



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 22-mar-2026

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

60 m

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

100 m

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

200 m

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
25,47	2,0	Cristina Neves		01/01/07	s20	CSM		Ribeira Brava	27-04-2025
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



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
400 m									
prova dos programas nacionais									
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
55,77		Constança Alves	16/03/08	s18	AJS			Ribeira Brava	16-07-2025
55,93		Tânia Freitas	17/06/80	s20	CAM			Lisboa (A)	24-07-1999
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
Tempos Manuais:									
55"4		Tânia Freitas	17/06/80	s20	CAM			Lisboa (U)	19-06-1999
800 m									
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 14,35	pc	Cristina Neves	01/01/07	s20	CSM			Pombal - pc	23-02-2025
2 15,41		Liliana Henriques	12/05/90	s20	AJS			Leiria	14-06-2009
2 16,71		M ^a 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
1 500 m									
prova dos programas nacionais									
4 29,34		Inês Borba	28/04/02	s20	AJS			Lisboa (U)	24-07-2021
4 37,11	pc	Solange Nunes	16/05/06	s20	GDE			Braga - pc	01-03-2025
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 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 22-mar-2026

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

3 000 m

prova dos programas nacionais									
9 34,78		Solange Nunes	16/05/06	s20	GDE			Ribeira Brava	12-01-2025
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 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 43,97	pc	Margarida França	14/08/09	s18	GDE			Pombal - pc	02-02-2025

5 000 m

prova do programa nacional de ar livre									
17 16,02		Inês Borba	28/04/02	s20	AJS			Guimarães	03-07-2021
17 26,66		Solange Nunes	16/05/06	s20	GDE			Leiria	12-07-2025

3 000 m obstáculos

prova do programa nacional de ar livre									
0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água									
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

prova do programa nacional de pista coberta									
5b / 0,84m - 13 + 8,5m									
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



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

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 nacional de ar livre				
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		Maíra	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					prova do programa nacional de ar livre				
59,88		Cristina Neves		01/01/07	s20	CSM		Tampere /FIN	07-08-2025
60,06		Tânia Freitas		17/06/80	s20	CAM		Maia	21-07-1999
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

Tempos Manuais:

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 22-mar-2026

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 ^a 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
3,20		Filipa Freitas	11/02/84	s20	CAM			Funchal	20-06-2003
3,20		Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s20	ADRAP			Seixal	27-07-2025
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 ^o 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 22-mar-2026

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
11,30	pc	Sara Perestrelo	22/02/08	s20	ADRAP			Braga - pc	14-02-2026
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

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
37,57		Iara Tembe	01/10/07	s18	CSM			Ribeira Brava	15-12-2024
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
46,39		Clara Teixeira	07/04/10	s18	AJS			Lisboa (CAR)	21-02-2026
45,71		Daniela Teixeira	14/07/91	s20	GDE			Viseu	05-07-2009



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 20 (Juniões)

até 22-mar-2026

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			Maia	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 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 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							
2 689 p	0,3	Cristina Neves		01/01/07	s18	CSM	Pentatlo sénior	R.Brava / Funchal	14-12-2024
		10,25 . 1,27 . 6,26 . 4,81 . 2 18,22							
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							

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 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 100 m									
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									
Tempos Manuais:									
49"2	m	C. A. Madeira			s20	CAM		Funchal	24-05-1997
Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80									
Outros Clubes:									
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 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 400 m									
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							
Outros Clubes:									
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 22-mar-2026

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
40,78		Constança Alves	16/03/08	s18	AJS		Ribeira Brava 29-11-2025
41,07		Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM		Ribeira Brava 30-11-2024
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
41,62		Matilde Marujo	27/02/10	s16	GDE		Seia 15-06-2025
41,72		Débora Martins	11/11/08	s20	CSM		Câmara de Lobos 03-01-2026
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
Tempos Manuais:							
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 04,39		Catarina Matos	17/10/09	s18	GDE		Ribeira Brava 01-03-2025
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

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 22-mar-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Estafeta Medley (Estafeta Sueca)									
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 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 23,77		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							
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							
Outros Clubes:									
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 37,34		C. S. Marítimo			s18	CSM		Ribeira Brava	05-04-2025
		Isabel Freitas 11, Madalena Neto 11, Vitória Silva 11, Débora Martins 08							