



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-ago-2026

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

60 m

prova do programa nacional de pista coberta									
7,52	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga - pc	07-02-2015
7,55	pc	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS		Braga - pc	01-02-2025
7,67	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	12-02-2005
7,69	0,2	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Funchal	19-01-2002
7,69	pc	Catarina Costa		25/05/96	s20	AJS		Braga - pc	07-02-2015
7,71	pc	Mariana Tavares		23/11/04	s23	CSM		Braga - pc	01-03-2025
7,72	pc	Mariana Marques		03/04/03	s23	ADRAP		Braga - pc	01-03-2025
7,81	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	14-02-1998
7,82	1,4	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Ribeira Brava	03-01-2009
7,83	pc	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Pombal - pc	19-01-2019

100 m

prova do programa nacional de ar livre									
11,78	0,4	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS		Coimbra (M)	05-07-2025
11,80	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE	= em 6.mai.2017 RB	Ribeira Brava	04-06-2016
11,98	0,9	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Lisboa (U)	31-07-2004
12,01	0,4	Mariana Tavares		23/11/04	s23	CSM		Coimbra (M)	05-07-2025
12,04	2,0	Mariana Marques		03/04/03	s23	ADRAP		Braga	14-06-2025
12,07	1,6	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Lisboa (U)	05-08-2000
12,08	0,0	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM		Leiria	09-07-2022
12,22	0,6	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Lisboa (U)	23-07-2005
12,23	1,6	Joana Arduino		20/08/82	s20	CAM		Maia	15-07-2000
12,27	1,9	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Ribeira Brava	15-06-2019

200 m

prova do programa nacional de ar livre									
24,19	0,3	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Lisboa (I)	17-06-2017
24,45	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	13-02-2005
24,45	-0,4	Rita Barbosa		17/06/05	s23	AJS		Coimbra (M)	06-07-2025
24,52	1,1	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	13-05-2012
24,62	-0,3	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM	= em 10.jun.2001 B	Coimbra (M)	13-08-2000
24,99	-0,4	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM		Leiria	10-07-2022
25,04	0,5	Joana Frias		07/03/88	s23	GDE		Leiria	14-06-2009
25,05	0,3	Joana Arduino		20/08/82	s20	CAM		Braga	30-07-2000
25,34	0,0	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Ribeira Brava	06-01-2019
25,36	1,5	Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Luso	22-07-2012



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-ago-2026

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

400 m

prova dos programas nacionais									
54,47		Carolina Duarte	08/01/90	s23	CSM			Lisboa U	17-06-2012
54,80		Tânia Freitas	17/06/80	s23	CAM			Madrid /ESP	03-07-2002
55,21		Nédia Semedo	14/11/78	s23	CAM			Lisboa U	18-06-2000
55,28		Cristina Neves	01/01/07	s20	CSM			Ribeira Brava	31-05-2025
55,39		Joana Frias	07/03/88	s18	CAM			Lignano /ITA	07-07-2005
55,73		Miriam Tavares	14/05/91	s23	CSM			Lisboa U	07-07-2012
55,77		Constança Alves	16/03/08	s18	AJS			Ribeira Brava	16-07-2025
56,47		Rafaela Almeida	10/11/83	s23	CSM			Funchal	11-07-2004
56,99		Liliana Henriques	12/05/90	s20	AJS			Ribeira Brava	03-07-2008
57,12		Cátia Santos	17/04/81	s20	CSM			Lisboa U	27-05-2000

800 m

prova dos programas nacionais									
2 02,52		Nédia Semedo	14/11/78	s23	CAM			Cuxhaven	19-07-2000
2 03,35		Maria Avelino	12/12/05	s23	AJS			Maia	04-07-2026
2 08,85		Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Lisboa (I)	15-05-2021
2 09,39		Rita N. Figueiredo	22/07/03	s23	GDE			Braga	03-08-2025
2 10,64		Neide Vieira	30/12/79	s23	CAM			Lisboa (A)	08-05-1999
2 11,36		Miriam Tavares	14/05/91	s23	CSM			Lisboa (U)	10-06-2012
2 12,35		Inês Borba	28/04/02	s20	AJS			Lisboa (U)	25-07-2020
2 12,83		Jessica Gouveia	19/07/86	s23	GDE			Huelva	20-06-2006
2 13,4		Maria José Pereira	30/08/65	s23	CSM			Lisboa (N)	27-07-1986
2 13,73	pc	Diana A. Sousa	05/05/05	s23	CSM			Braga - pc	01-03-2026

1 500 m

prova dos programas nacionais									
4 05,26		Maria Avelino	12/12/05	s23	AJS			Oordegem /BEL	01-08-2026
4 13,56		Nédia Semedo	14/11/78	s23	CAM			Funchal	29-07-2000
4 17,09		Rita N. Figueiredo	22/07/03	s23	GDE			Bergen /NOR	17-07-2025
4 23,41		Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE			Leiria	26-05-2007
4 26,00		Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Maia	27-06-2021
4 29,34		Inês Borba	28/04/02	s20	AJS			Lisboa (U)	24-07-2021
4 33,36		Patrícia Silva	09/12/99	s23	GDE			Ribeira Brava	22-05-2021
4 33,69	pc	Patrícia Pereira	14/12/81	s23	CAM			Braga - pc	11-01-2003
4 35,71		Diana Fernandes	11/09/04	s23	GDE			Braga	17-06-2026
4 36,26		Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	s23	GDE			Lisboa (U)	29-05-2010



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-ago-2026

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

3 000 m

prova do programa nacional indoor									
9 15,00		Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE			Covilhã	10-06-2007
9 27,47	pc	Rita N. Figueiredo	22/07/03	s23	GDE			Braga - pc	01-03-2025
9 27,93		Nédia Semedo	14/11/78	s23	CAM			Lisboa (I)	27-06-2000
9 34,78		Solange Nunes	16/05/06	s20	GDE			Ribeira Brava	12-01-2025
9 39,52		Joana Soares	08/09/93	s23	AJS			Maia	01-08-2015
9 43,55		Inês Borba	28/04/02	s20	AJS			Setúbal	18-07-2021
9 44,41		Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	s23	GDE			Lisboa (U)	27-06-2010
9 45,04	pc	Patrícia Pereira	14/12/81	s23	CAM			Espinho - pc	02-02-2003
9 47,36		Cátia Santos	09/10/92	s23	GDE			Braga	13-07-2014
9 52,47		Diana Fernandes	11/09/04	s23	ADRAP			Leiria	13-07-2025
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
10 15,09		Grace Chesengon	KEN	07/06/81	s23	GDE		Lisboa (U)	27-05-2001

5 000 m

prova do programa nacional de ar livre									
16 56,15		Ana Mafalda Ferreira	22/04/88	s23	GDE			Lisboa (U)	12-06-2010
16 58,20		Diana Fernandes	11/09/04	s23	ADRAP			Leiria	12-07-2025
16 59,41		Patrícia Pereira	14/12/81	s23	CAM			Lisboa (U)	24-05-2003
17 03,44		Cátia Santos	09/10/92	s23	GDE			Lisboa (U)	27-07-2014
17 16,02		Inês Borba	28/04/02	s20	AJS			Guimarães	03-07-2021
17 26,66		Solange Nunes	16/05/06	s20	GDE			Leiria	12-07-2025
17 51,00		Daniela Sousa	14/09/93	s23	ADRAP			Ribeira Brava	21-06-2014
18 00,07		Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Beja	08-05-2022
18 01,06		Isabel Gouveia	26/12/78	s23	CAM			Leiria	10-06-2000
18 08,28		Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE			Seixal	28-05-2005
Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:									
16 33,75		Grace Chesengon	KEN	07/06/81	s23	GDE		Rio Maior	09-05-2001

10 000 m

prova do programa nacional de ar livre									
34 38,37		Cátia Santos	09/10/92	s23	GDE			Lisboa (I)	29-03-2014
36 26,16		Clara Barbosa	14/12/06	s23	ADRAP			Lisboa (I)	01-05-2026
36 47,56		Daniela Sousa	14/09/93	s23	ADRAP			Huelva /ESP	11-04-2015
38 52,08		Joana Soares	08/09/93	s23	AJS			Machico	21-03-2015
40 21,98		Ivone Rodrigues	27/10/70	s20	CSM			Maia	17-07-1988
42 18,92		Rute Soares	04/06/99	s20	AJS			Ribeira Brava	18-03-2017
43 27,76		Inês Correia	06/06/01	s20	CAFH			Ribeira Brava	29-02-2020
43 46,68		Marília Aveiro	01/04/91	s23	ADRAP			Ribeira Brava	21-04-2012
44 17,07		Cláudia Faria	29/10/95	s20	AJS			Ribeira Brava	08-02-2014
44 51,86		Carolina Boulhosa	11/02/01	s20	GDC-M			Ribeira Brava	26-02-2020



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-ago-2026

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

3 000 m obstáculos

0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água					prova do programa nacional de ar livre				
9 42,47		Sara Moreira	17/10/85	s23	GDE			Debrecen	15-07-2007
10 21,47		Joana Soares	08/09/93	s23	AJS			Leiria	25-07-2015
10 28,48		Daniela Sousa	14/09/93	s23	ADRAP			Ribeira Brava	20-06-2015
11 16,2		Inocência Faria	18/04/89	s20	GDE			Leiria	26-05-2007
11 23,14		Solange Nunes	16/05/06	s23	GDE			Coimbra	27-06-2026
11 30,77		Milene Santos	29/08/92	s23	CSM			Fátima	01-06-2014
11 41,85		Rita Teixeira	20/07/05	s23	CSM			Maia	21-06-2025
11 53,24		Carlota Spínola	18/05/97	s23	CSM			Leiria	27-07-2019
11 53,72		Rute Ferreira	23/07/98	s20	CSM			Leiria	07-05-2016
12 23,48		Mariana Freitas	21/11/86	s20	CAM			Leiria	04-06-2005

60 m barreiras

5b / 0,84m - 13 + 8,5m					prova do programa nacional de pista coberta				
8,29	pc	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM			Espinho	07-02-1998
8,47	pc	Catarina Karas	23/05/00	s23	GDE	= em 2023 8/1 Lx		Pombal - pc	27-02-2022
8,51	pc	Sara Moreira	22/01/01	s20	AJS			Pombal - pc	03-03-2019
8,59	pc	Maria Quintela	04/06/02	s23	ADRAP			Pombal - pc	05-03-2023
8,60	pc	Catarina Queirós	23/01/98	s23	AJS			Pombal - pc	01-03-2020
8,78	pc	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS			Braga - pc	27-02-2021
8,82	1,1	Rosalina Santos	RSA 18/02/98	s20	GDE			Ribeira Brava	17-01-2016
8,87	pc	Mariana Tavares	23/11/04	s23	CSM			Braga - pc	02-03-2025
8,88	pc	Elisabete Silva	10/12/98	s23	ADRAP			Braga - pc	23-02-2020
8,93	pc	Margarida Patrício	03/01/04	s23	GDE			Pombal - pc	03-03-2024

100 m barreiras

10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m					prova do programa nacional de ar livre				
13,45	2,0	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM			Mafra	28-06-1998
13,91	1,1	Catarina Queirós	23/01/98	s23	AJS			Braga	08-08-2020
14,07	1,7	Sara Moreira	22/01/01	s20	AJS			Vagos	23-06-2019
14,09	0,4	Mariana Tavares	23/11/04	s23	CSM			Braga	03-08-2025
14,17	1,4	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS			Maia	27-06-2021
14,27	1,4	Patrícia Vieira	18/04/79	s23	CSM			Braga	10-06-2001
14,41	1,0	Elisabete Silva	10/12/98	s23	ADRAP			Lisboa (U)	21-07-2019
14,50	-0,6	Rosalina Santos	RSA 18/02/98	s20	GDE			Ribeira Brava	19-06-2016
14,73	1,9	Margarida Patrício	03/01/04	s20	GDE			Abrantes	16-07-2023
14,82	-0,2	Ivone Camacho	28/09/74	s20	CAM			Lisboa (N)	01-05-1993



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-ago-2026

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

400 m barreiras

10b / 0,76 m - 45 + 35 m					prova do programa nacional de ar livre				
59,47		Tânia Freitas	17/06/80	s23	CAM			Oslo	07-08-2000
59,88		Cristina Neves	01/01/07	s20	CSM			Tampere /FIN	07-08-2025
60,47		Elda Laranja	27/09/86	s23	GDE			Guarda	07-07-2006
61,20		Elisabete Silva	10/12/98	s23	ADRAP			Vagos	23-06-2019
62,31		Joana Frias	07/03/88	s20	CAM			Machico	24-06-2006
62,35		Ivone Camacho	28/09/74	s20	CAM			Lisboa (N)	25-07-1992
62,40		Elisa Pegado	23/07/87	s23	GDE			Guarda	06-07-2007
62,60		Rute Moedas	07/07/79	s23	CSM			Lisboa (U)	13-06-2001
62,78		Tânia Caires	03/12/87	s23	CSM			Leiria	13-06-2009
62,80		Sandra Borges	01/03/83	s23	CSM			Guarda	08-07-2005
Tempos Manuais:									
62"2		Ivone Camacho	28/09/74	s20	CAM			Lisboa (A)	03-07-1993

Salto em Altura

prova dos programas nacionais									
1,81		Liliana Viana	24/08/85	s20	GDE			Seia	03-08-2003
1,75		Ana Leite	08/09/01	s23	AJS			Braga	29-07-2023
1,74	pc	Sandra Turpin	05/06/76	s23	CAM			Alpiarça	10-01-1998
1,74		Sandra H. Tavares	29/05/82	s20	CSM			Lisboa (U)	16-06-2001
1,73	pc	Catarina Queirós	23/01/98	s20	AJS	= em 10/2/18 Pb		Braga - pc	28-01-2017
1,69	pc	Milena Lucena	03/09/02	s23	GDE			Lisboa (CAR)	20-02-2022
1,66	pc	Bárbara Silva	25/02/99	s20	AJS			Braga - pc	29-01-2017
1,64	pc	Cristina Ferreira	22/11/79	s20	CSM			Espinho	01-03-1998
1,64		Lúcia Vieira	04/10/87	s18	GDE			Funchal	11-07-2004
1,63		Sónia Camacho	05/03/79	s20	CAM			Coimbra (M)	30-05-1997
1,63		Lara Geirinhas	04/05/05	s20	CSM			Ribeira Brava	01-06-2024

Salto com Vara

prova dos programas nacionais									
4,03		Marisa Vieira	30/12/79	s23	CAM			Funchal	06-08-2000
3,95		M ^a Leonor Tavares	24/09/85	s23	CSM			Lisboa (U)	23-07-2005
3,90		Sandra H. Tavares	29/05/82	s20	CSM			Braga	07-07-2001
3,65	pc	Sara Pereira	01/05/04	s20	AJS			Pombal - pc	05-03-2023
3,45		Sara Sousa	14/08/93	s23	CSM	= em 2015 e 2018		Lisboa (U)	23-07-2013
3,40		Laurinda Moreira	22/07/05	s23	CSM			Coimbra (M)	28-06-2026
3,37		Tânia Vieira	29/07/85	s20	GDE			Guarda	25-07-2003
3,30		Camila Lucena	07/08/94	s20	GDE	= em 2013		Lisboa (U)	10-06-2012
3,20	pc	Rosana Teixeira	17/04/82	s23	GDE			Espinho	26-01-2002
3,20		Filipa Freitas	11/02/84	s20	CAM			Funchal	20-06-2003
3,20		Carla Macedo	22/10/90	s23	GDE			Ribeira Brava	15-01-2011
3,20		Ana Beatriz Pereira	03/10/07	s20	ADRAP			Seixal	27-07-2025



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-ago-2026

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

Salto em Comprimento

prova dos programas nacionais									
6,21	0,5	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Lisboa (U)	18-07-1998
5,96	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava	27-05-2017
5,78	1,5	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	13-05-2012
5,78	-0,6	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS		Amarante	01-05-2016
5,70	-0,4	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS		Leiria	09-07-2022
5,69	-1,0	Milena Lucena		03/09/02	s18	GDE		Madrid	29-06-2019
5,68	pc	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Pombal - pc	19-01-2019
5,66	-0,8	Cláudia Jardim		31/12/80	s20	CAM		Funchal	07-02-1998
5,66	1,3	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Creta	27-05-2005
5,64	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Pombal - pc	11-02-2018

Triplo Salto

prova dos programas nacionais									
12,98	1,5	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	08-07-2012
12,72	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s23	AJS		Braga - pc	08-03-2020
12,24	0,7	Milena Lucena		03/09/02	s20	GDE		Ribeira Brava	10-07-2021
12,10	0,1	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS		Braga	30-07-2023
11,98	-0,4	Joana Frias		07/03/88	s20	CAM		Machico	24-06-2006
11,98	pc	Cláudia Fernandes		27/03/97	s23	AJS		Pombal - pc	18-02-2018
11,97	1,5	Cláudia Jardim		31/12/80	s23	GDE		Almada	25-05-2002
11,83	1,5	Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE		Elvas	14-06-2003
11,82	-0,6	Marisa Vieira		30/12/79	s23	CAM		Lisboa (I)	30-06-2001
11,75	0,3	Sílvia Gancho		21/01/79	s23	GDE		Lisboa (U)	01-08-2000

Lançamento do Peso

prova dos programas nacionais									
4 kg									
14,18		Cristiana Oliveira		30/06/84	s23	CSM		Lovelhe	28-07-2004
13,20		Catarina Ferreira		15/04/82	s23	CAM		Lisboa (U)	24-03-2002
13,10		Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM		Funchal	11-07-1999
12,44	pc	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s20	CSM		Braga - pc	24-02-2019
12,30		Mariana Pestana		18/04/01	s20	GDE		Funchal	14-12-2019
12,25		Fátima Ribeiro		28/05/91	s23	GDE		Leiria	28-07-2013
11,86		Joana Almeida		02/02/83	s20	GDE		Funchal	19-01-2002
11,81	pc	Marisela Silva		21/05/85	s23	GDE		Espinho	18-02-2006
11,67	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
11,67		Sara Perestrelo		22/02/08	s20	ADRAP		Vagos	13-06-2026



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-ago-2026

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

Lançamento do Disco

1 kg		prova do programa nacional de ar livre							
46,85		Sandra Leitão	10/08/82	s20	CAM			Aveiro	23-05-2000
46,06		Mariana Pestana	18/04/01	s23	GDE			Leiria	01-07-2023
41,81		Ana Beatriz Gomes	26/11/00	s20	CSM			Almada	02-06-2018
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
38,08		Paula A. Gonçalves	21/02/62	s23	CSM			Funchal	27-05-1984
36,77		Joana Almeida	02/02/83	s20	GDE			Almada	25-05-2002
36,08		Mónica S. Silva	27/06/91	s23	AJS			Ribeira Brava	26-05-2013
36,04		Ana Paula Sousa	13/11/64	s23	CAM			Funchal	12-05-1984
35,02		Rosa Pereira	17/05/91	s18	AJS			Machico	19-01-2008

Lançamento do Martelo

4 kg		prova do programa nacional de ar livre							
68,50		Mariana Pestana	18/04/01	s23	GDE			Funchal	10-06-2023
58,21		Sónia Martins	25/03/78	s23	CAM			Porto (I)	22-07-2000
54,59		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
49,13		Cristiana Oliveira	30/06/84	s23	CSM			Beja	10-06-2004
48,83		Filipa Vasconcelos	21/10/91	s20	GDE			Seia	14-06-2009
48,77		Ana Isabel Fernandes	09/08/05	s20	AJS			Viana do Castelo	27-07-2024
47,95		Joana Silva	09/03/84	s20	GDE			Funchal	19-07-2003

Lançamento do Dardo

600 g (novo modelo - a partir de 1/5/1999)		prova do programa nacional de ar livre							
52,96		Marisela Silva	21/05/85	s23	GDE			Viseu	01-05-2007
48,40		Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CSM			Corunha	06-06-1999
44,66		Marta Faria	08/07/04	s20	GDE			Ribeira Brava	07-05-2022
43,78		Cátia Silva	15/01/84	s20	CAM			Funchal	24-07-2002
40,81		Filipa Freitas	11/02/84	s20	CAM			Funchal	15-03-2003
40,44		Carla Macedo	22/10/90	s20	GDE			Leiria	01-03-2008
40,38		Rubina Serrão	25/12/81	s23	CSM			Lisboa (U)	08-06-2003
39,67		Sofia Ferreira	01/08/02	s23	ADRAP			Viana do Castelo	07-05-2023
37,50		Cláudia Jardim	31/12/80	s20	CAM			Funchal	12-06-1999
36,55		Carla Muriela Góis	09/02/91	s18	GDE			Guadalupe	28-05-2008



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-ago-2026

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

10 000 m Marcha

em pista					prova do programa nacional de ar livre				
48 35,82		Adriana Viveiros	12/03/02	s20	ADRAP			Viana do Castelo	19-06-2021
51 58,72		Andreia Freitas	02/04/83	s23	CAM			Quarteira	17-04-2004
52 04,61		Maribel Gonçalves	01/04/78	s23	CSM			Coimbra	12-08-2000
52 26,02		Ana Raquel Marques	21/09/83	s23	GDE			Lisboa (U)	23-07-2005
53 45,57		Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE			Leiria	18-05-2019
54 07,38		Maria Bernardo	19/10/99	s20	ADRAP			Marinha Grande	08-07-2017
56 33,4		Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE			Funchal	10-07-1999
59 33,02		Rubina Soares	02/06/92	s20	AJS			Lisboa (U)	26-06-2010
60 16,2		Mariana F. Rodrigues	07/09/94	s18	AJS			Ribeira Brava	29-06-2011
62 49,23		Petra Fernandes	29/12/99	s18	AJS			Ribeira Brava	18-06-2016
Atletas c/ melhor marca em Estrada:									
47'01		Adriana Viveiros	12/03/02	s20	ADRAP			Podebrady /CZE	16-05-2021
55'42		Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE	tempo de passagem		Ponte de Sôr	05-03-2000
61'07		Yenny Freitas	23/06/77	s20	CSM			Benavente	26-02-1995

20 km Marcha

estrada / pista					prova do programa internacional				
1 37'57		Adriana Viveiros	12/03/02	s23	ADRAP			Espoo /FIN	12-07-2023
1 49'10		Andreia Freitas	02/04/83	s23	CAM			Baixa da Banheira	26-02-2005
1 51'33		Maribel Gonçalves	01/04/78	s23	CSM			Rio Maior	15-04-2000
1 52'43		Ana Raquel Marques	21/09/83	s23	GDE			Rio Maior	02-04-2005
1 55'03		Mónica Pereira	31/12/78	s23	GDE			Ponte de Sôr	05-03-2000
1 55'18		Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE			Funchal	31-10-2020

Pentatlo

60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m					prova do programa nacional de pista coberta				
3 561 p	pc	Catarina Queirós	23/01/98	s20	AJS			Salamanca	21-02-2016
		9,01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2 33,89							
3 462 p	pc	Bárbara Silva	25/02/99	s20	AJS			Pombal - pc	11-02-2018
		8,89 . 1,59 . 7,71 . 5,64 . 2 30,82							
3 434 p	pc	Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CAM			Espinho	19-02-2000
		9,39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2 36,55							
3 151 p	pc	Ana Leite	08/09/01	s23	AJS			Pombal - pc	27-02-2022
		9,55 . 1,66 . 8,71 . 5,25 . 2 48,97							
3 063 p	-0,4	Rosalina Santos	RSA 18/02/98	s20	GDE			R.Brava / Funchal	11-12-2016
		9,13 . 1,42 . 7,55 . 5,68 . 2 44,42							
3 009 p	pc	Catarina F. Vieira	17/12/06	s20	ADRAP			Braga - pc	25-02-2024
		9,52 . 1,51 . 7,51 . 5,34 . 2 41,91							
2 973 p	pc	Lara Geirinhas	04/05/05	s20	CSM			Braga - pc	25-02-2024
		10,25 . 1,57 . 9,16 . 4,77 . 2 34,88							
2 842 p	pc	Filipa Freitas	11/02/84	s20	CAM			Espinho	23-02-2003
		10,55 . 1,47 . 9,12 . 4,86 . 2 33,71							
2 689 p	0,3	Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM	Pentatlo sénior		R.Brava / Funchal	14-12-2024
		10,25 . 1,27 . 6,26 . 4,81 . 2 18,22							
2 682 p	0,4	Renata Rocha	12/03/99	s20	GDE			R.Brava / Funchal	26-11-2017
		9,41 . 1,45 . 7,00 . 4,89 . 2 53,82							



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-ago-2026

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

Heptatlo

100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m						prova do programa nacional de ar livre			
4 788 p		Cristina Ferreira	22/11/79	s23	CSM			Harentals	04-07-1999
		15,73 . 1,54 . 12,79 . 26,66 / 4,91 . 43,79 . 2 33,79							
4 683 p	-1,0	Bárbara Silva	25/02/99	s23	AJS			VR Stº António	30-05-2021
		14,65 . 1,57 . 8,94 . 25,77 / 5,52 . 23,62 . 2 25,12							
4 594 p		Liliana Viana	24/08/85	s20	GDE			Tallin	06-07-2003
		15,46 . 1,77 . 10,04 . 27,76 / 5,27 . 30,57 . 2 40,39							
4 482 p	0,3	Catarina Queirós	23/01/98	s20	AJS			Leiria	31-07-2016
		15,01 . 1,64 . 8,43 . 26,38 / 5,34 . 27,78 . 2 39,48							
4 415 p	-0,5	Joana Frias	07/03/88	s20	CAM			Machico	07-05-2006
		16,3 . 1,55 . 8,07 . 25,6 / 5,62 . 22,76 . 2 21,9							
4 390 p		Ivone Camacho	28/09/74	s20	CAM			Lisboa (N)	02-05-1993
		14,82 . 1,44 . 8,19 . 26,57 / 5,07 . 29,72 . 2 24,74							
4 146 p	-1,7	Tânia Caires	03/12/87	s23	CSM			Ribeira Brava	17-05-2009
		15,55 . 1,42 . 9,55 . 27,46 / 5,16 . 24,16 . 2 29,56							
4 146 p		Sara Moreira	22/01/01	s20	AJS			Lousada	05-05-2019
		14,70 . 1,44 . 7,95 . 26,15 / 5,67 . 20,52 . 2 48,43							
4 124 p		Filipa Freitas	11/02/84	s20	CAM			Funchal	18-05-2003
		17,62 . 1,50 . 9,57 . 28,29 / 4,88 . 40,05 . 2 31,78							
4 097 p	-0,6	Ana Leite	08/09/01	s20	AJS			Lousada	05-05-2019
		16,20 . 1,68 . 7,97 . 27,53 / 5,24 . 16,73 . 2 32,85							

4 x 100 m

						prova do programa nacional de ar livre			
48,50		CA Madeira	s23	CAM				Lisboa (I)	25-06-2000
		Tatiana Marques 84, Neide Vieira 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80							
48,76		CA Madeira	s23	CAM				Coimbra	26-06-1999
		Rubina Serrão 81, Sofia Marques 82, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80							
48,99		ACD Jardim da Serra	s23	AJS				Leiria	27-07-2019
		Bárbara Silva 99, Sara Moreira 01, Ema Carvão 01, Catarina Queirós 98							
49,05		GD Estreito	s20	GDE				Vagos	30-06-2018
		Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02							
49,05		CS Marítimo	s23	CSM				Coimbra	05-07-2025
		Lwena Cardoso 05, Mariana Tavares 04, Cristina Neves 07, Laurinda Moreira 05							
49,18		GD Estreito	s23	GDE				Abrantes	02-07-2005
		Cizina Pestana 85, Ana Martins 87, Elda Laranja 86, Jessica Gouveia 86							
49,30		CA Madeira	s20	CAM				Funchal	30-05-1998
		Rubina Serrão 81, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80							
49,57		CS Marítimo	s23	CSM				Guimarães	02-07-2011
		Adília Fernandes 89, Carolina Duarte 90, Miriam Tavares 91, Vanessa Rocha 90							
49,65		CS Marítimo	s23	CSM				Pombal	14-07-2012
		Sara Sousa 93, Miriam Tavares 91, Carolina Duarte 90, Vanessa Rocha 90							
49,65		GD Estreito	s20	GDE				Ribeira Brava	29-04-2017
		Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Joana C. Gonçalves 99, Rosalina Santos 98							
Tempos Manuais:									
49"2	m	CA Madeira	s20	CAM				Funchal	24-05-1997
		Sandra Camacho 79, Cláudia Jardim 80, Noemi Faria 79, Tânia Freitas 80							



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-ago-2026

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
4 x 400 m									
prova dos programas nacionais									
3 45,96		CA Madeira			s23	CAM		Leiria	11-06-2000
Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80									
3 47,91		CA Madeira			s23	CAM		Maia	06-08-2000
Joana Arduino 82, Gorety Batista 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78									
3 49,95		CA Madeira			s23	CAM		Lisboa (I)	25-06-2000
Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80, Marisa Vieira 79, Nédia Semedo 78									
3 50,11		CA Madeira			s23	CAM		Lisboa (U)	28-05-2000
Joana Arduino 82, Gorety Batista 82, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80									
3 53,14		CA Madeira			s20	CAM		Funchal	10-05-1997
Sandra Camacho 79, Marisa Vieira 79, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80									
3 54,65		CA Madeira			s23	CAM		Lisboa (I)	01-07-2001
Dinah Vieira 83, Gorety Batista 82, 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									
Outros Clubes:									
3 58,82		GD Estreito			s23	GDE		Abrantes	03-07-2005
Cizina Pestana 85, Jessica Gouveia 86, Ana Martins 87, Elda Laranja 86									
4 03,37		ACD Jardim da Serra			s23	AJS		Lisboa (U)	26-06-2011
Joana Soares 93, Camila João 89, Carla Soares 91, Liliana Henriques 90									



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-ago-2026

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

Outras Provas

(provas que não constam dos programas nacionais em vigor para sub-23 - em pista coberta ou ar livre)

300 m

Outras provas								
39,19	pc	Tânia Freitas	17/06/80	s23	CAM			Espinho 03-02-2001
40,46		Sílvia Correia	18/06/97	s18	GDE	= em 14-6-2014 Lx		Ribeira Brava 07-06-2014
40,62		Rafaela Almeida	10/11/83	s23	CAM			Maia 02-01-2005
40,78		Constança Alves	16/03/08	s18	AJS			Ribeira Brava 29-11-2025
41,07		Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM			Ribeira Brava 30-11-2024
41,15		Rosalina Santos	RSA 18/02/98	s20	GDE			Ribeira Brava 23-04-2016
41,34		Joana Frias	07/03/88	s18	CAM			Funchal 11-12-2004
41,44		Liliana Henriques	12/05/90	s23	AJS			Ribeira Brava 21-05-2011
41,62		Matilde Marujo	27/02/10	s16	GDE			Seia 15-06-2025
41,63		Ana Cristina Ferreira	28/07/02	s23	GDE			Ribeira Brava 12-07-2023
Tempos Manuais:								
40"7		Joana Frias	07/03/88	s16	CAM			Funchal 04-07-2003
41"5		Cristina Viúla	14/04/68	s23	CAM			Funchal 06-06-1990

500 m

Outras provas								
1 15,40		Jessica Gouveia	19/07/86	s20	GDE			Elvas 08-05-2005
1 18,2		Ana Paula Almada	11/04/64	s20	CSM			Funchal 05-02-1983
1 18,57		Miriam Tavares	14/05/91	s20	CSM			Lisboa (AL) 11-12-2010
1 19,79		Catarina Matos	17/10/09	s18	GDE			Ribeira Brava 08-03-2025
1 19,87		Lúcia Costa	10/01/73	s20	CAM			Maia 28-04-1991
1 20,25		Constança Alves	16/03/08	s18	AJS			Ribeira Brava 08-03-2025
1 21,3		Elda Laranja	27/09/86	s23	GDE			Machico 09-12-2006
1 22,00		Ana Cristina Ferreira	28/07/02	s18	GDE			Ribeira Brava 21-12-2019
1 22,01		Carlota Gomes	03/02/06	s20	AJS			Ribeira Brava 08-03-2025
1 22,10		Cristina Neves	01/01/07	s18	CSM			Ribeira Brava 17-12-2023

1 000 m

outras provas								
2 53,41		Patrícia Silva	09/12/99	s23	GDE			Lisboa (N) 01-05-2021
2 55,22		Margarida E. Silva	02/04/00	s23	AJS			Lisboa (CAR) 20-12-2020
2 55,85		Diana A. Sousa	05/05/05	s23	CSM			Lisboa (CAR) 13-12-2025
2 58,69		Isabel Gouveia	26/12/78	s20	CAM			Lisboa (U) 16-03-1997
2 58,9		Lúcia Costa	10/01/73	s18	CDN			Lisboa (N) 12-03-1989
2 59,0		Cláudia Gouveia	24/01/78	s23	CAM			Lisboa (A) 11-01-1998
3 00,37		Joana Soares	08/09/93	s23	AJS			Ribeira Brava 18-04-2015
3 02,3		Sónia Semedo	20/06/80	s23	CAM			Amadora 27-10-2001
3 02,55		Ana Cristina Ferreira	28/07/02	s18	GDE			Ponte de Sôr 04-05-2019
3 04,39		Catarina Matos	17/10/09	s18	GDE			Ribeira Brava 01-03-2025



Lista das Melhores de Sempre

FEMININOS

Sub 23

até 31-ago-2026

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

Milha

1.609 m						outras provas	
5 13,59	Solange Nunes	16/05/06	s18	GDE	Ribeira Brava	12-07-2023	
5 39,96	Carolina Boulhosa	11/02/01	s18	GDC-M	Ribeira Brava	28-04-2018	
5 59,22	Vanessa F. Andrade	26/05/97	s23	ADRAP	Ribeira Brava	01-04-2017	
6 02,97	Gabriela Silva	13/11/02	s18	AJS	Ribeira Brava	28-04-2018	
6 03,4	Paula Rodrigues	30/07/67	s20	CSM	Funchal	12-01-1985	

5 000 m Marcha

em pista						Outras provas	
22 52,00	Adriana Viveiros	12/03/02	s23	ADRAP		Ribeira Brava	04-05-2024
26 05,48	Ana Monteiro	24/10/98	s23	GDE		Ribeira Brava	27-04-2019
26 29,0	Andreia Freitas	02/04/83	s20	CAM		Lisboa (U)	08-06-2002
27 11,54	Mónica Pereira	31/12/78	s20	CSM		Braga	29-06-1997
27 38,48	Cláudia Silva	05/03/97	s18	CSM		Ribeira Brava	27-04-2013
27 42,0	Ana Raquel Marques	21/09/83	s20	CSM	tempo de passagem	Óbidos	04-05-2002
27 58,23	Rubina Soares	02/06/92	s20	AJS		Machico	15-05-2010
28 21,97	Ana Luísa Catanho	22/02/03	s18	ADRAP		Ribeira Brava	15-02-2020
28 24,22	Marta Faria	08/07/04	s16	GDE		Ribeira Brava	19-05-2018
29 01,35	Miriam Cunha	24/11/03	s18	AJS		Ribeira Brava	01-06-2019

Estafeta Medley (Estafeta Sueca)

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 23,75	GD Estreito	s23	GDE	Ribeira Brava	22-04-2023	
	Margarida Patrício 04, Catherine Serrão 05, Filipa Ferreira 04, Ana C. Ferreira 02					
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 26,05	CS Marítimo	s23	CSM	Ribeira Brava	22-04-2023	
	Francisca Cortinhas 07, Alexandra Silva 01, Ana Vieira 05, Cristina Neves 07					
2 26,99	ACD de São João	s18	ACDSJ	Ribeira Brava	13-07-2016	
	Raquel Ferreira 01, Joana C. Gonçalves 99, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00					
Outros Clubes:						
2 36,76	ADR Água de Pena	s18	ADRAP	Ribeira Brava	22-04-2023	
	Matilde Freitas 08, Cediane Silva 08, Catarina F. Vieira 06, Ana Beatriz Pereira 07					