



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 14 (Infantis)

até 31-jul-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m									
prova do programa nacional									
8,35	0,1	Ema Camacho	21/05/00	s14	ACDSJ			Ribeira Brava	14-12-2013
8,35	0,9	Glória Fernandes	01/05/11	s14	AJS			Ribeira Brava	14-12-2024
8,37	2,0	Júlia Baptista	24/06/99	s14	CSM			Ribeira Brava	03-06-2012
8,38	-1,6	Ana Maria Silva	08/01/13	s14	GDE			Ribeira Brava	31-01-2026
8,46	0,9	Vitória Silva	09/01/11	s14	CSM			Ribeira Brava	14-12-2024
8,47	-2,6	Catarina F. Vieira	17/12/06	s14	ADRAP			Ribeira Brava	11-05-2019
8,48	0,1	Sofia L. Henriques	21/01/12	s14	AJS			Beja	26-04-2025
8,61	-1,3	Cizina Pestana	27/08/85	s14	GDE			Funchal	02-05-1998
8,65	1,2	Carlota Gomes	03/02/06	s14	AJS			Ribeira Brava	14-12-2019
8,69	0,1	Carmo Viveiros	01/01/77	s14	CSM			Lisboa (N)	07-05-1989
8,69	-1,7	Catarina Filipa	01/01/88	s14	CSM			Funchal	26-05-2001
8,69	1,7	Ana Cristina Ferreira	28/07/02	s14	GDE			Ribeira Brava	20-06-2015
Tempos Manuais:									
8"2		Sandra Camacho	05/03/79	s14	CAM			Funchal	25-05-1991
8"2	-1,8	Anabela Correia	03/02/84	s14	CAM			Funchal	20-04-1997
8"2	-1,8	Tatiana Marques	18/04/84	s14	CSM			Funchal	20-04-1997
8"4		Lúcia Fernandes	24/02/78	s14	GDME			Funchal	25-05-1991

150 m									
prova do programa nacional									
20,15	-1,8	Ana Maria Silva	08/01/13	s14	GDE			Ribeira Brava	12-07-2026
20,26	-0,3	Ema Camacho	21/05/00	s14	ACDSJ			Ribeira Brava	14-12-2013
20,53	-0,3	Glória Fernandes	01/05/11	s14	AJS			Ribeira Brava	07-12-2024
20,74	-2,1	Mariana Barradas	23/08/01	s14	ACDSJ			Ribeira Brava	24-05-2014
20,82	-3,3	Catarina F. Vieira	17/12/06	s14	ADRAP			Ribeira Brava	12-05-2019
20,82	1,2	Sofia L. Henriques	21/01/12	s14	AJS			Ribeira Brava	22-06-2025
20,91	-0,3	Vitória Silva	09/01/11	s14	CSM			Ribeira Brava	07-12-2024
21,01	-1,9	Júlia Baptista	24/06/99	s14	CSM			Ribeira Brava	02-06-2012
21,10	-1,8	Diana Camacho	22/01/13	s14	GDE			Ribeira Brava	12-07-2026
21,13	1,1	Kimberly Nunes	08/06/10	s14	AJS			Ribeira Brava	16-12-2023

600 m									
prova do programa nacional									
1 43,76		Diana Camacho	22/01/13	s14	GDE			Ribeira Brava	04-07-2026
1 47,81		Mariana Machin	14/04/10	s14	ADRAP			Ribeira Brava	17-06-2023
1 50,20		Ana Cristina Ferreira	28/07/02	s14	GDE			Ribeira Brava	19-12-2015
1 51,52		Catarina Pinto	19/02/03	s14	AJS			Ribeira Brava	11-12-2016
1 51,86		Catarina Matos	17/10/09	s14	GDE			Ribeira Brava	11-12-2022
1 51,93		Carlota Matos	25/12/11	s14	GDE			Ribeira Brava	07-12-2024
1 53,48		Ema Camacho	21/05/00	s14	CSM			Ribeira Brava	28-04-2012
1 53,60		Núria Neves	10/12/10	s14	AJS			Ribeira Brava	30-04-2023
1 54,22		Beatriz S. Pereira	10/05/12	s14	CSM			Ribeira Brava	28-06-2025
1 54,42		Marta Faria	08/07/04	s14	GDE			Ribeira Brava	26-11-2017



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 14 (Infantis)

até 31-jul-2026

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

1 000 m

prova do programa nacional									
3 15,51		Diana Camacho	22/01/13	s14	GDE			Ribeira Brava	14-02-2026
3 15,91		Sandra Camacho	05/03/79	s14	CAM			Lisboa (N)	03-05-1992
3 16,16		Marina Fernandes	05/10/76	s14	GDE			Lisboa (N)	06-05-1989
3 18,9		Elisabete Carvalho	05/10/65	s14	CSM			Lisboa (A)	13-11-1977
3 19,1		Maria José Nunes	1976	s14	CDN			Lisboa (N)	12-03-1989
3 21,0		Natacha Gonçalves	22/05/88	s14	CSM			Funchal	24-03-2001
3 22,5		Angélica Andrade	06/01/80	s14	GDE			Braga	21-03-1993
3 23,08		Mª José Camacho	1976	s14	CSM			Funchal	25-06-1989
3 23,3		Anabela Correia	03/02/84	s14	CAM			Funchal	11-05-1997
3 23,36		Marlene Abreu	29/03/90	s14	AJS			Funchal	05-04-2003

60 m barreiras - 0,76 m

6b / 0,76m - 12 + 7m									
prova do programa nacional									
10,33		Sónia Camacho	05/03/79	s14	CAM			Lisboa (N)	02-05-1992
10,58	1,8	Renata Rocha	12/03/99	s14	ACDSJ			Ribeira Brava	02-06-2012
10,61	0,4	Sofia L. Henriques	21/01/12	s14	AJS			Beja	27-04-2025
10,72	1,3	Glória Fernandes	01/05/11	s14	AJS			Pombal	28-04-2024
10,76	-1,4	Catarina Rosa	03/07/98	s14	CSM			Machico	18-12-2011
10,77	2,0	Catarina F. Vieira	17/12/06	s14	ADRAP			Ribeira Brava	12-05-2019
10,80	1,0	Jéssica C. Gouveia	03/08/99	s14	Indiv			Ribeira Brava	02-06-2012
10,86	-1,5	Ana Maria Silva	08/01/13	s14	GDE			Ribeira Brava	05-07-2026
10,91	1,7	Catarina Fernandes	11/05/05	s14	AJS			Ribeira Brava	13-05-2017
10,97	-0,9	Catarina Sá	29/05/03	s14	ACDSJ			Ribeira Brava	03-07-2016

50 m barreiras - 0,76 m

5b / 0,65m - 11 + 7m									
prova do programa regional									
8,64	1,7	Catarina Fernandes	11/05/05	s14	AJS			Ribeira Brava	29-04-2018
8,69		Catarina F. Vieira	17/12/06	s14	ADRAP			Ribeira Brava	28-04-2019
8,71	1,5	Kimberly Nunes	08/06/10	s14	AJS			Ribeira Brava	17-12-2023
8,75	2,0	Ema Camacho	21/05/00	s14	CSM			Ribeira Brava	26-01-2013
8,76	-2,0	Jéssica C. Gouveia	03/08/99	s14	Indiv			Ribeira Brava	15-04-2012
8,76	1,5	Eduarda Silva	12/03/10	s14	AJS			Ribeira Brava	17-12-2023
8,80	1,0	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s14	CSM			Ribeira Brava	21-12-2025
8,87	-0,9	Sofia L. Henriques	21/01/12	s14	AJS			Ribeira Brava	09-03-2025
9,04	0,6	Vitória Silva	09/01/11	s14	CSM			Ribeira Brava	02-04-2023
9,08	-2,1	Carolina S. Pereira	01/01/13	s14	AJS			Ribeira Brava	25-01-2026



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 14 (Infantis)

até 31-jul-2026

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

2 000 m Marcha

em pista					prova do programa nacional				
12 49,68		Laura Ramos	31/01/92	s14	AJS			Almada	10-06-2005
13 54,98		Vanessa Jesus	03/07/93	s14	UDST			Funchal	08-05-2005
13 58,62		Adriana Freitas	10/04/10	s14	CSM			Ribeira Brava	11-02-2023
14 01,18		Dorisa Aguiar	14/06/92	s14	UDST			Funchal	08-05-2005
14 05,22		Mariana F. Rodrigues	07/09/94	s14	AJS			Machico	06-07-2007
14 09,38		Nuria Nóbrega	13/08/14	s14	AAM-M			Ribeira Brava	04-07-2026
14 17,26		Elisabete Gomes	11/05/93	s14	UDST			Funchal	08-05-2005
14 41,86		Isaura Sofia Correia	27/04/96	s14	ADRPD			Ribeira Brava	15-03-2008
14 56,59		Carla Rodrigues	19/05/96	s14	AJS			Ribeira Brava	15-03-2008
15 12,38		Valéria henriques	19/03/96	s14	AJS			Ribeira Brava	15-03-2008

Salto em Altura

					prova do programa nacional				
1,52		Eduarda Ribeiro	20/01/85	s14	CSM			Funchal	02-05-1998
1,48		Catarina Fernandes	11/05/05	s14	AJS	= em 2021		Ribeira Brava	06-05-2017
1,46		Milena Lucena	03/09/02	s14	GDE			Ribeira Brava	19-12-2015
1,45		Viviana Silva	25/07/11	s14	GDE			Ribeira Brava	07-12-2024
1,42		Lúcia Serrão	08/01/91	s14	AJS			Funchal	28-02-2004
1,42		Diana Camacho	22/01/13	s14	GDE			Câmara de Lobos	16-05-2026
1,39		Carla André	13/11/77	s14	ACDSJ			Funchal	30-05-1990
1,39		Madalena Neto	22/01/11	s14	CSM			Ribeira Brava	07-12-2024
1,39		Sofia L. Henriques	21/01/12	s14	AJS			Ribeira Brava	25-05-2025
1,39		Carolina S. Pereira	01/01/13	s14	AJS			Câmara de Lobos	16-05-2026

Vara em Distância

					prova do programa nacional				
5,08		Eduarda Silva	12/03/10	s14	AJS			Ribeira Brava	17-06-2023
5,02		Carolina S. Pereira	01/01/13	s14	AJS			Ribeira Brava	15-02-2026
4,96		Kimberly Nunes	08/06/10	s14	AJS			Ribeira Brava	07-05-2023
4,89		Michela Durão	MOZ 25/08/10	s14	AJS			Ribeira Brava	17-06-2023
4,84		Sofia L. Henriques	21/01/12	s14	AJS			Ribeira Brava	01-03-2025
4,79		Catarina Rosa	03/07/98	s14	CSM			Machico	19-06-2011
4,70		Francisca Camacho	28/01/14	s14	AJS			Ribeira Brava	04-07-2026
4,54		Marta Faria	08/07/04	s14	GDE			Ribeira Brava	24-06-2017
4,50		Vitória Silva	09/01/11	s14	CSM			Ribeira Brava	27-04-2024
4,48		Ana Vieira	13/01/05	s14	CSM			Ribeira Brava	23-06-2018



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 14 (Infantis)

até 31-jul-2026

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

Salto em Comprimento

							prova do programa nacional
4,90	0,8	Catarina F. Vieira	17/12/06	s14	ADRAP		Ribeira Brava 28-04-2019
4,82	0,3	Sofia L. Henriques	21/01/12	s14	AJS		Ribeira Brava 24-05-2025
4,76	1,2	Diana Camacho	22/01/13	s14	GDE		Ponta Delgada 26-04-2026
4,69	0,3	Milena Lucena	03/09/02	s14	GDE		Ribeira Brava 27-06-2015
4,63		Carmo Viveiros	01/01/77	s14	SCM-M		Funchal 23-04-1989
4,61	-2,2	Catarina Sá	29/05/03	s14	ACDSJ		Ribeira Brava 02-07-2016
4,60	0,2	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s14	CSM		Ribeira Brava 24-05-2025
4,58	1,2	Sofia Santos	02/06/94	s14	ADRAP		Machico 30-06-2007
4,55	0,9	Joana Frias	07/03/88	s14	CAM		Rio Maior 09-06-2001
4,54	-0,9	Ema Camacho	21/05/00	s14	ACDSJ		Ribeira Brava 15-12-2013

Quádruplo Step

DEDE ou EDED								prova do programa nacional
12,79	-0,9	Sofia Santos	02/06/94	s14	ADRAP		Machico	01-07-2007
12,68	0,6	Glória Fernandes	01/05/11	s14	AJS		Ribeira Brava	30-06-2024
12,61	0,3	Sofia L. Henriques	21/01/12	s14	AJS		Ribeira Brava	01-06-2025
12,48	0,3	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s14	CSM		Ribeira Brava	01-06-2025
12,44	-0,2	Catarina F. Vieira	17/12/06	s14	ADRAP		Ribeira Brava	06-04-2019
12,40	0,4	Viviana Silva	25/07/11	s14	GDE		Ribeira Brava	30-11-2024
12,37	0,3	Núria Neves	10/12/10	s14	AJS		Ribeira Brava	03-06-2023
12,26	0,4	Kimberly Nunes	08/06/10	s14	AJS		Ribeira Brava	18-06-2023
12,26	-0,9	Maria Inês Gomes	18/05/12	s14	AJS		Ribeira Brava	29-11-2025
12,01	0,1	Ana Maria Silva	08/01/13	s14	GDE		Ribeira Brava	14-06-2026

Lançamento do Peso - 2 kg

2 kg								prova do programa nacional
12,49		Catarina Ferreira	15/04/82	s14	CAM	12,90 c/ engenho + leve	Funchal	22-04-1995
11,11		Paula Freitas	29/06/80	s14	CAM		Funchal	30-05-1993
11,10		Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s14	CSM		Funchal	11-05-2013
10,86		Inês Abreu	06/01/03	s14	AJS		Funchal	17-12-2016
10,48		Telma Freitas	30/11/07	s14	AJS		Funchal	18-07-2020
10,33		Anthonella Hernandez	17/03/10	s14	ADRAP		Funchal	06-05-2023
10,32		Glória Fernandes	01/05/11	s14	AJS		Funchal	15-06-2024
10,31		Sofia Ferreira	01/08/02	s14	AJS		Funchal	12-12-2015
10,18		Carolina S. Pereira	01/01/13	s14	AJS		Funchal	25-04-2026
10,04		Milene Jesus	01/06/99	s14	ACDSJ		Funchal	15-12-2012
10,04		Clara Teixeira	07/04/10	s14	AJS		Funchal	09-12-2023



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 14 (Infantis)

até 31-jul-2026

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

Lançamento do Disco - 600g

600 g						prova do programa nacional	
30,12	Clara Teixeira	07/04/10	s14	AJS	Ribeira Brava	15-04-2023	
29,72	Milene Jesus	01/06/99	s14	ACDSJ	Ribeira Brava	05-05-2012	
27,07	Anthonella Hernandez	17/03/10	s14	ADRAP	Ribeira Brava	17-12-2023	
25,74	Luísa Pinto	27/05/06	s14	AJS	Funchal	14-12-2019	
25,42	Carolina Quintal	01/01/10	s14	AJS	Ribeira Brava	18-06-2023	
25,40	Carolina S. Pereira	01/01/13	s14	AJS	Ribeira Brava	23-05-2026	
24,89	Inês Abreu	06/01/03	s14	AJS	Funchal	17-12-2016	
24,51	Miliza Cabral	13/01/97	s14	ADRAP	Funchal	22-05-2010	
23,35	Ana Maria Silva	08/01/13	s14	GDE	Ribeira Brava	26-04-2026	
22,55	Natacha Esp. Santo	19/05/02	s14	ADRAP	Ribeira Brava	21-06-2015	

Lançamento do Martelo - 2 kg

2 kg					prova do programa nacional	
45,16	Milene Jesus	01/06/99	s14	ACDSJ	Funchal	15-12-2012
44,71	Clara Teixeira	07/04/10	s14	AJS	Funchal	09-12-2023
43,40	Linda Mendes	17/01/00	s14	ACDSJ	Ribeira Brava	12-07-2013
41,64	Carolina Quintal	01/01/10	s14	AJS	Funchal	09-12-2023
38,52	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s14	CSM	Funchal	29-11-2025
36,55	Vera Fernandes	04/04/14	s14	AAM-M	Funchal	20-06-2026
32,61	Taísa Silva	15/07/04	s14	CSM	Funchal	16-12-2017
32,48	Margarida Teixeira	01/04/14	s14	AJS	Funchal	04-07-2026
31,71	Maria Inês Silva	05/03/13	s14	AJS	Funchal	11-07-2026
31,49	Anísia Freitas	31/08/04	s14	CSM	Funchal	16-12-2017

Lançamento do Dardo - 400 g

400 g						prova do programa nacional	
33,64	Ana Maria Silva	08/01/13	s14	GDE	Ribeira Brava	04-07-2026	
29,89	Anthonella Hernandez	17/03/10	s14	ADRAP	Ribeira Brava	16-12-2023	
28,85	Raquel Ferreira	12/09/01	s14	ACDSJ	Ribeira Brava	29-06-2014	
24,66	Daniela Gonçalves	04/03/99	s14	ACDSJ	Ribeira Brava	13-05-2012	
24,15	Laura Góis	21/05/97	s14	GDE	Machico	23-05-2010	
23,48	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s14	CSM	Ribeira Brava	11-05-2013	
22,88	Jéssica Soares	20/03/96	s14	AJS	Machico	24-05-2009	
22,71	Sara Nóbrega	07/07/98	s14	GDE	Machico	19-06-2011	
22,59	Milene Jesus	01/06/99	s14	ACDSJ	Ribeira Brava	14-01-2012	
22,20	Sílvia Correia	18/06/97	s14	GDE	Ribeira Brava	27-11-2010	



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 14 (Infantis)

até 31-jul-2026

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

Triatlo Simples

60m + Comprimento + Peso 2						(1999 a 2001 e a partir de 2024)			
1 467 p	pc	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS		Pombal - pc	09-03-2024
		8"66 . 4,39 . 8,16							
1 417 p	pc	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS		Braga - pc	31-01-2026
		8"98 . 4,18 . 9,49							
1 292 p	pc	Joana Frias		07/03/88	s14	CAM		Braga - pc	27-01-2001
		9"01 . 4,14 . 7,82							
1 230 p	pc	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM		Lisboa (CAR)	01-03-2025
		8"98 . 4,18 . 6,59							
1 126 p	-2,3	Vitória Silva		09/01/11	s14	CSM		R.Brava / Funchal	24-02-2024
		9"14 . 3,91 . 6,58							
1 124 p	1,0	Tânia Caires		03/12/87	s14	UDST		Funchal	08-01-2000
		9"31 . 3,85 . 7,40							
1 104 p	0,5	Leonor Batista		14/05/14	s14	ADNPS		Câmara de Lobos	03-01-2026
		9"13 . 3,65 . 7,08							
1 054 p	0,5	Inês Batista		14/05/14	s14	ADNPS		Câmara de Lobos	03-01-2026
		9"07 . 3,49 . 6,57							
1 049 p	-2,3	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS		R.Brava / Funchal	24-02-2024
		9"17 . 3,73 . 6,10							
983 p	-2,3	Sarah Rodrigues		19/04/11	s14	CSM		R.Brava / Funchal	24-02-2024
		9"54 . 3,84 . 6,08							

Pentatlo

Nacional: 60m + Peso 2 / 60m barr.76 + Comprimento + 1000m ou Regional: 60m + Peso 2 / 50 barr.65 + Comprimento + 1000m									
2 680 p	1,3	Diana Camacho		22/01/13	s14	GDE	Reg	C.Lobos / R.Brava	08-03-2026
		8"53v . 6,59 / 8"93v . 4,46 . 3'20"73							
2 603 p	0,1	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Nac (60b)	Pombal	28-04-2024
		8,48 . 9,33 / 10,72 . 4,45 . 3 56,22							
2 494 p	0,5	Sofia L. Henriques		21/01/12	s14	AJS	Reg	C.Lobos / R.Brava	09-03-2025
		8,49 . 7,82 / 8,87 . 4,58 . 3 56,72							
2 384 p	1,6	Catarina F. Vieira		17/12/06	s14	ADRAP	Reg	R.Brava / Funchal	28-04-2019
		8,50 . 6,78 / 8,69 . 4,90 . 4 20,12							
2 299 p	-0,9	Ema Camacho		21/05/00	s14	CSM	Reg	Ribeira Brava	15-04-2012
		8,75 . 7,90 / 9,56 . 3,96 . 3 38,64							
2 260 p	0,5	Beatriz S. Pereira		10/05/12	s14	CSM	Reg	C.Lobos / R.Brava	09-03-2025
		8,96 . 6,40 / 9,08 . 4,36 . 3 46,62							
2 246 p	1,9	Catarina Fernandes		11/05/05	s14	AJS	Reg	R.Brava / Funchal	29-04-2018
		8,92 . 6,76 / 8,64 . 4,13 . 3 56,83							
2 228 p	-1,2	Sílvia Correia		18/06/97	s14	GDE	Reg	Machico	11-04-2010
		8,84 . 8,05 / 9,13 . 3,86 . 3 52,06							
2 213 p	0,8	Carolina S. Pereira		01/01/13	s14	AJS	Reg	C.Lobos / R.Brava	09-03-2025
		9,03 . 8,44 / 9,21 . 3,77 . 3 46,65							
2 209 p	-0,6	Kimberly Nunes		08/06/10	s14	AJS	Reg	R.Brava / Funchal	02-04-2023
		8,96 . 7,90 / 8,87 . 4,53 . 4 18,37							



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 14 (Infantis)

até 31-jul-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 60 m									
prova do programa nacional									
33,33		GD Estreito			s14	GDE		Ribeira Brava	23-05-2026
Ana Maria Silva 13, Mariana Pereira 13, Yasmin Ferreira 14, Diana Camacho 13									
33,42		ACD Jardim da Serra			s14	AJS		Ribeira Brava	23-05-2026
Bianca Santos 13, Mariana Faria 13, Carolina S. Pereira 13, Francisca Camacho 14									
33,93		ACD Jardim da Serra			s14	AJS		Ribeira Brava	07-05-2023
Nanci Jesus 10, Núria Neves 10, Glória Fernandes 11, Kimberly Nunes 10									
33,94		ACD de São João			s14	ACDSJ		Ribeira Brava	17-06-2012
Renata Rocha 99, Linda Mendes 00, Daniela Gonçalves 99, Tatiana Silva 00									
33,98		ACD de São João			s14	ACDSJ		Ribeira Brava	20-05-2012
Renata Rocha 99, Linda Mendes 00, Daniela Gonçalves 99, Joana C. Gonçalves 99									
34,09		ACD Jardim da Serra			s14	AJS		Ribeira Brava	19-04-2026
Bianca Santos 13, Mariana Faria 13, Beatriz Freitas 14, Francisca Camacho 14									
34,18		ACD Jardim da Serra			s14	AJS		Ribeira Brava	22-04-2023
Eduarda Silva 10, Núria Neves 10, Glória Fernandes 11, Kimberly Nunes 10									
34,24		ACD Jardim da Serra			s14	AJS		Ribeira Brava	21-04-2024
Vitória Molina 11, Sofia L. Henriques 12, Glória Fernandes 11, Diana Sousa 11									
34,36		Seleção da Madeira			s14	SM		Lisboa (N)	25-05-1990
Carla André 77, Filipa Fernandes 78, Mónica Cró 77, Lisete Mondim 77									
34,77		ACD Jardim da Serra			s14	AJS		Ribeira Brava	18-05-2019
Carlota Gomes 06, Esmeralda Freitas 06, Daniela Freitas 06, Marta Barros 06									
Outros Clubes:									
34,88		CS Marítimo			s14	CSM		Ribeira Brava	03-06-2012
Angélica Freitas 99, Ana Gomes 00, Júlia Baptista 99, Ema Camacho 00									
35,84		UD Santana			s14	UDST		Funchal	19-03-2005
Rita Afonseca 93, Fátima Pacheco 93, Vanessa Jesus 93, Elisabete Gomes 93									
35"9		ADR Água de Pena			s14	ADRAP		Machico	28-04-2007
Sofia Santos 94, Sara Moura 94, Daniella Olivier 94, Renata Jardim 94									
36,60		C Escola do Estreito			s14	CEE-M		Ribeira Brava	12-05-2018
Ana Carina Barros 05, Ana Lopes 05, Carolina J. Azevedo 05, Solange Nunes 06									
37,01		CA Madeira			s14	CAM		Funchal	29-06-2005
Stacey Castro 93, Diana Gonçalves 92, Mónica Jardim 93, Adriana Jardim 93									



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 14 (Infantis)

até 31-jul-2026

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

Outras Provas

(provas para sub-14 que não constam dos programas regionais e nacionais em vigor)

3 000 m Marcha

em pista	prova de programas nacionais anteriores (até 2023)							
18 29,62	Marta Faria	08/07/04	s14	ACDSJ		Ribeira Brava	04-06-2016	
18 54,33	Camila Jesus	22/09/01	s14	ACDSJ		Ribeira Brava	29-06-2014	
20 09,32	Iara Silva	13/07/99	s14	CSM		Ribeira Brava	02-06-2012	
20 20,06	Rute Soares	04/06/99	s14	AJS		Ribeira Brava	02-06-2012	
20 37,8	Milene Jesus	01/06/99	s14	ACDSJ		Machico	18-06-2011	
20 39,8	Patrícia Ornelas	17/09/99	s14	CSM		Machico	18-06-2011	
21 48,47	Miliza Cabral	13/01/97	s14	ADRAP		Machico	13-03-2010	
21 49,58	Nicole Gomes	07/03/10	s14	AJS		Ribeira Brava	17-06-2023	
22 01,37	Adriana Freitas	10/04/10	s14	CSM		Ribeira Brava	18-06-2022	
22 01,6	Mariana F. Rodrigues	07/09/94	s14	AJS		Machico	20-05-2007	

Arremesso de Bola

163 g	prova de programas nacionais anteriores (até 2006)							
44,70	Paula Freitas	29/06/80	s14	CAM		Lisboa (N)	09-05-1993	
43,64	Cátia Silva	15/01/84	s14	CAM		Funchal	19-04-1997	
43,51	Marisela Silva	21/05/85	s14	GDE		Funchal	07-03-1998	
43,26	Sónia Gonçalves	10/01/76	s14	CDRB		Lisboa (N)	08-05-1988	
41,54	Márcia Rodrigues	20/01/78	s14	CAM		Lisboa (N)	06-05-1990	
41,05	Carina Andrade	25/01/86	s14	GDE		Funchal	17-07-1999	
40,05	Rita Afonseca	06/01/93	s14	UDST		Machico	27-05-2006	
38,92	Paula Correia	1983	s14	ACDSJ		Funchal	23-03-1996	
37,53	Elisabete Gomes	11/05/93	s14	UDST		Almada	10-06-2005	
37,16	Cátia Cristina	1988	s14	CSM		Rio Maior	09-06-2001	



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 14 (Infantis)

até 31-jul-2026

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

Triatlo Técnico

Nac: Peso 2 + 60mB.76 + Comprimento		ou Reg: Peso 2 + 50mB.65 + Comprimento		prova de programas nacionais anteriores (2007 a 2023)					
1 426 p	0,4	Ema Camacho	21/05/00	s14	CSM	Reg	Ribeira Brava	26-01-2013	
		9,24 . 8,75 . 4,29							
1 292 p	-1,2	Catarina Fernandes	11/05/05	s14	AJS	Reg	R.Brava / Funchal	24-02-2018	
		7,90 . 8,82 . 4,15							
1 201 p	pc	Sofia Santos	02/06/94	s14	ADRAP	Nac (60b)	Alpiarça - pc	03-02-2007	
		7,94 . 11,40 . 4,11							
1 146 p	0,7	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s14	CSM	Reg	Ribeira Brava	26-01-2013	
		9,54 . 9,97 . 3,96							
1 117 p	0,3	Alexandra Silva	11/09/01	s14	CSM	Reg	Ribeira Brava	25-01-2014	
		8,00 . 9,76 . 4,12							
1 113 p	-1,8	Milena Lucena	03/09/02	s14	GDE	Reg	Machico	21-02-2015	
		7,71 . 9,91 . 4,28							
1 084 p	pc	Lúcia Serrão	08/01/91	s14	AJS	Nac (60b)	Braga - pc	31-01-2004	
		8,24 . 11,64 . 3,66							
1 081 p	1,1	Linda Mendes	17/01/00	s14	ACDSJ	Reg	Ribeira Brava	26-01-2013	
		8,09 . 9,52 . 3,75							
1 076 p	-0,4	Eduarda Silva	12/03/10	s14	AJS	Reg	R.Brava / Funchal	17-12-2022	
		6,70 . 9,45 . 4,07							
1 073 p	-0,2	Laura S. Henriques	14/04/06	s14	GDE	Reg	R.Brava / Funchal	09-02-2019	
		7,87 . 9"8 . 4,16							

Tetratlo

A: 60m + Peso 2 / Comprimento + 1.000m (até 2001)		OU B: 60m barr.76 + Peso 2 / Altura + 1.000m (2002 a 2006)		prova de programas nacionais anteriores					
2 022 p	Anabela Correia	03/02/84	s14	CAM	A	Lisboa (U)	13-04-1997		
	8,49 . 7,25 / 4,05 . 3 28,8								
1 985 p	Mª José Camacho	1976	s14	CSM	A	Funchal	25-06-1989		
	9,08 . 7,83 / 4,17 . 3 23,08								
1 974 p	Lúcia Serrão	08/01/91	s14	AJS	B	Melgaço	25-04-2004		
	11,78 . 8,80 / 1,32 . 3 25,58								
1 932 p	Joana Frias	07/03/88	s14	CAM	A	Funchal	01-04-2001		
	8,82 . 7,51 / 4,20 . 3 34,37								
1 890 p	Eduarda Ribeiro	20/01/85	s14	CSM	A	Rio Maior	19-04-1998		
	9,15 . 6,97 / 3,87 . 3 18,44								
1 885 p	Natacha Gonçalves	22/05/88	s14	CSM	A	Funchal	01-04-2001		
	9,04 . 6,44 / 4,06 . 3 22,67								
1 701 p	Tânia Caires	03/12/87	s14	UDST	A	Funchal	02-04-2000		
	9,26 . 7,97 / 3,58 . 3 35,36								
1 630 p	Carmo Viveiros	01/01/77	s14	CSM	A	Funchal	11-06-1989		
	8"5 . 8,30 / 4,08 . 4 19,7								
1 599 p	Sara Gonçalves	1988	s14	CSM	A	Funchal	02-04-2000		
	9,18 . 5,72 / 3,51 . 3 31,62								
1 597 p	Marina Abreu	1987	s14	AJS	A	Funchal	02-04-2000		
	9,06 . 5,99 / 3,44 . 3 35,35								