



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

provas do programa olímpico

100 m

							prova do programa olímpico		
11,78	0,4	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS	Coimbra (M)	05-07-2025	
11,80	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE	= em 6.mai.2017 RB	Ribeira Brava	04-06-2016
11,88	-1,8	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	GDE		Viseu	13-07-2024
11,98	0,9	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Lisboa (U)	31-07-2004
12,01	2,0	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Leiria	04-06-2005
12,01	0,4	Mariana Tavares		23/11/04	s23	CSM		Coimbra (M)	05-07-2025
12,03	1,5	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Maia	06-07-2006
12,04	2,0	Mariana Marques		03/04/03	s23	ADRAP		Braga	14-06-2025
12,07	1,6	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Lisboa (U)	05-08-2000
12,07	2,0	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE		Braga	21-07-2018
12,07	-0,6	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS		Lousada	01-06-2024

200 m

							prova do programa olímpico		
24,19	0,3	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Lisboa (I)	17-06-2017
24,45	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	13-02-2005
24,45	-0,4	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS		Coimbra (M)	06-07-2025
24,48	-0,5	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	GDE		Viseu	14-07-2024
24,52	1,1	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	13-05-2012
24,59	0,3	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Guarda	07-07-2006
24,62	-0,3	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM	= em 10.jun. 2001 B	Coimbra (M)	13-08-2000
24,79	-0,3	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE		Leiria	31-07-2022
24,83	0,0	Graziela Guerreiro		11/10/64	Sen	CSM		Guiana	27-04-1991
24,90	pc	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE		Pombal - pc	10-01-2021

400 m

						prova do programa olímpico	
54,47	Carolina Duarte	08/01/90	s23	CSM		Lisboa U	17-06-2012
54,54	Filipa Martins	13/11/92	Sen	AJS		Salamanca /ESP	05-06-2021
54,80	Tânia Freitas	17/06/80	s23	CAM		Madrid /ESP	03-07-2002
54,87	Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM		Seia	02-08-2003
55,14	Maria José Frias	30/08/65	Sen	CSM		Funchal	04-06-1994
55,18	Bárbara Medeiros	04/09/01	Sen	AJS		Salamanca /ESP	07-06-2025
55,21	Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE		Lisboa (MP)	01-06-2024
55,28	Cristina Neves	01/01/07	s20	CSM		Ribeira Brava	31-05-2025
55,39	Joana Frias	07/03/88	s18	CAM		Lignano /ITA	07-07-2005
55,73	Miriam Tavares	14/05/91	s23	CSM		Lisboa U	07-07-2012
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:							
53,58	Daniela Fra	ESP	29/02/00	Sen	GDE	Leiria	12-07-2025



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
800 m									
prova do programa olímpico									
2 00,54		Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM			Munique	08-08-2002
2 03,12		Patrícia Silva	09/12/99	Sen	GDE			Oran /ALG	02-07-2022
2 06,42	pc	Maria Avelino	12/12/05	s23	AJS			Braga - pc	01-03-2026
2 06,76		Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE			Coimbra	30-06-2024
2 07,15	pc	Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM			Pombal - pc	26-01-2008
2 07,21		Maria José Frias	30/08/65	Sen	CSM			Lisboa (U)	18-06-1994
2 07,78	pc	Francisca Cantante	18/12/99	Sen	GDE			Pombal - pc	19-02-2023
2 08,11		Eduarda Coelho	02/03/68	Sen	CSM			Lisboa (U)	17-05-1998
2 08,85		Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Lisboa (I)	15-05-2021
2 09,39		Rita N. Figueiredo	22/07/03	s23	GDE			Braga	03-08-2025
1 500 m									
prova do programa olímpico									
4 09,46		Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM			Funchal	30-06-2001
4 15,72		Patrícia Silva	09/12/99	Sen	GDE			Huelva /ESP	25-05-2022
4 17,09		Rita N. Figueiredo	22/07/03	s23	GDE			Bergen /NOR	17-07-2025
4 20,70		Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Ribeira Brava	18-07-2020
4 21,20	pc	Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM			Espinho - pc	02-02-2008
4 22,85		Francisca Cantante	18/12/99	Sen	GDE			Braga	05-07-2023
4 23,34	pc	Maria Avelino	12/12/05	s23	AJS			Braga - pc	28-02-2026
4 23,41		Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE			Leiria	26-05-2007
4 26,00		Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Maia	27-06-2021
4 26,94		Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE			Ribeira Brava	14-07-2018
5 000 m									
prova do programa olímpico									
16 03,23		Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	Sen	GDE			Lisboa (U)	16-06-2012
16 14,46		Filomena Costa	22/02/85	Sen	AJS			Fátima	31-05-2014
16 23,18		Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE			Ribeira Brava	01-06-2019
16 35,27		Madalena Carriço	06/01/79	Sen	CAM			Seia	23-07-2006
16 46,66		Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Coimbra	30-06-2024
16 50,15		Sara Pinho	06/08/81	Sen	CAM			Leiria	03-06-2006
16 54,09		Sara Inácio	27/09/95	Sen	ADRAP			Coimbra	30-06-2024
16 58,20		Diana Fernandes	11/09/04	s23	ADRAP			Leiria	12-07-2025
16 59,41		Patrícia Pereira	14/12/81	s23	CAM			Lisboa (U)	24-05-2003
17 09,99		Alice Oliveira	07/12/00	Sen	ADRAP			Wageningen /NED	21-06-2025
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
16 33,75		Grace Chesengon	KEN	07/06/81	s23	GDE		Rio Maior	09-05-2001



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

10 000 m

						prova do programa olímpico	
33 21,98	Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE		Londres / GB	19-05-2018
33 36,08	Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	Sen	GDE		Lisboa (I)	24-03-2012
34 51,37	Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE		Ribeira Brava	23-03-2019
35 04,56	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	01-03-2025
36 48,83	Olga Pinto	31/05/75	Sen	GDE		Ribeira Brava	14-06-2008
37 33,03	Catarina Carvalho	01/03/92	Sen	ADRAP		Ribeira Brava	19-03-2016
37 33,68	Iolanda O. Henriques	30/05/66	Sen	CSM		Marinha Grande	02-06-1996
38 01,99	Cristina Nascimento	23/10/79	V 35	AJS		Ribeira Brava	18-03-2017
38 23,41	Adília Fernandes	11/07/89	Sen	AJS		Ribeira Brava	29-02-2020
39 27,06	Edna Rodrigues	17/04/87	V 35	GDE		Ribeira Brava	02-03-2024

Maratona

42 195 m						prova do programa olímpico	
2 28'00	Filomena Costa	22/02/85	Sen	AJS	Sevilha	22-02-2015	
2 42'16	Madalena Carriço	06/01/79	Sen	GDE	Sevilha	22-02-2009	
2 56'40	Alexandra Oliveira	18/10/93	Sen	CSM	Aveiro	24-04-2022	
2 58'23	Anabela Pereira	17/09/60	V 40	CSM	Lisboa	12-02-2001	
3 13,33	Bárbara Correia	12/11/83	Sen	CAFH	Geneve	06-05-2018	
3 20'08	Sandra G. Goulart	29/05/79	V 45	MCDON	Sevilha	15-02-2026	
3 21'36	Cátia Fiqueli	04/05/83	Sen	CAFH	Sevilha	21-02-2016	
3 28'53	Cristina Nascimento	23/10/79	Sen	CAFH	Lisboa	06-10-2013	
3 30'27	Isabel Fagundes	28/12/79	Sen	CAMAD	Lisboa	06-10-2013	
3 33'04	Catarina Dinis	21/12/87	Sen	CAFH	Paris	03-04-2016	

3 000 m obstáculos

0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água						prova do programa olímpico	
9 42,47	Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE	Debrecen	15-07-2007	
9 55,86	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	Leiria	27-07-2019	
10 03,04	Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE	Huelva /ESP	20-06-2019	
10 33,36	Catarina Carvalho	01/03/92	Sen	ADRAP	Vagos	10-06-2017	
10 46,76	Alice Oliveira	07/12/00	Sen	ADRAP	Leiria	12-07-2025	
10 54,34	Lara Glória	18/09/98	Sen	CSM	Setúbal	02-05-2021	
11 16,2	Inocência Faria	18/04/89	s20	GDE	Leiria	26-05-2007	
11 20,77	Djamila Tavares	17/11/94	Sen	ADRAP	Guimarães	03-07-2021	
11 20,88	Martinha Ferreira	06/11/81	Sen	GDE	Leiria	04-06-2005	
11 23,5	Sandra Amaro Pinto	15/03/76	Sen	CSM	Leiria	26-05-2007	



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

100 m barreiras

10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m							prova do programa olímpico		
13,41	0,9	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS		Trieste /ITA	07-07-2021
13,41	0,6	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS		Arona /ESP	21-06-2025
13,45	2,0	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Mafra	28-06-1998
13,46	0,7	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS		Bruxelas /BEL	26-05-2024
13,56	1,5	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Maia	02-07-2005
14,07	1,7	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Vagos	23-06-2019
14,09	0,4	Mariana Tavares		23/11/04	s23	CSM		Braga	03-08-2025
14,17	1,4	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS		Maia	27-06-2021
14,41	1,0	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP		Lisboa (U)	21-07-2019
14,50	-0,6	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava	19-06-2016

400 m barreiras

10b / 0,76 m - 45 + 35 m							prova do programa olímpico		
59,47		Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Oslo	07-08-2000
59,88		Cristina Neves		01/01/07	s20	CSM		Tampere /FIN	07-08-2025
60,47		Elda Laranja		27/09/86	s23	GDE		Guarda	07-07-2006
61,20		Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP		Vagos	23-06-2019
61,73		Bárbara Medeiros		04/09/01	Sen	AJS		Leiria	13-07-2025
62,09		Neide Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Beja	08-06-2005
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
62,40		Elisa Pegado		23/07/87	s23	GDE		Guarda	06-07-2007
62,60		Rute Moedas		07/07/79	s23	CSM		Lisboa (U)	13-06-2001

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

57,05		Daniela Fra	ESP	29/02/00	Sen	GDE		Leiria	13-07-2025
61,68		Paula de Juan	ESP	06/08/99	Sen	ADRAP		Leiria	13-07-2025

Meia Maratona em Marcha

21.097,5m							prova do programa olímpico		
1 40'40		Vitória oliveira		30/08/92	Sen	AJS		Porto de Mós	22-03-2026

20 000 m / 20 km Marcha

em pista e/ou estrada							prova do programa olímpico (até 2024)		
1 31'19		Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM		Lisboa (U)	31-07-2004
1 37'57		Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP		Espoo /FIN	12-07-2023
1 43'03		Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE		Rio Maior	12-04-2025
1 49'10		Andreia Freitas		02/04/83	s23	CAM		Baixa da Banheira	26-02-2005
1 52'43		Ana Raquel Marques		21/09/83	s23	GDE		Rio Maior	02-04-2005
1 55'03		Mónica Pereira		31/12/78	s23	GDE		Ponte de Sôr	05-03-2000
1 55'27		Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM		Almeirim	10-04-2021



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Salto em Altura

							prova do programa olímpico	
1,81		Liliana Viana	24/08/85	s20	GDE		Seia	03-08-2003
1,75		Ana Leite	08/09/01	s23	AJS		Braga	29-07-2023
1,74	pc	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
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
1,70		Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CSM		Machico	16-06-2010
1,70		Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS		Braga	02-08-2025
1,69	pc	Milena Lucena	03/09/02	s23	GDE		Lisboa (CAR)	20-02-2022
1,67	pc	Nora Araújo	29/09/59	V 35	CSM		Braga - pc	16-02-1997
1,67		Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP		Viana do Castelo	22-07-2023

Salto com Vara

						prova do programa olímpico		
4,03		Marisa Vieira	30/12/79	s23	CAM	Funchal	06-08-2000	
3,95		Januária Pereira	10/04/79	Sen	CAM	Funchal	09-07-2005	
3,95		M ^a Leonor Tavares	24/09/85	s23	CSM	Lisboa (U)	23-07-2005	
3,90		Sandra H. Tavares	29/05/82	s20	CSM	Braga	07-07-2001	
3,65	pc	Sara Pereira	01/05/04	s20	AJS	Pombal - pc	05-03-2023	
3,45		Sara Sousa	14/08/93	s23	CSM	= em 2015 e 2018	Lisboa (U)	23-07-2013
3,45		Leonor Suzano	15/05/01	Sen	GDE		Almeirim	19-06-2025
3,39		Laurinda Moreira	22/07/05	s23	CSM		Leiria	13-07-2025
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

Salto em Comprimento

							prova do programa olímpico	
6,24	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE	Lisboa CAR	25-01-2020
6,21	0,5	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM	Lisboa (U)	18-07-1998
6,17	pc	Ana Rita Silva		20/12/00	Sen	AJS	Pombal - pc	22-02-2025
6,09	-1,5	Marta G. Costa		24/06/80	Sen	GDE	Lisboa (U)	25-06-2011
6,00	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP	Pombal - pc	26-02-2022
6,00	pc	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS	Tallin /EST - pc	01-02-2026
5,96	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE	Ribeira Brava	27-05-2017
5,95	0,0	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS	Condroipo /ITA	11-07-2021
5,88	1,6	Ana Marçal		06/06/79	Sen	CSM	Lisboa (U)	24-05-2003
5,88	0,0	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CSM	Ribeira Brava	28-06-2008



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Triplo Salto

							prova do programa olímpico	
13,54	1,5	Lucinda Gomes	16/04/95	Sen	GDE		Lisboa (MP)	01-06-2025
13,29	pc	Catarina Queirós	23/01/98	Sen	AJS		Pombal - pc	27-02-2022
13,17	pc	Marta G. Costa	24/06/80	Sen	GDE		Pombal - pc	27-02-2011
13,12	pc	Ana Rita Silva	20/12/00	Sen	AJS		Pombal - pc	23-02-2025
12,98	1,5	Vanessa Rocha	02/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	08-07-2012
12,96	1,9	Januária Pereira	10/04/79	Sen	CSM		Seixal	25-07-2009
12,75	pc	Shaina Mags	11/04/92	Sen	ADRAP		Pombal - pc	20-02-2022
12,65	1,2	Cláudia Jardim	31/12/80	Sen	GDE		Covilhã	16-07-2005
12,24	0,7	Milena Lucena	03/09/02	s20	GDE		Ribeira Brava	10-07-2021
12,10	0,1	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS		Braga	30-07-2023

Lançamento do Peso

4 kg						prova do programa olímpico	
16,87	pc	Francislaine Serra	10/01/94	Sen	AJS	Pombal - pc	22-01-2023
14,78	pc	Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS	Pombal - pc	16-03-2025
14,65	pc	Vanda Rodrigues	17/10/84	Sen	CSM	Pombal - pc	16-02-2008
14,49		Nora Araújo	29/09/59	V 35	CSM	Lisboa (U)	30-07-1997
14,18		Cristiana Oliveira	30/06/84	s23	CSM	Lovelhe	28-07-2004
14,09	pc	Antónia Borges	11/10/83	Sen	GDE	Pombal - pc	28-01-2018
13,20		Catarina Ferreira	15/04/82	s23	CAM	Lisboa (U)	24-03-2002
13,10		Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CSM	Funchal	11-07-1999
13,08		Fernanda A. M. Pereira	02/04/75	V 35	CSM	Lisboa (U)	29-05-2010
13,04	pc	Marisela Silva	21/05/85	Sen	GDE	Pombal - pc	14-02-2009

Lançamento do Disco

1 kg						prova do programa olímpico	
47,28	Fernanda A. M. Pereira	02/04/75	Sen	CSM	Lisboa (U)	23-07-2005	
46,85	Sandra Leitão	10/08/82	s20	CAM	Aveiro	23-05-2000	
46,06	Mariana Pestana	18/04/01	s23	GDE	Leiria	01-07-2023	
43,42	Francislaine Serra	10/01/94	Sen	AJS	Ribeira Brava	27-05-2023	
41,81	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s20	CSM	Almada	02-06-2018	
40,50	Fátima Ribeiro	28/05/91	Sen	GDE	Ribeira Brava	27-05-2015	
39,58	Mónica Rocha	09/05/70	Sen	CAM	Maia	14-06-1998	
39,50	Elisa Costa	20/04/55	V 45	CAM	Lisboa (U)	07-06-2003	
38,90	Paula A. Gonçalves	21/02/62	Sen	CSM	Funchal	06-06-1990	
38,09	Inês Abreu	06/01/03	s20	AJS	Ribeira Brava	26-05-2021	

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

62,80		Natalya Fokina	UKR	07/07/82	Sen	GDE		Donetz	07-05-2005
-------	--	----------------	-----	----------	-----	-----	--	--------	------------



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Lançamento do Martelo

4 kg	prova do programa olímpico							
68,50	Mariana Pestana	18/04/01	s23	GDE		Funchal		10-06-2023
58,21	Sónia Martins	25/03/78	s23	CAM		Porto (I)		22-07-2000
57,21	Rute Piedade	21/09/81	Sen	CAM		Marinha Grande		19-07-2005
55,45	Ângela Silva	31/03/00	Sen	GDE		Braga		29-07-2023
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
51,58	Ana Granja	25/10/99	Sen	ADRAP		Viana do Castelo		22-07-2023
49,13	Cristiana Oliveira	30/06/84	s23	CSM		Beja		10-06-2004
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

Lançamento do Dardo

600 g (modelo em vigor a partir de 1/5/1999)	prova do programa olímpico							
52,96	Marisela Silva	21/05/85	s23	GDE		Viseu		01-05-2007
52,52	Cristina Ferreira	22/11/79	Sen	CAM		Seia		03-08-2003
50,77	Helena Gouveia	24/04/72	Sen	CSM		Funchal		02-06-1999
47,59	Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS		Braga		03-08-2025
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
40,67	Sofia Ferreira	01/08/02	Sen	ADRAP		Caldas da Rainha		04-05-2025
40,44	Carla Macedo	22/10/90	s20	GDE		Leiria		01-03-2008
40,38	Rubina Serrão	25/12/81	s23	CSM		Lisboa (U)		08-06-2003



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Heptatlo									
100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m								prova do programa olímpico	
6 020 p	0,7	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS		Braga	03-08-2025
				13,61 . 1,70 . 14,06 . 25,00 / 5,67 . 47,59 . 2 15,68					
5 004 p		Rubina Serrão		25/12/81	Sen	CSM		Funchal	19-06-2005
				14,71 . 1,56 . 11,39 . 25,94 / 5,18 . 37,98 . 2 23,66					
4 823 p		Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Lisboa (U)	20-06-2004
				15,11 . 1,59 . 9,91 . 26,62 / 5,40 . 32,83 . 2 21,55					
4 788 p		Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM		Harentals	04-07-1999
				15,73 . 1,54 . 12,79 . 26,66 / 4,91 . 43,79 . 2 33,79					
4 683 p	-1,0	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS		VR Stº António	30-05-2021
				14,65 . 1,57 . 8,94 . 25,77 / 5,52 . 23,62 . 2 25,12					
4 659 p		Ana Ferreira		13/06/78	Sen	CAM		Braga	01-06-2003
				15,11 . 1,54 . 10,58 . 27,04 / 5,28 . 32,13 . 2 26,53					
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					
4 540 p	0,8	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP		Soria /ESP	22-05-2022
				15,75 . 1,63 . 9,94 . 27,77 / 5,29 . 29,77 . 2 30,93					
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					
4 435 p	1,2	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM		Luso	12-06-2011
				15,71 . 1,44 . 10,76 . 26,78 / 5,23 . 29,10 . 2 26,48					

4 x 100 m

								prova do programa olímpico	
47,09		ACD Jardim da Serra		Sen	AJS			Leiria	12-07-2025
		Constança Alves 08, Ana Rita Silva 00, Rita Barbosa 05, Mariana Bento 01							
47,29		G. D. Estreito		Sen	GDE			Leiria	12-07-2025
		Inês Cruz 97, Milena Lucena 02, Lucinda Gomes 95, Patrícia Alminhas 00							
47,67		ACD Jardim da Serra		Sen	AJS			Maia	24-05-2025
		Constança Alves 08, Bárbara Medeiros 01, Rita Barbosa 05, Catarina Karas 00							
47,71		C. A. Madeira		Sen	CAM			Lisboa (U)	11-06-2005
		Joana Frias 88, Susana Vieira 80, Ana Marçal 79, Rafaela Almeida 83							
48,28		G. D. Estreito		Sen	GDE			Guimarães	03-07-2021
		Tatiana Silva 00, Sofia Duarte 96, Lucinda Gomes 95, Milena Lucena 02							
48,40		G. D. Estreito		Sen	GDE			Braga	21-07-2018
		Sofia Ferreira 02, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Cátia Garcia Santos 94							
48,50		C. A. Madeira		s23	CAM			Lisboa (I)	25-06-2000
		Tatiana Marques 84, Neide Vieira 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80							
48,70		C. A. Madeira		Sen	CAM			Lisboa (U)	05-06-2004
		Joana Frias 88, Joana Arduino 82, Liliana Correia 82, Ana Marçal 79							
48,76		C. A. Madeira		s23	CAM			Coimbra	26-06-1999
		Rubina Serrão 81, Sofia Marques 82, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80							
48,94		G. D. Estreito		Sen	GDE			Viseu	13-07-2024
		Filipa Ferreira 04, Milena Lucena 02, Margarida Patrício 04, Patrícia Alminhas 00							



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Outros Clubes:									
49,05		C. S. Marítimo			s23	CSM		Coimbra	05-07-2025
		Lwena Cardoso 05, Mariana Tavares 04, Cristina Neves 07, Laurinda Moreira 05							
51,56		ADR Água de Pena			Sen	ADRAP		Guimarães	22-05-2021
		Rafaela Morgado 98, Shaina Mags 92, Scarlett Saleiro 98, Cláudia Rodrigues 89							
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							

4 x 400 m

prova do programa olímpico						
3 43,36		C. A. Madeira	Sen	CAM	Braga	10-06-2001
		Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80				
3 46,37	pc	ACD Jardim da Serra	Sen	AJS	Braga - pc	15-02-2026
		Catarina Karas 00, Maria Avelino 05, Bárbara Medeiros 01, Mariana Bento 01				
3 47,91		C. A. Madeira	s23	CAM	Maia	06-08-2000
		Joana Arduino 82, Gorety Batista 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78				
3 48,22		C. A. Madeira	Sen	CAM	VR Sº António	06-05-1999
		Tânia Freitas 80, Maria José Frias 65, Neide Vieira 79, Nédia Semédo 78				
3 49,95		C. A. Madeira	s23	CAM	Lisboa (I)	25-06-2000
		Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80, Marisa Vieira 79, Nédia Semedo 78				
3 50,00		C. A. Madeira	Sen	CAM	Lisboa (U)	30-05-1999
		Sónia Semedo 80, Maria José Frias 65, Neide Vieira 78, Nédia Semedo 78				
3 50,11		C. A. Madeira	s23	CAM	Lisboa (U)	28-05-2000
		Joana Arduino 82, Gorety Batista 82, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80				
3 50,84		C. A. Madeira	Sen	CAM	Leiria	05-06-2005
		Rafaela Almeida 83, Neide Vieira 79, Susana Vieira 80, Joana Frias 88				
3 52,18	pc	C. A. Madeira	Sen	CAM	Espinho	02-02-2003
		Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Marisa Vieira 79				
3 52,50	pc	G. D. Estreito	Sen	GDE	Pombal	24-02-2008
		Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88				
Outros Clubes:						
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 59,52	pc	ADR Água de Pena	Sen	ADRAP	Pombal - pc	01-03-2020
		Diana Afonso 98, Sara Inácio 95, Rafaela Morgado 98, Elisabete Silva 98				
4 52,07		C. A. Funchal	Sen	CAFH	Ribeira Brava	13-07-2011
		Inês Rodrigues 95, Lisandra Caires 87, Raquel Franco 77, Ana Azevedo 78				



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

provas do programa internacional de pista coberta

(que não constam do programa olímpico)

60 m

prova do programa internacional de pista coberta									
7,52	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga - pc	07-02-2015
7,55	pc	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS		Braga - pc	01-02-2025
7,57	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS		Lisboa (CAR)	21-02-2024
7,67	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	12-02-2005
7,68	pc	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Espinho	18-02-2006
7,68	pc	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE		Alpiarça	20-02-2021
7,69	0,2	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Funchal	19-01-2002
7,69	pc	Catarina Costa		25/05/96	s20	AJS		Braga - pc	07-02-2015
7,70	pc	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Braga - pc	30-01-1999
7,70	pc	Patrícia Alminhas		04/02/00	Sen	CSM	= em 17.2.24 Pb	Pombal - pc	18-02-2023
7,70	pc	Carla Gama		24/11/90	V 35	ADRAP		Lisboa (CAR)	07-03-2026

3 000 m

prova do programa internacional de pista coberta									
9 15,00		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Covilhã	10-06-2007
9 15,05		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	19-07-2020
9 23,17	pc	Susana Godinho		05/07/92	Sen	GDE		Pombal - pc	01-03-2020
9 25,32		Madalena Carriço		06/01/79	Sen	CAM		Espinho	19-02-2006
9 27,47	pc	Rita N. Figueiredo		22/07/03	s23	GDE		Braga - pc	01-03-2025
9 27,50		Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE		Maia	04-07-2018
9 27,93		Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM		Lisboa (I)	27-06-2000
9 28,68		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	Sen	GDE		Lisboa (U)	10-06-2012
9 33,54		Sara Pinho		06/08/81	Sen	CAM		Pombal	11-02-2007
9 34,78		Solange Nunes		16/05/06	s20	GDE		Ribeira Brava	12-01-2025

60 m barreiras

prova do programa internacional de pista coberta									
5b / 0,84m - 13 + 8,5m									
8,16	pc	Catarina Karas		23/05/00	Sen	AJS		Pombal - pc	23-02-2025
8,20	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS		Madrid /ESP	02-03-2022
8,26	pc	Mariana Bento		22/11/01	Sen	AJS		Lisboa (CAR)	01-02-2025
8,29	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	07-02-1998
8,33	pc	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Madrid	19-02-2005
8,51	pc	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Pombal - pc	03-03-2019
8,59	pc	Maria Quintela		04/06/02	s23	ADRAP		Pombal - pc	05-03-2023
8,76	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP		Lisboa (CAR)	16-01-2022
8,78	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS		Braga - pc	27-02-2021
8,82	1,1	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava	17-01-2016



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Pentatlo

60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m						prova do programa internacional de pista coberta			
4 291 p	pc	Mariana Bento	22/11/01	Sen	AJS			Pombal - pc	16-03-2025
		8,34 . 1,67 . 14,78 . 5,75 . 2 21,64							
3 648 p	pc	Marisa Vieira	30/12/79	Sen	CAM			Espinho	15-02-2004
		9,24 . 1,65 . 9,56 . 5,46 . 2 21,48							
3 584 p	pc	Bárbara Silva	25/02/99	Sen	AJS			Braga - pc	21-01-2023
		8,79 . 1,57 . 9,01 . 5,44 . 2 23,19							
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							
3 434 p	pc	Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CAM			Espinho	19-02-2000
		9,39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2 36,55							
3 393 p	pc	Rubina Serrão	25/12/81	Sen	CSM			Espinho	13-02-2005
		9,47 . 1,55 . 11,40 . 5,19 . 2 27,77							
3 339 p	pc	Cláudia Rodrigues	11/11/89	Sen	ADRAP			Pombal - pc	27-02-2022
		9,62 . 1,66 . 10,98 . 4,87 . 2 35,12							
3 304 p	pc	Tânia Caires	03/12/87	Sen	CSM			Pombal - pc	27-02-2011
		9,24 . 1,50 . 9,52 . 5,26 . 2 29,90							
3 271 p	pc	Ana Ferreira	13/06/78	Sen	CAM			Espinho	23-02-2003
		9,80 . 1,50 . 10,95 . 5,38 . 2 34,08							
3 151 p	pc	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS			Pombal - pc	27-02-2022
		9,55 . 1,66 . 8,71 . 5,25 . 2 48,97							



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Outras Provas

(provas que não constam do programa olímpico nem do calendário internacional de pista coberta)

100 jardas

91,44 m							outras provas	
11,30	-0,8	Rafaela Almeida	10/11/83	s23	CAM		Maia	02-01-2005
12,03	1,5	Liliana Viana	24/08/85	s20	GDE		Viseu	01-05-2004
12,13	1,5	Mafalda Ribeiro	05/11/83	s23	GDE		Viseu	01-05-2004
12,27	1,4	Laura Santos	29/11/84	s18	CSM		Lisboa (U)	19-02-2000

300 m

							outras provas	
39,19	pc	Tânia Freitas	17/06/80	s23	CAM		Espinho	03-02-2001
40,09		Inês Cruz	25/08/97	Sen	GDE	= em 25-4-2023 Lx	Lisboa (I)	25-04-2022
40,35		Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM		Lisboa (U)	05-01-2002
40,46		Sílvia Correia	18/06/97	s18	GDE	= em 14-6-2014 Lx	Ribeira Brava	07-06-2014
40,57	pc	Eduarda Coelho	02/03/68	Sen	CSM		Braga - pc	12-01-1997
40,62		Rafaela Almeida	10/11/83	s23	CAM		Maia	02-01-2005
40,65		Maria José Frias	30/08/65	Sen	CSM		Funchal	08-07-1992
40,71		Cátia Garcia Santos	13/05/94	Sen	GDE		Lisboa (AL)	02-05-2018
40,78		Constança Alves	16/03/08	s18	AJS		Ribeira Brava	29-11-2025
41,03		Susana Vieira	01/02/80	Sen	CAM		Maia	02-01-2005
41,03		Bárbara Medeiros	04/09/01	Sen	AJS		Lisboa (I)	25-04-2024
Tempos Manuais:								
40"7		Joana Frias	07/03/88	s16	CAM		Funchal	04-07-2003

500 m

						outras provas	
1 15,40	Jessica Gouveia	19/07/86	s20	GDE	Elvas	08-05-2005	
1 16,28	Maria José Frias	30/08/65	Sen	CSM	Funchal	08-07-1992	
1 18,2	Ana Paula Almada	11/04/64	s20	CSM	Funchal	05-02-1983	
1 18,57	Miriam Tavares	14/05/91	s20	CSM	Lisboa (AL)	11-12-2010	
1 18,76	Neide Vieira	30/12/79	Sen	CAM	Funchal	11-12-2004	
1 19,79	Catarina Matos	17/10/09	s18	GDE	Ribeira Brava	08-03-2025	
1 19,87	Lúcia Costa	10/01/73	s20	CAM	Maia	28-04-1991	
1 20,25	Constança Alves	16/03/08	s18	AJS	Ribeira Brava	08-03-2025	
1 20,84	Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS	Ribeira Brava	24-04-2022	
1 21,0	Tânia Freitas	17/06/80	Sen	GDE	Machico	09-12-2006	



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

1 000 m

									outras provas
2 45,57		Nédia Semedo	14/11/78	Sen	CAM			Lisboa (U)	05-01-2002
2 48,51		Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM			Metz	04-07-2008
2 52,13	pc	Eduarda Coelho	02/03/68	Sen	CSM			Braga - pc	11-01-1997
2 53,41		Patrícia Silva	09/12/99	s23	GDE			Lisboa (N)	01-05-2021
2 54,5		Maria José Frias	30/08/65	Sen	CAM			Funchal	21-07-1990
2 55,22		Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Lisboa (CAR)	20-12-2020
2 55,85		Diana A. Sousa	05/05/05	s23	CSM			Lisboa (CAR)	13-12-2025
2 57,29		Iolanda O. Henriques	30/05/66	Sen	CSM			Funchal	13-06-1996
2 58,03		Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Ribeira Brava	01-12-2018
2 58,69		Isabel Gouveia	26/12/78	s20	CAM			Lisboa (U)	16-03-1997

Milha

									outras provas
1 609 m									
4 36,78		Nédia Semedo	14/11/78	s23	CAM			Lisboa (U)	22-05-1999
4 55,09		Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Ribeira Brava	22-12-2019
5 04,06		Cátia Santos	09/10/92	Sen	GDE			Ribeira Brava	24-04-2016
5 13,59		Solange Nunes	16/05/06	s18	GDE			Ribeira Brava	12-07-2023
5 30,23		Adília Fernandes	11/07/89	Sen	AJS			Ribeira Brava	28-04-2018
5 39,96		Carolina Boulhosa	11/02/01	s18	GDC-M			Ribeira Brava	28-04-2018
5 51,62		Cristina Nascimento	23/10/79	V 35	AJS			Ribeira Brava	07-07-2017
5 57,75		Débora Mª Silva	31/07/89	Sen	ADRAP			Ribeira Brava	01-04-2017
5 59,22		Vanessa F. Andrade	26/05/97	s23	ADRAP			Ribeira Brava	01-04-2017
6 02,97		Gabriela Silva	13/11/02	s18	AJS			Ribeira Brava	28-04-2018

Meia-Maratona

									outras provas
21 097,5 m									
1 11'22		Filomena Costa	22/02/85	Sen	AJS			Ovar	02-10-2016
1 13'26		Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE			Ovar	05-10-2007
1 15'50		Sara Pinho	06/08/81	Sen	CAM			Lisboa	18-03-2007
1 16'46		Cátia Santos	09/10/92	s23	GDE			Lisboa	16-03-2014
1 16'49		Lilian Silva	30/03/82	Sen	CAM			Ovar	05-10-2008
1 17'37		Patrícia Pereira	14/12/81	s23	CAM			Póvoa de Varzim	30-03-2003
1 18'13		Madalena Carriço	06/01/79	Sen	CAM			Sintra	20-05-2007
1 19'05		Daniela Sousa	14/09/93	Sen	GDE			Porto Santo	17-11-2018
1 20'22		Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	Sen	GDE			Moita	14-10-2012
1 20'36		Joana Soares	08/09/93	Sen	AJS			Funchal	19-01-2025



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

3 000 m Marcha

em pista		prova de programas nacionais em pista coberta e ar livre							
12 37,89		Maribel Gonçalves	01/04/78	Sen	CSM			Ribeira Brava	12-07-2008
12 40,73	pc	Vitória Oliveira	30/08/92	Sen	AJS			Braga - pc	28-02-2026
13 04,54	pc	Adriana Viveiros	12/03/02	s23	ADRAP			Pombal - pc	02-03-2024
13 09,67	pc	Ana Monteiro	24/10/98	Sen	GDE			Pombal - pc	17-02-2024
14 17,74	pc	Andreia Freitas	02/04/83	Sen	GDE			Pombal	14-02-2009
14 24,98		Maria Bernardo	19/10/99	s20	ADRAP			Ribeira Brava	27-05-2017
14 35,2		Vera Portela	09/05/95	Sen	CSM	marca corrigida		Ribeira Brava	15-06-2019
14 51,81	pc	Ana Raquel Marques	21/09/83	Sen	GDE			Espinho	25-02-2006
14 59,61	pc	Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE			Espinho	12-02-2000
15 19,14		Felicidade Pinto	03/01/79	s23	CAM			Leiria	10-06-2000

5 000 m Marcha

em pista		outras provas							
21 59,16		Maribel Gonçalves	01/04/78	Sen	CSM			Funchal	26-11-2004
22 50,08		Ana Monteiro	24/10/98	Sen	GDE			Lisboa (MP)	23-03-2024
22 52,00		Adriana Viveiros	12/03/02	s23	ADRAP			Ribeira Brava	04-05-2024
24 44,89		Andreia Freitas	02/04/83	Sen	GDE			Ribeira Brava	02-05-2009
26 21,89		Vera Portela	09/05/95	Sen	CSM			Ribeira Brava	27-04-2019
26 37,68		Ana Raquel Marques	21/09/83	Sen	GDE			Lisboa	14-07-2007
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 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

Atletas c/ melhor marca em Estrada:

10 000 m Marcha

em pista		prova do programa nacional de ar livre							
43 59,27		Maribel Gonçalves	01/04/78	Sen	CSM			Seixal	19-07-2008
48 35,82		Adriana Viveiros	12/03/02	s20	ADRAP			Viana do Castelo	19-06-2021
48 39,52		Ana Monteiro	24/10/98	Sen	GDE			Coimbra	29-06-2024
51 54,57		Andreia Freitas	02/04/83	Sen	GDE			Seixal	25-07-2009
52 26,02		Ana Raquel Marques	21/09/83	s23	GDE			Lisboa (U)	23-07-2005
54 07,38		Maria Bernardo	19/10/99	s20	ADRAP			Marinha Grande	08-07-2017
54 30,80		Vera Portela	09/05/95	Sen	CSM			Leiria	02-03-2021
56 33,4		Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE			Funchal	10-07-1999
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

Atletas c/ melhor marca em Estrada:

47'01		Adriana Viveiros	12/03/02	s20	ADRAP			Podebrady /CZE	16-05-2021
47'15		Ana Monteiro	24/10/98	Sen	GDE			Borsky Mikulás /SVK	25-05-2024
53'31		Vera Portela	09/05/95	Sen	CSM			Porto de Mós	10-01-2021
55'42		Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE	tempo de passagem		Ponte de Sôr	05-03-2000
57'37		Sónia Quelhas	20/12/75	V 40	CNSV			Funchal	29-10-2020

Estafeta Medley (Estafeta Sueca)



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
100 + 200 + 300 + 400 m								outras provas	
2 19,31		G. D. Estreito			Sen	GDE		Ribeira Brava	29-04-2017
		Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92							
2 21,32		G. D. Estreito			Sen	GDE		Ribeira Brava	13-07-2016
		Mariza Santos 97, Rosalina Santos 98, Débora Mª Silva 89, Cátia Santos 92							
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 22,61		ACD Jardim da Serra			s20	AJS		Ribeira Brava	15-06-2025
		Eliana Fernandes 06, Sara Fernandes 07, Constança Alves 08, Laura Perez 07							
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 23,75		G. D. Estreito			s23	GDE		Ribeira Brava	22-04-2023
		Margarida Patrício 04, Catherine Serrão 05, Filipa Ferreira 04, Ana C. Ferreira 02							
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 25,56		C. S. Marítimo			s20	CSM		Ribeira Brava	05-01-2025
		Petra Faria 08, Francisca Cortinhas 07, Débora Martins 08, Cristina Neves 07							
2 25,68		ACD Jardim da Serra			s18	AJS		Ribeira Brava	05-04-2025
		Kimberly Nunes 10, Glória Fernandes 11, Núria Neves 10, Constança Alves 08							
Outros Clubes:									
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 30,68		ADR Água de Pena			Sen	ADRAP		Ribeira Brava	29-04-2017
		Carla V. Sousa 98, Elisa C. Freitas 94, Nicole Freitas 00, Débora Silva 89							
3 01,17		C. A. Funchal			Sen	CAFH		Ribeira Brava	29-04-2017
		Cátia Fiqueli 83, Carina Bárbara 76, Cecília Andrade 65, Nilza Ornelas 91							

Estafeta Olímpica

100 + 200 + 400 + 800 m									outras provas
3 54,34		GD Estreito			Sen	GDE		Ribeira Brava	28-04-2017
		Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92							
3 57,49		ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Ribeira Brava	28-04-2017
		Joana J. Pinto 95, Ema Carvão 01, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93							
3 58,7	m	GD Estreito			s20	GDE		Ribeira Brava	18-04-2018
		Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Ana Ferreira 02							
3 59,64		GD Estreito			s20	GDE		Ribeira Brava	07-04-2019
		Tatiana Silva 00, Milena Lucena 02, Clara Azevedo 02, Ana Cris. Ferreira 02							
4 01,24		ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Ribeira Brava	07-04-2019
		Joana J. Pinto 95, Mariana Mendonça 88, Lúcia Santos 97, Joana Soares 93							
4 01,39		ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Ribeira Brava	11-07-2021
		Joana J. Pinto 95, Lúcia Santos 97, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93							
4 02,66		CS Marítimo			s23	CSM		Ribeira Brava	10-05-2025
		Ana Vieira 05, Francisca Cortinhas 07, Débora Martins 08, Cristina Neves 07							
4 03,5	m	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Ribeira Brava	18-04-2018
		Joana J. Pinto 95, Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89, Joana Soares 93							
4 03,56		GD Estreito			s23	GDE		Ribeira Brava	14-04-2024
		Margarida Patrício 04, Carolina Pita 07, Filipa Ferreira 04, Solange Nunes 06							
4 04,14		GD Estreito			Sen	GDE		Machico	17-05-2015



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Camila Lucena 94, Mariza Santos 97, Sílvia Correia 97, Jessica Gouveia 86									
Outros Clubes:									
4 11,55		ADR Água de Pena			Sen	ADRAP		Machico	17-05-2015
Ana Sardinha 98, Carla Macedo 90, Débora Mª Silva 89, Daniela Sousa 93									
4 49,13		C. A. Funchal			Sen	CAFH		Ribeira Brava	28-04-2017
Clara Miguel 77, Cátia Fiqueli 83, Nilza Ornelas 91, Joana F. Sousa 01									

4 x 1500 m

									outras provas
19 47,87		GD Estreito			Sen	GDE		Ribeira Brava	22-04-2018
Daniela Sousa 93, Luísa Freitas 79, Ana Ferreira 02, Cátia Santos 92									
20 09,02		GD Estreito			Sen	GDE		Ribeira Brava	06-04-2019
Daniela Sousa 93, Edna Rodrigues 87, Camila João 89, Luísa Freitas 79									
20 56,19		ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Ribeira Brava	11-07-2021
Lúcia Santos 97, Joana F. Sousa 01, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93									
21 06,71		ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Ribeira Brava	23-04-2022
Adília Fernandes 89, Lúcia Santos 97, Mónica Dias 06, Joana Soares 93									
21 06,96		ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Ribeira Brava	22-04-2018
Adília Fernandes 89, Mariana Mendonça 88, Lina Soares 95, Joana Soares 93									
21 13,5	m	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Ribeira Brava	13-07-2016
Joana Caires 98, Cristina Nascimento 79, Rute Soares 99, Joana Soares 93									
21 24,90		ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Ribeira Brava	29-04-2017
Cristina Nascimento 79, Camila João 89, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93									
21 27,00		GD Estreito			Sen	GDE		Ribeira Brava	11-07-2021
Cátia Santos 92, Sara Rodrigues 93, Susana Lourenço 87, Camila João 89									
21 36,99		GD Estreito			Sen	GDE		Ribeira Brava	22-04-2023
Edna Rodrigues 87, Solange Nunes 06, Michele Faria 81, Daniela Sousa 93									
21 53,54		ACD Jardim da Serra			Sen	AJS		Ribeira Brava	06-04-2019
Mariana Mendonça 88, Lúcia Santos 97, Petra Fernandes 99, Joana Soares 93									
Outros Clubes:									
22 37,65		ADR Água de Pena			Sen	ADRAP		Ribeira Brava	29-04-2017
Débora Silva 89, Ana Luísa Viveiros 80, Vanessa F. Andrade 97, Lisandra Caires 87									
22 37,79		CA Funchal			Sen	CAFH		Ribeira Brava	22-04-2018
Belinda Rodrigues 79, Joana F. Sousa 01, Tatiana Rocha 95, Cecília Andrade 65									
24 21,83		VIP-RC			Sen	VIP-RC		Ribeira Brava	11-07-2021
Belinda Rodrigues 79, Sandra Conceição 94, Micaela Oliveira 82, Tânia S. Freitas 88									
24 36,62		CS Marítimo			s23	CSM		Ribeira Brava	13-07-2016
Teresa M. Silva 97, Joana Figueiredo 99, Maria Pocinho 97, Isabel Oliveira 96									
24 44,23		GD Corticeiras			Sen	GDC-M		Ribeira Brava	13-07-2016
Luz Soares 69, Filipa José 77, Filipa Calça 82, Ana Patrícia 98									



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Dardo (até 30/4/1999)

modelo em vigor até 30 de abril de 1999						prova descontinuada	
58,50	Helena Gouveia	24/04/72	Sen	CSM	Funchal	28-04-1995	
47,47	Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CSM	Funchal	10-03-1999	
45,98	Cristina Sousa	19/03/73	s18	CAM	Lisboa (N)	29-07-1990	
41,64	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM	Lisboa (U)	11-07-1998	
37,16	Maria João Sousa	13/01/66	s20	CAM	Funchal	29-04-1984	
36,96	Lúcia Carvalho	21/02/73	s18	CSM	Funchal	07-07-1990	
36,18	Cláudia Jardim	31/12/80	s20	CAM	Lisboa (U)	11-07-1998	
33,98	Paula Freitas	29/06/80	s18	CAM	Lisboa (U)	12-05-1997	
33,09	Sandra Marta Passos	26/06/81	s20	GDE	Funchal	24-04-1999	
32,38	Sónia Gonçalves	27/06/68	s20	CSM	Lisboa (N)	05-07-1986	



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 22-mar-2026

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

Legenda de Clubes

Sigla	Designação	Concelho
AAM-M	Associação Alegria Madeira Card.	Funchal
ACDSJ	Associação Cultural e Desportiva de São João	Ribeira Brava
ACF	Ateneu Clube do Funchal	Funchal
ADAM-M	Associação Desportiva Atlético da Madeira	Funchal
ADC	Associação Desportiva Amigos do Costume	Funchal
ADCSP	Associação Desportiva e Cultural de São Paulo	Ribeira Brava
ADG	Associação Desportiva Galomar	Santa Cruz
ADP-M	Associação Desportiva Pontassolense	Ponta do Sol
ADRAP	Associação Desportiva e Recreativa de Água de Pena	Machico
ADRPD	Associação Desportiva e Recreativa da Ponta Delgada	São Vicente
AJS	Associação Cultural e Desportiva do Jardim da Serra	Câmara de Lobos
APCTT	Associação Porto da Cruz Trail Team	Porto da Cruz
CAFH	Clube de Atletismo do Funchal	Funchal
CAM	Centro de Atletismo da Madeira	Funchal
CAMAD	Clube Aventura da Madeira	Funchal
CCDCMF	Centro Cultural e Desportivo da Câmara Municipal do Funchal	Funchal
CCDTHF	Centro de Cultura e Desporto dos Trabalhadores dos Horários do Funchal	Funchal
CDB-M	Clube Desportivo Barreirense	Funchal
CDCPM	Clube Desportivo e Cultural do Porto Moniz	Porto Moniz
CDEPC	Clube Desportivo Escola do Porto da Cruz	Porto da Cruz
CDES	Clube Desportivo Escola Santana	Santana
CDG	Clube Desportivo do Garachico	Câmara de Lobos
CDI-M	Clube Desportivo Infante D. Henrique	Funchal
CDN	Clube Desportivo Nacional	Funchal
CDRB	Clube Desportivo da Ribeira Brava	Ribeira Brava
CEE-M	Clube Escola do Estreito - Madeira	Câmara de Lobos
CFA-M	Clube Futebol Andorinha	Funchal
CIA	Clube Ilha Atlântica	Funchal
CKC	Clube Karate Caniço	Santa Cruz
CNSV	Clube Naval de São Vicente	São Vicente
CPC-M	Casa do Povo da Camacha	Santa Cruz
CSM	Club Sport Marítimo	Funchal
Escolar	Atleta de um núcleo desportivo escolar	Madeira
FC	Fármácia do Carmo	Funchal
GDC-M	Grupo Desportivo das Corticeiras	Câmara de Lobos
GDE	Grupo Desportivo do Estreito	Câmara de Lobos
GDME	Grupo Desportivo do Mundo da Esperança	Funchal
GRCC	Grupo Recreativo Cruzado Canicense	Santa Cruz
GSS	Grupo Social Spiroc	Funchal
INATEL	INATEL	Madeira
Indiv	Atleta individual	Madeira
JAC	Juventude Atlântico Clube	Funchal
JCSA	Juventude Cristã de Santo António	Funchal
LCM-M	Ludens Clube de Machico	Machico
MCDON	McDonald's	Funchal
MSC.L	MSC Seguros, Lda.	Calheta
R-TRM	Rodoeste - Transportadora Rodoviária da Madeira, Lda.	Funchal
RCT	RC Travel	Funchal
SCM-M	Sporting Clube da Madeira	Funchal
SCSC	Sporting Club Santacruzense	Santa Cruz
SM	Seleção da Madeira	Madeira
UDST	União Desportiva de Santana	Santana
VIP-RC	Vip RC	Funchal