



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciadas)

até 31-jul-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
60 m									
prova dos programas de inverno/pista coberta									
8,00	1,6	Glória Fernandes		01/05/11	s16	AJS		Ribeira Brava	14-12-2025
8,05	0,1	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	14-12-2013
8,08	1,8	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE		Ribeira Brava	15-02-2025
8,10	0,0	Joana Frias		07/03/88	s16	CAM		Funchal	15-02-2003
8,15	2,0	Célia Góis		05/01/01	s16	ADRAP		Ribeira Brava	30-01-2016
8,20	-0,5	Catarina F. Vieira		17/12/06	s16	ADRAP		Ribeira Brava	18-12-2021
8,25	1,6	Eva C. Ferreira		02/11/11	s16	GDE		Ribeira Brava	24-01-2026
8,29	1,7	Ema Carvão		05/05/01	s16	AJS		Ribeira Brava	09-01-2016
8,30	1,6	Ema Camacho		21/05/00	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	10-01-2015
8,31	1,1	Catarina Matos		17/10/09	s16	GDE		Ribeira Brava	14-12-2024

80 m									
prova do programa nacional									
10,41	1,6	Sílvia Correia		18/06/97	s16	GDE		Ribeira Brava	05-05-2012
10,43	-0,4	Catarina F. Vieira		17/12/06	s16	ADRAP		Setúbal	17-07-2021
10,44	1,9	Joana Frias		07/03/88	s16	CAM		Guimarães	17-05-2003
10,46	-0,1	Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE		Seia	14-06-2025
10,47	1,5	Sofia L. Henriques		21/01/12	s16	AJS		Ribeira Brava	08-03-2026
10,49	0,5	Glória Fernandes		01/05/11	s16	AJS		Ribeira Brava	02-07-2025
10,57	1,1	Célia Góis		05/01/01	s16	ADRAP		Ribeira Brava	13-05-2016
10,61	1,1	Ema Carvão		05/05/01	s16	AJS		Ribeira Brava	13-05-2016
10,62	0,1	Carlota Pestana		03/08/94	s16	GDE		Leiria	18-05-2008
10,70	1,6	Mariza Santos		22/04/97	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	05-05-2012
Tempos Manuais:									
10"3		Ivone Camacho		28/09/74	s16	CSM		Funchal	30-04-1989
10"4		Cristina Figueira		01/01/76	s16	CSM		Funchal	20-04-1991

300 m									
prova do programa nacional									
41,62		Matilde Marujo		27/02/10	s16	GDE		Seia	15-06-2025
42,02		Constança Alves		16/03/08	s16	AJS		Ribeira Brava	12-07-2023
42,09		Joana Frias		07/03/88	s16	CAM		Funchal	06-04-2003
42,56		Sílvia Correia		18/06/97	s16	GDE		Ribeira Brava	26-05-2012
42,72		Francisca Cortinhas		07/09/07	s16	CSM		Câmara de Lobos	18-05-2022
42,97		Eva C. Ferreira		02/11/11	s16	GDE		Albufeira	31-05-2026
43,08		Anabela Correia		03/02/84	s16	CAM		Aveiro	08-05-1999
43,91		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s16	GDE		Ribeira Brava	20-05-2017
44,21		Vitória Silva		09/01/11	s16	CSM		Ribeira Brava	24-05-2025
44,26		Jessica Gouveia		19/07/86	s16	GDE		Leiria	20-05-2001
Tempos Manuais:									
40"7		Joana Frias		07/03/88	s16	CAM		Funchal	04-07-2003

800 m									
prova do programa nacional									



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciadas)

até 31-jul-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
2 16,39		Lúcia Costa	10/01/73	s16		CSM		Lisboa (N)	26-06-1988
2 23,08		Neide Vieira	30/12/79	s16		CAM		Lisboa (U)	08-05-1994
2 23,38		Carlota Matos	25/12/11	s16		GDE		Ribeira Brava	21-06-2026
2 24,36		Ivone Azevedo	09/10/77	s16		GDE		Lisboa (N)	03-05-1992
2 26,23		Tânia Ferreira	26/06/86	s16		GDE		Leiria	20-05-2001
2 26,34		Catarina Matos	17/10/09	s16		GDE		Ribeira Brava	07-12-2024
2 26,9		Ana Paula Nóbrega	22/02/72	s16		GRCC		Lisboa (N)	11-05-1986
2 26,97		Ana Cristina Ferreira	28/07/02	s16		GDE		Ribeira Brava	10-12-2017
2 27,41		Olga Pinto	31/05/75	s16		CSM		Lisboa (N)	06-05-1990
2 27,48		Eduarda Ribeiro	20/01/85	s16		GDE		Maia	21-05-2000

1 500 m

prova do programa nacional									
4 41,5		Lúcia Costa	10/01/73	s16		CSM		Lisboa (N)	25-06-1988
4 51,15		Ivone Azevedo	09/10/77	s16		GDE		Lisboa (N)	02-05-1992
4 51,46		Neide Vieira	30/12/79	s16		CAM		Viseu	18-06-1994
4 55,93		Isabel Gouveia	26/12/78	s16		CAM		Lisboa (N)	08-05-1993
5 01,06		Olga Pinto	31/05/75	s16		CSM		Lisboa (N)	06-05-1989
5 03,10		Marisa Vieira	30/12/79	s16		CAM		Funchal	16-04-1994
5 04,07	pc	Catarina Matos	17/10/09	s16		GDE		Braga - pc	03-02-2024
5 04,94		Camila João	30/11/89	s16		AJS		Funchal	28-02-2004
5 06,11		Carlota Matos	25/12/11	s16		GDE		Ribeira Brava	13-06-2026
5 09,18		Margarida França	14/08/09	s16		GDE		Ribeira Brava	22-06-2024

1 500 m obstáculos

prova do programa nacional									
0,76 m - 13x obstáculos (sem vala de água)									
5 16,65		Catarina Matos	17/10/09	s16		GDE		Viseu	15-06-2024
5 18,37		Margarida França	14/08/09	s16		GDE		Viseu	15-06-2024
5 20,17		Carlota Matos	25/12/11	s16		GDE		Seixal	07-06-2026
5 27,71		Ana Cristina Ferreira	28/07/02	s16		GDE		Braga	03-06-2017
5 31,84		Sofia Pinto	29/12/96	s16		AJS		Leiria	04-06-2011
5 37,25		Carlota Spínola	18/05/97	s16		CSM		Fátima	02-06-2012
5 47,55		Catarina Pinto	19/02/03	s16		GDE		Ribeira Brava	01-07-2018
5 47,89		Beatriz Spínola	13/05/00	s16		CSM		Ribeira Brava	03-05-2015
5 49,67		Marta Faria	08/07/04	s16		GDE		Braga	09-07-2018
5 50,22		Joana Soares	08/09/93	s16		AJS		Ribeira Brava	15-03-2008



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciadas)

até 31-jul-2026

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

60 m barreiras

Regional: 6b / 0,76m - 12 + 7,5m / Nacional: 6b / 0,76m - 12 + 8m						prova dos programas de inverno/pista coberta			
9,50	-4,4	Tatiana Silva	09/05/00	s16	ACDSJ	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	13-12-2015	
9,84	1,0	Renata Rocha	12/03/99	s16	ACDSJ	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	15-12-2013	
9,93	pc	Sofia Santos	02/06/94	s16	ADRAP	6b-12+8m	Alpiarça	07-03-2009	
9,94	pc	Kimberly Nunes	08/06/10	s16	AJS	6b-12+8m	Lisboa (CAR)	01-03-2025	
10,05	pc	Milena Lucena	03/09/02	s16	GDE	6b-12+8m	Alpiarça	04-03-2017	
10,08	1,6	Vitória Silva	09/01/11	s16	CSM	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	08-02-2026	
10,14	1,7	Catarina Rosa	03/07/98	s16	CSM	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	26-01-2013	
10,14	1,7	Ema Carvão	05/05/01	s16	AJS	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	27-02-2016	
10,27	-0,3	Sofia L. Henriques	21/01/12	s16	AJS	6b-12+7,5m	Ribeira Brava	25-01-2026	
10,28	pc	Jéssica C. Gouveia	03/08/99	s16	CSM	6b-12+8m	Alpiarça	23-02-2013	

80 m barreiras

8b / 0,76m - 12 + 8m						prova do programa nacional			
12,24	-1,4	Tatiana Silva	09/05/00	s16	ACDSJ		Braga	07-06-2015	
12,38	0,9	Sandra Camacho	05/03/79	s16	CAM		Lisboa (U)	08-05-1994	
12,55	-0,3	Kimberly Nunes	08/06/10	s16	AJS		Seia	14-06-2025	
12,60	-1,4	Renata Rocha	12/03/99	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	12-07-2014	
12,65	0,4	Milena Lucena	03/09/02	s16	GDE		Ribeira Brava	28-05-2017	
12,74	-3,6	Sílvia Correia	18/06/97	s16	GDE		Ribeira Brava	23-06-2012	
12,78	1,7	Sofia Santos	02/06/94	s16	ADRAP		Leiria	17-05-2008	
12,87	0,7	Catarina F. Vieira	17/12/06	s16	ADRAP		Évora	26-06-2021	
12,94	0,4	Cláudia Ribeiro	08/03/84	s16	GDE		Funchal	17-07-1999	
12,98	-3,1	Ema Carvão	05/05/01	s16	AJS		Machico	14-05-2016	

300 m barreiras

7b / 0,76m - 50 + 35m						prova do programa nacional			
47,29		Ivone Camacho	28/09/74	s16	CSM		Lisboa (N)	09-07-1989	
47,54		Sandra Camacho	05/03/79	s16	CAM		Lisboa (U)	07-05-1994	
48,25		Tatiana Silva	09/05/00	s16	ACDSJ		Fátima	21-06-2015	
48,34		Eva C. Ferreira	02/11/11	s16	GDE		Albufeira	30-05-2026	
49,12		Renata Rocha	12/03/99	s16	ACDSJ		Abrantes	28-06-2014	
49,65		Lúcia Serrão	08/01/91	s16	AJS		Machico	04-06-2006	
49,86		Vitória Silva	09/01/11	s16	CSM		Ribeira Brava	25-05-2025	
50,56		Filipa Ferreira	03/05/04	s16	GDE		Ribeira Brava	16-06-2019	
50,79		Tânia Caires	03/12/87	s16	UDST		Funchal	19-05-2002	
50,86		Carlota Spínola	18/05/97	s16	CSM		Ribeira Brava	20-05-2012	
Tempos Manuais:									
49"5		Lúcia Costa	10/01/73	s16	CSM		Funchal	22-05-1988	



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciadas)

até 31-jul-2026

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

4 000 m Marcha

em pista					prova do programa nacional				
22 47,63		Marta Faria	08/07/04	s16	GDE			Ribeira Brava	05-05-2018
22 48,34		Cláudia Silva	05/03/97	s16	CSM			Ribeira Brava	23-06-2012
23 34,65		Camila Jesus	22/09/01	s16	ACDSJ			Abrantes	11-06-2016
23 50,54		Mariana F. Rodrigues	07/09/94	s16	AJS			Leiria	17-05-2008
24 09,20		Iara Silva	13/07/99	s16	CSM			Ribeira Brava	12-07-2014
24 32,45		Ana Luísa Catanho	22/02/03	s16	ADRAP			Ribeira Brava	05-05-2018
24 40,27		Petra Fernandes	29/12/99	s16	AJS			Ribeira Brava	12-07-2014
25 12,35		Andreia Faria	19/03/85	s16	GDE			Funchal	15-05-1999
25 38,65		Bruna Pinto	28/07/04	s16	ADRAP			Ribeira Brava	27-04-2019
25 56,39		Laura Ramos	31/01/92	s16	AJS			Machico	30-06-2007

Salto em Altura

					prova do programa nacional				
1,60		Camila Lucena	07/08/94	s16	CSM			Ribeira Brava	02-05-2009
1,57		Eduarda Ribeiro	20/01/85	s16	GDE			Aveiro	09-05-1999
1,56		Maria Inês Gomes	18/05/12	s16	AJS			Ribeira Brava	25-04-2026
1,52		Lúcia Serrão	08/01/91	s16	AJS			Machico	10-06-2006
1,52		Milena Lucena	03/09/02	s16	GDE			Ribeira Brava	20-05-2017
1,50		Madalena Neto	22/01/11	s16	CSM			Câmara de Lobos	03-01-2026
1,48		Catarina Fernandes	11/05/05	s14	AJS	= em 2021		Ribeira Brava	06-05-2017
1,48		Eduarda Silva	12/03/10	s16	AJS			Ribeira Brava	27-04-2024
1,48		Viviana Silva	25/07/11	s16	GDE			Seixal	06-06-2026
1,47		Jéssica C. Gouveia	03/08/99	s16	Indiv			Ribeira Brava	18-05-2013
1,47		Laura Pereira	13/05/05	s16	ADRAP			Ribeira Brava	01-02-2020

Salto com Vara

					prova do programa nacional				
3,08		Eduarda Silva	12/03/10	s16	AJS			Viana do Castelo	17-05-2025
3,00		Camila Lucena	07/08/94	s16	CSM			Ribeira Brava	17-07-2009
3,00		Sara Pereira	01/05/04	s16	AJS			Ribeira Brava	16-07-2019
2,90		Matilde Freitas	16/01/08	s16	ADRAP			Ribeira Brava	17-12-2023
2,90		Sofia L. Henriques	21/01/12	s16	AJS			Câmara de Lobos	12-06-2026
2,80		Carlota V. Fernandes	29/10/10	s16	AJS			Beja	29-06-2025
2,70		Filipa Freitas	11/02/84	s16	CAM			Funchal	16-05-1999
2,70		Beatriz Spínola	13/05/00	s16	CSM			Ribeira Brava	24-06-2015
2,60		Madalena Neto	22/01/11	s16	CSM			Câmara de Lobos	09-07-2026
2,50		Isabel R. Nóbrega	07/03/00	s16	CSM			Ribeira Brava	27-06-2015
2,50		Laura I. Gouveia	09/10/10	s16	AJS			Seia	14-06-2025



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciadas)

até 31-jul-2026

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

Salto em Comprimento

prova do programa nacional								
5,35	0,7	Catarina F. Vieira	17/12/06	s16	ADRAP			Ribeira Brava 11-12-2021
5,29	0,8	Milena Lucena	03/09/02	s16	GDE			Ribeira Brava 17-06-2017
5,24	0,0	Joana Frias	07/03/88	s16	CAM			Angra Heroísmo 08-06-2003
5,21	-0,2	Kimberly Nunes	08/06/10	s16	AJS			Ribeira Brava 31-05-2025
5,20	-0,6	Alexandra Silva	11/09/01	s16	CSM			Ribeira Brava 10-12-2016
5,19	0,8	Sofia L. Henriques	21/01/12	s16	AJS			Albufeira 30-05-2026
5,13	0,0	Camila Lucena	07/08/94	s16	CSM			Ribeira Brava 03-05-2009
5,11	0,4	Sofia Santos	02/06/94	s16	ADRAP			Ribeira Brava 06-06-2008
5,05	-0,1	Vitória Molina	01/06/11	s16	AJS			Ribeira Brava 13-06-2026
5,03	-1,1	Ivone Camacho	28/09/74	s16	CSM			Funchal 25-06-1989

Tripo Salto

prova do programa nacional								
11,43		Cláudia Jardim	31/12/80	s16	CAM			Funchal 12-12-1995
10,53	0,3	Maria Inês Gomes	18/05/12	s16	AJS			Ribeira Brava 14-06-2026
10,48	0,8	Eliana Fernandes	16/11/06	s16	AJS			Ribeira Brava 10-07-2021
10,38	1,0	Anabela Correia	03/02/84	s16	CAM			Rio Maior 19-06-1999
10,38	-0,8	Joana Frias	07/03/88	s16	CAM			Funchal 12-05-2002
10,38	0,1	Kimberly Nunes	08/06/10	s16	AJS			Ribeira Brava 23-06-2024
10,36	-0,2	Filipa Freitas	11/02/84	s16	CAM			Funchal 22-05-1999
10,25	0,3	Alexandra Silva	11/09/01	s16	CSM			Ribeira Brava 05-06-2016
10,17	-0,4	Lúcia Serrão	08/01/91	s16	AJS			Machico 10-06-2006
10,10	0,2	Sofia L. Henriques	21/01/12	s16	AJS			Ribeira Brava 15-02-2026
10,10	0,1	Beatriz S. Pereira	10/05/12	s16	CSM			Ribeira Brava 10-05-2026

Lançamento do Peso - 3 kg

prova do programa nacional								
12,58		Catarina Ferreira	15/04/82	s16	CAM			Lisboa (U) 03-05-1997
12,44		Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s16	CSM			Funchal 18-06-2015
11,64		Inês Abreu	06/01/03	s16	AJS			Funchal 16-06-2018
11,00		Milene Jesus	01/06/99	s16	ACDSJ			Funchal 07-06-2014
10,78		Filipa Freitas	11/02/84	s16	CAM			Funchal 30-06-1999
10,74		Cristina Ferreira	22/11/79	s16	CAM			Funchal 18-12-1993
10,54		Anthonella Hernandez	17/03/10	s16	ADRAP			Funchal 24-05-2025
10,39		Sandra Silva	24/11/94	s16	ADRAP			Ribeira Brava 19-04-2009
10,36		Cristina Sousa	19/03/73	s16	CSM			Funchal 12-03-1988
10,21		Sara Gonçalves	21/06/91	s16	CSM			Machico 14-07-2006



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciadas)

até 31-jul-2026

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

Lançamento do Disco - 750g

750 g						prova do programa nacional			
36,90		Rosa Pereira	17/05/91	s16	AJS			Machico	29-06-2006
33,63		Inês Abreu	06/01/03	s16	AJS			Funchal	01-12-2018
33,60		Milene Jesus	01/06/99	s16	ACDSJ			Ribeira Brava	24-05-2014
33,55		Francisca Pestana	29/06/04	s16	GDE			Ribeira Brava	22-12-2019
33,26		Iara Tembe	01/10/07	s16	CSM			Ribeira Brava	02-04-2022
33,18		Anthonella Hernandez	17/03/10	s16	ADRAP			Ribeira Brava	25-05-2025
33,10		Clara Teixeira	07/04/10	s16	AJS			Ribeira Brava	15-02-2025
32,82		Sandra Silva	24/11/94	s16	ADRAP			Ribeira Brava	13-06-2009
32,22		Carolina Quintal	01/01/10	s16	AJS			Seia	15-06-2025
32,10		Cláudia Nóbrega	03/09/90	s16	CSM			Funchal	22-05-2005

Lançamento do Martelo - 3 kg

3 kg						prova do programa nacional			
55,17		Clara Teixeira	07/04/10	s16	AJS			Funchal	07-06-2025
50,30		Milene Jesus	01/06/99	s16	ACDSJ			Funchal	03-05-2014
49,82		Linda Mendes	17/01/00	s16	ACDSJ			Funchal	19-12-2015
49,38		Leonor Martins	29/07/11	s16	AAM-M			Beja	04-07-2026
47,86		Cláudia Nóbrega	03/09/90	s16	CSM			Funchal	13-07-2005
46,60		Ana Isabel Fernandes	09/08/05	s16	AJS			Funchal	01-02-2020
45,58		Carolina Quintal	01/01/10	s16	AJS			Funchal	29-11-2025
45,55		Anísia Freitas	31/08/04	s16	CSM			Funchal	04-05-2019
44,44		Andreia Vicente	08/09/03	s16	AJS			Funchal	16-06-2018
44,25		Daniela Teixeira	14/07/91	s16	GDE			Machico	24-06-2006

Lançamento do Dardo - 500 g

500 g						prova do programa nacional			
37,67		Cátia Silva	15/01/84	s16	CAM	600g		Funchal	28-07-1999
36,29		Ana Maria Silva	08/01/13	s14	GDE			Ribeira Brava	11-07-2026
34,48		Anthonella Hernandez	17/03/10	s16	ADRAP			Seia	14-06-2025
34,19		Raquel Ferreira	12/09/01	s16	ACDSJ			Lagoa	02-07-2016
33,47		Marisela Silva	21/05/85	s16	GDE	600g		Lisboa (U)	01-07-2000
32,51		Filipa Freitas	11/02/84	s16	CAM	600g		Funchal	28-07-1999
32,10		Joana Viveiros	12/03/03	s16	CSM			Ribeira Brava	07-07-2018
29,50		Sara Nóbrega	07/07/98	s16	GDE			Ribeira Brava	06-07-2013
29,50		Daniela Gonçalves	04/03/99	s16	ACDSJ			Ribeira Brava	08-02-2014
29,33		Sílvia Correia	18/06/97	s16	GDE			Ribeira Brava	05-05-2012
Com Dardo de 600g - modelo válido até 30/4/1999:									
39,86		Cristina Sousa	19/03/73	s16	CSM	600g - modelo antigo		Louvain	19-07-1988
34,26		Helena Gouveia	24/04/72	s16	CSM	600g - modelo antigo		Lisboa (N)	27-06-1987
29,44		Cristina Ferreira	22/11/79	s16	CAM	600g - modelo antigo		Funchal	04-06-1994



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciadas)

até 31-jul-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Triatlo Técnico									
Comprimento + 60m barr.76 + Peso 3					prova do programa nacional "Viva o Atletismo"				
1 756 p	pc	Kimberly Nunes		08/06/10	s16	AJS		Lisboa (CAR)	01-03-2025
		5,09 . 9,94 . 8,77							
1 650 p	pc	Sofia Santos		02/06/94	s16	ADRAP		Alpiarça - pc	07-02-2009
		4,82 . 10,23 . 9,07							
1 595 p	-0,1	Milena Lucena		03/09/02	s16	GDE		R.Brava / Funchal	25-02-2017
		4,83 . 10,16 . 8,00							
1 535 p	-0,1	Renata Rocha		12/03/99	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	25-01-2014
		4,42 . 9,95 . 8,10							
1 471 p	pc	Jéssica C. Gouveia		03/08/99	s16	CSM		Alpiarça - pc	23-02-2013
		4,43 . 10,28 . 8,00							
1 470 p		Joana Frias		07/03/88	s16	CAM		Funchal	12-12-2002
		4,80 . 10,66 . 7,55							
1 467 p	0,6	Catarina Sá		29/05/03	s16	GDE		R.Brava / Funchal	24-02-2018
		4,77 . 10,65 . 7,60							
1 443 p	-0,4	Glória Fernandes		01/05/11	s14	AJS	Triatlo sub16	Câmara de Lobos	21-12-2024
		4,53 . 10,59 . 8,03							
1 437 p	-1,8	Madalena Neto		22/01/11	s16	CSM		Câmara de Lobos	03-01-2026
		1,50 . 11,37 . 7,06							
1 427 p	-0,9	Camila Lucena		07/08/94	s16	CSM		Machico	10-01-2009
		4,64 . 10,75 . 7,77							

Heptatlo

80m barr.76 + Dardo.5 + Altura / 80 + Comprimento + Peso 3 + 800m					prova do programa nacional				
3 683 p	1,6	Sofia L. Henriques		21/01/12	s16	AJS		Ponta Delgada	26-04-2026
		12,62v . 1,34 . 18,35 / 10"76 . 5,11 . 8,22 . 2'52"06							
3 512 p	0,7	Sofia Santos		02/06/94	s16	ADRAP		Machico	13-04-2008
		13,58 . 14,93 . 1,44 / 11,02 . 4,94 . 8,51 . 2 51,26							
3 435 p	-0,5	Sílvia Correia		18/06/97	s16	GDE		Ribeira Brava	15-04-2012
		12,96 . 23,72 . 1,32 / 11,07 . 4,52 . 6,12 . 2 44,52							
3 325 p		Joana Frias		07/03/88	s16	CAM	Hexatlo	Abrantes	26-04-2003
		13,55 . 27,97 . 1,40 / — 5,10 . 8,45 . 2 29,71							
3 283 p	0,3	Renata Rocha		12/03/99	s16	ACDSJ		Ribeira Brava	21-04-2013
		14,17 . 21,15 . 1,32 / 11,32 . 4,59 . 7,11 . 2 41,46							
3 183 p		Catarina Rosa		03/07/98	s16	CSM		Ribeira Brava	21-04-2013
		13,76 . 25,68 . 1,32 / 11,52 . 4,39 . 8,46 . 3 05,02							
3 163 p	-2,1	Camila Lucena		07/08/94	s16	CSM		Machico	05-04-2009
		15,5 . 22,43 . 1,48 / 11,36 . 5,02 . 8,40 . 3 14,52							
3 131 p	0,3	Eduarda Silva		12/03/10	s16	AJS		C.Lobos / R.Brava	09-03-2025
		14,77 . 19,37 . 1,40 / 11,68 . 4,48 . 7,67 . 2 46,98							
3 108 p	2,1	Catarina Sá		29/05/03	s16	GDE		R.Brava / Funchal	29-04-2018
		13,65 . 14,66 . 1,16 / 10,77 . 4,63 . 7,94 . 2 55,66							
3 033 p	1,7	Sara Pereira		01/05/04	s16	AJS		R.Brava / Funchal	28-04-2019
		13,85 . 11,70 . 1,36 / 11,43 . 4,36 . 8,05 . 2 54,66							



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciadas)

até 31-jul-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 80 m									
prova do programa nacional									
40,58		Seleção da Madeira			s16	SM		Viana do Castelo	17-05-2025
Vitória Silva 11, Kimberly Nunes 10, Glória Fernandes 11, Matilde Marujo 10									
41,53		Seleção da Madeira			s16	SM		Lisboa (U)	14-06-2014
Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Joana C. Gonçalves 99, Sara Andrade 99									
41,76		ACD Jardim da Serra			s16	AJS		Ribeira Brava	19-04-2026
Diana Sousa 11, Glória Fernandes 11, Sofia L. Henriques 12, Vitória Molina 11									
41,79		ACD Jardim da Serra			s16	AJS		Ribeira Brava	08-02-2025
Kimberly Nunes 10, Núria Neves 10, Diana Sousa 11, Glória Fernandes 11									
41,82		ACD de São João			s16	ACDSJ		Ribeira Brava	19-07-2014
Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Joana C. Gonçalves 99, Ema Camacho 00									
41,99		Seleção da Madeira			s16	SM		Fátima	02-06-2012
Cláudia Fernandes 97, Sílvia Correia 97, Mariza Santos 97, Carlota Spínola 97									
42,03		Seleção da Madeira			s16	SM		Abrantes	11-06-2016
Célia Góis 01, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01, Milena Lucena 02									
42,04		Seleção da Madeira			s16	SM		Ribeira Brava	24-05-2015
Alexandra Silva 01, Ema Carvão 01, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00									
42,31		ACD Jardim da Serra			s16	AJS		Ribeira Brava	25-05-2025
Kimberly Nunes 10, Glória Fernandes 11, Sofia Henriques 12, Vitória Molina 11									
42,33		ACD de São João			s16	ACDSJ		Ribeira Brava	15-12-2013
Renata Rocha 99, Joana C. Gonçalves 99, Ema Camacho 00, Rosalina Santos 98									
Outros Clubes:									
42,63		GD Estreito			s16	GDE		Ribeira Brava	28-04-2017
Catarina Sá 03, Milena Lucena 02, Ana Ferreira 02, Érica Teixeira 02									
43,06		CS Marítimo			s16	CSM		Ribeira Brava	08-02-2025
Madalena Neto 11, M ^a Antónia Neves 11, Isabel Freitas 11, Vitória Silva 11									
43,47		CA Madeira			s16	CAM		Lisboa (U)	09-05-1993
Sandra Camacho 79, Filipa Fernandes 78, Sónia Camacho 79, Lúcia Fernandes 78									
44,96		ADR Água de Pena			s16	ADRAP		Ribeira Brava	07-04-2019
Regina Santos 05, Mariana Gouveia 05, Margarida Assunção 04, Catarina F. Vieira 06									
47,06		A Alegria da Madeira			s16	AAM-M		Ribeira Brava	19-04-2026
Isabel Fernandes 11, Cristiana Camacho 14, Juliana Abreu 13, Leonor Martins 11									



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciadas)

até 31-jul-2026

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

Outras Provas

(provas para sub-16 que não constam dos programas regionais e nacionais em vigor)

250 m

prova de programas nacionais anteriores (2007 a 2023)									
34,45		Sílvia Correia	18/06/97	s16	GDE			Ribeira Brava	23-06-2012
34,61		Ema Camacho	21/05/00	s16	ACDSJ			Ribeira Brava	27-06-2015
35,12		Rosalina Santos	RSA 18/02/98	s16	ACDSJ			Ribeira Brava	14-12-2013
35,39		Tatiana Silva	09/05/00	s16	ACDSJ			Ribeira Brava	27-06-2015
35,46		Francisca Cortinhas	07/09/07	s16	CSM			Lousada	09-07-2022
35,51		Ema Carvão	05/05/01	s16	AJS			Ribeira Brava	09-07-2016
35,51		Constança Alves	16/03/08	s16	AJS			Ribeira Brava	13-05-2023
35,61		Sara Andrade	13/11/99	s16	GDE			Ribeira Brava	12-07-2014
35,72		Ana Cristina Ferreira	28/07/02	s16	GDE			Ribeira Brava	10-06-2017
35,91		Filipa Ferreira	03/05/04	s16	GDE			Ribeira Brava	25-05-2019

1 000 m

prova de programas nacionais anteriores (até 2023)									
3 01,8		Lúcia Costa	10/01/73	s16	CSM			Lisboa (N)	13-03-1988
3 06,38		Mariana Vargem	30/01/01	s16	LCM-M			Abrantes	12-06-2016
3 09,12		Camila João	30/11/89	s16	AJS			Elvas	16-05-2004
3 09,7		Olga Pinto	31/05/75	s16	CSM			Açoteias	11-03-1990
3 10,63		Catarina Matos	17/10/09	s16	GDE			Ribeira Brava	17-02-2024
3 11,2		Neide Vieira	30/12/79	s16	CAM			Funchal	05-02-1994
3 13,6		Ivone Azevedo	09/10/77	s16	GDE			Viseu	22-03-1992
3 14,6		Agostinha Gonçalves	05/03/74	s16	CSM			Lisboa (N)	13-03-1988
3 15,01		Ana Cristina Ferreira	28/07/02	s16	GDE			Évora	17-06-2017
3 15,07		Cláudia Faria	29/10/95	s16	ADRAP			Leiria	06-06-2010

250 m barreiras

prova de programas nacionais anteriores (2007 a 2023)									
6b / 0,76m - 35 + 35m									
38,92		Tatiana Silva	09/05/00	s16	ACDSJ			Ribeira Brava	09-05-2015
39,04		Ema Carvão	05/05/01	s16	AJS			Machico	30-04-2016
39,99		Sílvia Correia	18/06/97	s16	GDE			Ribeira Brava	06-05-2012
40,12		Catarina Sá	29/05/03	s16	GDE			Ribeira Brava	11-06-2017
40,32		Ema Camacho	21/05/00	s16	ACDSJ			Ribeira Brava	09-05-2015
40,43		Renata Rocha	12/03/99	s16	ACDSJ			Ribeira Brava	13-07-2014
41,16		Suse Conceição	06/07/92	s16	UDST			Machico	01-07-2007
41,19		Cristina Neves	01/01/07	s16	CSM			Câmara de Lobos	20-07-2022
41,48		Sofia Santos	02/06/94	s16	ADRAP			Machico	26-01-2008
41,62		Francisca Cortinhas	07/09/07	s16	CSM			Ribeira Brava	30-04-2022



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 16 (Iniciadas)

até 31-jul-2026

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

Quádruplo Salto B

versão iniciados: 25m->DDEE ou 25m->EEDD				prova de programas nacionais anteriores (2013 a 2023)					
13,09	-1,6	Eliaana Fernandes	16/11/06	s16	AJS			Ribeira Brava	18-12-2021
12,90	1,2	Alexandra Silva	11/09/01	s16	CSM			Ribeira Brava	10-07-2016
12,82	-0,1	Catarina F. Vieira	17/12/06	s16	ADRAP			Ribeira Brava	03-07-2021
12,76	0,3	Catarina Fernandes	11/05/05	s16	AJS			Ribeira Brava	18-05-2019
12,65	-0,1	Tatiana Silva	09/05/00	s16	ACDSJ			Ribeira Brava	13-07-2014
12,35	-1,2	Ema Camacho	21/05/00	s16	ACDSJ			Machico	17-05-2015
12,21	-0,2	Ana Vieira	13/01/05	s16	CSM			Ribeira Brava	19-07-2020
12,20	0,2	Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s16	CSM			Ribeira Brava	03-05-2014
12,16	-0,1	Milena Lucena	03/09/02	s16	GDE			Ribeira Brava	13-05-2017
12,02	0,8	Catarina Sá	29/05/03	s16	GDE	= em 26/5/18 RB		Ribeira Brava	01-04-2017