



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 3-mai-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 3-mai-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
400 m									
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
800 m									
prova dos programas nacionais									
2 02,52		Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM		Cuxhaven	19-07-2000
2 06,42	pc	Maria Avelino		12/12/05	s23	AJS		Braga - pc	01-03-2026
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	Diana A. Sousa		05/05/05	s23	CSM		Braga - pc	01-03-2026
1 500 m									
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	Maria Avelino		12/12/05	s23	AJS		Braga - pc	28-02-2026
4 23,41		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Leiria	26-05-2007
4 26,00		Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS		Maia	27-06-2021
4 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 3-mai-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 26,16		Clara Barbosa		14/12/06	s23	ADRAP		Lisboa (I)	01-05-2026
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



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 3-mai-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 3-mai-2026

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

400 m barreiras

						prova do programa nacional de ar livre			
10b / 0,76 m - 45 + 35 m									
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		M ^a Leonor Tavares	24/09/85	s23	CSM			Lisboa (U)	23-07-2005
3,90		Sandra H. Tavares	29/05/82	s20	CSM			Braga	07-07-2001
3,65	pc	Sara Pereira	01/05/04	s20	AJS			Pombal - pc	05-03-2023
3,45		Sara Sousa	14/08/93	s23	CSM	= em 2015 e 2018		Lisboa (U)	23-07-2013
3,39		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 3-mai-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 3-mai-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 3-mai-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
Atletas c/ melhor marca em Estrada:									
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 3-mai-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 3-mai-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 3-mai-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 3-mai-2026

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

Milha

									outras provas
1.609 m									
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

									Outras provas
em pista									
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)

									outras provas
100 + 200 + 300 + 400 m									
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							