



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 20 (Junióres)

até 31-jul-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 |
| 7,68 | pc  | Rita Barbosa       |     | 17/06/05 | s20 | AJS   |  | Pombal - pc   | 25-02-2023 |
| 7,69 | pc  | Catarina Costa     |     | 25/05/96 | s20 | AJS   |  | Braga - pc    | 07-02-2015 |
| 7,70 | pc  | Tânia Freitas      |     | 17/06/80 | s20 | CAM   |  | Braga - pc    | 13-02-1999 |
| 7,83 | pc  | Sara Moreira       |     | 22/01/01 | s20 | AJS   |  | Pombal - pc   | 19-01-2019 |
| 7,84 | pc  | Anabela Correia    |     | 03/02/84 | s18 | GDE   |  | Lisboa        | 03-03-2001 |
| 7,88 | pc  | Joana Frias        |     | 07/03/88 | s18 | CAM   |  | Espinho       | 12-02-2005 |
| 7,89 | pc  | Tatiana Rosário    |     | 05/04/94 | s20 | Indiv |  | Pombal - pc   | 21-01-2012 |
| 7,90 | pc  | Joana Arduino      |     | 20/08/82 | s20 | CAM   |  | Espinho       | 12-02-2000 |
| 7,93 | 0,8 | Catarina F. Vieira |     | 17/12/06 | s18 | ADRAP |  | Ribeira Brava | 16-12-2023 |

### 100 m

prova do programa nacional de ar livre

|       |     |                 |     |          |     |     |                      |                |            |
|-------|-----|-----------------|-----|----------|-----|-----|----------------------|----------------|------------|
| 11,80 | 1,7 | Rosalina Santos | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE | = em 6. mai. 2017 RB | Ribeira Brava  | 04-06-2016 |
| 11,89 | 1,5 | Rita Barbosa    |     | 17/06/05 | s20 | AJS |                      | Lisboa (U)     | 18-05-2024 |
| 12,10 | 1,5 | Tânia Freitas   |     | 17/06/80 | s20 | CAM |                      | Maia           | 18-07-1998 |
| 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 |
| 12,36 | 0,5 | Anabela Correia |     | 03/02/84 | s18 | GDE |                      | Múrcia         | 23-07-2001 |
| 12,40 | 1,5 | Catarina Costa  |     | 25/05/96 | s20 | AJS |                      | Pombal         | 27-06-2015 |
| 12,42 | 1,6 | Ema Camacho     |     | 21/05/00 | s18 | GDE |                      | Marinha Grande | 08-07-2017 |
| 12,48 | 1,0 | Lília Teixeira  |     | 25/10/77 | s20 | CSM |                      | Porto (U)      | 30-06-1995 |

### 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 |
| 24,74 | -0,5 | Rita Barbosa    |     | 17/06/05 | s20 | AJS |  | Viseu         | 14-07-2024 |
| 25,05 | 0,3  | Joana Arduino   |     | 20/08/82 | s20 | CAM |  | Braga         | 30-07-2000 |
| 25,06 | -0,5 | Tânia Freitas   |     | 17/06/80 | s20 | CAM |  | Maia          | 21-07-1999 |
| 25,13 | 0,3  | Joana Frias     |     | 07/03/88 | s18 | CAM |  | Marrakech     | 16-07-2005 |
| 25,34 | 0,0  | Sara Moreira    |     | 22/01/01 | s20 | AJS |  | Ribeira Brava | 06-01-2019 |
| 25,38 | -0,3 | Anabela Correia |     | 03/02/84 | s18 | GDE |  | Múrcia        | 25-07-2001 |
| 25,47 | 2,0  | Cristina Neves  |     | 01/01/07 | s20 | CSM |  | Ribeira Brava | 27-04-2025 |
| 25,54 | -0,4 | Cátia Santos    |     | 17/04/81 | s20 | CSM |  | Braga         | 21-06-2000 |
| 25,57 | 1,7  | Bárbara Silva   |     | 25/02/99 | s20 | AJS |  | Ribeira Brava | 07-01-2017 |



## Lista das Melhores de Sempre

### FEMININOS

### Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2026

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

#### 400 m

| prova dos programas nacionais |    |                   |          |     |     |  |  |               |            |
|-------------------------------|----|-------------------|----------|-----|-----|--|--|---------------|------------|
| 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 |
| 55,77                         |    | Constança Alves   | 16/03/08 | s18 | AJS |  |  | Ribeira Brava | 16-07-2025 |
| 55,93                         |    | Tânia Freitas     | 17/06/80 | s20 | CAM |  |  | Lisboa (A)    | 24-07-1999 |
| 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 |
| 57,17                         |    | Joana Arduino     | 20/08/82 | s20 | CAM |  |  | Braga         | 07-07-2001 |
| 57,39                         | pc | Elda Laranja      | 27/09/86 | s20 | GDE |  |  | Espinho       | 12-02-2005 |
| 57,47                         |    | Jessica Gouveia   | 19/07/86 | s20 | GDE |  |  | Lisboa (U)    | 10-06-2005 |
| 57,54                         |    | Sílvia Correia    | 18/06/97 | s18 | GDE |  |  | Ribeira Brava | 17-05-2014 |
| <b>Tempos Manuais:</b>        |    |                   |          |     |     |  |  |               |            |
| 55"4                          |    | Tânia Freitas     | 17/06/80 | s20 | CAM |  |  | Lisboa (U)    | 19-06-1999 |

#### 800 m

| prova dos programas nacionais |    |                   |          |     |     |  |  |             |            |
|-------------------------------|----|-------------------|----------|-----|-----|--|--|-------------|------------|
| 2 12,35                       |    | Inês Borba        | 28/04/02 | s20 | AJS |  |  | Lisboa (U)  | 25-07-2020 |
| 2 13,3                        |    | Neide Vieira      | 30/12/79 | s20 | CAM |  |  | Funchal     | 25-05-1997 |
| 2 14,07                       |    | Lúcia Costa       | 10/01/73 | s18 | CDN |  |  | Lisboa (A)  | 27-05-1989 |
| 2 14,35                       | pc | Cristina Neves    | 01/01/07 | s20 | CSM |  |  | Pombal - pc | 23-02-2025 |
| 2 15,41                       |    | Liliana Henriques | 12/05/90 | s20 | AJS |  |  | Leiria      | 14-06-2009 |
| 2 16,71                       |    | Mª Paz Camacho    | 23/02/66 | s20 | CAM |  |  | Lisboa (N)  | 08-07-1984 |
| 2 17,01                       |    | Mariana Ferreira  | 15/08/02 | s20 | GDE |  |  | Coimbra     | 13-06-2021 |
| 2 17,23                       |    | Isabel Gouveia    | 26/12/78 | s20 | CAM |  |  | Lisboa (U)  | 10-05-1997 |
| 2 17,25                       | pc | Jessica Gouveia   | 19/07/86 | s20 | GDE |  |  | Espinho     | 19-02-2005 |
| 2 17,36                       |    | Susana Faria      | 26/05/66 | s20 | CSM |  |  | Lisboa (N)  | 08-07-1984 |

#### 1 500 m

| prova dos programas nacionais |    |                  |          |     |     |  |  |                  |            |
|-------------------------------|----|------------------|----------|-----|-----|--|--|------------------|------------|
| 4 29,34                       |    | Inês Borba       | 28/04/02 | s20 | AJS |  |  | Lisboa (U)       | 24-07-2021 |
| 4 37,11                       | pc | Solange Nunes    | 16/05/06 | s20 | GDE |  |  | Braga - pc       | 01-03-2025 |
| 4 37,47                       |    | Susana Faria     | 26/05/66 | s20 | CSM |  |  | Lisboa (N)       | 21-07-1984 |
| 4 41,09                       |    | Lúcia Costa      | 10/01/73 | s18 | CDN |  |  | Lisboa (N)       | 16-06-1990 |
| 4 41,81                       |    | Isabel Gouveia   | 26/12/78 | s20 | CAM |  |  | Lisboa (U)       | 10-05-1997 |
| 4 44,44                       |    | Sara Moreira     | 17/10/85 | s20 | GDE |  |  | Maia             | 03-04-2004 |
| 4 48,42                       |    | Mariana Ferreira | 15/08/02 | s20 | GDE |  |  | Viana do Castelo | 19-06-2021 |
| 4 50,91                       |    | Salomé Ascensão  | 18/11/84 | s20 | CAM |  |  | Funchal          | 19-07-2003 |
| 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 |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2026

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

### 3 000 m

| prova dos programas nacionais |  |                  |          |     |       |  |  |               |            |
|-------------------------------|--|------------------|----------|-----|-------|--|--|---------------|------------|
| 9 34,78                       |  | Solange Nunes    | 16/05/06 | s20 | GDE   |  |  | Ribeira Brava | 12-01-2025 |
| 9 43,55                       |  | Inês Borba       | 28/04/02 | s20 | AJS   |  |  | Setúbal       | 18-07-2021 |
| 10 06,74                      |  | Mariana Vargem   | 30/01/01 | s18 | LCM-M |  |  | Braga         | 04-06-2017 |
| 10 10,68                      |  | Sara Moreira     | 17/10/85 | s20 | GDE   |  |  | Viseu         | 18-07-2004 |
| 10 12,32                      |  | Isabel Gouveia   | 26/12/78 | s20 | CAM   |  |  | Maia          | 11-06-1997 |
| 10 29,1                       |  | Susana Faria     | 26/05/66 | s20 | CSM   |  |  | Funchal       | 15-07-1984 |
| 10 33,29                      |  | Salomé Ascensão  | 18/11/84 | s20 | CAM   |  |  | Funchal       | 15-06-2003 |
| 10 38,18                      |  | Leonor Rodrigues | 05/01/08 | s20 | GDE   |  |  | Ribeira Brava | 21-06-2026 |
| 10 42,8                       |  | Carmina Almada   | 12/01/63 | s16 | CDRB  |  |  | Lisboa (N)    | 16-07-1978 |
| 10 43,33                      |  | Daniela Sousa    | 14/09/93 | s20 | ADRAP |  |  | Ribeira Brava | 20-05-2012 |

### 5 000 m

| prova do programa nacional de ar livre |  |               |          |     |     |  |  |           |            |
|----------------------------------------|--|---------------|----------|-----|-----|--|--|-----------|------------|
| 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 |

### 3 000 m obstáculos

| prova do programa nacional de ar livre    |  |                 |          |     |       |  |  |               |            |
|-------------------------------------------|--|-----------------|----------|-----|-------|--|--|---------------|------------|
| 0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água |  |                 |          |     |       |  |  |               |            |
| 11 14,75                                  |  | Daniela Sousa   | 14/09/93 | s20 | ADRAP |  |  | Luso          | 23-06-2012 |
| 11 16,2                                   |  | Inocência Faria | 18/04/89 | s20 | GDE   |  |  | Leiria        | 26-05-2007 |
| 11 23,22                                  |  | Sara Moreira    | 17/10/85 | s20 | GDE   |  |  | Maia          | 02-06-2004 |
| 11 30,05                                  |  | Solange Nunes   | 16/05/06 | s20 | GDE   |  |  | Viseu         | 13-07-2024 |
| 11 40,56                                  |  | Joana Soares    | 08/09/93 | s20 | AJS   |  |  | Luso          | 23-06-2012 |
| 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 |
| 13 18,10                                  |  | Lina Soares     | 11/06/95 | s20 | AJS   |  |  | Ribeira Brava | 03-05-2014 |
| 13 20,87                                  |  | Maria Pocinho   | 11/03/97 | s20 | CSM   |  |  | Ribeira Brava | 11-07-2015 |
| 13 36,63                                  |  | Vitória Serrão  | 22/06/87 | s20 | AJS   |  |  | Machico       | 24-06-2006 |

### 60 m barreiras

| prova do programa nacional de pista coberta |      |                    |     |          |     |     |  |               |            |
|---------------------------------------------|------|--------------------|-----|----------|-----|-----|--|---------------|------------|
| 5b / 0,84m - 13 + 8,5m                      |      |                    |     |          |     |     |  |               |            |
| 8,51                                        | pc   | Sara Moreira       |     | 22/01/01 | s20 | AJS |  | Pombal - pc   | 03-03-2019 |
| 8,82                                        | 1,1  | Rosalina Santos    | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE |  | Ribeira Brava | 17-01-2016 |
| 8,89                                        | pc   | Bárbara Silva      |     | 25/02/99 | s20 | AJS |  | Pombal - pc   | 11-02-2018 |
| 8,91                                        | pc   | Catarina Queirós   |     | 23/01/98 | s20 | AJS |  | Braga - pc    | 29-01-2017 |
| 9,05                                        | pc   | Carine Silva       |     | 23/04/84 | s20 | GDE |  | Espinho       | 16-02-2003 |
| 9,10                                        | -1,0 | Renata Rocha       |     | 12/03/99 | s20 | GDE |  | Ribeira Brava | 07-01-2018 |
| 9,13                                        | pc   | Débora Encarnação  |     | 06/01/89 | s20 | CAM |  | Pombal - pc   | 26-01-2008 |
| 9,14                                        | pc   | Patrícia Vieira    |     | 18/04/79 | s20 | CSM |  | Espinho       | 01-03-1998 |
| 9,16                                        | pc   | Margarida Patrício |     | 03/01/04 | s20 | GDE |  | Pombal - pc   | 12-02-2023 |
| 9,17                                        | pc   | Tatiana Silva      |     | 09/05/00 | s20 | GDE |  | Braga - pc    | 24-02-2019 |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2026

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

### 100 m barreiras

| 10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m |      |                    |     |          | prova do programa nacional de ar livre |     |                |               |            |
|---------------------------|------|--------------------|-----|----------|----------------------------------------|-----|----------------|---------------|------------|
| 14,07                     | 1,7  | Sara Moreira       |     | 22/01/01 | s20                                    | AJS |                | Vagos         | 23-06-2019 |
| 14,19                     | -0,1 | Catarina Queirós   |     | 23/01/98 | s20                                    | AJS | = em 5/7/17 Br | Vigo          | 02-07-2016 |
| 14,43                     | 0,2  | Bárbara Silva      |     | 25/02/99 | s20                                    | AJS |                | Lisboa (I)    | 17-06-2017 |
| 14,50                     | -0,6 | Rosalina Santos    | RSA | 18/02/98 | s20                                    | GDE |                | Ribeira Brava | 19-06-2016 |
| 14,61                     | 2,0  | Patrícia Vieira    |     | 18/04/79 | s20                                    | CSM |                | Maia          | 28-06-1998 |
| 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 |
| 14,91                     | 1,2  | Renata Rocha       |     | 12/03/99 | s20                                    | GDE |                | Ribeira Brava | 16-07-2017 |
| 14,91                     | -0,2 | Tatiana Silva      |     | 09/05/00 | s20                                    | GDE |                | Leiria        | 08-07-2018 |
| 14,98                     | 0,5  | Liliana Viana      |     | 24/08/85 | s20                                    | GDE |                | Guimarães     | 13-07-2003 |

### 400 m barreiras

| 10b / 0,76 m - 45 + 35 m |  |                       |  |          | prova do programa nacional de ar livre |     |  |                  |            |
|--------------------------|--|-----------------------|--|----------|----------------------------------------|-----|--|------------------|------------|
| 59,88                    |  | Cristina Neves        |  | 01/01/07 | s20                                    | CSM |  | Tampere /FIN     | 07-08-2025 |
| 60,06                    |  | Tânia Freitas         |  | 17/06/80 | s20                                    | CAM |  | Maia             | 21-07-1999 |
| 61,04                    |  | Elda Laranja          |  | 27/09/86 | s20                                    | GDE |  | Lisboa (U)       | 24-07-2005 |
| 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 |
| 62,87                    |  | Sandra Camacho        |  | 05/03/79 | s20                                    | CAM |  | Coimbra (M)      | 19-07-1997 |
| 63,58                    |  | Lwena Cardoso         |  | 29/07/05 | s20                                    | CSM |  | Viana do Castelo | 28-07-2024 |
| 64,48                    |  | Déborá Martins        |  | 11/11/08 | s20                                    | CSM |  | Coimbra (M)      | 28-06-2026 |
| 64,64                    |  | Carlota Spínola       |  | 18/05/97 | s20                                    | CSM |  | Ribeira Brava    | 24-05-2015 |
| 64,66                    |  | Ana Cristina Ferreira |  | 28/07/02 | s20                                    | GDE |  | Ribeira Brava    | 23-05-2021 |
| <b>Tempos Manuais:</b>   |  |                       |  |          |                                        |     |  |                  |            |
| 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 |
| 1,74                          |    | 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 |
| 1,71                          |    | Ana Leite         |  | 08/09/01 | s20 | AJS |                 | Elvas         | 01-06-2019 |
| 1,68                          |    | Milena Lucena     |  | 03/09/02 | s20 | GDE |                 | Ribeira Brava | 02-08-2020 |
| 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 |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2026

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

### Salto com Vara

| prova dos programas nacionais |    |                               |          |     |       |  |           |                  |            |
|-------------------------------|----|-------------------------------|----------|-----|-------|--|-----------|------------------|------------|
| 3,90                          |    | Sandra H. Tavares             | 29/05/82 | s20 | CSM   |  |           | Braga            | 07-07-2001 |
| 3,85                          |    | M <sup>a</sup> Leonor Tavares | 24/09/85 | s18 | CSM   |  |           | Aulnay-sous-Bois | 26-06-2002 |
| 3,65                          | pc | Sara Pereira                  | 01/05/04 | s20 | AJS   |  |           | Pombal - pc      | 05-03-2023 |
| 3,61                          |    | Marisa Vieira                 | 30/12/79 | s20 | CAM   |  |           | Funchal          | 04-07-1998 |
| 3,42                          |    | Sara Sousa                    | 14/08/93 | s20 | CSM   |  |           | Pombal           | 15-07-2012 |
| 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                          |    | Filipa Freitas                | 11/02/84 | s20 | CAM   |  |           | Funchal          | 20-06-2003 |
| 3,20                          |    | Ana Beatriz Pereira           | 03/10/07 | s20 | ADRAP |  |           | Seixal           | 27-07-2025 |
| 3,15                          | pc | Cátia Gonçalves               | 10/12/80 | s20 | CSM   |  |           | Espinho          | 28-02-1998 |

### Salto em Comprimento

| prova dos programas nacionais |      |                       |     |          |     |       |  |                  |            |
|-------------------------------|------|-----------------------|-----|----------|-----|-------|--|------------------|------------|
| 5,96                          | 1,7  | Rosalina Santos       | RSA | 18/02/98 | s20 | GDE   |  | Ribeira Brava    | 27-05-2017 |
| 5,78                          | -0,6 | Catarina Queirós      |     | 23/01/98 | s20 | AJS   |  | Amarante         | 01-05-2016 |
| 5,70                          | 1,8  | Vanessa Rocha         |     | 02/01/90 | s20 | GDE   |  | Faro             | 06-07-2008 |
| 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 |
| 5,45                          | 0,0  | Cristina F. Gonçalves |     | 01/01/76 | s20 | CSM   |  | Lisboa (N)       | 08-04-1995 |
| 5,45                          | 1,7  | Catarina F. Vieira    |     | 17/12/06 | s18 | ADRAP |  | Viana do Castelo | 18-06-2022 |

### Triplo Salto

| prova dos programas nacionais |      |                   |  |          |     |     |  |                            |            |
|-------------------------------|------|-------------------|--|----------|-----|-----|--|----------------------------|------------|
| 12,44                         | 0,4  | Vanessa Rocha     |  | 02/01/90 | s20 | GDE |  | Lisboa (U)                 | 28-06-2008 |
| 12,30                         | 0,7  | Catarina Queirós  |  | 23/01/98 | s20 | AJS |  | Maia                       | 15-06-2016 |
| 12,24                         | 0,7  | Milena Lucena     |  | 03/09/02 | s20 | GDE |  | Ribeira Brava              | 10-07-2021 |
| 11,98                         | -0,4 | Joana Frias       |  | 07/03/88 | s20 | CAM |  | Machico                    | 24-06-2006 |
| 11,93                         | 0,1  | Cláudia Jardim    |  | 31/12/80 | s20 | CAM |  | VR St <sup>o</sup> António | 06-06-1999 |
| 11,83                         | 1,5  | Liliana Viana     |  | 24/08/85 | s20 | GDE |  | Elvas                      | 14-06-2003 |
| 11,66                         | 0,2  | Nídia Encarnação  |  | 13/05/91 | s20 | GDE |  | Machico                    | 08-07-2009 |
| 11,52                         | 0,0  | Cristina Ferreira |  | 22/11/79 | s20 | CAM |  | Funchal                    | 25-07-1998 |
| 11,45                         | pc   | Bárbara Silva     |  | 25/02/99 | s20 | AJS |  | Pombal - pc                | 26-02-2017 |
| 11,40                         | 0,0  | Liliana Campos    |  | 29/04/88 | s20 | GDE |  | Covilhã                    | 10-06-2007 |



## Lista das Melhores de Sempre

### FEMININOS

### Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2026

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

#### Lançamento do Peso

| 4 kg  |    | prova dos programas nacionais |          |     |       |  |  |            |            |
|-------|----|-------------------------------|----------|-----|-------|--|--|------------|------------|
| 13,79 |    | Cristiana Oliveira            | 30/06/84 | s20 | CSM   |  |  | Funchal    | 15-06-2003 |
| 13,07 |    | Catarina Ferreira             | 15/04/82 | s20 | CAM   |  |  | Funchal    | 15-07-2001 |
| 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 |
| 11,86 |    | Joana Almeida                 | 02/02/83 | s20 | GDE   |  |  | Funchal    | 19-01-2002 |
| 11,67 |    | Sara Perestrelo               | 22/02/08 | s20 | ADRAP |  |  | Vagos      | 13-06-2026 |
| 11,56 |    | Cristina Ferreira             | 22/11/79 | s20 | CSM   |  |  | Rio Maior  | 02-05-1998 |
| 11,48 |    | Sandra Leitão                 | 10/08/82 | s20 | CAM   |  |  | Braga      | 30-07-2000 |
| 11,11 |    | Marisela Silva                | 21/05/85 | s20 | GDE   |  |  | Funchal    | 13-06-2004 |
| 11,10 |    | Lídia Ferreira                | 30/03/86 | s18 | GDE   |  |  | Funchal    | 28-06-2003 |

#### 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 |
| 41,81 |  | Ana Beatriz Gomes                      | 26/11/00 | s20 | CSM   |  |  | Almada        | 02-06-2018 |
| 40,03 |  | Mariana Pestana                        | 18/04/01 | s20 | ACDSJ |  |  | Funchal       | 06-04-2019 |
| 39,69 |  | Iara Tembe                             | 01/10/07 | s20 | CSM   |  |  | Seixal        | 18-07-2026 |
| 38,09 |  | Inês Abreu                             | 06/01/03 | s20 | AJS   |  |  | Ribeira Brava | 26-05-2021 |
| 36,77 |  | Joana Almeida                          | 02/02/83 | s20 | GDE   |  |  | Almada        | 25-05-2002 |
| 35,40 |  | Ana Paula Sousa                        | 13/11/64 | s20 | CAM   |  |  | Funchal       | 10-07-1983 |
| 35,02 |  | Rosa Pereira                           | 17/05/91 | s18 | AJS   |  |  | Machico       | 19-01-2008 |
| 34,34 |  | Ana Lídia Viveiros                     | 20/04/92 | s20 | ADRAP |  |  | Ribeira Brava | 15-01-2011 |
| 34,02 |  | Sara Perestrelo                        | 22/02/08 | s20 | ADRAP |  |  | Ribeira Brava | 24-05-2026 |

#### Lançamento do Martelo

| 4 kg  |  | prova do programa nacional de ar livre |          |     |       |  |  |                  |            |
|-------|--|----------------------------------------|----------|-----|-------|--|--|------------------|------------|
| 61,07 |  | Mariana Pestana                        | 18/04/01 | s20 | GDE   |  |  | Funchal          | 29-02-2020 |
| 54,59 |  | Clara Teixeira                         | 07/04/10 | s18 | AJS   |  |  | Funchal          | 06-06-2026 |
| 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 |
| 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 |
| 46,73 |  | Cristiana Oliveira                     | 30/06/84 | s20 | CSM   |  |  | Funchal          | 15-06-2003 |
| 45,71 |  | Daniela Teixeira                       | 14/07/91 | s20 | GDE   |  |  | Viseu            | 05-07-2009 |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 20 (Junióres)

até 31-jul-2026

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

### Lançamento do Dardo

| 600 g (novo modelo - a partir de 1/5/1999) |  |                    |          |     | prova do programa nacional de ar livre |  |  |               |            |
|--------------------------------------------|--|--------------------|----------|-----|----------------------------------------|--|--|---------------|------------|
| 46,52                                      |  | Marisela Silva     | 21/05/85 | s20 | GDE                                    |  |  | Lisboa (U)    | 23-05-2004 |
| 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 |
| 37,51                                      |  | Sofia Ferreira     | 01/08/02 | s20 | GDE                                    |  |  | Maia          | 27-06-2021 |
| 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 |
| 36,44                                      |  | Cláudia Ribeiro    | 08/03/84 | s20 | GDE                                    |  |  | Funchal       | 15-06-2002 |
| 34,62                                      |  | Raquel Ferreira    | 12/09/01 | s20 | GDE                                    |  |  | Ribeira Brava | 15-06-2019 |

### 3 000 m Marcha

| em pista |  |                    |          |     | prova do programa nacional de pista coberta |                 |  |               |            |
|----------|--|--------------------|----------|-----|---------------------------------------------|-----------------|--|---------------|------------|
| 13 10,32 |  | Adriana Viveiros   | 12/03/02 | s20 | ADRAP                                       |                 |  | Ribeira Brava | 25-07-2020 |
| 14 24,98 |  | Maria Bernardo     | 19/10/99 | s20 | ADRAP                                       |                 |  | Ribeira Brava | 27-05-2017 |
| 15 20,73 |  | Andreia Freitas    | 02/04/83 | s20 | CAM                                         |                 |  | Lisboa U      | 08-06-2002 |
| 15 47,36 |  | Mónica Pereira     | 31/12/78 | s20 | CSM                                         |                 |  | Funchal       | 21-03-1997 |
| 15 54,40 |  | Ana Raquel Marques | 21/09/83 | s20 | CSM                                         |                 |  | Viseu         | 08-06-2002 |
| 15 58,97 |  | Rubina Soares      | 02/06/92 | s20 | AJS                                         |                 |  | Lisboa U      | 12-06-2010 |
| 16 28,8  |  | Cláudia Silva      | 05/03/97 | s16 | CSM                                         |                 |  | Ribeira Brava | 15-12-2012 |
| 16 40,7  |  | Ana Luísa Catanho  | 22/02/03 | s18 | ADRAP                                       | marca corrigida |  | Ribeira Brava | 21-12-2019 |
| 16 54,5  |  | Marta Sousa        | 28/02/99 | s18 | ADRAP                                       | marca corrigida |  | Ribeira Brava | 23-05-2015 |
| 17 01,51 |  | Ana Jesus          | 05/04/89 | s18 | AJS                                         |                 |  | Funchal       | 05-03-2005 |

### 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 |
| 53 26,92 |  | Andreia Freitas      | 02/04/83 | s20 | CAM                                    |  |  | Lisboa (U)       | 13-07-2002 |
| 54 07,38 |  | Maria Bernardo       | 19/10/99 | s20 | ADRAP                                  |  |  | Marinha Grande   | 08-07-2017 |
| 56 55,62 |  | Ana Raquel Marques   | 21/09/83 | s20 | CSM                                    |  |  | Maia             | 29-06-2002 |
| 58 29,2  |  | Mónica Pereira       | 31/12/78 | s20 | CSM                                    |  |  | Funchal          | 05-07-1997 |
| 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 |
| 63 56,06 |  | Sofia Pinto          | 29/12/96 | s18 | AJS                                    |  |  | Ribeira Brava    | 16-06-2012 |
| 65 38,50 |  | Isabel Oliveira      | 01/11/96 | s18 | CSM                                    |  |  | Ribeira Brava    | 12-07-2013 |





## Lista das Melhores de Sempre

### FEMININOS

### Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2026

| Marca                                              | Vento | Atleta                               | Nac | D.N.     | Escalão                                     | Clube | Obs             | Local             | Data       |
|----------------------------------------------------|-------|--------------------------------------|-----|----------|---------------------------------------------|-------|-----------------|-------------------|------------|
| <b>Pentatlo</b>                                    |       |                                      |     |          |                                             |       |                 |                   |            |
| 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  |     |          |                                             |       |                 |                   |            |
| 3 063 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  |     |          |                                             |       |                 |                   |            |
| 3 061 p                                            | pc    | Ana Leite                            |     | 08/09/01 | s20                                         | AJS   |                 | Braga - pc        | 01-03-2020 |
|                                                    |       | 9,98 . 1,60 . 8,86 . 5,07 . 2 39,72  |     |          |                                             |       |                 |                   |            |
| 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  |     |          |                                             |       |                 |                   |            |
| 2 643 p                                            | -0,5  | Margarida Patrício                   |     | 03/01/04 | s20                                         | GDE   |                 | R.Brava / Funchal | 09-12-2023 |
|                                                    |       | 9,43 . 1,54 . 7,48 . 4,78 . 3 08,70  |     |          |                                             |       |                 |                   |            |

### Heptatlo

|                                                                      |      |                                                       |  |          |                                        |      |  |            |            |
|----------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------|--|----------|----------------------------------------|------|--|------------|------------|
| 100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m |      |                                                       |  |          | prova do programa nacional de ar livre |      |  |            |            |
| 4 695 p                                                              |      | Cristina Ferreira                                     |  | 22/11/79 | s20                                    | CSM  |  | Maribor    | 18-07-1998 |
|                                                                      |      | 16,44 . 1,55 . 11,32 . 27,12 / 5,33 . 46,93 . 2 38,86 |  |          |                                        |      |  |            |            |
| 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                                                              |      | 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  |  |          |                                        |      |  |            |            |
| 3 913 p                                                              |      | Marisa Vieira                                         |  | 30/12/79 | s20                                    | CAM  |  | Funchal    | 05-04-1998 |
|                                                                      |      | 18,03 . 1,55 . 7,07 . 26,68 / 4,79 . 26,96 . 2 25,61  |  |          |                                        |      |  |            |            |
| 3 766 p                                                              | -0,8 | Tânia Caires                                          |  | 03/12/87 | s20                                    | UDST |  | Machico    | 07-05-2006 |
|                                                                      |      | 16,6 . 1,43 . 8,79 . 28,0 / 5,23 . 21,14 . 2 36,7     |  |          |                                        |      |  |            |            |





# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2026

| Marca                                  | Vento | Atleta                                                                               | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Obs | Local         | Data       |
|----------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|---------|-------|-----|---------------|------------|
| 4 x 100 m                              |       |                                                                                      |     |      |         |       |     |               |            |
| prova do programa nacional de ar livre |       |                                                                                      |     |      |         |       |     |               |            |
| 49,05                                  |       | GD Estreito                                                                          |     |      | s20     | GDE   |     | Vagos         | 30-06-2018 |
|                                        |       | Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02                  |     |      |         |       |     |               |            |
| 49,30                                  |       | CA Madeira                                                                           |     |      | s20     | CAM   |     | Funchal       | 30-05-1998 |
|                                        |       | Rubina Serrão 81, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80                |     |      |         |       |     |               |            |
| 49,65                                  |       | GD Estreito                                                                          |     |      | s20     | GDE   |     | Ribeira Brava | 29-04-2017 |
|                                        |       | Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Joana C. Gonçalves 99, Rosalina Santos 98           |     |      |         |       |     |               |            |
| 49,72                                  |       | Seleção da Madeira                                                                   |     |      | s18     | SM    |     | Braga         | 04-06-2017 |
|                                        |       | Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01                  |     |      |         |       |     |               |            |
| 49,75                                  |       | Seleção da Madeira                                                                   |     |      | s18     | SM    |     | Braga         | 10-06-2018 |
|                                        |       | Sofia Ferreira 02, Milena Lucena 02, Ema Carvão 01, Alexandra Silva 01               |     |      |         |       |     |               |            |
| 50,23                                  |       | CA Madeira                                                                           |     |      | s18     | CAM   |     | Lisboa (U)    | 11-05-1996 |
|                                        |       | Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80               |     |      |         |       |     |               |            |
| 50,36                                  |       | GD Estreito                                                                          |     |      | s20     | GDE   |     | Machico       | 16-05-2015 |
|                                        |       | Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Mariza Santos 97, Sílvia Correia 97             |     |      |         |       |     |               |            |
| 50,51                                  |       | Seleção da Madeira                                                                   |     |      | s18     | SM    |     | Lisboa (U)    | 15-06-2014 |
|                                        |       | Vanessa Sousa 97, Sílvia Correia 97, Mariza Santos 97, Rosalina Santos 98            |     |      |         |       |     |               |            |
| 50,53                                  |       | CA Madeira                                                                           |     |      | s20     | CAM   |     | Leiria        | 10-06-2000 |
|                                        |       | Sofia Marques 82, Joana Arduino 82, Rubina Serrão 81, Dinah Vieira 83                |     |      |         |       |     |               |            |
| 50,61                                  |       | GD Estreito                                                                          |     |      | s18     | GDE   |     | Fátima        | 13-07-2019 |
|                                        |       | Filipa Ferreira 04, Catarina Sá 03, Sofia Ferreira 02, Ana Cris. Ferreira 02         |     |      |         |       |     |               |            |
| Tempos Manuais:                        |       |                                                                                      |     |      |         |       |     |               |            |
| 49"2                                   | m     | CA Madeira                                                                           |     |      | s20     | CAM   |     | Funchal       | 24-05-1997 |
|                                        |       | Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80               |     |      |         |       |     |               |            |
| Outros Clubes:                         |       |                                                                                      |     |      |         |       |     |               |            |
| 51,37                                  |       | CS Marítimo                                                                          |     |      | s20     | CSM   |     | Funchal       | 03-06-1995 |
|                                        |       | Nair Caldeira 76, Lília Teixeira 77, Cristina Figueira 76, Tânia Faria 78            |     |      |         |       |     |               |            |
| 53,74                                  |       | ADR Água de Pena                                                                     |     |      | s20     | ADRAP |     | Ribeira Brava | 13-04-2024 |
|                                        |       | Beatriz Barreiras 08, Catarina F. Vieira 06, Ana Beatriz Pereira 07, Alice Vieira 08 |     |      |         |       |     |               |            |



## Lista das Melhores de Sempre

### FEMININOS

### Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-2026

| Marca                                                                                | Vento | Atleta              | Nac | D.N. | Escalão | Clube | Obs | Local         | Data       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------|-----|------|---------|-------|-----|---------------|------------|
| 4 x 400 m                                                                            |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| prova dos programas nacionais                                                        |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 53,14                                                                              |       | CA Madeira          |     |      | s20     | CAM   |     | Funchal       | 10-05-1997 |
| Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80               |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 56,27                                                                              |       | CS Marítimo         |     |      | s20     | CSM   |     | Ribeira Brava | 02-06-2024 |
| Débora Martins 08, Francisca Cortinhas 07, Cristina Neves 07, Lwena Cardoso 05       |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 57,13                                                                              |       | CA Madeira          |     |      | s20     | CAM   |     | Maia          | 19-07-1998 |
| Gorety Batista 82, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80               |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 57,36                                                                              |       | CA Madeira          |     |      | s20     | CAM   |     | Maia          | 15-06-1997 |
| Sandra Camacho 79, Noemi Faria 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79                 |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 57,58                                                                              |       | CA Madeira          |     |      | s20     | CAM   |     | Mafra         | 28-06-1998 |
| Rubina Serrão 81, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80                |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| 3 58,40                                                                              |       | CA Madeira          |     |      | s20     | CAM   |     | Viseu         | 21-07-1996 |
| Isabel Gouveia 78, Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79              |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| 4 00,43                                                                              |       | CA Madeira          |     |      | s18     | CAM   |     | Lisboa (U)    | 21-04-1996 |
| Sandra Camacho 79, Noemi Faria 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80                |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| 4 02,99                                                                              | pc    | GD Estreito         |     |      | s20     | GDE   |     | Pombal - pc   | 16-02-2020 |
| Catarina Sá 03, Clara Azevedo 02, Milena Lucena 02, Ana Cris. Ferreira 02            |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| 4 04,6                                                                               |       | CA Madeira          |     |      | s20     | CAM   |     | Braga         | 30-07-2000 |
| Sofia Marques 82, Gorety Batista 82, Dinah Vieira 83, Joana Arduino 82               |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| 4 04,66                                                                              |       | ACD Jardim da Serra |     |      | s20     | AJS   |     | Viseu         | 08-07-2007 |
| Lúcia Serrão 91, Camila João 89, Carolina Ornelas 89, Liliana Henriques 90           |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| Outros Clubes:                                                                       |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| 4 29,73                                                                              |       | ADR Água de Pena    |     |      | s20     | ADRAP |     | Ribeira Brava | 14-04-2024 |
| Laura Pereira 05, Ana Beatriz Pereira 07, Clarisse Catanho 08, Catarina F. Vieira 06 |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |
| 4 35,9                                                                               | m     | JC Santo António    |     |      | s20     | JCSA  |     | Funchal       | 31-05-1981 |
| ?                                                                                    |       |                     |     |      |         |       |     |               |            |



# Lista das Melhores de Sempre

## FEMININOS

## Sub 20 (Juniões)

até 31-jul-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-20 - em pista coberta ou ar livre )

### 300 m

|                        |  |                       |              |     |     |                   | outras provas              |
|------------------------|--|-----------------------|--------------|-----|-----|-------------------|----------------------------|
| 40,46                  |  | Sílvia Correia        | 18/06/97     | s18 | GDE | = em 14-6-2014 Lx | Ribeira Brava 07-06-2014   |
| 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         |
| 41,62                  |  | Matilde Marujo        | 27/02/10     | s16 | GDE |                   | Seia 15-06-2025            |
| 41,72                  |  | Débora Martins        | 11/11/08     | s20 | CSM |                   | Câmara de Lobos 03-01-2026 |
| 41,82                  |  | Ema Camacho           | 21/05/00     | s18 | GDE |                   | Ribeira Brava 20-05-2017   |
| 41,88                  |  | Ana Cristina Ferreira | 28/07/02     | s18 | GDE |                   | Fátima 13-07-2019          |
| 41,89                  |  | Joana Arduino         | 20/08/82     | s20 | CAM |                   | Viseu 01-05-2001           |
| <b>Tempos Manuais:</b> |  |                       |              |     |     |                   |                            |
| 40"7                   |  | Joana Frias           | 07/03/88     | s16 | CAM |                   | Funchal 04-07-2003         |

### 1 000 m

|         |  |                       |          |     |       |  | outras provas            |
|---------|--|-----------------------|----------|-----|-------|--|--------------------------|
| 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    |
| 3 02,55 |  | Ana Cristina Ferreira | 28/07/02 | s18 | GDE   |  | Ponte de Sôr 04-05-2019  |
| 3 03,09 |  | Margarida E. Silva    | 02/04/00 | s20 | AJS   |  | Almada 15-12-2019        |
| 3 04,39 |  | Catarina Matos        | 17/10/09 | s18 | GDE   |  | Ribeira Brava 01-03-2025 |
| 3 06,38 |  | Mariana Vargem        | 30/01/01 | s16 | LCM-M |  | Abrantes 12-06-2016      |
| 3 07,41 |  | Mariana Ferreira      | 15/08/02 | s18 | GDE   |  | Braga 28-12-2019         |
| 3 07,47 |  | Cristina Neves        | 01/01/07 | s18 | CSM   |  | Ribeira Brava 17-02-2024 |
| 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      |

### 5 000 m Marcha

| em pista |  |                    |          |     |       |                   | outras provas            |
|----------|--|--------------------|----------|-----|-------|-------------------|--------------------------|
| 23 44,93 |  | Adriana Viveiros   | 12/03/02 | s20 | ADRAP |                   | Ribeira Brava 18-01-2020 |
| 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 |
| 29 04,4  |  | Ana Jesus          | 05/04/89 | s16 | AJS   |                   | Funchal 19-06-2004       |



# Lista das Melhores de Sempre

**FEMININOS**

**Sub 20 (Juniões)**

até 31-jul-2026

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

## Estafeta Medley (Estafeta Sueca)

| 100 + 200 + 300 + 400 m |                                                                                     |     |       |               |            |  | outras provas |  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|---------------|------------|--|---------------|--|
| 2 22,46                 | GD 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                 | GD Estreito                                                                         | s20 | GDE   | Ribeira Brava | 22-04-2018 |  |               |  |
|                         | Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Clara Azevedo 02, Ema Camacho 00                 |     |       |               |            |  |               |  |
| 2 23,77                 | CS Marítimo                                                                         | s20 | CSM   | Ribeira Brava | 13-04-2024 |  |               |  |
|                         | Francisca Cortinhas 07, Débora Martins 08, Ana Vieira 05, Cristina Neves 07         |     |       |               |            |  |               |  |
| 2 23,91                 | GD Estreito                                                                         | s18 | GDE   | Abrantes      | 25-06-2017 |  |               |  |
|                         | Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Ana Ferreira 02, Ema Camacho 00                 |     |       |               |            |  |               |  |
| 2 25,56                 | CS 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 26,99                 | ACD de São João                                                                     | s18 | ACDSJ | Ribeira Brava | 13-07-2016 |  |               |  |
|                         | Raquel Ferreira 01, Joana C. Gonçalves 99, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00         |     |       |               |            |  |               |  |
| 2 28,72                 | GD Estreito                                                                         | s20 | GDE   | Ribeira Brava | 23-04-2022 |  |               |  |
|                         | Marta Faria 04, Catherine Serrão 05, Filipa Ferreira 04, Ana Cris. Ferreira 04      |     |       |               |            |  |               |  |
| 2 28,73                 | GD Estreito                                                                         | s18 | GDE   | Ribeira Brava | 08-06-2014 |  |               |  |
|                         | Carolina Silva 99, Mariza Santos 97, Sara Andrade 99, Sílvia Correia 97             |     |       |               |            |  |               |  |
| 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 |     |       |               |            |  |               |  |
| 2 37,34                 | CS Marítimo                                                                         | s18 | CSM   | Ribeira Brava | 05-04-2025 |  |               |  |
|                         | Isabel Freitas 11, Madalena Neto 11, Vitória Silva 11, Débora Martins 08            |     |       |               |            |  |               |  |