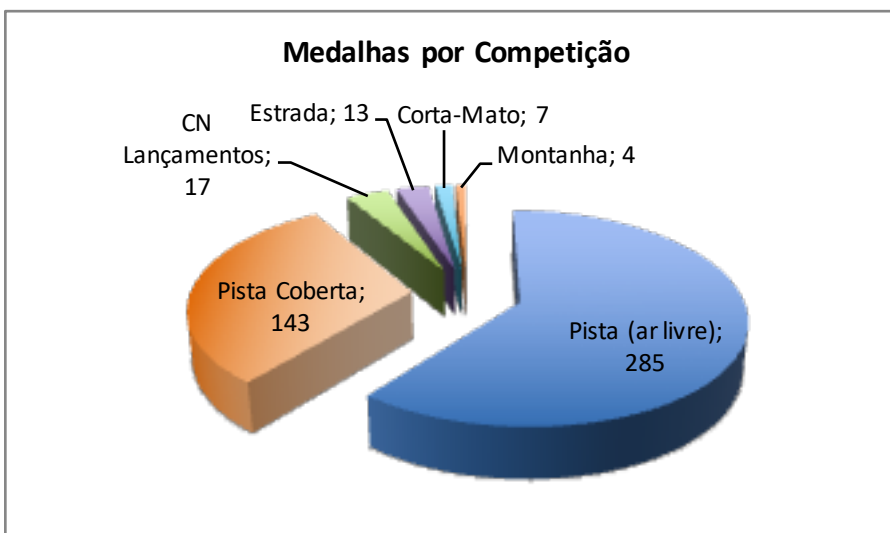
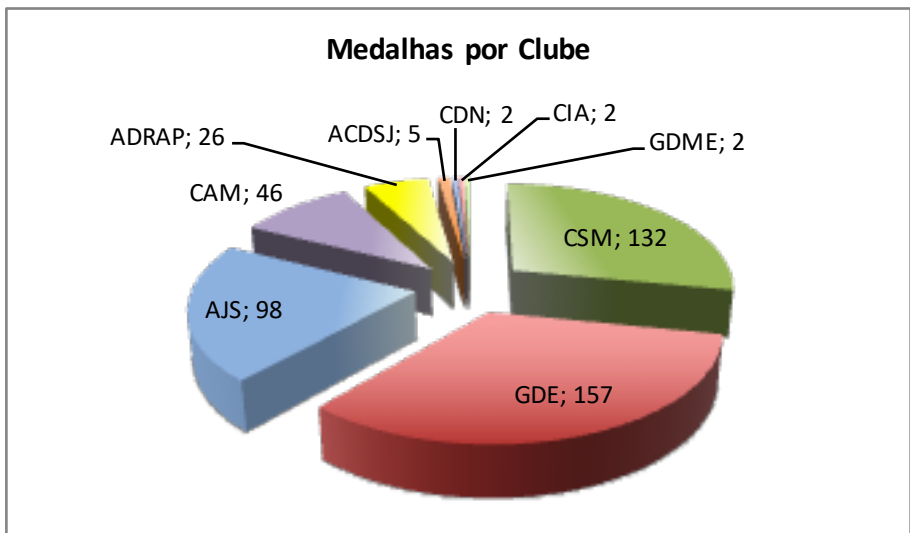
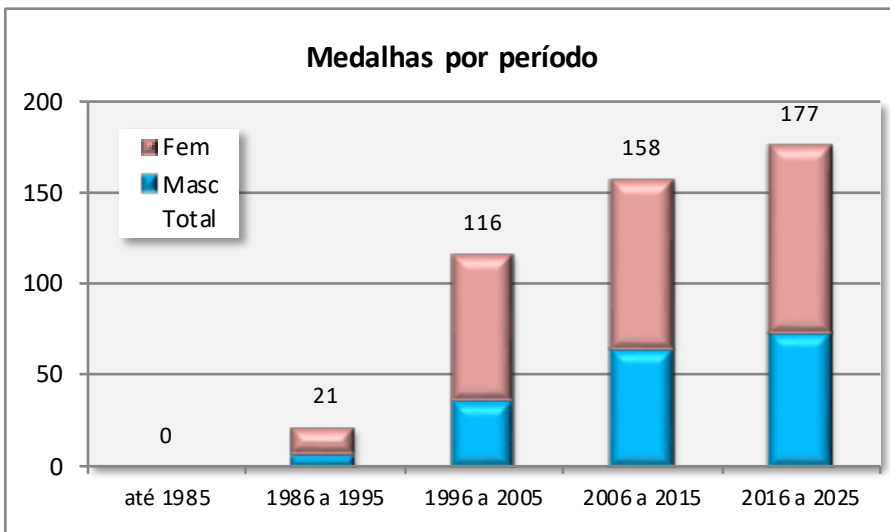
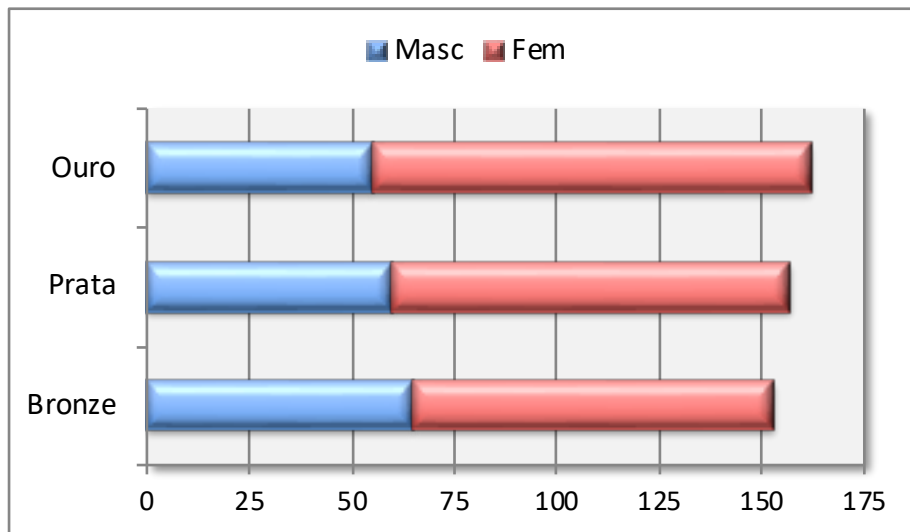


Esperanças / sub-23

Até 2025



Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

OS MAIS MEDALHADOS

Femininos

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

Masculinos

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

Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

OS MAIS MEDALHADOS

Femininos

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

Masculinos

Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total
Simão Alexandre	1		1	2
André Oliveira		1	1	2
<i>Estafeta - GDE</i>		1	1	2
Luís Bernardo		1	1	2
Luís Mendes		1	1	2
Daniel Neves			2	2
Paulo Gonçalves			2	2
Rodrigo Rito			2	2
Alberto Fraga	1			1
José Durão	1			1
Luís Gomes	1			1
Vítor Faria	1			1
Vítor Freitas	1			1
Bruno Moniz		1		1
Carlos Prino		1		1
João F. Almeida		1		1
Nuno Mendes		1		1
Nuno Pereira		1		1
Roberto Gonçalves		1		1
Tiago Vieira		1		1
Artur Vasconcelos			1	1
Eduardo Valério			1	1
Francisco Palmeira			1	1
Hermano Gouveia			1	1
José Luís Gomes			1	1
Miguel Pinto			1	1
Pedro Monteiro			1	1
Rui Teixeira			1	1
Samuel Rios			1	1
Tiago Chaves			1	1
Xavier Sousa			1	1

Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

OS MAIS MEDALHADOS

Femininos

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

Masculinos

Atleta	Ouro	Prata	Bronze	Total

Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

ATLETAS MEDALHADOS

Femininos

OURO

1988	Helena Gouveia	CSM	Dardo	40,16
1989	Helena Gouveia	CSM	Dardo	43,22
1990	Helena Gouveia	CSM	Dardo	48,32
1993	Helena Gouveia	GDME	Dardo	49,64
1994	Helena Gouveia	GDME	Dardo	52,38
1997	Cristina Gonçalves	CSM	400m	58,77
1997	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,45
1998	Sandra Turpin	CAM	100mB	13,24v
1998	Sandra Turpin	CAM	Comprim.	6,16
1998	Sónia Martins	CAM	Martelo	53,56
1998	Cristina Ferreira	CSM	Dardo	47,37
1999	Tânia Freitas	CAM	60m pc	7,79
1999	Tânia Freitas	CAM	200m pc	25,36
1999	Nédia Semedo	CAM	1500m pc	4 25,65
1999	Susana Silva	GDE	400m	57,74
1999	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,67
1999	Cristina Ferreira	CSM	Dardo	46,09
1999	Cristina Ferreira	CSM	Heptatlo	4776 p
2000	Nédia Semedo	CAM	800m	2 04,28
2000	Nédia Semedo	CAM	1500m	4 28,36
2000	Patrícia Vieira	CSM	100mB	14,46
2000	Tânia Freitas	CAM	400mB	60,88
2000	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,88
2000	Cristina Ferreira	CAM	Heptatlo	3934 p
2001	Joana Arduino	CAM	400m	57,42
2001	Marisa Vieira	CAM	Vara	3,72
2001	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	3 54,65
	Dinah Vieira, Gorety Batista, Neide Vieira, Tânia Freitas			
2002	Tânia Freitas	CAM	400m pc	55,99
2002	Tânia Freitas	CAM	200m	24,90v
2002	Tânia Freitas	CAM	400m	57,14
2002	Tânia Freitas	CAM	400mB	60,79
2002	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	51,44

PRATA

1988	Cristina Sousa	CSM	Dardo	37,20
1993	Ivone Camacho	CAM	100mB	14,89v
2000	Mónica Pereira	GDE	20km Mx E	1 55,03
2001	Estafeta - CAM	CAM	4x 100m	50,21
	Gorety Batista, Dinah Vieira, Catarina Barros, Rubina Serrão			
2002	Filipa Freitas	CAM	Vara	3,07
2002	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	4 11,62
	Rubina Serrão, Gorety Batista, Filipa Freitas, Sónia Semedo			
2003	Patrícia Pereira	CAM	Corta Mato CM	30,41
2003	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	13,60
2003	Marisela Silva	GDE	Dardo	42,28
2004	Sara Moreira	GDE	2000m Obs	7 04,41
2005	Rafaela Almeida	CAM	60m pc	7,71
2005	Jessica Gouveia	GDE	400m pc	57,79
2005	Sandra Borges	CSM	60mB pc	9,22
2005	Filipa Freitas	CAM	Vara pc	3,00
2005	Cristiana Oliveira	CSM	Peso pc	13,69
2005	Jessica Gouveia	GDE	400m	1 49,10
2005	Sara Moreira	GDE	3000m Obs	58,44
2005	Filipa Freitas	CAM	Vara	10 50,34
2005	Marisela Silva	GDE	Dardo	3,07
2005	Ana Raquel Marques	GDE	10000m Mx	43,33
2005	Andreia Freitas	CAM	20km Mx E	53 38,65
2006	Elda Laranja	GDE	400m pc	58,58
2006	Jéssica Gouveia	GDE	400m	58,32
2006	Sara Moreira	GDE	3000m Obs	11 17,90
2007	Elda Laranja	GDE	400m pc	59,56
2007	Sara Moreira	GDE	Corta Mato CM	29,53
2007	Elisa Pegado	GDE	400mB	63,13
2008	Joana Frias	GDE	200m pc	25,56
2008	Joana Frias	GDE	400m pc	57,36
2008	Vanessa Rocha	GDE	Comprim. pc	5,57
2008	Liliana Henriques	AJS	400m	57,07

BRONZE

1986	Maria José Pereira	CSM	800m	2 13,4
1987	Manuela Fernandes	CAM	10000m Mx	29 58,7
1991	Ivone Camacho	CAM	400mB	62,95
1992	Ivone Camacho	CAM	400mB	62,64
1992	Cristina Sousa	CAM	Dardo	34,02
1993	Ivone Camacho	CAM	400mB	62,48
1993	Cristina Sousa	CAM	Dardo	39,08
2000	Maribel Gonçalves	CSM	20km Mx E	1 57,09
2001	Tânia Freitas	CAM	400m	58,03
2001	Marisa Vieira	CAM	Triplo	11,82
2001	Catarina Ferreira	CAM	Peso	12,04
2002	Cláudia Jardim	GDE	Triplo	11,93v
2002	Estafeta - CAM	CAM	4x 100m	53,16
	Gorety Batista, Rubina Serrão, Cátia Silva, Tatiana Marques			
2004	Rafaela Almeida	CSM	200m	25,1
2004	Jessica Gouveia	GDE	400m	58,12
2004	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	13,39
2004	Filipa Freitas	CAM	Dardo	37,32
2004	Andreia Freitas	CAM	10000m Mx	52 48,55
2004	Ana Raquel Marques	CSM	20km Mx E	1 55,48
2005	Elda Laranja	GDE	400m pc	57,80
2005	Jessica Gouveia	GDE	800m pc	2 18,91
2005	Elda Laranja	GDE	60mB pc	9,37
2005	Sandra Borges	CSM	100mB	14,74
2005	Vitória Serrão	AJS	Vara	3,07
2005	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	13,81
2005	Ana Raquel Marques	GDE	20km Mx E	1 54,58
2006	Filipa Freitas	CAM	Vara	3,15
2006	Filipa Freitas	CAM	Dardo	38,07
2007	Elisa Pegado	GDE	400m pc	59,87
2007	Sara Moreira	GDE	1500m pc	4 35,17
2007	Marisela Silva	GDE	Peso pc	11,62
2007	Tânia Caires	CSM	400mB	64,03

Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

ATLETAS MEDALHADOS

Femininos

OURO

Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Anabela Correia, Elda Laranja				
2003	Cristiana Oliveira	CSM	Peso	13,60
2003	Liliana Viana	GDE	Heptatlo	4563 p
2003	Estafeta - CAM	CAM	4x 400m	4 02,82
Elisa Cruz, Gorety Batista, Joana Arduino, Rute Freire				
2004	Liliana Viana	GDE	Altura pc	1,71
2004	Cristiana Oliveira	CSM	Peso pc	13,67
2004	Elda Laranja	GDE	400mB	62,51
2004	Liliana Viana	GDE	Altura	1,76
2004	Marisela Silva	GDE	Dardo	45,03
2004	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	49,91
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Mafalda Ribeiro, Liliana Viana				
2004	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	4 10,43
Cizina Pestana, Mafalda Ribeiro, Eduarda Ribeiro, Jessica Gouveia				
2005	Rafaela Almeida	CAM	200m pc	24,66
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m pc	4 03,35
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja				
2005	Elda Laranja	GDE	400mB	63,55
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	49,18
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja				
2005	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	3 58,82
Cizina Pestana, Jessica Gouveia, Ana Martins, Elda Laranja				
2006	Joana Frias	CAM	400m pc	58,58
2006	Elda Laranja	GDE	400mB	61,35
2006	Marisela Silva	GDE	Dardo	46,99
2006	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	4 00,40
Ana Martins, Elda Laranja, Jessica Gouveia, Sara Moreira				
2007	Sara Moreira	GDE	3000m pc	9 41,19
2007	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m pc	4 03,19
Ana Martins, Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia				
2007	Sara Moreira	GDE	Estrada E	52,54
2007	Sara Moreira	GDE	3000m Obs	10 17,24
2007	Marisela Silva	GDE	Dardo	49,41

PRATA

2008	Ana Mafalda Ferreira	GDE	3000m	10 11,96
2008	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo	50,78
2008	Estafeta - AJS	AJS	4x 100m	50,75
Carolina Omelas, Mariana Mendonça, Camila João, Liliana Henriques				
2008	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	4 06,72
Elisa Pegado, Ana Mafalda Ferreira, Joana Frias, Inocência Faria				
2009	Joana Frias	GDE	200m pc	25,74
2009	Ana Mafalda Ferreira	GDE	3000m pc	9 46,72
2009	Tânia Caires	CSM	100mB	15,06
2009	Filipa Vasconcelos	GDE	Martelo	47,79
2009	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	50,48
Carla Macedo, Joana Frias, Nídia Encarnação, Vanessa Rocha				
2009	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m	4 06,60
Carla Soares, Camila João, Mariana Mendonça, Liliana Henriques				
2010	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	12,57v
2012	Carolina Duarte	CSM	400m pc	56,30
2012	Vanessa Rocha	CSM	Comprim. pc	5,46
2012	Vanessa Rocha	CSM	Triplo pc	12,45
2012	Carolina Duarte	CSM	200m	24,69
2012	Sara Sousa	CSM	Vara	3,42
2013	Camila Lucena	GDE	Vara	3,15
2014	Cátia Santos	GDE	Corta Mato CM	13,13
2014	Cátia Santos	GDE	3000m	9 47,36
2014	Cátia Santos	GDE	10000m	34 38,37
2014	Joana Soares	AJS	3000m Obs	10 44,20
2014	Joana Soares	AJS	400mB	65,09
2014	Sara Sousa	CSM	Vara	3,25
2015	Catarina Costa	AJS	60m pc	7,74
2015	Daniela Sousa	ADRAP	3000m pc	10 04,82
2015	Sara Sousa	CSM	Vara pc	3,10
2015	Joana Soares	AJS	3000m	9 57,20
2015	Daniela Sousa	ADRAP	3000m Obs	10 50,40
2016	Joana J. Pinto	AJS	Vara	2,77

BRONZE

2008	Elisa Pegado	GDE	400m pc	59,17
2008	Ana Mafalda Ferreira	GDE	Corta Mato CM	31,32
2008	Ana Mafalda Ferreira	GDE	1500m	4 57,06
2008	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	11,94
2009	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m pc	4 12,15
Camila João, Mariana Mendonça, Lúcia Serrão, Liliana Henriques				
2009	Ana Mafalda Ferreira	GDE	3000m	10 05,84
2009	Tânia Caires	CSM	400mB	62,82
2009	Vanessa Rocha	GDE	Triplo	12,10
2009	Daniela Teixeira	GDE	Martelo	45,71
2010	Ana Mafalda Ferreira	GDE	3000m pc	9 52,86
2010	Carla Macedo	GDE	Vara pc	2,78
2010	Ana Mafalda Ferreira	GDE	3000m	9 44,41
2011	Carolina Duarte	CSM	400m pc	57,26
2011	Carolina Duarte	CSM	200m	24,81
2011	Sara Sousa	CSM	Vara	3,22
2011	Estafeta - CSM	CSM	4x 100m	49,57
Adília Fernandes, Carolina Duarte, Miriam Tavares, Vanessa Rocha				
2012	Miriam Tavares	CSM	400m	56,92
2012	Vanessa Rocha	CSM	Comprim.	5,49
2012	Vanessa Rocha	CSM	Triplo	12,28
2012	Estafeta - CSM	CSM	4x 100m	49,65
Sara Sousa, Miriam Tavares, Carolina Duarte, Vanessa Rocha				
2013	Sara Sousa	CSM	Vara	3,00
2015	Daniela Sousa	ADRAP	3000m	10 01,08
2015	Carlota Spínola	CSM	400mB	66,38
2015	Sara Sousa	CSM	Vara	3,00
2017	Catarina Queirós	AJS	Comprim. pc	5,62
2017	Catarina Queirós	AJS	100mB	14,17
2019	Ana Beatriz Gomes	CSM	Peso pc	12,30
2019	Bárbara Silva	AJS	100mB	15,01
2020	Ana Leite	AJS	Pentatlo pc	3061p
2020	Scarlet Saleiro	ADRAP	Comprim. pc	5,62

Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

ATLETAS MEDALHADOS

Femininos

OURO

2007	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	4 00,51
Ana Martins, Elisa Pegado, Inocência Faria, Elda Laranja				
2008	Vanessa Rocha	GDE	Triplo pc	12,22
2008	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m pc	4 00,71
Elda Laranja, Elisa Pegado, Jessica Gouveia, Joana Frias				
2008	Joana Frias	GDE	400m	56,74
2008	Estafeta - AJS	AJS	4x 400m	4 05,79
Carolina Omelas, Camila João, Mariana Mendonça, Liliana Henriques				
2009	Joana Frias	GDE	400m pc	57,28
2009	Tânia Caires	CSM	60mB pc	9,22
2009	Vanessa Rocha	GDE	Comprim. pc	5,49
2009	Vanessa Rocha	GDE	Triplo pc	11,87
2009	Ana Mafalda Ferreira	GDE	Corta Mato CM	30,13
2009	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo	51,47
2010	Cláudia Nóbrega	GDE	Martelo	51,01
2011	Carolina Duarte	CSM	200m pc	24,99
2011	Vanessa Rocha	CSM	Triplo	12,60
2012	Carolina Duarte	CSM	200m pc	24,99
2015	Joana Soares	AJS	1500m pc	4 42,06
2015	Joana Soares	AJS	3000m Obs	10 46,05
2018	Bárbara Silva	AJS	Pentatlo pc	3462p
2019	Catarina Queirós	AJS	Altura pc	1,65
2019	Sara Moreira (2)	AJS	60mB pc	8,51
2019	Ana Leite	AJS	Altura	1,70
2019	Ângela Silva	GDE	Martelo	52,81
2019	Bárbara Silva	AJS	Heptatlo	4230 p
2020	Catarina Queirós	AJS	Triplo pc	12,72
2020	Catarina Queirós	AJS	100mB	13,91
2020	Catarina Queirós	AJS	Triplo	12,59
2020	Ângela Silva	GDE	Martelo	52,36
2021	Milena Lucena	GDE	Altura pc	1,62
2021	Milena Lucena	GDE	Altura	1,63
2021	Mariana Pestana	GDE	Martelo	56,83

PRATA

2017	Milene Jesus	ACDSJ	Martelo	47,13
2018	Catarina Queirós	AJS	Altura pc	1,64
2018	Ângela Silva	ADRAP	Martelo	46,77
2019	Milene Jesus	ACDSJ	Martelo CNL	43,00
2019	Ana Leite	AJS	Altura pc	1,61
2019	Ana Beatriz Gomes	CSM	Disco	39,48
2019	Catarina Queirós	AJS	Altura	1,62
2019	Mariana Pestana	ACDSJ	Martelo	49,53
2019	Elisabete Silva	ADRAP	400mB	61,20
2020	Milena Lucena	GDE	Altura pc	1,61
2020	Ângela Silva	GDE	Martelo CNL	48,96
2020	Rafaela Morgado	ADRAP	400m	59,38
2020	Margarida Silva	AJS	800m	2 15,23
2021	Bárbara Silva	AJS	Heptatlo	4683 p
2021	Ana Leite	AJS	Altura	1,60
2021	Ângela Silva	GDE	Martelo	50,36
2021	Sofia Ferreira	GDE	Dardo	36,22
2022	Marta Faria	GDE	Dardo CNL	41,13
2022	Adriana Viveiros	ADRAP	3000Mx pc	13 31,11
2022	Margarida Silva	AJS	800m pc	2 15,14
2022	Marta Faria	GDE	Dardo	42,62
2022	Ana Leite	AJS	Altura	1,63
2022	Ana Leite	AJS	Triplo	12,04
2023	Ana Leite	AJS	Comprim. pc	5,62
2023	Ana Leite	AJS	Triplo pc	12,08
2023	Adriana Viveiros	ADRAP	3000Mx pc	13 51,43
2023	Maria Quintela	ADRAP	60mB pc	8,59
2023	Ana Leite	AJS	Triplo	11,96
2024	Adriana Viveiros	ADRAP	3000m Mx pc	13 04,54
2024	Margarida Patrício	GDE	100mB	14,51v
2025	Ana Fernandes	AJS	Martelo CNL	47,16
2025	Rita Barbosa	AJS	60m pc	7,60
2025	Rita Barbosa	AJS	100m	11,78

BRONZE

2020	Ana Beatriz Gomes	CSM	Disco CNL	37,23
2020	Tatiana Silva	GDE	100mB	15,71
2021	Ana Leite	AJS	Altura pc	1,56
2021	Bárbara Silva	AJS	60mB pc	8,78
2021	Ana Cristina Ferreira	GDE	400m	57,73
2021	Ana Granja	ADRAP	Martelo	45,62
2022	Milena Lucena	GDE	Altura pc	1,61
2022	Margarida Silva	AJS	1500m pc	4 34,93
2022	Milena Lucena	GDE	Altura	1,60
2022	Milena Lucena	GDE	Triplo	11,85
2022	Patrícia Alminhas	CSM	200m	24,99
2023	Sofia Ferreira	ADRAP	Dardo CNL	34,66
2023	Rita Barbosa	AJS	60m pc	7,73
2023	Rita Barbosa	AJS	Comprim. pc	5,39
2024	Adriana Viveiros	ADRAP	10km Mx E	48,54
2024	Adriana Viveiros	ADRAP	15km Mx E	1 14,29
2024	Laurinda Moreira	CSM	Vara pc	3,30
2024	Milena Lucena	GDE	Triplo pc	11,75
2024	Margarida Patrício	GDE	60mB pc	8,93
2024	Laurinda Moreira	CSM	Vara	3,30
2024	Marta Faria	GDE	Dardo	40,20
2025	Lara Geirinhas	CSM	Pentatlo pc	2817p
2025	Margarida Patrício	GDE	60mB pc	9,09
2025	Laurinda Moreira	CSM	Vara pc	3,30
2025	Lara Geirinhas	CSM	Altura pc	1,56
2025	Laurinda Moreira	CSM	Vara	3,10

Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

ATLETAS MEDALHADOS

Femininos

OURO

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

PRATA

2025	Cristina Neves	CSM	400m		57,45
2025	Cristina Neves	CSM	400mB		61,74
2025	Rita Figueiredo	GDE	1500m		4 50,77
2025	Ana Fernandes	AJS	Martelo		47,95

BRONZE

107 medalhas de OURO

97 medalhas de PRATA

88 medalhas de BRONZE

Notas: NACIONAIS DE SUB'23

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

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

Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

ATLETAS MEDALHADOS

Masculinos

OURO

1988	Sérgio Abreu	CSM	Dardo	57,02
1990	José Durão	CSM	Altura	2,00
1993	Marco Rebelo	CDN	3000m Obs	9 00,46
1995	Marco Rebelo	CSM	3000m Obs	8 45,92
1995	Vítor Freitas	CSM	Dardo	54,22
2002	Alberto Fraga	CSM	Heptatlo pc	4803 p
2002	Sérgio Duro	GDE	400mB	54,54
2005	Diogo Sousa	GDE	800m pc	1 51,34
2005	Alberto Paulo	CSM	3000m pc	8 18,24
2005	Filipe Santos	CSM	100m	10,47v
2005	Filipe Santos	CSM	200m	21,52v
2005	Bruno Santos	CSM	400m	49,00
2005	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	9 08,55
2005	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 23,93
Ivo Graça, Bruno Santos, Rui Paulo Silva, Dany Gonçalves				
2006	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	8 54,04
2007	Paulo J. Gonçalves	GDE	Altura pc	2,08
2007	Paulo J. Gonçalves	GDE	Altura	2,05
2007	André Gonçalves	CSM	Peso	15,51
2008	João Almeida	CSM	Altura pc	2,03
2008	João Almeida	CSM	Altura	2,05
2008	Hélder Pestana	GDE	Dardo	64,64
2009	Hélder Pestana	GDE	Dardo	61,04
2011	Hugo Silva	CSM	400mB	53,96
2012	Hugo Silva	CSM	400mB	55,16
2013	Nuno Paulo	ACDSJ	3000m Obs	9 14,11
2014	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,84
2015	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,39
2016	Ricardo Ribeiro	AJS	200m	21,59v
2017	Paulo Neto	AJS	110mB	14,42
2018	Paulo Neto	AJS	60mB pc	8,17
2018	Paulo Neto	AJS	110mB	14,32
2018	Décio Andrade	GDE	Martelo	65,80
2019	Décio Andrade	GDE	Martelo CNL	66,88
2019	João Pedro Buaró	GDE	Vara pc	4,76
2019	João Pedro Buaró	GDE	Vara	4,90

PRATA

2002	Nuno Mendes	CSM	400m	49,82
2002	Sérgio Duro	GDE	110mB	14,60
2002	Estafeta - GDE	GDE	4x 400m	3 24,38
João Santos, Diogo Sousa, Roberto Aguiar, Sérgio Duro				
2003	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 19,98
Ivo Graça, Hermano Gouveia, Bruno Santos, Rúben Alves				
2004	Filipe Santos	CSM	200m	21,66
2004	Diogo Branco	CSM	Vara	4,34
2004	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 21,54
José Moura, Ivo Graça, Bruno Santos, Rúben Alves				
2005	Filipe Santos	CSM	200m pc	22,31
2005	Bruno Santos	CSM	400m pc	50,17
2005	Diogo Sousa	GDE	1500m pc	3 51,85
2005	André Gonçalves	CSM	Peso pc	15,12
2005	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m pc	3 25,96
Bruno Santos, Filipe Santos, Rúben Alves, Rui Paulo Silva				
2005	João F. Almeida	CSM	Martelo	49,49
2005	Luís Bernardo	CIA	Comprim.	7,30v
2006	Diogo Branco	CSM	Vara pc	4,36
2006	Alberto Paulo	CSM	CM Curto CM	12,59
2007	Dany Gonçalves	CSM	200m pc	22,43
2007	Alberto Paulo	CSM	1500m pc	3 54,74
2007	Alberto Paulo	CSM	CM Longo CM	40,05
2007	Dany Gonçalves	CSM	100m	10,64
2007	Dany Gonçalves	CSM	200m	22,01
2007	Alberto Paulo	CSM	1500m	3 52,20
2008	André Gonçalves	CSM	Peso pc	14,90
2008	Roberto Gonçalves	GDE	110mB	15,38
2008	Diogo Espinha	CSM	Comprim.	7,41
2008	Diogo Espinha	CSM	Triplo	15,39
2008	André Gonçalves	CSM	Disco	39,33
2009	Marçal Rodrigues	CSM	Peso	14,61
2010	Luís Mendes	GDE	10000m	30 48,14
2010	Hugo Silva	CSM	400mB	54,14
2010	Marçal Rodrigues	CSM	Peso	15,70
2011	Décio Faria	AJS	Vara	4,70

BRONZE

1987	Sérgio Abreu	CSM	Dardo	49,94
1992	Marco Rebelo	CDN	800m	1 52,28
1999	Rui Teixeira	CSM	35km Mx E	3 12,24
2001	Daniel Neves	CSM	10000m Mx	50 52,0
2002	Diogo Sousa	GDE	800m	1 53,07
2002	Daniel Neves	CSM	10000m Mx	46 10,89
2002	Estafeta - CSM	CSM	4x 400m	3 25,53
Hermano Gouveia, Rúben Alves, Rodolfo Faria, Nuno Mendes				
2003	Hermano Gouveia	CSM	400m	49"1
2003	Diogo Sousa	GDE	800m	1 50,91
2003	Estafeta - CSM	CSM	4x 100m	43,49
Bruno Santos, Filipe Santos, Filipe Mendonça, Hermano Gouveia				
2004	Filipe Santos	CSM	100m	10,79
2004	Alberto Paulo	CSM	3000m Obs	9 15,45
2005	Diogo Branco	CSM	Vara pc	4,26
2005	Luís Bernardo	CIA	Comprim. pc	6,85
2005	André Gonçalves	CSM	Peso	15,23
2006	Alberto Paulo	CSM	3000m pc	8 33,54
2006	André Gonçalves	CSM	Peso pc	14,70
2006	André Gonçalves	CSM	Peso	13,93
2006	Miguel Pinto	GDE	Disco	45,82
2007	Alberto Paulo	CSM	3000m pc	8 21,52
2007	Diogo Espinha	CSM	Comprim. pc	7,14
2007	Diogo Espinha	CSM	Triplo pc	14,70
2007	André Gonçalves	CSM	Peso pc	14,48
2007	Diogo Branco	CSM	Vara	4,52
2007	Paulo Gonçalves	CSM	Peso	13,37
2008	Diogo Espinha	CSM	Altura	2,01
2008	André Gonçalves	CSM	Peso	14,02
2009	Paulo Gonçalves	CSM	Peso pc	14,85
2009	Artur Vasconcelos	GDE	20k Mx E	1 54,41
2009	Tiago Chaves	GDE	Martelo	49,08
2010	Luís Mendes	GDE	1500m pc	3 57,92
2010	Marçal Rodrigues	CSM	Peso pc	15,21
2010	Marçal Rodrigues	CSM	Disco	41,52
2011	Bruno Costa	CSM	Comprim. pc	6,89

Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

ATLETAS MEDALHADOS

Masculinos

OURO

2019	Paulo Neto	AJS	110mB	14,28
2019	Décio Andrade	GDE	Martelo	68,01
2020	João Pedro Buaró	GDE	Vara pc	5,15
2021	João Pedro Buaró	GDE	Vara pc	5,12
2022	João Pedro Buaró	GDE	Vara pc	5,20
2022	Eduardo Pestana	AJS	Montanha M	46,01
2022	João Pedro Buaró	GDE	Vara	5,25
2023	Guilherme Almeida	AJS	Heptatlo pc	5 282p
2023	Francisco Pereira	GDE	Martelo CNL	51,63
2023	Guilherme Almeida	AJS	Decatlo	6 923p
2024	Guilherme Almeida	AJS	Heptatlo pc	5490p
2024	Francisco Pereira	GDE	Martelo CNL	56,66
2024	Luís Gomes	AJS	Montanha-D M	60,32
2024	Guilherme Almeida	AJS	Decatlo	7588p
2024	Gabriel Maia	AJS	200m	21,43
2025	Simão Alexandre	GDE	Comprim. pc	7,17
2025	Gabriel Maia	AJS	200m pc	21,73
2025	Rafael M. Santos	AJS	60mB pc	8,07
2025	Vítor Faria	CEE-M	Montanha-Up M	34,22
2025	Gabriel Maia	AJS	100m	10,55

PRATA

2011	Bruno Costa	CSM	Comprim.	7,22
2012	Décio Faria	AJS	Vara pc	4,70
2013	Bruno Moniz	ADRAP	1500m	2 39,81
2013	Hugo Silva	CSM	400mB	55,26
2013	Décio Faria	AJS	Vara	5,00
2015	Ricardo Ribeiro	AJS	200m pc	22,18
2015	Paulo Neto	AJS	Heptatlo pc	4869 p
2016	Ricardo Ribeiro	AJS	60m pc	6,95
2016	Ricardo Ribeiro	AJS	200m pc	21,90
2017	Décio Andrade	GDE	Martelo	61,06
2018	Décio Andrade	GDE	Martelo CNL	59,93
2018	Nuno Pereira	GDE	800m	1 52,29
2019	Bernardo Pereira	AJS	400m	48,88
2019	Carlos Prino	ADRAP	Comprim.	6,88
2020	João Olim	ADRAP	3000 Mx	13 34,44
2022	Francisco Pereira	GDE	Martelo CNL	50,21
2022	André Oliveira	ADRAP	Decatlo	5827 p
2022	Eduardo Pestana	AJS	3000m Obs	9 03,71
2022	Diogo M. Freitas	GDE	Martelo	50,85
2022	João Olim	ADRAP	10000Mx	49 48,41
2023	Francisco Pereira	GDE	Martelo	57,51
2024	Bruno Faria	AJS	Martelo CNL	51,51
2024	Francisco Pereira	GDE	Martelo	55,60
2025	Gabriel Maia	AJS	60m pc	6,80
2025	Francisco Pereira	GDE	Martelo CNL	59,93
2025	Tiago Vieira	APCTT	Trail T	3 26,16
2025	Gabriel Maia	AJS	200m	21,41
2025	Francisco Pereira	GDE	Martelo	58,37

BRONZE

2011	Bruno Costa	CSM	Triplo pc	14,50
2011	Marçal Rodrigues	CSM	Peso	15,09
2011	Marçal Rodrigues	CSM	Disco	39,71
2013	Nuno Paulo	ACDSJ	3000m pc	8 30,45
2014	Estafeta - GDE	GDE	4x 100m	43,32
Pedro A. Freitas, Sérgio Mendes, Paulo Ornelas, Fernando Almeida				
2015	Ricardo Ribeiro	AJS	60m pc	6,98
2015	Ricardo Ribeiro	AJS	100m	10,66
2016	Ricardo Ribeiro	AJS	400m pc	49,67
2016	Ricardo Ribeiro	AJS	100m	10,63v
2017	Bernardo Pereira	AJS	400m pc	49,35
2017	Xavier Sousa	AJS	5000 Mx pc	22 26,00
2018	Bernardo Pereira	AJS	400m	48,68
2018	Eduardo Valério	ADRAP	Decatlo	3163 p
2021	João Olim	ADRAP	20k Mx E	1 44,39
2021	Diogo M. Freitas	GDE	Martelo	51,56
2021	Samuel Rios	ADRAP	3000m Obs	9 16,40
2022	André Oliveira	ADRAP	Heptatlo pc	4387 p
2022	Diogo M. Freitas	GDE	Martelo CNL	48,94
2022	Rodrigo Rito	GDE	60m pc	6,97
2022	Francisco Pereira	GDE	Martelo	49,73
2022	Rodrigo Rito	GDE	100m	10,70
2023	Eduardo Pestana	AJS	3000m Obs	9 03,45
2023	Bruno Faria	AJS	Martelo	51,71
2024	Pedro Monteiro	ADRAP	Milha E	4 25,76
2024	Gabriel Maia	AJS	60m pc	6,93
2024	Bruno Faria	AJS	Martelo	47,84
2024	Eduardo Pestana	AJS	3000m Obs	8 59,95
2024	Francisco Palmeira	AJS	110mB	15,26v
2025	José Luís Gomes	AJS	Montanha-Up M	37,53
2025	Simão Alexandre	GDE	Comprim.	7,04
2025	Rafael M. Santos	AJS	110mB	14,36

55 medalhas de OURO

60 medalhas de PRATA

65 medalhas de BRONZE

Campeonatos Nacionais de Esperanças / Sub 23

ATLETAS MEDALHADOS

Masculinos

OURO

PRATA

BRONZE

Notas:

NACIONAIS DE SUB'23

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

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