



## Lista das Melhores de Sempre

### FEMININOS

### Sub 23

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 |
| 7,55                                        | pc  | Rita Barbosa    |     | 17/06/05 | s23 | AJS   |  | Braga - pc    | 01-02-2025 |
| 7,67                                        | pc  | Rafaela Almeida |     | 10/11/83 | s23 | CAM   |  | Espinho       | 12-02-2005 |
| 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 |
| 7,71                                        | pc  | Mariana Tavares |     | 23/11/04 | s23 | CSM   |  | Braga - pc    | 01-03-2025 |
| 7,72                                        | pc  | Mariana Marques |     | 03/04/03 | s23 | ADRAP |  | Braga - pc    | 01-03-2025 |
| 7,81                                        | pc  | Sandra Turpin   |     | 05/06/76 | s23 | CAM   |  | Espinho       | 14-02-1998 |
| 7,82                                        | 1,4 | Joana Frias     |     | 07/03/88 | s23 | GDE   |  | Ribeira Brava | 03-01-2009 |
| 7,83                                        | pc  | Sara Moreira    |     | 22/01/01 | s20 | AJS   |  | Pombal - pc   | 19-01-2019 |

#### 100 m

| prova do programa nacional de ar livre |     |                   |     |          |     |       |                    |               |            |
|----------------------------------------|-----|-------------------|-----|----------|-----|-------|--------------------|---------------|------------|
| 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 |
| 11,98                                  | 0,9 | Rafaela Almeida   |     | 10/11/83 | s23 | CSM   |                    | Lisboa (U)    | 31-07-2004 |
| 12,01                                  | 0,4 | Mariana Tavares   |     | 23/11/04 | s23 | CSM   |                    | Coimbra (M)   | 05-07-2025 |
| 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 |
| 12,08                                  | 0,0 | Patrícia Alminhas |     | 04/02/00 | s23 | CSM   |                    | Leiria        | 09-07-2022 |
| 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 |

#### 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 |
| 24,45                                  | 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 |
| 24,52                                  | 1,1  | Carolina Duarte   |     | 08/01/90 | s23 | CSM |                    | Lisboa (U)    | 13-05-2012 |
| 24,62                                  | -0,3 | Tânia Freitas     |     | 17/06/80 | s23 | CAM | = em 10.jun.2001 B | Coimbra (M)   | 13-08-2000 |
| 24,99                                  | -0,4 | Patrícia Alminhas |     | 04/02/00 | s23 | CSM |                    | Leiria        | 10-07-2022 |
| 25,04                                  | 0,5  | Joana Frias       |     | 07/03/88 | s23 | GDE |                    | Leiria        | 14-06-2009 |
| 25,05                                  | 0,3  | Joana Arduino     |     | 20/08/82 | s20 | CAM |                    | Braga         | 30-07-2000 |
| 25,34                                  | 0,0  | Sara Moreira      |     | 22/01/01 | s20 | AJS |                    | Ribeira Brava | 06-01-2019 |
| 25,36                                  | 1,5  | Miriam Tavares    |     | 14/05/91 | s23 | CSM |                    | Luso          | 22-07-2012 |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 23

até 22-mar-2026

| Marca                         | Vento | Atleta                         | Nac                      | D.N.                | Escalão             | Clube | Obs | Local                      | Data                       |
|-------------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------|-------|-----|----------------------------|----------------------------|
| <b>400 m</b>                  |       |                                |                          |                     |                     |       |     |                            |                            |
| prova dos programas nacionais |       |                                |                          |                     |                     |       |     |                            |                            |
| 54,47                         |       | Carolina Duarte                | 08/01/90                 | s23                 | CSM                 |       |     | Lisboa U                   | 17-06-2012                 |
| 54,80                         |       | Tânia Freitas                  | 17/06/80                 | s23                 | CAM                 |       |     | Madrid /ESP                | 03-07-2002                 |
| 55,21                         |       | Nédia Semedo                   | 14/11/78                 | s23                 | CAM                 |       |     | Lisboa U                   | 18-06-2000                 |
| 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                 |
| 55,77                         |       | Constança Alves                | 16/03/08                 | s18                 | AJS                 |       |     | Ribeira Brava              | 16-07-2025                 |
| 56,47                         |       | Rafaela Almeida                | 10/11/83                 | s23                 | CSM                 |       |     | Funchal                    | 11-07-2004                 |
| 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                 |
| <b>800 m</b>                  |       |                                |                          |                     |                     |       |     |                            |                            |
| prova dos programas nacionais |       |                                |                          |                     |                     |       |     |                            |                            |
| 2 02,52                       |       | Nédia Semedo                   | 14/11/78                 | s23                 | CAM                 |       |     | Cuxhaven                   | 19-07-2000                 |
| 2 06,42                       | pc    | <a href="#">Maria Avelino</a>  | <a href="#">12/12/05</a> | <a href="#">s23</a> | <a href="#">AJS</a> |       |     | <a href="#">Braga - pc</a> | <a href="#">01-03-2026</a> |
| 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                 |
| 2 10,64                       |       | Neide Vieira                   | 30/12/79                 | s23                 | CAM                 |       |     | Lisboa (A)                 | 08-05-1999                 |
| 2 11,36                       |       | Miriam Tavares                 | 14/05/91                 | s23                 | CSM                 |       |     | Lisboa (U)                 | 10-06-2012                 |
| 2 12,35                       |       | Inês Borba                     | 28/04/02                 | s20                 | AJS                 |       |     | Lisboa (U)                 | 25-07-2020                 |
| 2 12,83                       |       | Jessica Gouveia                | 19/07/86                 | s23                 | GDE                 |       |     | Huelva                     | 20-06-2006                 |
| 2 13,4                        |       | Maria José Pereira             | 30/08/65                 | s23                 | CSM                 |       |     | Lisboa (N)                 | 27-07-1986                 |
| 2 13,73                       | pc    | <a href="#">Diana A. Sousa</a> | <a href="#">05/05/05</a> | <a href="#">s23</a> | <a href="#">CSM</a> |       |     | <a href="#">Braga - pc</a> | <a href="#">01-03-2026</a> |
| <b>1 500 m</b>                |       |                                |                          |                     |                     |       |     |                            |                            |
| prova dos programas nacionais |       |                                |                          |                     |                     |       |     |                            |                            |
| 4 13,56                       |       | Nédia Semedo                   | 14/11/78                 | s23                 | CAM                 |       |     | Funchal                    | 29-07-2000                 |
| 4 17,09                       |       | Rita N. Figueiredo             | 22/07/03                 | s23                 | GDE                 |       |     | Bergen /NOR                | 17-07-2025                 |
| 4 23,34                       | pc    | <a href="#">Maria Avelino</a>  | <a href="#">12/12/05</a> | <a href="#">s23</a> | <a href="#">AJS</a> |       |     | <a href="#">Braga - pc</a> | <a href="#">28-02-2026</a> |
| 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 29,34                       |       | Inês Borba                     | 28/04/02                 | s20                 | AJS                 |       |     | Lisboa (U)                 | 24-07-2021                 |
| 4 33,36                       |       | Patrícia Silva                 | 09/12/99                 | s23                 | GDE                 |       |     | Ribeira Brava              | 22-05-2021                 |
| 4 33,69                       | pc    | Patrícia Pereira               | 14/12/81                 | s23                 | CAM                 |       |     | Braga - pc                 | 11-01-2003                 |
| 4 36,26                       |       | Ana Mafalda Ferreira           | 22/04/88                 | s23                 | GDE                 |       |     | Lisboa (U)                 | 29-05-2010                 |
| 4 36,72                       |       | Isabel Gouveia                 | 26/12/78                 | s23                 | CAM                 |       |     | Lisboa (U)                 | 16-05-1998                 |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 23

até 22-mar-2026

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

### 3 000 m

| prova do programa nacional indoor                |    |                      |          |          |       |     |  |               |            |
|--------------------------------------------------|----|----------------------|----------|----------|-------|-----|--|---------------|------------|
| 9 15,00                                          |    | Sara Moreira         | 17/10/85 | s23      | GDE   |     |  | Covilhã       | 10-06-2007 |
| 9 27,47                                          | pc | Rita N. Figueiredo   | 22/07/03 | s23      | GDE   |     |  | Braga - pc    | 01-03-2025 |
| 9 27,93                                          |    | Nédia Semedo         | 14/11/78 | s23      | CAM   |     |  | Lisboa (I)    | 27-06-2000 |
| 9 34,78                                          |    | Solange Nunes        | 16/05/06 | s20      | GDE   |     |  | Ribeira Brava | 12-01-2025 |
| 9 39,52                                          |    | Joana Soares         | 08/09/93 | s23      | AJS   |     |  | Maia          | 01-08-2015 |
| 9 43,55                                          |    | Inês Borba           | 28/04/02 | s20      | AJS   |     |  | Setúbal       | 18-07-2021 |
| 9 44,41                                          |    | Ana Mafalda Ferreira | 22/04/88 | s23      | GDE   |     |  | Lisboa (U)    | 27-06-2010 |
| 9 45,04                                          |    | Patrícia Pereira     | 14/12/81 | s23      | CAM   |     |  | Espinho       | 02-02-2003 |
| 9 47,36                                          |    | Cátia Santos         | 09/10/92 | s23      | GDE   |     |  | Braga         | 13-07-2014 |
| 9 52,47                                          |    | Diana Fernandes      | 11/09/04 | s23      | ADRAP |     |  | Leiria        | 13-07-2025 |
| Atletas estrangeiros não residentes em Portugal: |    |                      |          |          |       |     |  |               |            |
| 10 15,09                                         |    | Grace Chesengon      | KEN      | 07/06/81 | s23   | GDE |  | Lisboa (U)    | 27-05-2001 |

### 5 000 m

| prova do programa nacional de ar livre           |  |                      |          |          |       |     |  |               |            |
|--------------------------------------------------|--|----------------------|----------|----------|-------|-----|--|---------------|------------|
| 16 56,15                                         |  | Ana Mafalda Ferreira | 22/04/88 | s23      | GDE   |     |  | Lisboa (U)    | 12-06-2010 |
| 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 03,44                                         |  | Cátia Santos         | 09/10/92 | s23      | GDE   |     |  | Lisboa (U)    | 27-07-2014 |
| 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 |
| 17 51,00                                         |  | Daniela Sousa        | 14/09/93 | s23      | ADRAP |     |  | Ribeira Brava | 21-06-2014 |
| 18 00,07                                         |  | Margarida E. Silva   | 02/04/00 | s23      | AJS   |     |  | Beja          | 08-05-2022 |
| 18 01,06                                         |  | Isabel Gouveia       | 26/12/78 | s23      | CAM   |     |  | Leiria        | 10-06-2000 |
| 18 08,28                                         |  | Sara Moreira         | 17/10/85 | s23      | GDE   |     |  | Seixal        | 28-05-2005 |
| Atletas estrangeiros não residentes em Portugal: |  |                      |          |          |       |     |  |               |            |
| 16 33,75                                         |  | Grace Chesengon      | KEN      | 07/06/81 | s23   | GDE |  | Rio Maior     | 09-05-2001 |

### 10 000 m

| prova do programa nacional de ar livre |  |                   |          |     |       |  |  |               |            |
|----------------------------------------|--|-------------------|----------|-----|-------|--|--|---------------|------------|
| 34 38,37                               |  | Cátia Santos      | 09/10/92 | s23 | GDE   |  |  | Lisboa (I)    | 29-03-2014 |
| 36 47,56                               |  | Daniela Sousa     | 14/09/93 | s23 | ADRAP |  |  | Huelva /ESP   | 11-04-2015 |
| 38 52,08                               |  | Joana Soares      | 08/09/93 | s23 | AJS   |  |  | Machico       | 21-03-2015 |
| 40 21,98                               |  | Ivone Rodrigues   | 27/10/70 | s20 | CSM   |  |  | Maia          | 17-07-1988 |
| 42 18,92                               |  | Rute Soares       | 04/06/99 | s20 | AJS   |  |  | Ribeira Brava | 18-03-2017 |
| 43 27,76                               |  | Inês Correia      | 06/06/01 | s20 | CAFH  |  |  | Ribeira Brava | 29-02-2020 |
| 43 46,68                               |  | Marília Aveiro    | 01/04/91 | s23 | ADRAP |  |  | Ribeira Brava | 21-04-2012 |
| 44 17,07                               |  | Cláudia Faria     | 29/10/95 | s20 | AJS   |  |  | Ribeira Brava | 08-02-2014 |
| 44 51,86                               |  | Carolina Boulhosa | 11/02/01 | s20 | GDC-M |  |  | Ribeira Brava | 26-02-2020 |
| 44 58,87                               |  | Laura León        | 17/10/97 | s20 | AJS   |  |  | Machico       | 21-03-2015 |



## Lista das Melhores de Sempre

### FEMININOS

### Sub 23

até 22-mar-2026

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

#### 3 000 m obstáculos

|                                           |  |                 |          |     |                                        |  |  |               |            |
|-------------------------------------------|--|-----------------|----------|-----|----------------------------------------|--|--|---------------|------------|
| 0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água |  |                 |          |     | prova do programa nacional de ar livre |  |  |               |            |
| 9 42,47                                   |  | Sara Moreira    | 17/10/85 | s23 | GDE                                    |  |  | Debrecen      | 15-07-2007 |
| 10 21,47                                  |  | Joana Soares    | 08/09/93 | s23 | AJS                                    |  |  | Leiria        | 25-07-2015 |
| 10 28,48                                  |  | Daniela Sousa   | 14/09/93 | s23 | ADRAP                                  |  |  | Ribeira Brava | 20-06-2015 |
| 11 16,2                                   |  | Inocência Faria | 18/04/89 | s20 | GDE                                    |  |  | Leiria        | 26-05-2007 |
| 11 30,05                                  |  | Solange Nunes   | 16/05/06 | s20 | GDE                                    |  |  | Viseu         | 13-07-2024 |
| 11 30,77                                  |  | Milene Santos   | 29/08/92 | s23 | CSM                                    |  |  | Fátima        | 01-06-2014 |
| 11 41,85                                  |  | Rita Teixeira   | 20/07/05 | s23 | CSM                                    |  |  | Maia          | 21-06-2025 |
| 11 53,24                                  |  | Carlota Spínola | 18/05/97 | s23 | CSM                                    |  |  | Leiria        | 27-07-2019 |
| 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 |

#### 60 m barreiras

|                        |     |                    |              |     |                                             |                  |  |               |            |
|------------------------|-----|--------------------|--------------|-----|---------------------------------------------|------------------|--|---------------|------------|
| 5b / 0,84m - 13 + 8,5m |     |                    |              |     | prova do programa nacional de pista coberta |                  |  |               |            |
| 8,29                   | pc  | Sandra Turpin      | 05/06/76     | s23 | CAM                                         |                  |  | Espinho       | 07-02-1998 |
| 8,47                   | pc  | Catarina Karas     | 23/05/00     | s23 | GDE                                         | = em 2023 8/1 Lx |  | Pombal - pc   | 27-02-2022 |
| 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 |
| 8,60                   | pc  | Catarina Queirós   | 23/01/98     | s23 | AJS                                         |                  |  | Pombal - pc   | 01-03-2020 |
| 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 |
| 8,87                   | pc  | Mariana Tavares    | 23/11/04     | s23 | CSM                                         |                  |  | Braga - pc    | 02-03-2025 |
| 8,88                   | pc  | Elisabete Silva    | 10/12/98     | s23 | ADRAP                                       |                  |  | Braga - pc    | 23-02-2020 |
| 8,93                   | pc  | Margarida Patrício | 03/01/04     | s23 | GDE                                         |                  |  | Pombal - pc   | 03-03-2024 |

#### 100 m barreiras

|                           |      |                    |              |     |                                        |  |  |               |            |
|---------------------------|------|--------------------|--------------|-----|----------------------------------------|--|--|---------------|------------|
| 10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m |      |                    |              |     | prova do programa nacional de ar livre |  |  |               |            |
| 13,45                     | 2,0  | Sandra Turpin      | 05/06/76     | s23 | CAM                                    |  |  | Mafra         | 28-06-1998 |
| 13,91                     | 1,1  | Catarina Queirós   | 23/01/98     | s23 | AJS                                    |  |  | Braga         | 08-08-2020 |
| 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 |
| 14,27                     | 1,4  | Patrícia Vieira    | 18/04/79     | s23 | CSM                                    |  |  | Braga         | 10-06-2001 |
| 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 |
| 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 |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 23

até 22-mar-2026

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

### 400 m barreiras

| 10b / 0,76 m - 45 + 35 m |  |                 |          |     | prova do programa nacional de ar livre |  |  |              |            |
|--------------------------|--|-----------------|----------|-----|----------------------------------------|--|--|--------------|------------|
| 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 |
| 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 |
| 62,78                    |  | Tânia Caires    | 03/12/87 | s23 | CSM                                    |  |  | Leiria       | 13-06-2009 |
| 62,80                    |  | Sandra Borges   | 01/03/83 | s23 | CSM                                    |  |  | Guarda       | 08-07-2005 |
| 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 |
| 1,75                          |    | 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 |
| 1,69                          | pc | Milena Lucena     | 03/09/02 | s23 | GDE |                 |  | Lisboa (CAR)  | 20-02-2022 |
| 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 |

### Salto com Vara

| prova dos programas nacionais |    |                     |          |     |       |                  |  |               |            |
|-------------------------------|----|---------------------|----------|-----|-------|------------------|--|---------------|------------|
| 4,03                          |    | Marisa Vieira       | 30/12/79 | s23 | CAM   |                  |  | Funchal       | 06-08-2000 |
| 3,95                          |    | Mª 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 |
| 3,39                          |    | 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 |
| 3,20                          | pc | Rosana Teixeira     | 17/04/82 | s23 | GDE   |                  |  | Espinho       | 26-01-2002 |
| 3,20                          |    | Filipa Freitas      | 11/02/84 | s20 | CAM   |                  |  | Funchal       | 20-06-2003 |
| 3,20                          |    | Carla Macedo        | 22/10/90 | s23 | GDE   |                  |  | Ribeira Brava | 15-01-2011 |
| 3,20                          |    | Ana Beatriz Pereira | 03/10/07 | s20 | ADRAP |                  |  | Seixal        | 27-07-2025 |



## Lista das Melhores de Sempre

### FEMININOS

### Sub 23

até 22-mar-2026

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

#### Salto em Comprimento

| prova dos programas nacionais |      |                  |     |          |     |     |  |               |            |
|-------------------------------|------|------------------|-----|----------|-----|-----|--|---------------|------------|
| 6,21                          | 0,5  | Sandra Turpin    |     | 05/06/76 | s23 | CAM |  | Lisboa (U)    | 18-07-1998 |
| 5,96                          | 1,7  | Rosalina Santos  | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE |  | Ribeira Brava | 27-05-2017 |
| 5,78                          | 1,5  | Vanessa Rocha    |     | 02/01/90 | s23 | CSM |  | Lisboa (U)    | 13-05-2012 |
| 5,78                          | -0,6 | Catarina Queirós |     | 23/01/98 | s20 | AJS |  | Amarante      | 01-05-2016 |
| 5,70                          | -0,4 | Ana Leite        |     | 08/09/01 | s23 | AJS |  | Leiria        | 09-07-2022 |
| 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 |

#### Triplo Salto

| prova dos programas nacionais |      |                   |  |          |     |     |  |               |            |
|-------------------------------|------|-------------------|--|----------|-----|-----|--|---------------|------------|
| 12,98                         | 1,5  | Vanessa Rocha     |  | 02/01/90 | s23 | CSM |  | Lisboa (U)    | 08-07-2012 |
| 12,72                         | pc   | Catarina Queirós  |  | 23/01/98 | s23 | AJS |  | Braga - pc    | 08-03-2020 |
| 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 |
| 11,98                         | -0,4 | Joana Frias       |  | 07/03/88 | s20 | CAM |  | Machico       | 24-06-2006 |
| 11,98                         | pc   | Cláudia Fernandes |  | 27/03/97 | s23 | AJS |  | Pombal - pc   | 18-02-2018 |
| 11,97                         | 1,5  | Cláudia Jardim    |  | 31/12/80 | s23 | GDE |  | Almada        | 25-05-2002 |
| 11,83                         | 1,5  | Liliana Viana     |  | 24/08/85 | s20 | GDE |  | Elvas         | 14-06-2003 |
| 11,82                         | -0,6 | Marisa Vieira     |  | 30/12/79 | s23 | CAM |  | Lisboa (I)    | 30-06-2001 |
| 11,75                         | 0,3  | Sílvia Gancho     |  | 21/01/79 | s23 | GDE |  | Lisboa (U)    | 01-08-2000 |

#### Lançamento do Peso

| prova dos programas nacionais |    |                    |  |          |     |     |  |            |            |
|-------------------------------|----|--------------------|--|----------|-----|-----|--|------------|------------|
| 4 kg                          |    |                    |  |          |     |     |  |            |            |
| 14,18                         |    | Cristiana Oliveira |  | 30/06/84 | s23 | CSM |  | Lovelhe    | 28-07-2004 |
| 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 |
| 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 |
| 12,25                         |    | Fátima Ribeiro     |  | 28/05/91 | s23 | GDE |  | Leiria     | 28-07-2013 |
| 11,86                         |    | Joana Almeida      |  | 02/02/83 | s20 | GDE |  | Funchal    | 19-01-2002 |
| 11,81                         | pc | Marisela Silva     |  | 21/05/85 | s23 | GDE |  | Espinho    | 18-02-2006 |
| 11,67                         | pc | Sandra Turpin      |  | 05/06/76 | s23 | CAM |  | Alpiarça   | 10-01-1998 |
| 11,48                         |    | Sandra Leitão      |  | 10/08/82 | s20 | CAM |  | Braga      | 30-07-2000 |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 23

até 22-mar-2026

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

### 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 |
| 46,06 |                                        | Mariana Pestana    | 18/04/01 | s23 | GDE |  |  | Leiria        | 01-07-2023 |
| 41,81 |                                        | Ana Beatriz Gomes  | 26/11/00 | s20 | CSM |  |  | Almada        | 02-06-2018 |
| 38,09 |                                        | Inês Abreu         | 06/01/03 | s20 | AJS |  |  | Ribeira Brava | 26-05-2021 |
| 38,08 |                                        | Paula A. Gonçalves | 21/02/62 | s23 | CSM |  |  | Funchal       | 27-05-1984 |
| 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 |
| 36,08 |                                        | Mónica S. Silva    | 27/06/91 | s23 | AJS |  |  | Ribeira Brava | 26-05-2013 |
| 36,04 |                                        | Ana Paula Sousa    | 13/11/64 | s23 | CAM |  |  | Funchal       | 12-05-1984 |
| 35,02 |                                        | Rosa Pereira       | 17/05/91 | s18 | AJS |  |  | Machico       | 19-01-2008 |

### Lançamento do Martelo

|       |                                        |                      |          |     |       |  |  |                  |            |
|-------|----------------------------------------|----------------------|----------|-----|-------|--|--|------------------|------------|
| 4 kg  | prova do programa nacional de ar livre |                      |          |     |       |  |  |                  |            |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 47,95 |                                        | Joana Silva          | 09/03/84 | s20 | GDE   |  |  | Funchal          | 19-07-2003 |
| 47,43 |                                        | Ana Lúcia Correia    | 25/02/81 | s23 | GDE   |  |  | Quinta do Anjo   | 27-02-2002 |

### Lançamento do Dardo

|                                            |                                        |                    |          |     |       |  |  |                  |            |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------|----------|-----|-------|--|--|------------------|------------|
| 600 g (novo modelo - a partir de 1/5/1999) | prova do programa nacional de ar livre |                    |          |     |       |  |  |                  |            |
| 52,96                                      |                                        | Marisela Silva     | 21/05/85 | s23 | GDE   |  |  | Viseu            | 01-05-2007 |
| 48,40                                      |                                        | Cristina Ferreira  | 22/11/79 | s23 | CSM   |  |  | Corunha          | 06-06-1999 |
| 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 |
| 40,38                                      |                                        | Rubina Serrão      | 25/12/81 | s23 | CSM   |  |  | Lisboa (U)       | 08-06-2003 |
| 39,67                                      |                                        | Sofia Ferreira     | 01/08/02 | s23 | ADRAP |  |  | Viana do Castelo | 07-05-2023 |
| 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 |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 23

até 22-mar-2026

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

### 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 |
| 51 58,72                                   |  | Andreia Freitas      | 02/04/83 | s23 | CAM                                    |                   |  | Quarteira        | 17-04-2004 |
| 52 04,61                                   |  | Maribel Gonçalves    | 01/04/78 | s23 | CSM                                    |                   |  | Coimbra          | 12-08-2000 |
| 52 26,02                                   |  | Ana Raquel Marques   | 21/09/83 | s23 | GDE                                    |                   |  | Lisboa (U)       | 23-07-2005 |
| 53 45,57                                   |  | Ana Monteiro         | 24/10/98 | s23 | GDE                                    |                   |  | Leiria           | 18-05-2019 |
| 54 07,38                                   |  | Maria Bernardo       | 19/10/99 | s20 | ADRAP                                  |                   |  | Marinha Grande   | 08-07-2017 |
| 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 |
| 62 49,23                                   |  | Petra Fernandes      | 29/12/99 | s18 | AJS                                    |                   |  | Ribeira Brava    | 18-06-2016 |
| <b>Atletas c/ melhor marca em Estrada:</b> |  |                      |          |     |                                        |                   |  |                  |            |
| 47'01                                      |  | Adriana Viveiros     | 12/03/02 | s20 | ADRAP                                  |                   |  | Podebrady /CZE   | 16-05-2021 |
| 55'42                                      |  | Mónica Pereira       | 31/12/78 | s23 | GDE                                    | tempo de passagem |  | Ponte de Sôr     | 05-03-2000 |
| 61'07                                      |  | Yenny Freitas        | 23/06/77 | s20 | CSM                                    |                   |  | Benavente        | 26-02-1995 |

### 20 km Marcha

| estrada / pista |  |                    |          |     | prova do programa internacional |  |  |                   |            |
|-----------------|--|--------------------|----------|-----|---------------------------------|--|--|-------------------|------------|
| 1 37'57         |  | Adriana Viveiros   | 12/03/02 | s23 | ADRAP                           |  |  | Espoo /FIN        | 12-07-2023 |
| 1 49'10         |  | Andreia Freitas    | 02/04/83 | s23 | CAM                             |  |  | Baixa da Banheira | 26-02-2005 |
| 1 51'33         |  | Maribel Gonçalves  | 01/04/78 | s23 | CSM                             |  |  | Rio Maior         | 15-04-2000 |
| 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 55'18         |  | Ana Monteiro       | 24/10/98 | s23 | GDE                             |  |  | Funchal           | 31-10-2020 |

### 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  |              |     |                                             |                 |  |                   |            |
| 3 434 p                                            | pc   | Cristina Ferreira                    | 22/11/79     | s23 | CAM                                         |                 |  | Espinho           | 19-02-2000 |
|                                                    |      | 9,39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2 36,55 |              |     |                                             |                 |  |                   |            |
| 3 151 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  |              |     |                                             |                 |  |                   |            |
| 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  |              |     |                                             |                 |  |                   |            |
| 3 009 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  |              |     |                                             |                 |  |                   |            |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 23

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 nacional de ar livre |  |                |            |
|----------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------|----------|-----|-----|----------------------------------------|--|----------------|------------|
| 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  |          |     |     |                                        |  |                |            |
| 4 594 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                                                              | -1,7 | Tânia Caires                                          | 03/12/87 | s23 | CSM |                                        |  | Ribeira Brava  | 17-05-2009 |
|                                                                      |      | 15,55 . 1,42 . 9,55 . 27,46 / 5,16 . 24,16 . 2 29,56  |          |     |     |                                        |  |                |            |
| 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  |          |     |     |                                        |  |                |            |

### 4 x 100 m

|                 |   |                                                                              |     |     |  | prova do programa nacional de ar livre |  |               |            |
|-----------------|---|------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|----------------------------------------|--|---------------|------------|
| 48,50           |   | C. A. Madeira                                                                | s23 | CAM |  |                                        |  | Lisboa (I)    | 25-06-2000 |
|                 |   | Tatiana Marques 84, Neide Vieira 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80      |     |     |  |                                        |  |               |            |
| 48,76           |   | C. A. Madeira                                                                | s23 | CAM |  |                                        |  | Coimbra       | 26-06-1999 |
|                 |   | Rubina Serrão 81, Sofia Marques 82, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80       |     |     |  |                                        |  |               |            |
| 48,99           |   | ACD Jardim da Serra                                                          | s23 | AJS |  |                                        |  | Leiria        | 27-07-2019 |
|                 |   | Bárbara Silva 99, Sara Moreira 01, Ema Carvão 01, Catarina Queirós 98        |     |     |  |                                        |  |               |            |
| 49,05           |   | G. D. Estreito                                                               | s20 | GDE |  |                                        |  | Vagos         | 30-06-2018 |
|                 |   | Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02          |     |     |  |                                        |  |               |            |
| 49,05           |   | C. S. Marítimo                                                               | s23 | CSM |  |                                        |  | Coimbra       | 05-07-2025 |
|                 |   | Lwena Cardoso 05, Mariana Tavares 04, Cristina Neves 07, Laurinda Moreira 05 |     |     |  |                                        |  |               |            |
| 49,18           |   | G. D. Estreito                                                               | s23 | GDE |  |                                        |  | Abrantes      | 02-07-2005 |
|                 |   | Cizina Pestana 85, Ana Martins 87, Elda Laranja 86, Jessica Gouveia 86       |     |     |  |                                        |  |               |            |
| 49,30           |   | C. A. Madeira                                                                | s20 | CAM |  |                                        |  | Funchal       | 30-05-1998 |
|                 |   | Rubina Serrão 81, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80        |     |     |  |                                        |  |               |            |
| 49,57           |   | C. S. Marítimo                                                               | s23 | CSM |  |                                        |  | Guimarães     | 02-07-2011 |
|                 |   | Adília Fernandes 89, Carolina Duarte 90, Miriam Tavares 91, Vanessa Rocha 90 |     |     |  |                                        |  |               |            |
| 49,65           |   | C. S. Marítimo                                                               | s23 | CSM |  |                                        |  | Pombal        | 14-07-2012 |
|                 |   | Sara Sousa 93, Miriam Tavares 91, Carolina Duarte 90, Vanessa Rocha 90       |     |     |  |                                        |  |               |            |
| 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   |     |     |  |                                        |  |               |            |
| 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       |     |     |  |                                        |  |               |            |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 23

até 22-mar-2026

| Marca                         | Vento | Atleta                                                                         | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Obs | Local         | Data       |
|-------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|------|---------|-------|-----|---------------|------------|
| 4 x 400 m                     |       |                                                                                |     |      |         |       |     |               |            |
| prova dos programas nacionais |       |                                                                                |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 45,96                       |       | C. A. Madeira                                                                  |     |      | s23     | CAM   |     | Leiria        | 11-06-2000 |
|                               |       | Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80           |     |      |         |       |     |               |            |
| 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 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 50,11                       |       | C. A. Madeira                                                                  |     |      | s23     | CAM   |     | Lisboa (U)    | 28-05-2000 |
|                               |       | Joana Arduino 82, Gorety Batista 82, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80         |     |      |         |       |     |               |            |
| 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 54,65                       |       | C. A. Madeira                                                                  |     |      | s23     | CAM   |     | Lisboa (I)    | 01-07-2001 |
|                               |       | Dinah Vieira 83, Gorety Batista 82, 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          |     |      |         |       |     |               |            |
| Outros Clubes:                |       |                                                                                |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 58,82                       |       | G. D. Estreito                                                                 |     |      | s23     | GDE   |     | Abrantes      | 03-07-2005 |
|                               |       | Cizina Pestana 85, Jessica Gouveia 86, Ana Martins 87, Elda Laranja 86         |     |      |         |       |     |               |            |
| 4 03,37                       |       | ACD Jardim da Serra                                                            |     |      | s23     | AJS   |     | Lisboa (U)    | 26-06-2011 |
|                               |       | Joana Soares 93, Camila João 89, Carla Soares 91, Liliana Henriques 90         |     |      |         |       |     |               |            |



## Lista das Melhores de Sempre

### FEMININOS

### Sub 23

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-23 - em pista coberta ou ar livre )

### 300 m

| Outras provas   |    |                       |              |     |     |                   |  |                          |
|-----------------|----|-----------------------|--------------|-----|-----|-------------------|--|--------------------------|
| 39,19           | pc | Tânia Freitas         | 17/06/80     | s23 | CAM |                   |  | Espinho 03-02-2001       |
| 40,46           |    | Sílvia Correia        | 18/06/97     | s18 | GDE | = em 14-6-2014 Lx |  | Ribeira Brava 07-06-2014 |
| 40,62           |    | Rafaela Almeida       | 10/11/83     | s23 | CAM |                   |  | Maia 02-01-2005          |
| 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       |
| 41,44           |    | Liliana Henriques     | 12/05/90     | s23 | AJS |                   |  | Ribeira Brava 21-05-2011 |
| 41,62           |    | Matilde Marujo        | 27/02/10     | s16 | GDE |                   |  | Seia 15-06-2025          |
| 41,63           |    | Ana Cristina Ferreira | 28/07/02     | s23 | GDE |                   |  | Ribeira Brava 12-07-2023 |
| Tempos Manuais: |    |                       |              |     |     |                   |  |                          |
| 40"7            |    | Joana Frias           | 07/03/88     | s16 | CAM |                   |  | Funchal 04-07-2003       |
| 41"5            |    | Cristina Viúla        | 14/04/68     | s23 | CAM |                   |  | Funchal 06-06-1990       |

### 500 m

| Outras provas |  |                       |          |     |     |  |  |                          |
|---------------|--|-----------------------|----------|-----|-----|--|--|--------------------------|
| 1 15,40       |  | Jessica Gouveia       | 19/07/86 | s20 | GDE |  |  | Elvas 08-05-2005         |
| 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 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 21,3        |  | Elda Laranja          | 27/09/86 | s23 | GDE |  |  | Machico 09-12-2006       |
| 1 22,00       |  | Ana Cristina Ferreira | 28/07/02 | s18 | GDE |  |  | Ribeira Brava 21-12-2019 |
| 1 22,01       |  | Carlota Gomes         | 03/02/06 | s20 | AJS |  |  | Ribeira Brava 08-03-2025 |
| 1 22,10       |  | Cristina Neves        | 01/01/07 | s18 | CSM |  |  | Ribeira Brava 17-12-2023 |

### 1 000 m

| outras provas |  |                       |          |     |     |  |  |                          |
|---------------|--|-----------------------|----------|-----|-----|--|--|--------------------------|
| 2 53,41       |  | Patrícia Silva        | 09/12/99 | s23 | GDE |  |  | Lisboa (N) 01-05-2021    |
| 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 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    |
| 2 59,0        |  | Cláudia Gouveia       | 24/01/78 | s23 | CAM |  |  | Lisboa (A) 11-01-1998    |
| 3 00,37       |  | Joana Soares          | 08/09/93 | s23 | AJS |  |  | Ribeira Brava 18-04-2015 |
| 3 02,3        |  | Sónia Semedo          | 20/06/80 | s23 | CAM |  |  | Amadora 27-10-2001       |
| 3 02,55       |  | Ana Cristina Ferreira | 28/07/02 | s18 | GDE |  |  | Ponte de Sôr 04-05-2019  |
| 3 04,39       |  | Catarina Matos        | 17/10/09 | s18 | GDE |  |  | Ribeira Brava 01-03-2025 |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 23

até 22-mar-2026

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

### Milha

| 1.609 m | outras provas      |          |     |       |  |               |            |  |
|---------|--------------------|----------|-----|-------|--|---------------|------------|--|
| 5 13,59 | Solange Nunes      | 16/05/06 | s18 | GDE   |  | Ribeira Brava | 12-07-2023 |  |
| 5 39,96 | Carolina Boulhosa  | 11/02/01 | s18 | GDC-M |  | Ribeira Brava | 28-04-2018 |  |
| 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 |  |
| 6 03,4  | Paula Rodrigues    | 30/07/67 | s20 | CSM   |  | Funchal       | 12-01-1985 |  |

### 5 000 m Marcha

| em pista | Outras provas      |          |     |       |                   |               |            |  |
|----------|--------------------|----------|-----|-------|-------------------|---------------|------------|--|
| 22 52,00 | Adriana Viveiros   | 12/03/02 | s23 | ADRAP |                   | Ribeira Brava | 04-05-2024 |  |
| 26 05,48 | Ana Monteiro       | 24/10/98 | s23 | GDE   |                   | Ribeira Brava | 27-04-2019 |  |
| 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 |  |

### 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 23,75                 | 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          |     |       |               |               |  |
| 2 26,05                 | C. S. Marítimo                                                                      | s23 | CSM   | Ribeira Brava | 22-04-2023    |  |
|                         | Francisca Cortinhas 07, Alexandra Silva 01, Ana Vieira 05, Cristina Neves 07        |     |       |               |               |  |
| 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         |     |       |               |               |  |
| 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 |     |       |               |               |  |