                       |       | Carlota Spínola            |     | 18/05/97 | s18     | CSM   |     | Lisboa (U)       | 15-06-2014 |
| <b>1 500 m</b>                |       |                            |     |          |         |       |     |                  |            |
| prova dos programas nacionais |       |                            |     |          |         |       |     |                  |            |
| 4 29,34                       |       | Inês Borba                 |     | 28/04/02 | s20     | AJS   |     | Lisboa (U)       | 24-07-2021 |
| 4 37,47                       |       | Susana Faria               |     | 26/05/66 | s20     | CSM   |     | Lisboa (N)       | 21-07-1984 |
| 4 41,09                       |       | Lúcia Costa                |     | 10/01/73 | s18     | CDN   |     | Lisboa (N)       | 16-06-1990 |
| 4 41,81                       |       | Isabel Gouveia             |     | 26/12/78 | s20     | CAM   |     | Lisboa (U)       | 10-05-1997 |
| 4 43,17                       |       | Solange Nunes              |     | 16/05/06 | s20     | GDE   |     | Ribeira Brava    | 08-06-2024 |
| 4 44,44                       |       | Sara Moreira               |     | 17/10/85 | s20     | GDE   |     | Maia             | 03-04-2004 |
| 4 48,42                       |       | Mariana Ferreira           |     | 15/08/02 | s20     | GDE   |     | Viana do Castelo | 19-06-2021 |
| 4 50,91                       |       | Salomé Ascensão            |     | 18/11/84 | s20     | CAM   |     | Funchal          | 19-07-2003 |
| 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 |



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2024

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

3 000 m

| prova dos programas nacionais |  |                 |  |          |     |       |  |                  |            |
|-------------------------------|--|-----------------|--|----------|-----|-------|--|------------------|------------|
| 9 43,55                       |  | Inês Borba      |  | 28/04/02 | s20 | AJS   |  | Setúbal          | 18-07-2021 |
| 10 06,74                      |  | Mariana Vargem  |  | 30/01/01 | s18 | LCM-M |  | Braga            | 04-06-2017 |
| 10 10,68                      |  | Sara Moreira    |  | 17/10/85 | s20 | GDE   |  | Viseu            | 18-07-2004 |
| 10 12,32                      |  | Isabel Gouveia  |  | 26/12/78 | s20 | CAM   |  | Maia             | 11-06-1997 |
| 10 17,94                      |  | Solange Nunes   |  | 16/05/06 | s18 | GDE   |  | Viana do Castelo | 23-07-2023 |
| 10 29,1                       |  | Susana Faria    |  | 26/05/66 | s20 | CSM   |  | Funchal          | 15-07-1984 |
| 10 33,29                      |  | Salomé Ascensão |  | 18/11/84 | s20 | CAM   |  | Funchal          | 15-06-2003 |
| 10 42,8                       |  | Carmina Almada  |  | 12/01/63 | s16 | CDRB  |  | Lisboa (N)       | 16-07-1978 |
| 10 43,33                      |  | Daniela Sousa   |  | 14/09/93 | s20 | ADRAP |  | Ribeira Brava    | 20-05-2012 |
| 10 48,7                       |  | Ivone Rodrigues |  | 27/10/70 | s20 | CSM   |  | Maia             | 17-07-1988 |

5 000 m

| prova do programa nacional de ar livre |  |               |  |          |     |     |  |             |            |
|--|--|---------------|--|----------|-----|-----|--|-------------|------------|
| 17 16,02                               |  | Inês Borba    |  | 28/04/02 | s20 | AJS |  | Guimarães   | 03-07-2021 |
| 18 25,71                               |  | Solange Nunes |  | 16/05/06 | s20 | GDE |  | Lisboa (MP) | 21-07-2024 |

3 000 m obstáculos

| 0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água |  |                 |  |          |     |       |  |               |            |
|---|--|-----------------|--|----------|-----|-------|--|---------------|------------|
| prova do programa nacional de ar livre    |  |                 |  |          |     |       |  |               |            |
| 11 14,75                                  |  | Daniela Sousa   |  | 14/09/93 | s20 | ADRAP |  | Luso          | 23-06-2012 |
| 11 16,2                                   |  | Inocência Faria |  | 18/04/89 | s20 | GDE   |  | Leiria        | 26-05-2007 |
| 11 23,22                                  |  | Sara Moreira    |  | 17/10/85 | s20 | GDE   |  | Maia          | 02-06-2004 |
| 11 30,05                                  |  | Solange Nunes   |  | 16/05/06 | s20 | GDE   |  | Viseu         | 13-07-2024 |
| 11 40,56                                  |  | Joana Soares    |  | 08/09/93 | s20 | AJS   |  | Luso          | 23-06-2012 |
| 11 53,72                                  |  | Rute Ferreira   |  | 23/07/98 | s20 | CSM   |  | Leiria        | 07-05-2016 |
| 12 23,48                                  |  | Mariana Freitas |  | 21/11/86 | s20 | CAM   |  | Leiria        | 04-06-2005 |
| 13 18,10                                  |  | Lina Soares     |  | 11/06/95 | s20 | AJS   |  | Ribeira Brava | 03-05-2014 |
| 13 20,87                                  |  | Maria Pocinho   |  | 11/03/97 | s20 | CSM   |  | Ribeira Brava | 11-07-2015 |
| 13 36,63                                  |  | Vitória Serrão  |  | 22/06/87 | s20 | AJS   |  | Machico       | 24-06-2006 |

60 m barreiras

| 5b / 0,84m - 13 + 8,5m                      |      |                    |     |          |     |     |  |               |            |
|---|------|--------------------|-----|----------|-----|-----|--|---------------|------------|
| prova do programa nacional de pista coberta |      |                    |     |          |     |     |  |               |            |
| 8,51  | pc   | Sara Moreira       |     | 22/01/01 | s20 | AJS |  | Pombal - pc   | 03-03-2019 |
| 8,82  | 1,1  | Rosalina Santos    | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE |  | Ribeira Brava | 17-01-2016 |
| 8,89  | pc   | Bárbara Silva      |     | 25/02/99 | s20 | AJS |  | Pombal - pc   | 11-02-2018 |
| 8,91  | pc   | Catarina Queirós   |     | 23/01/98 | s20 | AJS |  | Braga - pc    | 29-01-2017 |
| 9,05  | pc   | Carine Silva       |     | 23/04/84 | s20 | GDE |  | Espinho       | 16-02-2003 |
| 9,10  | -1,0 | Renata Rocha       |     | 12/03/99 | s20 | GDE |  | Ribeira Brava | 07-01-2018 |
| 9,13  | pc   | Débora Encarnação  |     | 06/01/89 | s20 | CAM |  | Pombal - pc   | 26-01-2008 |
| 9,14  | pc   | Patrícia Vieira    |     | 18/04/79 | s20 | CSM |  | Espinho       | 01-03-1998 |
| 9,16  | pc   | Margarida Patrício |     | 03/01/04 | s20 | GDE |  | Pombal - pc   | 12-02-2023 |
| 9,17  | pc   | Tatiana Silva      |     | 09/05/00 | s20 | GDE |  | Braga - pc    | 24-02-2019 |

100 m barreiras



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2024

| Marca   | Vento | Atleta             | Nac | D.N.     | Escalão | Clube | Obs            | Local         | Data       |
|---|-------|--------------------|-----|----------|---------|-------|----------------|---------------|------------|
| 10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m <span style="float: right;">prova do programa nacional de ar livre</span> |       |                    |     |          |         |       |                |               |            |
| 14,07   | 1,7   | Sara Moreira       |     | 22/01/01 | s20     | AJS   |                | Vagos         | 23-06-2019 |
| 14,19   | -0,1  | Catarina Queirós   |     | 23/01/98 | s20     | AJS   | = em 5/7/17 Br | Vigo          | 02-07-2016 |
| 14,43   | 0,2   | Bárbara Silva      |     | 25/02/99 | s20     | AJS   |                | Lisboa (I)    | 17-06-2017 |
| 14,50   | -0,6  | Rosalina Santos    | RSA | 18/02/98 | s20     | GDE   |                | Ribeira Brava | 19-06-2016 |
| 14,61   | 2,0   | Patrícia Vieira    |     | 18/04/79 | s20     | CSM   |                | Mafra         | 28-06-1998 |
| 14,73   | 1,9   | Margarida Patrício |     | 03/01/04 | s20     | GDE   |                | Abrantes      | 16-07-2023 |
| 14,82   | -0,2  | Ivone Camacho      |     | 28/09/74 | s20     | CAM   |                | Lisboa (N)    | 01-05-1993 |
| 14,91   | 1,2   | Renata Rocha       |     | 12/03/99 | s20     | GDE   |                | Ribeira Brava | 16-07-2017 |
| 14,91   | -0,2  | Tatiana Silva      |     | 09/05/00 | s20     | GDE   |                | Leiria        | 08-07-2018 |
| 14,98   | 0,5   | Liliana Viana      |     | 24/08/85 | s20     | GDE   |                | Guimarães     | 13-07-2003 |

400 m barreiras

|  |  |                       |  |          |     |     |  |                      |            |
|--|--|-----------------------|--|----------|-----|-----|--|----------------------|------------|
| 10b / 0,76 m - 45 + 35 m <span style="float: right;">prova do programa nacional de ar livre</span> |  |                       |  |          |     |     |  |                      |            |
| 60,06  |  | Tânia Freitas         |  | 17/06/80 | s20 | CAM |  | Maia                 | 21-07-1999 |
| 60,58  |  | Cristina Neves        |  | 01/01/07 | s18 | CSM |  | Banská Bystrica /SVK | 20-07-2024 |
| 61,04  |  | Elda Laranja          |  | 27/09/86 | s20 | GDE |  | Lisboa (U)           | 24-07-2005 |
| 62,31  |  | Joana Frias           |  | 07/03/88 | s20 | CAM |  | Machico              | 24-06-2006 |
| 62,35  |  | Ivone Camacho         |  | 28/09/74 | s20 | CAM |  | Lisboa (N)           | 25-07-1992 |
| 62,87  |  | Sandra Camacho        |  | 05/03/79 | s20 | CAM |  | Coimbra (M)          | 19-07-1997 |
| 63,58  |  | Lwena Cardoso         |  | 29/07/05 | s20 | CSM |  | Viana do Castelo     | 28-07-2024 |
| 64,64  |  | Carlota Spínola       |  | 18/05/97 | s20 | CSM |  | Ribeira Brava        | 24-05-2015 |
| 64,66  |  | Ana Cristina Ferreira |  | 28/07/02 | s20 | GDE |  | Ribeira Brava        | 23-05-2021 |
| 65,06  |  | Liliana Henriques     |  | 12/05/90 | s18 | AJS |  | Viseu                | 07-07-2007 |
| <b>Tempos Manuais:</b>   |  |                       |  |          |     |     |  |                      |            |
| 62"2   |  | Ivone Camacho         |  | 28/09/74 | s20 | CAM |  | Lisboa (A)           | 03-07-1993 |

Salto em Altura

|                               |    |                   |  |          |     |     |                 |               |            |
|-------------------------------|----|-------------------|--|----------|-----|-----|-----------------|---------------|------------|
| prova dos programas nacionais |    |                   |  |          |     |     |                 |               |            |
| 1,81                          |    | Liliana Viana     |  | 24/08/85 | s20 | GDE |                 | Seia          | 03-08-2003 |
| 1,74                          |    | Sandra H. Tavares |  | 29/05/82 | s20 | CSM |                 | Lisboa (U)    | 16-06-2001 |
| 1,73                          | pc | Catarina Queirós  |  | 23/01/98 | s20 | AJS | = em 10/2/18 Pb | Braga - pc    | 28-01-2017 |
| 1,71                          |    | Ana Leite         |  | 08/09/01 | s20 | AJS |                 | Elvas         | 01-06-2019 |
| 1,68                          |    | Milena Lucena     |  | 03/09/02 | s20 | GDE |                 | Ribeira Brava | 02-08-2020 |
| 1,66                          | pc | Bárbara Silva     |  | 25/02/99 | s20 | AJS |                 | Braga - pc    | 29-01-2017 |
| 1,64                          | pc | Cristina Ferreira |  | 22/11/79 | s20 | CSM |                 | Espinho       | 01-03-1998 |
| 1,64                          |    | Lúcia Vieira      |  | 04/10/87 | s18 | GDE |                 | Funchal       | 11-07-2004 |
| 1,63                          |    | Sónia Camacho     |  | 05/03/79 | s20 | CAM |                 | Coimbra (M)   | 30-05-1997 |
| 1,63                          |    | Lara Geirinhas    |  | 04/05/05 | s20 | CSM |                 | Ribeira Brava | 01-06-2024 |



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2024

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

Salto com Vara

| prova dos programas nacionais |    |                                |  |          |     |     |           |                  |            |
|-------------------------------|----|--------------------------------|--|----------|-----|-----|-----------|------------------|------------|
| 3,90                          |    | Sandra H. Tavares              |  | 29/05/82 | s20 | CSM |           | Braga            | 07-07-2001 |
| 3,85                          |    | M <sup>re</sup> Leonor Tavares |  | 24/09/85 | s18 | CSM |           | Aulnay-sous-Bois | 26-06-2002 |
| 3,65                          | pc | Sara Pereira                   |  | 01/05/04 | s20 | AJS |           | Pombal - pc      | 05-03-2023 |
| 3,61                          |    | Marisa Vieira                  |  | 30/12/79 | s20 | CAM |           | Funchal          | 04-07-1998 |
| 3,42                          |    | Sara Sousa                     |  | 14/08/93 | s20 | CSM |           | Pombal           | 15-07-2012 |
| 3,37                          |    | Tânia Vieira                   |  | 29/07/85 | s20 | GDE |           | Guarda           | 25-07-2003 |
| 3,30                          |    | Camila Lucena                  |  | 07/08/94 | s20 | GDE | = em 2013 | Lisboa (U)       | 10-06-2012 |
| 3,30                          | pc | Laurinda Moreira               |  | 22/07/05 | s20 | CSM |           | Lisboa CAR       | 06-01-2024 |
| 3,20                          |    | Filipa Freitas                 |  | 11/02/84 | s20 | CAM |           | Funchal          | 20-06-2003 |
| 3,15                          | pc | Cátia Gonçalves                |  | 10/12/80 | s20 | CSM |           | Espinho          | 28-02-1998 |

Salto em Comprimento

| prova dos programas nacionais |      |                       |     |          |     |       |  |                  |            |
|-------------------------------|------|-----------------------|-----|----------|-----|-------|--|------------------|------------|
| 5,96                          | 1,7  | Rosalina Santos       | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE   |  | Ribeira Brava    | 27-05-2017 |
| 5,78                          | -0,6 | Catarina Queirós      |     | 23/01/98 | s20 | AJS   |  | Amarante         | 01-05-2016 |
| 5,70                          | 1,8  | Vanessa Rocha         |     | 02/01/90 | s20 | GDE   |  | Faro             | 06-07-2008 |
| 5,69                          | -1,0 | Milena Lucena         |     | 03/09/02 | s18 | GDE   |  | Madrid           | 29-06-2019 |
| 5,68                          | pc   | Sara Moreira          |     | 22/01/01 | s20 | AJS   |  | Pombal - pc      | 19-01-2019 |
| 5,66                          | -0,8 | Cláudia Jardim        |     | 31/12/80 | s20 | CAM   |  | Funchal          | 07-02-1998 |
| 5,66                          | 1,3  | Joana Frias           |     | 07/03/88 | s18 | CAM   |  | Creta            | 27-05-2005 |
| 5,64                          | pc   | Bárbara Silva         |     | 25/02/99 | s20 | AJS   |  | Pombal - pc      | 11-02-2018 |
| 5,45                          | 0,0  | Cristina F. Gonçalves |     | 01/01/76 | s20 | CSM   |  | Lisboa (N)       | 08-04-1995 |
| 5,45                          | 1,7  | Catarina F. Vieira    |     | 17/12/06 | s18 | ADRAP |  | Viana do Castelo | 18-06-2022 |

Triplo Salto

| prova dos programas nacionais |      |                   |  |          |     |     |  |                            |            |
|-------------------------------|------|-------------------|--|----------|-----|-----|--|----------------------------|------------|
| 12,44                         | 0,4  | Vanessa Rocha     |  | 02/01/90 | s20 | GDE |  | Lisboa (U)                 | 28-06-2008 |
| 12,30                         | 0,7  | Catarina Queirós  |  | 23/01/98 | s20 | AJS |  | Maia                       | 15-06-2016 |
| 12,24                         | 0,7  | Milena Lucena     |  | 03/09/02 | s20 | GDE |  | Ribeira Brava              | 10-07-2021 |
| 11,98                         | -0,4 | Joana Frias       |  | 07/03/88 | s20 | CAM |  | Machico                    | 24-06-2006 |
| 11,93                         | 0,1  | Cláudia Jardim    |  | 31/12/80 | s20 | CAM |  | VR St <sup>o</sup> António | 06-06-1999 |
| 11,83                         | 1,5  | Liliana Viana     |  | 24/08/85 | s20 | GDE |  | Elvas                      | 14-06-2003 |
| 11,66                         | 0,2  | Nídia Encarnação  |  | 13/05/91 | s20 | GDE |  | Machico                    | 08-07-2009 |
| 11,52                         | 0,0  | Cristina Ferreira |  | 22/11/79 | s20 | CAM |  | Funchal                    | 25-07-1998 |
| 11,45                         | pc   | Bárbara Silva     |  | 25/02/99 | s20 | AJS |  | Pombal - pc                | 26-02-2017 |
| 11,40                         | 0,0  | Liliana Campos    |  | 29/04/88 | s20 | GDE |  | Covilhã                    | 10-06-2007 |



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2024

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

Lançamento do Peso

| 4 kg                          |    |                    |          |     |     |  |  |            |            |
|-------------------------------|----|--------------------|----------|-----|-----|--|--|------------|------------|
| prova dos programas nacionais |    |                    |          |     |     |  |  |            |            |
| 13,79                         |    | Cristiana Oliveira | 30/06/84 | s20 | CSM |  |  | Funchal    | 15-06-2003 |
| 13,07                         |    | Catarina Ferreira  | 15/04/82 | s20 | CAM |  |  | Funchal    | 15-07-2001 |
| 12,44                         | pc | Ana Beatriz Gomes  | 26/11/00 | s20 | CSM |  |  | Braga - pc | 24-02-2019 |
| 12,30                         |    | Mariana Pestana    | 18/04/01 | s20 | GDE |  |  | Funchal    | 14-12-2019 |
| 11,86                         |    | Joana Almeida      | 02/02/83 | s20 | GDE |  |  | Funchal    | 19-01-2002 |
| 11,56                         |    | Cristina Ferreira  | 22/11/79 | s20 | CSM |  |  | Rio Maior  | 02-05-1998 |
| 11,48                         |    | Sandra Leitão      | 10/08/82 | s20 | CAM |  |  | Braga      | 30-07-2000 |
| 11,11                         |    | Marisela Silva     | 21/05/85 | s20 | GDE |  |  | Funchal    | 13-06-2004 |
| 11,10                         |    | Lídia Ferreira     | 30/03/86 | s18 | GDE |  |  | Funchal    | 28-06-2003 |
| 10,98                         |    | Paula A. Gonçalves | 21/02/62 | s20 | CSM |  |  | Coimbra    | 10-05-1980 |

Lançamento do Disco

| 1 kg                                   |  |                    |          |     |       |  |  |               |            |
|--|--|--------------------|----------|-----|-------|--|--|---------------|------------|
| prova do programa nacional de ar livre |  |                    |          |     |       |  |  |               |            |
| 46,85                                  |  | Sandra Leitão      | 10/08/82 | s20 | CAM   |  |  | Aveiro        | 23-05-2000 |
| 41,81                                  |  | Ana Beatriz Gomes  | 26/11/00 | s20 | CSM   |  |  | Almada        | 02-06-2018 |
| 40,03                                  |  | Mariana Pestana    | 18/04/01 | s20 | ACDSJ |  |  | Funchal       | 06-04-2019 |
| 38,09                                  |  | Inês Abreu         | 06/01/03 | s20 | AJS   |  |  | Ribeira Brava | 26-05-2021 |
| 37,12                                  |  | Iara Tembe         | 01/10/07 | s18 | CSM   |  |  | Ribeira Brava | 05-05-2024 |
| 36,77                                  |  | Joana Almeida      | 02/02/83 | s20 | GDE   |  |  | Almada        | 25-05-2002 |
| 35,40                                  |  | Ana Paula Sousa    | 13/11/64 | s20 | CAM   |  |  | Funchal       | 10-07-1983 |
| 35,02                                  |  | Rosa Pereira       | 17/05/91 | s18 | AJS   |  |  | Machico       | 19-01-2008 |
| 34,34                                  |  | Ana Lídia Viveiros | 20/04/92 | s20 | ADRAP |  |  | Ribeira Brava | 15-01-2011 |
| 33,89                                  |  | Carla Muriela Góis | 09/02/91 | s20 | GDE   |  |  | Ribeira Brava | 01-07-2009 |

Lançamento do Martelo

| 4 kg                                   |  |                      |          |     |       |  |  |                  |            |
|--|--|----------------------|----------|-----|-------|--|--|------------------|------------|
| prova do programa nacional de ar livre |  |                      |          |     |       |  |  |                  |            |
| 61,07                                  |  | Mariana Pestana      | 18/04/01 | s20 | GDE   |  |  | Funchal          | 29-02-2020 |
| 54,43                                  |  | Ângela Silva         | 31/03/00 | s20 | GDE   |  |  | Lisboa U         | 20-07-2019 |
| 52,34                                  |  | Cláudia Nóbrega      | 03/09/90 | s20 | GDE   |  |  | Lovelhe          | 05-04-2009 |
| 51,73                                  |  | Milene Jesus         | 01/06/99 | s20 | ACDSJ |  |  | V.N. Cerveira    | 05-07-2017 |
| 48,83                                  |  | Filipa Vasconcelos   | 21/10/91 | s20 | GDE   |  |  | Seia             | 14-06-2009 |
| 48,77                                  |  | Ana Isabel Fernandes | 09/08/05 | s20 | AJS   |  |  | Viana do Castelo | 27-07-2024 |
| 47,95                                  |  | Joana Silva          | 09/03/84 | s20 | GDE   |  |  | Funchal          | 19-07-2003 |
| 46,73                                  |  | Cristiana Oliveira   | 30/06/84 | s20 | CSM   |  |  | Funchal          | 15-06-2003 |
| 45,71                                  |  | Daniela Teixeira     | 14/07/91 | s20 | GDE   |  |  | Viseu            | 05-07-2009 |
| 42,14                                  |  | Vanessa Andrade      | 15/04/90 | s20 | GDE   |  |  | Funchal          | 13-06-2009 |



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2024

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

Lançamento do Dardo

| 600 g (novo modelo - a partir de 1/5/1999) |  |                    |          |     |     | prova do programa nacional de ar livre |  |               |            |
|--|--|--------------------|----------|-----|-----|--|--|---------------|------------|
| 46,52                                      |  | Marisela Silva     | 21/05/85 | s20 | GDE |  |  | Lisboa (U)    | 23-05-2004 |
| 44,66                                      |  | Marta Faria        | 08/07/04 | s20 | GDE |  |  | Ribeira Brava | 07-05-2022 |
| 43,78                                      |  | Cátia Silva        | 15/01/84 | s20 | CAM |  |  | Funchal       | 24-07-2002 |
| 40,81                                      |  | Filipa Freitas     | 11/02/84 | s20 | CAM |  |  | Funchal       | 15-03-2003 |
| 40,44                                      |  | Carla Macedo       | 22/10/90 | s20 | GDE |  |  | Leiria        | 01-03-2008 |
| 37,51                                      |  | Sofia Ferreira     | 01/08/02 | s20 | GDE |  |  | Maia          | 27-06-2021 |
| 37,50                                      |  | Cláudia Jardim     | 31/12/80 | s20 | CAM |  |  | Funchal       | 12-06-1999 |
| 36,55                                      |  | Carla Muriela Góis | 09/02/91 | s18 | GDE |  |  | Guadalupe     | 28-05-2008 |
| 36,44                                      |  | Cláudia Ribeiro    | 08/03/84 | s20 | GDE |  |  | Funchal       | 15-06-2002 |
| 34,62                                      |  | Raquel Ferreira    | 12/09/01 | s20 | GDE |  |  | Ribeira Brava | 15-06-2019 |

3 000 m Marcha

| em pista |  | prova do programa nacional de pista coberta |          |     |       |                 |  |               |            |
|----------|--|---|----------|-----|-------|-----------------|--|---------------|------------|
| 13 10,32 |  | Adriana Viveiros                            | 12/03/02 | s20 | ADRAP |                 |  | Ribeira Brava | 25-07-2020 |
| 14 24,98 |  | Maria Bernardo                              | 19/10/99 | s20 | ADRAP |                 |  | Ribeira Brava | 27-05-2017 |
| 15 20,73 |  | Andreia Freitas                             | 02/04/83 | s20 | CAM   |                 |  | Lisboa U      | 08-06-2002 |
| 15 47,36 |  | Mónica Pereira                              | 31/12/78 | s20 | CSM   |                 |  | Funchal       | 21-03-1997 |
| 15 54,40 |  | Ana Raquel Marques                          | 21/09/83 | s20 | CSM   |                 |  | Viseu         | 08-06-2002 |
| 15 58,97 |  | Rubina Soares                               | 02/06/92 | s20 | AJS   |                 |  | Lisboa U      | 12-06-2010 |
| 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 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 |

10 000 m Marcha

| em pista |  | prova do programa nacional de ar livre |          |     |       |  |  |                  |            |
|----------|--|--|----------|-----|-------|--|--|------------------|------------|
| 48 35,82 |  | Adriana Viveiros                       | 12/03/02 | s20 | ADRAP |  |  | Viana do Castelo | 19-06-2021 |
| 53 26,92 |  | Andreia Freitas                        | 02/04/83 | s20 | CAM   |  |  | Lisboa (U)       | 13-07-2002 |
| 54 07,38 |  | Maria Bernardo                         | 19/10/99 | s20 | ADRAP |  |  | Marinha Grande   | 08-07-2017 |
| 56 55,62 |  | Ana Raquel Marques                     | 21/09/83 | s20 | CSM   |  |  | Mafra            | 29-06-2002 |
| 58 29,2  |  | Mónica Pereira                         | 31/12/78 | s20 | CSM   |  |  | Funchal          | 05-07-1997 |
| 59 33,02 |  | Rubina Soares                          | 02/06/92 | s20 | AJS   |  |  | Lisboa (U)       | 26-06-2010 |
| 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 |



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2024

| Marca  | Vento | Atleta             | Nac | D.N.     | Escalão                                     | Clube | Obs             | Local             | Data                                 |
|--|-------|--------------------|-----|----------|---|-------|-----------------|-------------------|--------------------------------------|
| <b>Pentatlo</b>                                    |       |                    |     |          |   |       |                 |                   |                                      |
| 60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m |       |                    |     |          | prova do programa nacional de pista coberta |       |                 |                   |                                      |
| 3 561 p  | pc    | Catarina Queirós   |     | 23/01/98 | s20   | AJS   |                 | Salamanca         | 21-02-2016                           |
|  |       |                    |     |          |   |       |                 |                   | 9,01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2 33,89  |
| 3 462 p  | pc    | Bárbara Silva      |     | 25/02/99 | s20   | AJS   |                 | Pombal - pc       | 11-02-2018                           |
|  |       |                    |     |          |   |       |                 |                   | 8,89 . 1,59 . 7,71 . 5,64 . 2 30,82  |
| 3 063 p  | -0,4  | Rosalina Santos    | RSA | 18/02/98 | s20   | GDE   |                 | R.Brava / Funchal | 11-12-2016                           |
|  |       |                    |     |          |   |       |                 |                   | 9,13 . 1,42 . 7,55 . 5,68 . 2 44,42  |
| 3 061 p  | pc    | Ana Leite          |     | 08/09/01 | s20   | AJS   |                 | Braga - pc        | 01-03-2020                           |
|  |       |                    |     |          |   |       |                 |                   | 9,98 . 1,60 . 8,86 . 5,07 . 2 39,72  |
| 3 009 p  | pc    | Catarina F. Vieira |     | 17/12/06 | s20   | ADRAP |                 | Braga - pc        | 25-02-2024                           |
|  |       |                    |     |          |   |       |                 |                   | 9,52 . 1,51 . 7,51 . 5,34 . 2 41,91  |
| 2 973 p  | pc    | Lara Geirinhas     |     | 04/05/05 | s20   | CSM   |                 | Braga - pc        | 25-02-2024                           |
|  |       |                    |     |          |   |       |                 |                   | 10,25 . 1,57 . 9,16 . 4,77 . 2 34,88 |
| 2 842 p  | pc    | Filipa Freitas     |     | 11/02/84 | s20   | CAM   |                 | Espinho           | 23-02-2003                           |
|  |       |                    |     |          |   |       |                 |                   | 10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2 33,71 |
| 2 682 p  | 0,4   | Renata Rocha       |     | 12/03/99 | s20   | GDE   |                 | R.Brava / Funchal | 26-11-2017                           |
|  |       |                    |     |          |   |       |                 |                   | 9,41 . 1,45 . 7,00 . 4,89 . 2 53,82  |
| 2 643 p  | -0,5  | Margarida Patrício |     | 03/01/04 | s20   | GDE   |                 | R.Brava / Funchal | 09-12-2023                           |
|  |       |                    |     |          |   |       |                 |                   | 9,43 . 1,54 . 7,48 . 4,78 . 3 08,70  |
| 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 |

Heptatlo

|  |      |                   |  |          |  |      |  |            |   |
|--|------|-------------------|--|----------|--|------|--|------------|---|
| 100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m |      |                   |  |          | prova do programa nacional de ar livre |      |  |            |   |
| 4 695 p  |      | Cristina Ferreira |  | 22/11/79 | s20                                    | CSM  |  | Maribor    | 18-07-1998  |
|  |      |                   |  |          |  |      |  |            | 16,44 . 1,55 . 11,32 . 27,12 / 5,33 . 46,93 . 2 38,86 |
| 4 594 p  |      | Liliana Viana     |  | 24/08/85 | s20                                    | GDE  |  | Tallin     | 06-07-2003  |
|  |      |                   |  |          |  |      |  |            | 15,46 . 1,77 . 10,04 . 27,76 / 5,27 . 30,57 . 2 40,39 |
| 4 482 p  | 0,3  | Catarina Queirós  |  | 23/01/98 | s20                                    | AJS  |  | Leiria     | 31-07-2016  |
|  |      |                   |  |          |  |      |  |            | 15,01 . 1,64 . 8,43 . 26,38 / 5,34 . 27,78 . 2 39,48  |
| 4 415 p  | -0,5 | Joana Frias       |  | 07/03/88 | s20                                    | CAM  |  | Machico    | 07-05-2006  |
|  |      |                   |  |          |  |      |  |            | 16,3 . 1,55 . 8,07 . 25,6 / 5,62 . 22,76 . 2 21,9     |
| 4 390 p  |      | Ivone Camacho     |  | 28/09/74 | s20                                    | CAM  |  | Lisboa (N) | 02-05-1993  |
|  |      |                   |  |          |  |      |  |            | 14,82 . 1,44 . 8,19 . 26,57 / 5,07 . 29,72 . 2 24,74  |
| 4 146 p  |      | Sara Moreira      |  | 22/01/01 | s20                                    | AJS  |  | Lousada    | 05-05-2019  |
|  |      |                   |  |          |  |      |  |            | 14,70 . 1,44 . 7,95 . 26,15 / 5,67 . 20,52 . 2 48,43  |
| 4 124 p  |      | Filipa Freitas    |  | 11/02/84 | s20                                    | CAM  |  | Funchal    | 18-05-2003  |
|  |      |                   |  |          |  |      |  |            | 17,62 . 1,50 . 9,57 . 28,29 / 4,88 . 40,05 . 2 31,78  |
| 4 097 p  | -0,6 | Ana Leite         |  | 08/09/01 | s20                                    | AJS  |  | Lousada    | 05-05-2019  |
|  |      |                   |  |          |  |      |  |            | 16,20 . 1,68 . 7,97 . 27,53 / 5,24 . 16,73 . 2 32,85  |
| 3 913 p  |      | Marisa Vieira     |  | 30/12/79 | s20                                    | CAM  |  | Funchal    | 05-04-1998  |
|  |      |                   |  |          |  |      |  |            | 18,03 . 1,55 . 7,07 . 26,68 / 4,79 . 26,96 . 2 25,61  |
| 3 766 p  | -0,8 | Tânia Caires      |  | 03/12/87 | s20                                    | UDST |  | Machico    | 07-05-2006  |
|  |      |                   |  |          |  |      |  |            | 16,6 . 1,43 . 8,79 . 28,0 / 5,23 . 21,14 . 2 36,7     |





Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2024

| Marca                  | Vento | Atleta   | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Obs                                    | Local         | Data       |
|------------------------|-------|--|-----|------|---------|-------|--|---------------|------------|
| <b>4 x 100 m</b>       |       |  |     |      |         |       |  |               |            |
|                        |       |  |     |      |         |       | prova do programa nacional de ar livre |               |            |
| 49,05                  |       | G. D. Estreito   |     |      | s20     | GDE   |  | Vagos         | 30-06-2018 |
|                        |       | Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02                  |     |      |         |       |  |               |            |
| 49,30                  |       | C. A. Madeira  |     |      | s20     | CAM   |  | Funchal       | 30-05-1998 |
|                        |       | Rubina Serrão 81, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80                |     |      |         |       |  |               |            |
| 49,65                  |       | G. D. Estreito   |     |      | s20     | GDE   |  | Ribeira Brava | 29-04-2017 |
|                        |       | Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Joana C. Gonçalves 99, Rosalina Santos 98           |     |      |         |       |  |               |            |
| 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               |     |      |         |       |  |               |            |
| 50,36                  |       | G. D. Estreito   |     |      | s20     | GDE   |  | Machico       | 16-05-2015 |
|                        |       | Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Mariza Santos 97, Sílvia Correia 97             |     |      |         |       |  |               |            |
| 50,51                  |       | Seleção da Madeira   |     |      | s18     | SM    |  | Lisboa (U)    | 15-06-2014 |
|                        |       | Vanessa Sousa 97, Sílvia Correia 97, Mariza Santos 97, Rosalina Santos 98            |     |      |         |       |  |               |            |
| 50,53                  |       | C. A. Madeira  |     |      | s20     | CAM   |  | Leiria        | 10-06-2000 |
|                        |       | Sofia Marques 82, Joana Arduino 82, Rubina Serrão 81, Dinah Vieira 83                |     |      |         |       |  |               |            |
| 50,61                  |       | G. D. Estreito   |     |      | s18     | GDE   |  | Fátima        | 13-07-2019 |
|                        |       | Filipa Ferreira 04, Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Ana Cris. Ferreira 02         |     |      |         |       |  |               |            |
| <b>Tempos Manuais:</b> |       |  |     |      |         |       |  |               |            |
| 49"2                   | m     | C. A. Madeira  |     |      | s20     | CAM   |  | Funchal       | 24-05-1997 |
|                        |       | Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80               |     |      |         |       |  |               |            |
| <b>Outros Clubes:</b>  |       |  |     |      |         |       |  |               |            |
| 51,37                  |       | C. S. Marítimo   |     |      | s20     | CSM   |  | Funchal       | 03-06-1995 |
|                        |       | Nair Caldeira 76, Lília Teixeira 77, Cristina Figueira 76, Tânia Faria 78            |     |      |         |       |  |               |            |
| 53,74                  |       | ADR Água de Pena   |     |      | s20     | ADRAP |  | Ribeira Brava | 13-04-2024 |
|                        |       | Beatriz Barreiras 08, Catarina F. Vieira 06, Ana Beatriz Pereira 07, Alice Vieira 08 |     |      |         |       |  |               |            |



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2024

| Marca                         | Vento | Atleta   | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Obs | Local         | Data       |
|-------------------------------|-------|--|-----|------|---------|-------|-----|---------------|------------|
| <b>4 x 400 m</b>              |       |  |     |      |         |       |     |               |            |
| prova dos programas nacionais |       |  |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 53,14                       |       | C. A. Madeira  |     |      | s20     | CAM   |     | Funchal       | 10-05-1997 |
|                               |       | Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80               |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 56,27                       |       | C. S. Marítimo   |     |      | s20     | CSM   |     | Ribeira Brava | 02-06-2024 |
|                               |       | Débora Martins 08, Francisca Cortinhas 07, Cristina Neves 07, Lwena Cardoso 05       |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 57,13                       |       | C. A. Madeira  |     |      | s20     | CAM   |     | Maia          | 19-07-1998 |
|                               |       | Gorety Batista 82, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80               |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 57,36                       |       | C. A. Madeira  |     |      | s20     | CAM   |     | Maia          | 15-06-1997 |
|                               |       | Sandra Camacho 79, Noemi Faria 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79                 |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 57,58                       |       | C. A. Madeira  |     |      | s20     | CAM   |     | Mafra         | 28-06-1998 |
|                               |       | Rubina Serrão 81, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80                |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 58,40                       |       | C. A. Madeira  |     |      | s20     | CAM   |     | Viseu         | 21-07-1996 |
|                               |       | Isabel Gouveia 78, Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79              |     |      |         |       |     |               |            |
| 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 02,99                       | pc    | G. D. Estreito   |     |      | s20     | GDE   |     | Pombal - pc   | 16-02-2020 |
|                               |       | Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02            |     |      |         |       |     |               |            |
| 4 04,6                        |       | C. A. Madeira  |     |      | s20     | CAM   |     | Braga         | 30-07-2000 |
|                               |       | Sofia Marques 82, Gorety Batista 82, Dinah Vieira 83, Joana Arduino 82               |     |      |         |       |     |               |            |
| 4 04,66                       |       | ACD Jardim da Serra  |     |      | s20     | AJS   |     | Viseu         | 08-07-2007 |
|                               |       | Lúcia Serrão 91, Camila João 89, Carolina Ornelas 89, Liliana Henriques 90           |     |      |         |       |     |               |            |
| <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          |     |      |         |       |     |               |            |
| 4 29,73                       |       | ADR Água de Pena   |     |      | s20     | ADRAP |     | Ribeira Brava | 14-04-2024 |
|                               |       | Laura Pereira 05, Ana Beatriz Pereira 07, Clarisse Catanho 08, Catarina F. Vieira 06 |     |      |         |       |     |               |            |
| 4 35,9                        | m     | JC Santo António   |     |      | s20     | JCSA  |     | Funchal       | 31-05-1981 |
|                               |       | ?  |     |      |         |       |     |               |            |



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

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-20 - em pista coberta ou ar livre )

### 300 m

|                        |    |                       |     |          |     |     |                   |               |  | outras provas |
|------------------------|----|-----------------------|-----|----------|-----|-----|-------------------|---------------|--|---------------|
| 40,46                  |    | Sílvia Correia        |     | 18/06/97 | s18 | GDE | = em 14-6-2014 Lx | Ribeira Brava |  | 07-06-2014    |
| 41,15                  |    | Rosalina Santos       | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE |                   | Ribeira Brava |  | 23-04-2016    |
| 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    |
| 41,82                  |    | 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    |
| 41,89                  |    | Joana Arduino         |     | 20/08/82 | s20 | CAM |                   | Viseu         |  | 01-05-2001    |
| 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    |
| <b>Tempos Manuais:</b> |    |                       |     |          |     |     |                   |               |  |               |
| 40"7                   |    | Joana Frias           |     | 07/03/88 | s16 | CAM |                   | Funchal       |  | 04-07-2003    |

### 1 000 m

|         |  |                       |  |          |     |       |  |               |  | outras provas |
|---------|--|-----------------------|--|----------|-----|-------|--|---------------|--|---------------|
| 2 58,69 |  | Isabel Gouveia        |  | 26/12/78 | s20 | CAM   |  | Lisboa (U)    |  | 16-03-1997    |
| 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 03,09 |  | Margarida E. Silva    |  | 02/04/00 | s20 | AJS   |  | Almada        |  | 15-12-2019    |
| 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    |
| 3 07,47 |  | Cristina Neves        |  | 01/01/07 | s18 | CSM   |  | Ribeira Brava |  | 17-02-2024    |
| 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 10,63 |  | Catarina Matos        |  | 17/10/09 | s16 | GDE   |  | Ribeira Brava |  | 17-02-2024    |

### 5 000 m Marcha

| em pista |  |                    |  |          |     |       |                   |               |  | outras provas |
|----------|--|--------------------|--|----------|-----|-------|-------------------|---------------|--|---------------|
| 23 44,93 |  | Adriana Viveiros   |  | 12/03/02 | s20 | ADRAP |                   | Ribeira Brava |  | 18-01-2020    |
| 26 29,0  |  | Andreia Freitas    |  | 02/04/83 | s20 | CAM   |                   | Lisboa (U)    |  | 08-06-2002    |
| 27 11,54 |  | Mónica Pereira     |  | 31/12/78 | s20 | CSM   |                   | Braga         |  | 29-06-1997    |
| 27 38,48 |  | Cláudia Silva      |  | 05/03/97 | s18 | CSM   |                   | Ribeira Brava |  | 27-04-2013    |
| 27 42,0  |  | Ana Raquel Marques |  | 21/09/83 | s20 | CSM   | tempo de passagem | Óbidos        |  | 04-05-2002    |
| 27 58,23 |  | Rubina Soares      |  | 02/06/92 | s20 | AJS   |                   | Machico       |  | 15-05-2010    |
| 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    |
| 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    |



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2024

| Marca                                   | Vento | Atleta  | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Obs | Local         | Data       |
|---|-------|---|-----|------|---------|-------|-----|---------------|------------|
| <b>Estafeta Medley (Estafeta Sueca)</b> |       |   |     |      |         |       |     |               |            |
| 100 + 200 + 300 + 400 m                 |       |   |     |      |         |       |     | outras provas |            |
| 2 22,46                                 |       | G. D. Estreito  |     |      | s20     | GDE   |     | Ribeira Brava | 06-04-2019 |
|   |       | Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Clara Azevedo 02, Ana Cris. Ferreira 02         |     |      |         |       |     |               |            |
| 2 23,55                                 |       | G. D. Estreito  |     |      | s20     | GDE   |     | Ribeira Brava | 22-04-2018 |
|   |       | Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Clara Azevedo 02, Ema Camacho 00                 |     |      |         |       |     |               |            |
| 2 23,77                                 |       | C. S. Marítimo  |     |      | s20     | CSM   |     | Ribeira Brava | 13-04-2024 |
|   |       | Francisca Cortinhas 07, Débora Martins 08, Ana Vieira 05, Cristina Neves 07         |     |      |         |       |     |               |            |
| 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 28,72                                 |       | G. D. Estreito  |     |      | s20     | GDE   |     | Ribeira Brava | 23-04-2022 |
|   |       | Marta Faria 04, Catherine Serrão 05, Filipa Ferreira 04, Ana Cris. Ferreira 04      |     |      |         |       |     |               |            |
| 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              |     |      |         |       |     |               |            |
| <b>Outros Clubes:</b>                   |       |   |     |      |         |       |     |               |            |
| 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 |     |      |         |       |     |               |            |
| 2 37,68                                 |       | C. S. Marítimo  |     |      | s18     | CSM   |     | Ribeira Brava | 08-06-2014 |
|   |       | Andreia F. Santos 00, Sara R. Gonçalves 00, Beatriz Spínola 00, Carlota Spínola 97  |     |      |         |       |     |               |            |