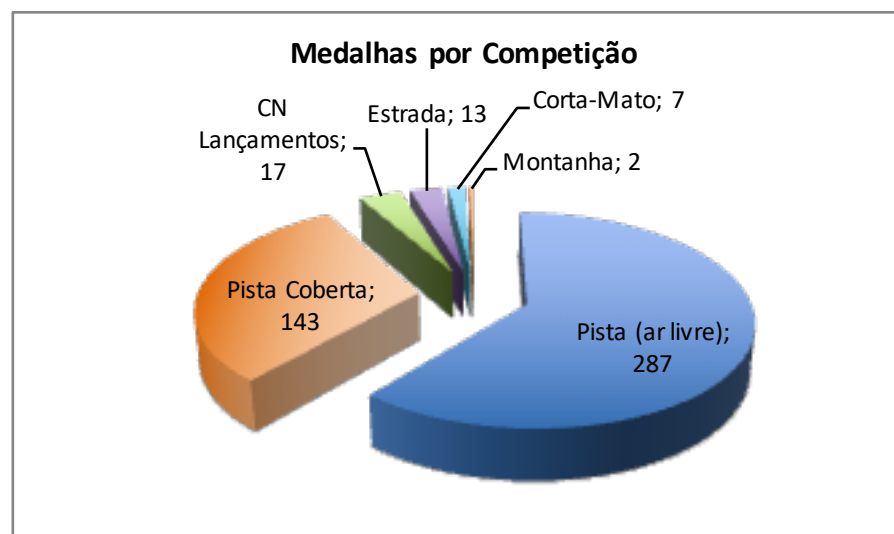
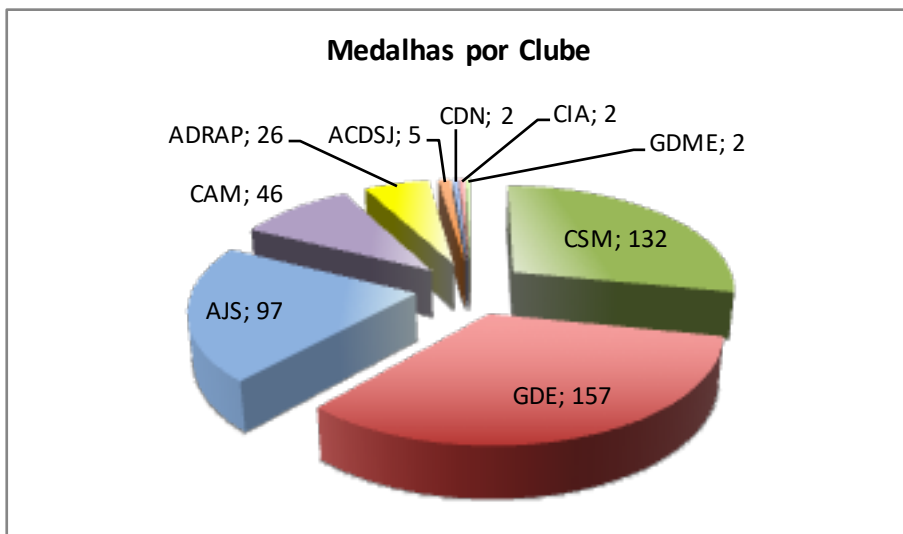
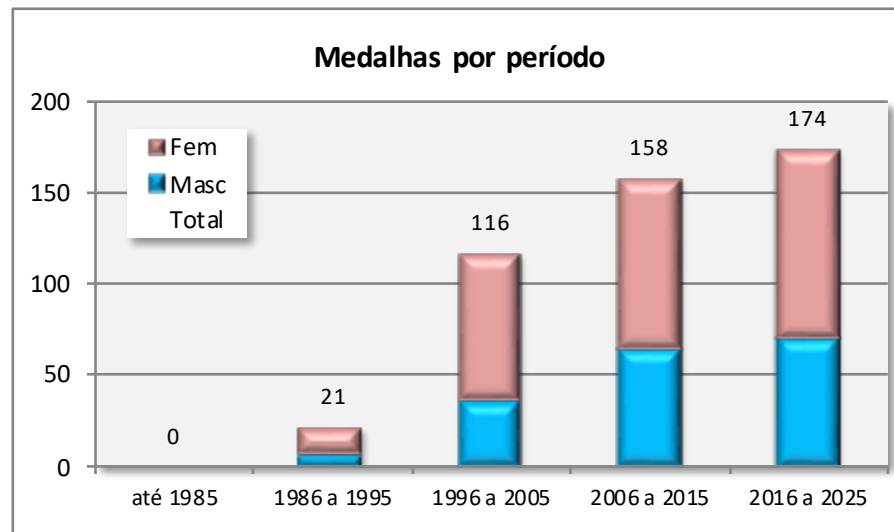
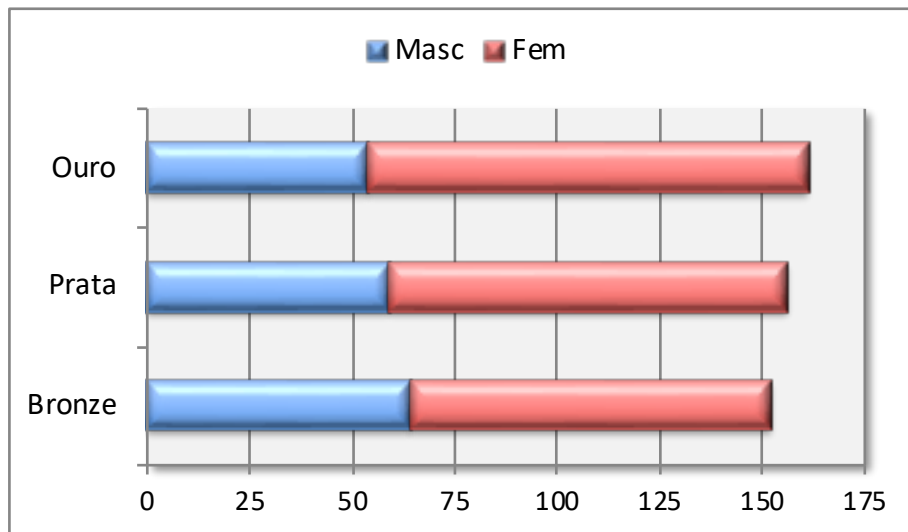


## Esperanças / sub-23

Até 2025



## Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

### OS MAIS MEDALHADOS

Femininos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
Ana Leite	4	7	2	13
<i>Estafeta - GDE</i>	10	2		12
Vanessa Rocha	4	4	4	12
Tânia Freitas	7		1	8
Catarina Queirós	4	2	2	8
Sara Moreira	3	4	1	8
Milena Lucena	3	1	4	8
Ana Mafalda Ferreira	1	2	5	8
Mariana Pestana	6	1		7
Elda Laranja	3	2	2	7
Joana Frias	3	3		6
Marisela Silva	3	2	1	6
Carolina Duarte	2	2	2	6
Cristiana Oliveira	2	2	2	6
Rita Barbosa	2	2	2	6
Filipa Freitas		3	3	6
Sara Sousa		3	3	6
Helena Gouveia	5			5
Rita Figueiredo	4	1		5
Marisa Vieira	4		1	5
Ângela Silva	2	3		5
Joana Soares	2	3		5
<i>Estafeta - CAM</i>	2	2	1	5
Bárbara Silva	2	1	2	5
Adriana Viveiros		3	2	5
Cristina Ferreira	4			4
<i>Estafeta - AIS</i>	1	2	1	4
Tânia Caires	1	1	2	4
Jessica Gouveia		2	2	4
Ivone Camacho		1	3	4
Laurinda Moreira			4	4
Liliana Viana	3			3
Nédia Semedo	3			3

Masculinos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
João Pedro Buaró	6			6
Paulo Neto	4	1		5
Guilherme Almeida	4			4
Alberto Paulo	3	4	3	10
Ricardo Ribeiro	3	3	4	10
Gabriel Maia	3	2	1	6
Décio Andrade	3	2		5
Francisco Pereira	2	5	1	8
Filipe Santos	2	2	1	5
Hugo Silva	2	2		4
Marco Rebelo	2		1	3
Hélder Pestana	2			2
João Almeida	2			2
Paulo J. Gonçalves	2			2
André Gonçalves	1	3	5	9
<i>Estafeta - CSM</i>	1	3	2	6
Diogo Sousa	1	1	2	4
Eduardo Pestana	1	1	2	4
Bruno Santos	1	1		2
Sérgio Duro	1	1		2
Nuno Paulo	1		1	2
Rafael M. Santos	1		1	2
Sérgio Abreu	1		1	2
Simão Alexandre	1		1	2
Alberto Fraga	1			1
José Durão	1			1
Luís Gomes	1			1
Vítor Freitas	1			1
Dany Gonçalves		3		3
Décio Faria		3		3
Marçal Rodrigues		2	4	6
Diogo Espinha		2	3	5
Diogo Branco		2	2	4

## Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

### OS MAIS MEDALHADOS

Femininos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
Sara Pereira	3			3
Cláudia Nóbrega	2	1		3
Rafaela Almeida	1	1	1	3
Sofia Ferreira	1	1	1	3
Cátia Santos		3		3
Daniela Sousa		2	1	3
Margarida Silva		2	1	3
Marta Faria		2	1	3
Ana Beatriz Gomes		1	2	3
Ana Raquel Marques		1	2	3
Cristina Sousa		1	2	3
Elisa Pegado		1	2	3
Margarida Patrício		1	2	3
Sandra Turpin	2			2
Ana Fernandes		2		2
Cristina Neves		2		2
Milene Jesus		2		2
Andreia Freitas		1	1	2
Sandra Borges		1	1	2
<i>Estafeta - CSM</i>			2	2
Lara Geirinhas			2	2
Catarina Karas	1			1
Cristina Gonçalves	1			1
Joana Arduino	1			1
Mariana Tavares	1			1
Patrícia Vieira	1			1
Sara Moreira (2)	1			1
Sónia Martins	1			1
Susana Silva	1			1
Camila Lucena		1		1
Catarina Costa		1		1
Elisabete Silva		1		1
Filipa Vasconcelos		1		1

Masculinos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
João Olim		2	1	3
Bernardo Pereira		1	2	3
Bruno Costa		1	2	3
Bruno Faria		1	2	3
Diogo M. Freitas		1	2	3
André Oliveira		1	1	2
<i>Estafeta - GDE</i>		1	1	2
Luís Bernardo		1	1	2
Luís Mendes		1	1	2
Bruno Moniz		1		1
Carlos Prino		1		1
João F. Almeida		1		1
Nuno Mendes		1		1
Nuno Pereira		1		1
Roberto Gonçalves		1		1
Daniel Neves			2	2
Paulo Gonçalves			2	2
Rodrigo Rito			2	2
Artur Vasconcelos			1	1
Eduardo Valério			1	1
Francisco Palmeira			1	1
Hermano Gouveia			1	1
Miguel Pinto			1	1
Pedro Monteiro			1	1
Rui Teixeira			1	1
Samuel Rios			1	1
Tiago Chaves			1	1
Xavier Sousa			1	1



## Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

### OS MAIS MEDALHADOS

Femininos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia, Joana Frias	1			1
Elisa Cruz, Gorety Batista, Joana Arduino, Rute Freire	1			1
Carla Macedo, Joana Frias, Nídia Encarnação, Vanessa Rocha		1		1
Carla Soares, Camila João, Mariana Mendonça, Liliana Henriques		1		1
Carolina Ornelas, Mariana Mendonça, Camila João, Liliana Henriques		1		1
Elisa Pegado, Ana Mafalda Ferreira, Joana Frias, Inocência Faria		1		1
Gorety Batista, Dinah Vieira, Catarina Barros, Rubina Serrão		1		1
Rubina Serrão, Gorety Batista, Filipa Freitas, Sónia Semedo		1		1
Adília Fernandes, Carolina Duarte, Miriam Tavares, Vanessa Rocha			1	1
Camila João, Mariana Mendonça, Lúcia Serrão, Liliana Henriques			1	1
Gorety Batista, Rubina Serrão, Cátia Silva, Tatiana Marques			1	1
Sara Sousa, Miriam Tavares, Carolina Duarte, Vanessa Rocha			1	1

Masculinos				
Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total

# Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

## ATLETAS MEDALHADOS

### Femininos

OURO					PRATA					BRONZE				
1988	Helena Gouveia	CSM	Dardo	40,16	1988	Cristina Sousa	CSM	Dardo	37,20	1986	Maria José Pereira	CSM	800m	2 13,4
1989	Helena Gouveia	CSM	Dardo	43,22	1993	Ivone Camacho	CAM	100mB	14,89v	1987	Manuela Fernandes	CAM	10000m Mx	29 58,7
1990	Helena Gouveia	CSM	Dardo	48,32	2000	Mónica Pereira	GDE	20km Mx E	1 55,03	1991	Ivone Camacho	CAM	400mB	62,95
1993	Helena Gouveia	GDME	Dardo	49,64	2001	Estafeta - CAM	CAM	4x 100m	50,21	1992	Ivone Camacho	CAM	400mB	62,64
1994	Helena Gouveia	GDME	Dardo	52,38		Gorety Batista, Dinah Vieira, Catarina Barros, Rubina Serrão				1992	Cristina Sousa	CAM	Dardo	34,02
1997	Cristina Gonçalves	CSM	400m	58,77	2002	Filipa Freitas	CAM	Vara	3,07	1993	Ivone Camacho	CAM	400mB	62,48
1997	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,45	2002	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	4 11,62	1993	Cristina Sousa	CAM	Dardo	39,08
1998	Sandra Turpin	CAM	100mB	13,24v		Rubina Serrão, Gorety Batista, Filipa Freitas, Sónia Semedo				2000	Maribel Gonçalves	CSM	20km Mx E	1 57,09
1998	Sandra Turpin	CAM	Comprim.	6,16	2003	Patrícia Pereira	CAM	Corta Mato CM	30,41	2001	Tânia Freitas	CAM	400m	58,03
1998	Sónia Martins	CAM	Martelo	53,56	2003	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	13,60	2001	Marisa Vieira	CAM	Triplo	11,82
1998	Cristina Ferreira	CSM	Dardo	47,37	2003	Marisela Silva	GDE	Dardo	42,28	2001	Catarina Ferreira	CAM	Peso	12,04
1999	Tânia Freitas	CAM	60m pc	7,79	2004	Sara Moreira	GDE	2000m Obs	7 04,41	2002	Cláudia Jardim	GDE	Triplo	11,93v
1999	Tânia Freitas	CAM	200m pc	25,36	2005	Rafaela Almeida	CAM	60m pc	7,71	2002	Estafeta - CAM	CAM	4x 100m	53,16
1999	Nédia Semedo	CAM	1500m pc	4 25,65	2005	Jessica Gouveia	GDE	400m pc	57,79		Gorety Batista, Rubina Serrão, Cátia Silva, Tatiana Marques			
1999	Susana Silva	GDE	400m	57,74	2005	Sandra Borges	CSM	60mB pc	9,22	2004	Rafaela Almeida	CSM	200m	25,1
1999	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,67	2005	Filipa Freitas	CAM	Vara pc	3,00	2004	Jessica Gouveia	GDE	400m	58,12
1999	Cristina Ferreira	CSM	Dardo	46,09	2005	Cristiana Oliveira	CSM	Peso pc	13,69	2004	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	13,39
1999	Cristina Ferreira	CSM	Heptatlo	4776 p	2005	Jessica Gouveia	GDE	400m	1 49,10	2004	Filipa Freitas	CAM	Dardo	37,32
2000	Nédia Semedo	CAM	800m	2 04,28	2005	Sara Moreira	GDE	3000m Obs	58,44	2004	Andreia Freitas	CAM	10000m Mx	52 48,55
2000	Nédia Semedo	CAM	1500m	4 28,36	2005	Filipa Freitas	CAM	Vara	10 50,34	2004	Ana Raquel Marques	CSM	20km Mx E	1 55,48
2000	Patrícia Vieira	CSM	100mB	14,46	2005	Marisela Silva	GDE	Dardo	3,07	2005	Elda Laranja	GDE	400m pc	57,80
2000	Tânia Freitas	CAM	400mB	60,88	2005	Ana Raquel Marques	GDE	10000m Mx	43,33	2005	Jessica Gouveia	GDE	800m pc	2 18,91
2000	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,88	2005	Andreia Freitas	CAM	20km Mx E	53 38,65	2005	Elda Laranja	GDE	60mB pc	9,37
2000	Cristina Ferreira	CAM	Heptatlo	3934 p	2006	Elda Laranja	GDE	400m pc	58,58	2005	Sandra Borges	CSM	100mB	14,74
2001	Joana Arduino	CAM	400m	57,42	2006	Jéssica Gouveia	GDE	400m	58,32	2005	Vitória Serrão	AJS	Vara	3,07
2001	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,72	2006	Sara Moreira	GDE	3000m Obs	11 17,90	2005	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	13,81
2001	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	3 54,65	2007	Elda Laranja	GDE	400m pc	59,56	2005	Ana Raquel Marques	GDE	20km Mx E	1 54,58
	Dinah Vieira, Gorety Batista, Neide Vieira, Tânia Freitas				2007	Sara Moreira	GDE	Corta Mato CM	29,53	2006	Filipa Freitas	CAM	Vara	3,15
2002	Tânia Freitas	CAM	400m pc	55,99	2007	Elisa Pegado	GDE	400mB	63,13	2006	Filipa Freitas	CAM	Dardo	38,07
2002	Tânia Freitas	CAM	200m	24,90v	2008	Joana Frias	GDE	200m pc	25,56	2007	Elisa Pegado	GDE	400m pc	59,87
2002	Tânia Freitas	CAM	400m	57,14	2008	Joana Frias	GDE	400m pc	57,36	2007	Sara Moreira	GDE	1500m pc	4 35,17
2002	Tânia Freitas	CAM	400mB	60,79	2008	Vanessa Rocha	GDE	Comprim. pc	5,57	2007	Marisela Silva	GDE	Peso pc	11,62
2002	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	51,44	2008	Liliana Henriques	AJS	400m	57,07	2007	Tânia Caires	CSM	400mB	64,03

# Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

## ATLETAS MEDALHADOS

### Femininos

OURO					PRATA					BRONZE						
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Anabela Correia, Elda Laranja					2008	Ana Mafalda Ferreira	GDE	3000m	10	11,96	2008	Elisa Pegado	GDE	400m	pc	59,17
2003	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	13,60	2008	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo	50,78	2008	Ana Mafalda Ferreira	GDE	Corta Mato	CM	31,32	
2003	Liliana Viana	GDE	Heptatlo	4563 p	2008	Estafeta - AJS	AJS	4x 100m	50,75	2008	Ana Mafalda Ferreira	GDE	1500m		4 57,06	
2003	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	4 02,82	Carolina Omelas, Mariana Mendonça, Camila João, Liliana Henriques					2008	Vanessa Rocha	GDE	Triplo		11,94	
Elisa Cruz, Gorety Batista, Joana Arduino, Rute Freire					2008	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	4 06,72	2009	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m	pc	4 12,15	
2004	Liliana Viana	GDE	Altura	pc 1,71	Elisa Pegado, Ana Mafalda Ferreira, Joana Frias, Inocência Faria					Camila João, Mariana Mendonça, Lúcia Serrão, Liliana Henriques						
2004	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	pc 13,67	2009	Joana Frias	GDE	200m	pc 25,74	2009	Ana Mafalda Ferreira	GDE	3000m		10 05,84	
2004	Elda Laranja	GDE	400mB	62,51	2009	Ana Mafalda Ferreira	GDE	3000m	pc 9 46,72	2009	Tânia Caires	CSM	400mB		62,82	
2004	Liliana Viana	GDE	Altura	1,76	2009	Tânia Caires	CSM	100mB	15,06	2009	Vanessa Rocha	GDE	Triplo		12,10	
2004	Marisela Silva	GDE	Dardo	45,03	2009	Filipa Vasconcelos	GDE	Martelo	47,79	2009	Daniela Teixeira	GDE	Martelo		45,71	
2004	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	49,91	2009	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	50,48	2010	Ana Mafalda Ferreira	GDE	3000m	pc	9 52,86	
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Mafalda Ribeiro, Liliana Viana					Carla Macedo, Joana Frias, Nídia Encarnação, Vanessa Rocha					2010	Carla Macedo	GDE	Vara	pc	2,78	
2004	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	4 10,43	2009	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m	4 06,60	2010	Ana Mafalda Ferreira	GDE	3000m		9 44,41	
Cizina Pestana, Mafalda Ribeiro, Eduarda Ribeiro, Jessica Gouveia					Carla Soares, Camila João, Mariana Mendonça, Liliana Henriques					2011	Carolina Duarte	CSM	400m	pc	57,26	
2005	Rafaela Almeida	CAM	200m	pc 24,66	2010	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	12,57v	2011	Carolina Duarte	CSM	200m		24,81	
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	pc 4 03,35	2012	Carolina Duarte	CSM	400m	pc 56,30	2011	Sara Sousa	CSM	Vara		3,22	
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja					2012	Vanessa Rocha	CSM	Comprim.	pc 5,46	2011	Estafeta - CSM	CSM	4x 100m		49,57	
2005	Elda Laranja	GDE	400mB	63,55	2012	Vanessa Rocha	CSM	Triplo	pc 12,45	Adília Fernandes, Carolina Duarte, Miriam Tavares, Vanessa Rocha						
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	49,18	2012	Carolina Duarte	CSM	200m	24,69	2012	Miriam Tavares	CSM	400m		56,92	
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja					2012	Sara Sousa	CSM	Vara	3,42	2012	Vanessa Rocha	CSM	Comprim.		5,49	
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	3 58,82	2013	Camila Lucena	GDE	Vara	3,15	2012	Vanessa Rocha	CSM	Triplo		12,28	
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja					2014	Cátia Santos	GDE	Corta Mato	CM 13,13	2012	Estafeta - CSM	CSM	4x 100m		49,65	
2006	Joana Frias	CAM	400m	pc 58,58	2014	Cátia Santos	GDE	3000m	9 47,36	Sara Sousa, Miriam Tavares, Carolina Duarte, Vanessa Rocha						
2006	Elda Laranja	GDE	400mB	61,35	2014	Cátia Santos	GDE	10000m	34 38,37	2013	Sara Sousa	CSM	Vara		3,00	
2006	Marisela Silva	GDE	Dardo	46,99	2014	Joana Soares	AJS	3000m Obs	10 44,20	2015	Daniela Sousa	ADRAP	3000m		10 01,08	
2006	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	4 00,40	2014	Joana Soares	AJS	400mB	65,09	2015	Carlota Spínola	CSM	400mB		66,38	
Ana Martins, Elda Laranja, Jessica Gouveia, Sara Moreira					2014	Sara Sousa	CSM	Vara	3,25	2015	Sara Sousa	CSM	Vara		3,00	
2007	Sara Moreira	GDE	3000m	pc 9 41,19	2015	Catarina Costa	AJS	60m	pc 7,74	2017	Catarina Queirós	AJS	Comprim.	pc	5,62	
2007	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	pc 4 03,19	2015	Daniela Sousa	ADRAP	3000m	pc 10 04,82	2017	Catarina Queirós	AJS	100mB		14,17	
Ana Martins, Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia					2015	Sara Sousa	CSM	Vara	pc 3,10	2019	Ana Beatriz Gomes	CSM	Peso	pc	12,30	
2007	Sara Moreira	GDE	Estrada	E 52,54	2015	Joana Soares	AJS	3000m	9 57,20	2019	Bárbara Silva	AJS	100mB		15,01	
2007	Sara Moreira	GDE	3000m Obs	10 17,24	2015	Daniela Sousa	ADRAP	3000m Obs	10 50,40	2020	Ana Leite	AJS	Pentatlo	pc	3061p	
2007	Marisela Silva	GDE	Dardo	49,41	2016	Joana J. Pinto	AJS	Vara	2,77	2020	Scarlet Saleiro	ADRAP	Comprim.	pc	5,62	

# Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

## ATLETAS MEDALHADOS

### Femininos

OURO					PRATA					BRONZE							
2007	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	4 00,51	2017	Milene Jesus	ACDSJ	Martelo	47,13	2020	Ana Beatriz Gomes	CSM	Disco	CNL	37,23		
	Ana Martins, Elisa Pegado, Inocência Faria, Elda Laranja				2018	Catarina Queirós	AJS	Altura	pc	1,64	2020	Tatiana Silva	GDE	100mB	15,71		
2008	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	pc	12,22	2018	Ângela Silva	ADRAP	Martelo	46,77	2021	Ana Leite	AJS	Altura	pc	1,56	
2008	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	pc	4 00,71	2019	Milene Jesus	ACDSJ	Martelo	CNL	43,00	2021	Bárbara Silva	AJS	60mB	pc	8,78
	Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia, Joana Frias				2019	Ana Leite	AJS	Altura	pc	1,61	2021	Ana Cristina Ferreira	GDE	400m		57,73	
2008	Joana Frias	GDE	400m		56,74	2019	Ana Beatriz Gomes	CSM	Disco		39,48	2021	Ana Granja	ADRAP	Martelo		45,62
2008	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m		4 05,79	2019	Catarina Queirós	AJS	Altura		1,62	2022	Milena Lucena	GDE	Altura	pc	1,61
	Carolina Omelas, Camila João, Mariana Mendonça, Liliana Henriques				2019	Mariana Pestana	ACDSJ	Martelo		49,53	2022	Margarida Silva	AJS	1500m	pc	4 34,93	
2009	Joana Frias	GDE	400m	pc	57,28	2019	Elisabete Silva	ADRAP	400mB		61,20	2022	Milena Lucena	GDE	Altura		1,60
2009	Tânia Caires	CSM	60mB	pc	9,22	2020	Milena Lucena	GDE	Altura	pc	1,61	2022	Milena Lucena	GDE	Triplo		11,85
2009	Vanessa Rocha	GDE	Comprim.	pc	5,49	2020	Ângela Silva	GDE	Martelo	CNL	48,96	2022	Patrícia Alminhas	CSM	200m		24,99
2009	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	pc	11,87	2020	Rafaela Morgado	ADRAP	400m		59,38	2023	Sofia Ferreira	ADRAP	Dardo	CNL	34,66
2009	Ana Mafalda Ferreira	GDE	Corta Mato	CM	30,13	2020	Margarida Silva	AJS	800m		2 15,23	2023	Rita Barbosa	AJS	60m	pc	7,73
2009	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo		51,47	2021	Bárbara Silva	AJS	Heptatlo		4683 p	2023	Rita Barbosa	AJS	Comprim.	pc	5,39
2010	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo		51,01	2021	Ana Leite	AJS	Altura		1,60	2024	Adriana Viveiros	ADRAP	10km Mx	E	48,54
2011	Carolina Duarte	CSM	200m	pc	24,99	2021	Ângela Silva	GDE	Martelo		50,36	2024	Adriana Viveiros	ADRAP	15km Mx	E	1 14,29
2011	Vanessa Rocha	CSM	Triplo		12,60	2021	Sofia Ferreira	GDE	Dardo		36,22	2024	Laurinda Moreira	CSM	Vara	pc	3,30
2012	Carolina Duarte	CSM	200m	pc	24,99	2022	Marta Faria	GDE	Dardo	CNL	41,13	2024	Milena Lucena	GDE	Triplo	pc	11,75
2015	Joana Soares	AJS	1500m	pc	4 42,06	2022	Adriana Viveiros	ADRAP	3000Mx	pc	13 31,11	2024	Margarida Patrício	GDE	60mB	pc	8,93
2015	Joana Soares	AJS	3000m Obs		10 46,05	2022	Margarida Silva	AJS	800m	pc	2 15,14	2024	Laurinda Moreira	CSM	Vara		3,30
2018	Bárbara Silva	AJS	Pentatlo	pc	3462p	2022	Marta Faria	GDE	Dardo		42,62	2024	Marta Faria	GDE	Dardo		40,20
2019	Catarina Queirós	AJS	Altura	pc	1,65	2022	Ana Leite	AJS	Altura		1,63	2025	Lara Geirinhas	CSM	Pentatlo	pc	2817p
2019	Sara Moreira (2)	AJS	60mB	pc	8,51	2022	Ana Leite	AJS	Triplo		12,04	2025	Margarida Patrício	GDE	60mB	pc	9,09
2019	Ana Leite	AJS	Altura		1,70	2023	Ana Leite	AJS	Comprim.	pc	5,62	2025	Laurinda Moreira	CSM	Vara	pc	3,30
2019	Ângela Silva	GDE	Martelo		52,81	2023	Ana Leite	AJS	Triplo	pc	12,08	2025	Lara Geirinhas	CSM	Altura	pc	1,56
2019	Bárbara Silva	AJS	Heptatlo		4230 p	2023	Adriana Viveiros	ADRAP	3000Mx	pc	13 51,43	2025	Laurinda Moreira	CSM	Vara		3,10
2020	Catarina Queirós	AJS	Triplo	pc	12,72	2023	Maria Quintela	ADRAP	60mB	pc	8,59						
2020	Catarina Queirós	AJS	100mB		13,91	2023	Ana Leite	AJS	Triplo		11,96						
2020	Catarina Queirós	AJS	Triplo		12,59	2024	Adriana Viveiros	ADRAP	3000m Mx	pc	13 04,54						
2020	Ângela Silva	GDE	Martelo		52,36	2024	Margarida Patrício	GDE	100mB		14,51v						
2021	Milena Lucena	GDE	Altura	pc	1,62	2025	Ana Fernandes	AJS	Martelo	CNL	47,16						
2021	Milena Lucena	GDE	Altura		1,63	2025	Rita Barbosa	AJS	60m	pc	7,60						
2021	Mariana Pestana	GDE	Martelo		56,83	2025	Rita Barbosa	AJS	100m		11,78						

# Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

## ATLETAS MEDALHADOS

### Femininos

OURO						PRATA				BRONZE	
2022	Mariana Pestana	GDE	Martelo	CNL	59,78	2025	Cristina Neves	CSM	400m	57,45	
2022	Sara Pereira	AJS	Vara	pc	3,55	2025	Cristina Neves	CSM	400mB	61,74	
2022	Ana Leite	AJS	Altura	pc	1,64	2025	Rita Figueiredo	GDE	1500m	4 50,77	
2022	Catarina Karas	GDE	60mB	pc	8,50	2025	Ana Fernandes	AJS	Martelo	47,95	
2022	Sara Pereira	AJS	Vara		3,40						
2022	Mariana Pestana	GDE	Martelo		58,63						
2023	Mariana Pestana	GDE	Martelo	CNL	61,79						
2023	Sara Pereira	AJS	Vara	pc	3,65						
2023	Ana Leite	AJS	Altura	pc	1,67						
2023	Mariana Pestana	GDE	Martelo		60,24						
2023	Mariana Pestana	GDE	Disco		46,06						
2023	Ana Leite	AJS	Altura		1,73						
2024	Rita Figueiredo	GDE	1500m	pc	4 48,45						
2024	Sofia Ferreira	ADRAP	Dardo	CNL	33,48						
2024	Milena Lucena	GDE	Triplo		12,10						
2025	Rita Figueiredo	GDE	1500m	pc	4 25,27						
2025	Rita Figueiredo	GDE	3000m	pc	9 27,47						
2025	Rita Barbosa	AJS	200m	pc	25,20						
2025	Mariana Tavares	CSM	60mB	pc	8,87						
2025	Rita Figueiredo	GDE	Milha	E	4'52						
2025	Rita Barbosa	AJS	200m		24,45						

**107 medalhas de OURO**

**97 medalhas de PRATA**

**88 medalhas de BRONZE**

Notas:

NACIONAIS DE SUB'23

Campeonatos realizados entre 1985 e 1990 com o nome de Torneio Nacional, e, depois, em 1992 e 1993 e desde 2001, ano em que passou a ter classificação coletiva. Em 2016 e 2020 foi integrado nos Campeonatos de Portugal mas não foram considerados os atletas juniores. Também em alguns dos anos intermédios (nomeadamente 1991, 1994, 1995, 1999 e 2000), o melhor sub'23 do Campeonato de Portugal foi considerado campeão. Noutros anos (1996 a 1998) não foram atribuídos títulos de sub'23 mas mantivemos o critério e incluímos na lista os melhores sub'23 do Campeonato de Portugal. Na década de 80 eram admitidos atletas que completavam 23 anos no ano da competição.

Legenda: pc - pista coberta CNL - lançamentos longos CM - corta mato E - estrada M - montanha

# Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

## ATLETAS MEDALHADOS

### Masculinos

OURO					PRATA					BRONZE				
1988	Sérgio Abreu	CSM	Dardo	57,02	2002	Nuno Mendes	CSM	400m	49,82	1987	Sérgio Abreu	CSM	Dardo	49,94
1990	José Duão	CSM	Altura	2,00	2002	Sérgio Duro	GDE	110mB	14,60	1992	Marco Rebelo	CDN	800m	1 52,28
1993	Marco Rebelo	CDN	3000m Obs	9 00,46	2002	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	3 24,38	1999	Rui Teixeira	CSM	35km Mx E	3 12,24
1995	Marco Rebelo	CSM	3000m Obs	8 45,92	João Santos, Diogo Sousa, Roberto Aguiar, Sérgio Duro					2001	Daniel Neves	CSM	10000m Mx	50 52,0
1995	Vítor Freitas	CSM	Dardo	54,22	2003	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 19,98	2002	Diogo Sousa	GDE	800m	1 53,07
2002	Alberto Fraga	CSM	Heptatlo pc	4803 p	Ivo Graça, Hermano Gouveia, Bruno Santos, Rúben Alves					2002	Daniel Neves	CSM	10000m Mx	46 10,89
2002	Sérgio Duro	GDE	400mB	54,54	2004	Filipe Santos	CSM	200m	21,66	2002	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 25,53
2005	Diogo Sousa	GDE	800m pc	1 51,34	2004	Diogo Branco	CSM	Vara	4,34	Hermano Gouveia, Rúben Alves, Rodolfo Faria, Nuno Mendes				
2005	Alberto Paulo	CSM	3000m pc	8 18,24	2004	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 21,54	2003	Hermano Gouveia	CSM	400m	49"1
2005	Filipe Santos	CSM	100m	10,47v	José Moura, Ivo Graça, Bruno Santos, Rúben Alves					2003	Diogo Sousa	GDE	800m	1 50,91
2005	Filipe Santos	CSM	200m	21,52v	2005	Filipe Santos	CSM	200m pc	22,31	2003	Estafeta - CSM	CSM	4x 100m	43,49
2005	Bruno Santos	CSM	400m	49,00	2005	Bruno Santos	CSM	400m pc	50,17	Bruno Santos, Filipe Santos, Filipe Mendonça, Hermano Gouveia				
2005	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	9 08,55	2005	Diogo Sousa	GDE	1500m pc	3 51,85	2004	Filipe Santos	CSM	100m	10,79
2005	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 23,93	2005	André Gonçalves	CSM	Peso pc	15,12	2004	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	9 15,45
Ivo Graça, Bruno Santos, Rui Paulo Silva, Dany Gonçalves					2005	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m pc	3 25,96	2005	Diogo Branco	CSM	Vara pc	4,26
2006	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	8 54,04	Bruno Santos, Filipe Santos, Rúben Alves, Rui Paulo Silva					2005	Luís Bernardo	CIA	Comprim. pc	6,85
2007	Paulo J. Gonçalves	GDE	Altura pc	2,08	2005	João F. Almeida	CSM	Martelo	49,49	2005	André Gonçalves	CSM	Peso	15,23
2007	Paulo J. Gonçalves	GDE	Altura	2,05	2005	Luís Bernardo	CIA	Comprim.	7,30v	2006	Alberto Paulo	CSM	3000m pc	8 33,54
2007	André Gonçalves	CSM	Peso	15,51	2006	Diogo Branco	CSM	Vara pc	4,36	2006	André Gonçalves	CSM	Peso pc	14,70
2008	João Almeida	CSM	Altura pc	2,03	2006	Alberto Paulo	CSM	CM Curto CM	12,59	2006	André Gonçalves	CSM	Peso	13,93
2008	João Almeida	CSM	Altura	2,05	2007	Dany Gonçalves	CSM	200m pc	22,43	2006	Miguel Pinto	GDE	Disco	45,82
2008	Hélder Pestana	GDE	Dardo	64,64	2007	Alberto Paulo	CSM	1500m pc	3 54,74	2007	Alberto Paulo	CSM	3000m pc	8 21,52
2009	Hélder Pestana	GDE	Dardo	61,04	2007	Alberto Paulo	CSM	CM Longo CM	40,05	2007	Diogo Espinha	CSM	Comprim. pc	7,14
2011	Hugo Silva	CSM	400mB	53,96	2007	Dany Gonçalves	CSM	100m	10,64	2007	Diogo Espinha	CSM	Triplo pc	14,70
2012	Hugo Silva	CSM	400mB	55,16	2007	Dany Gonçalves	CSM	200m	22,01	2007	André Gonçalves	CSM	Peso pc	14,48
2013	Nuno Paulo	ACDSJ	3000m Obs	9 14,11	2007	Alberto Paulo	CSM	1500m	3 52,20	2007	Diogo Branco	CSM	Vara	4,52
2014	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,84	2008	André Gonçalves	CSM	Peso pc	14,90	2007	Paulo Gonçalves	CSM	Peso	13,37
2015	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,39	2008	Roberto Gonçalves	GDE	110mB	15,38	2008	Diogo Espinha	CSM	Altura	2,01
2016	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,59v	2008	Diogo Espinha	CSM	Comprim.	7,41	2008	André Gonçalves	CSM	Peso	14,02
2017	Paulo Neto	AJS	110mB	14,42	2008	Diogo Espinha	CSM	Triplo	15,39	2009	Paulo Gonçalves	CSM	Peso pc	14,85
2018	Paulo Neto	AJS	60mB pc	8,17	2008	André Gonçalves	CSM	Disco	39,33	2009	Artur Vasconcelos	GDE	20k Mx E	1 54,41
2018	Paulo Neto	AJS	110mB	14,32	2009	Marçal Rodrigues	CSM	Peso	14,61	2009	Tiago Chaves	GDE	Martelo	49,08
2018	Décio Andrade	GDE	Martelo	65,80	2010	Luís Mendes	GDE	10000m	30 48,14	2010	Luís Mendes	GDE	1500m pc	3 57,92
2019	Décio Andrade	GDE	Martelo CNL	66,88	2010	Hugo Silva	CSM	400mB	54,14	2010	Marçal Rodrigues	CSM	Peso pc	15,21
2019	João Pedro Buaró	GDE	Vara pc	4,76	2010	Marçal Rodrigues	CSM	Peso	15,70	2010	Marçal Rodrigues	CSM	Disco	41,52
2019	João Pedro Buaró	GDE	Vara	4,90	2011	Décio Faria	AJS	Vara	4,70	2011	Bruno Costa	CSM	Comprim. pc	6,89



# Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

## ATLETAS MEDALHADOS

### Masculinos

**OURO**

**PRATA**

**BRONZE**

Notas:

NACIONAIS DE SUB'23

Campeonatos realizados entre 1985 e 1990 com o nome de Torneio Nacional, e, depois, em 1992 e 1993 e desde 2001, ano em que passou a ter classificação coletiva. Em 2016 e 2020 foi integrado nos Campeonatos de Portugal mas não foram considerados os atletas juniores. Também em alguns dos anos intermédios (nomeadamente 1991, 1994, 1995, 1999 e 2000), o melhor sub'23 do Campeonato de Portugal foi considerado campeão. Noutros anos (1996 a 1998) não foram atribuídos títulos de sub'23 mas mantivemos o critério e incluímos na lista os melhores sub'23 do Campeonato de Portugal. Na década de 80 eram admitidos atletas que completavam 23 anos no ano da competição.

Legenda: pc - pista coberta    CNL - lançamentos longos    CM - corta mato    E - estrada    M - montanha