



Os melhores atletas de sempre

Juventude Vidigalense

MELHORES DE SEMPRE

Atualizado em



Infantis Femininos

60 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	8.12	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	8.13	Joana Carlos	1999	2011/2012
3	8.24	Katerina Quinn	2008	2020/2021
3	8.24	Lara Simões	2010	2022/2023
5	8.33	Mariana Neves	2000	2012/2013
6	8.43	Mariana Sousa	1999	2011/2012
7	8.48	Adriana Amaral	2002	2013/2014
8	8.48	Catarina Soares	2005	2017/2018
9	8.50	Diana Knyazevych	2003	2015/2016
10	8.51	Joana Gameiro	2004	2016/2017

150 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	19.30	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	19.62	Joana Carlos	1999	2011/2012
3	20.13	Katerina Quinn	2008	2020/2021
4	20.26	Margarida Godinho	2010	2022/2023
5	20.29	Adriana Amaral	2002	2013/2014
6	20.31	Diana Knyazevych	2003	2015/2016
7	20.42	Marta Feliciano	2008	2020/2021
8	20.66	Leonor Ascenso	2008	2020/2021
9	20.76	Catarina Silva	2005	2017/2018
10	20.78	Mariana Neves	2000	2012/2013

600 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:46.37	Ana Alves	1994	2006/2007
2	1:46.44	Eduarda Silva	2005	2017/2018
3	1:46.91	Joana Ferreira	1997	2009/2010
4	1:47.59	Carlota Ferreira	2006	2018/2019
5	1:48.86	Daria Melnyk	2000	2012/2013
6	1:52.64	Mariana Sousa	1999	2011/2012
7	1:52.6	Maria Inês Pagaimo	1997	2010/2011
8	1:52.89	Miriam Machado	2008	2020/2021
9	1:53.24	Carolina Ferreira	2007	2019/2020
10	1:53.29	Catarina Soares	2005	2017/2018

1000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3:10.21	Joana Ferreira	1997	2009/2010
2	3:13.91	Ana Alves	1994	2006/2007
3	3:15.06	Carlota Ferreira	2006	2018/2019
4	3:20.44	Darya Melnyk	2000	2012/2013
5	3:22.44	Eduarda Silva	2005	2017/2018
6	3:22.9	Ana Gaspar	1980	1992/1993
7	3:23.20	Joana Gameiro	2004	2016/2017
8	3:26.4	Ana Carolina Oliveira	1995	2007/2008
9	3:28.89	Miriam Machado	2008	2020/2021
10	3:29.09	Sara Simões	2001	2012/2013

60 barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10.02	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	10.05	Mariana Neves	2000	2012/2013
3	10.24	Juliana Brites	2000	2013/2014
4	10.25	Ashley Nhunga	2003	2016/2017
5	10.31	Lara Simões	2010	2022/2023
6	10.47	Mariana Sousa	1998	2012/2013
7	10.49	Daniela Jorge	1997	2009/2010
8	10.50	Catarina Silva	2005	2017/2018
9	10.52	Vera Gouhca	2005	2017/2018
10	10.53	Carolina Silva	2010	2022/2023

Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1.48	Beatriz Alves	1996	2008/2009
2	1.47	Eduarda Ferreira	2001	2014/2015
3	1.43	Sarah Dias	1995	2007/2008
3	1.43	Bárbara Andrade	1998	2010/2011
5	1.42	Camila Soares	1997	2009/2010
5	1.42	Lara Simões	2010	2022/2023
7	1.41	Francisca Reis	2010	2022/2023
7	1.41	Helena Antunes	1987	1999/2000
7	1.41	Iara Duque	2000	2012/2013
10	1.40	Alessandra Santos	2009	2021/2022

Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2.30	Mariana Neves	2000	2012/2013
2	2.10	Vera Lavrador	1988	2000/2001
2	2.10	Daria Melnyk	2000	2013/2014
4	1.90	Iara Duque	2000	2012/2013
4	1.90	Alessandra Santos	2009	2021/2022
6	1.80	Lara Simões	2010	2021/2022
7	1.70	Matilde Silva	2009	2021/2022
8				
9				
10				

Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4.88	Joana Carlos	1999	2011/2012
2	4.87	Sarah Dias	1995	2007/2008
3	4.79	Camila Soares	1997	2010/2011
4	4.73	Catarina Soares	2005	2017/2018
5	4.68	Juliana Brites	2000	2013/2014
5	4.68	Carolina Marques	2006	2018/2019
7	4.67	Mª Inês Pagaimo	1997	2009/2010
8	4.62	Daniela Jorge	1997	2009/2010
9	4.60	Ana Catarina Carvalho	2005	2017/2018
10	4.59	Mariana Sousa	1999	2011/2012



Quadruplo Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	12.97	Juliana Brites	2000	2012/2013
2	12.59	Catarina Silva	2005	2017/2018
3	12.29	Daria Melnyk	2000	2012/2013
4	12.45	Katerina Quinn	2008	2020/2021
5	12.18	Carolina Marques	2006	2018/2019
6	12.14	Sara Brites	2006	2018/2019
7	12.13	Francisca Reis	2010	2022/2023
8	12.05	Lara Simões	2010	2021/2022
9	12.00	Marta Feliciano	2008	2020/2021
10	11.97	Eduarda Ferreira	2001	2012/2013

Arremesso de Bola - 163 grs.

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	45.32	Verónica Santos	1977	1989/1990
2	44.42	Joana Gonçalves	1983	1995/1996
3	43.94	Luísa Roque	1976	1988/1989
4	37.88	Cátia Santos	1978	1990/1991
5	37.60	Margarida Cepa	1978	1990/1991
6	37.19	Ana Isabel Dias	1987	1999/2000
7	32.84	Stephanie Pereira	1993	2005/2006
8	32.24	Fernanda Roque	1977	1989/1990
9	31.51	Vera Lavrador	1988	2000/2001
10	30.65	Inês Silva	1993	2005/2006

Lançamento do Peso - 2kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	12.12	Inês Carreira	2000	2012/2013
2	11.68	Cátia Santos	1978	1990/1991
3	11.61	Micaela Sereno	2000	2013/2014
4	11.50	Camila Carreira	2002	2014/2015
5	11.23	Laura Monteiro	2001	2014/2015
6	10.87	Ana Gaspar	1980	1992/1993
7	10.80	Fernanda Roque	1977	1989/1990
8	10.72	Katy Soares	1998	2011/2012
9	10.66	Verónica Santos	1977	1989/1990
10	10.61	Sarah Dias	1995	2006/2007

Lançamento do Dardo - 400 grs.

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	26.98	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	25.56	Maria Gomes	2009	2021/2022
3	25.52	Juliana Pereira	1995	2007/2008
4	24.32	Marta Mendes	1995	2007/2008
5	23.99	Carolina Marques	2006	2018/2019
6	23.49	Mariana Neves	2000	2012/2013
7	23.32	Camila Carreira	2002	2014/2015
8	23.09	Vera Goucha	2005	2017/2018
9	22.90	Diana Almeida	2002	2014/2015
10	21.87	Bárbara Andrade	1998	2010/2011

Lançamento do Disco - 0,75 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	39.07	Irina Rodrigues	1991	2003/2004
2	25.08	Laura Monteiro	2001	2013/2014
3	19.87	Vera Lavrador	1988	2000/2001
4	17.90	Ana Carolina Nunes	1990	2002/2003
5	17.65	Ana Bonifácio	1994	2006/2007
6	17.45	Carina Silva	2000	2012/2013
7	17.20	Camila Carreira	2002	2013/2014
8	17.15	Mariana Simões	1994	2006/2007
9	16.55	Tânia Santos	1992	2004/2005
10	16.24	Anais Baptista	1994	2006/2007

Lançamento do Martelo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	41.00	Laura Monteiro	2001	2013/2014
2	29.59	Laura Mónico	2006	2018/2019
3	28.48	Lara Simões	2010	2022/2023
4	26.91	Camila Carreira	2002	2014/2015
5	26.88	Laura Baltazar	2006	2018/2019
6	26.73	Helena Teixeira	2011	2022/2023
7	24.50	Camila Patrabo	2007	2019/2020
8	23.87	Sofia Carvalho	2009	2021/2022
9	23.38	Matilde Silva	2009	2021/2022
10	23,24 *	Irina Rodrigues	1991	2003/2004

Lançamento do Disco - 0,60 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	24.71	Camila Patrabo	2007	2019/2020
2	22.97	Laura Mónico	2006	2018/2019
3	21.77	Catarina Soares	2005	2017/2018
4	21.20	Liliana Teotónio	2009	2021/2022
5	20.80	Ana Carvalho	2005	2017/2018
6	20.03	Alessandra Santos	2009	2021/2022
7	20.00	Helena Alípio	2007	2019/2020
8	18.96	Laura Baltazar	2006	2018/2019
9	18.02	Francisca Mendes	2011	2022/2023
10	17.85	Vera Goucha	2005	2017/2018

2000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10:59.20	Tânia Pires	1999	2012/2013
2	11:43.93	Clara Marques	1996	2008/2009
3	11:48.46	Sara Roberto	1999	2011/2012
4	12:22.90	Carolina Lopes	1993	2005/2006
5	12:32.27	Daria Melnyk	2000	2011/2012
6	13:49.90	Marina Alexandre	1985	1997/1998
7	14:46.29	Iara Duque	2000	2011/2012
8	15:49.57	Marta Fresco	2000	2011/2012
9	16:06.67	Beatriz Lagos	1999	2011/2012
10	16:10.14	Cristina Lopes	1995	2006/2007

MELHORES DE SEMPRE



Infantis Femininos

Atualizado em

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	18:20.80	Tânia Pires	1999	2011/2012
2	18:48.02	Sara Roberto	1999	2011/2012
3	20:14.01	Seany Costa	1997	2008/2009
4	21:49.81	Joana Reis	2010	2022/2023
5	22:55.30	Eunice Ferreira	2001	2012/2013
6	23:13.53	Sara Simões	2001	2012/2013
7	24:55.70	Laura Monteiro	2001	2012/2013
8	25:23.92	Eva Cardoso	2009	2021/2022
9				
10				

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	11:36	Clara Marques	1996	2008/2009
2	12:04	Tânia Pires	1999	2011/2012
3	12:31	Daria Melnyk	2000	2012/2013
4	12:34	Sara Roberto	1999	2011/2012
5	13:16	Camila Soares	1997	2008/2009
6	14:42.66	Alessandra Santos	2009	2021/2022
7	15:05	Cristina Lopes	1995	2007/2008
8	15.22	Sara Simões	2001	2012/2013
8	15.22	Érica Mendes	2002	2013/2014
10	15:30.63	Joana Reis	2010	2021/2022

3Km marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	18:12	Tânia Pires	1999	2010/2011
2	18:17	Clara Marques	1996	2008/2009
3	19:19	Sara Roberto	1999	2010/2011
4	22:49	Mariana Miguel	1999	2010/2011
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Tetratlo

60 / comprimento / Peso / 1000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2066	Vera Goucha	2005	2017/2018
2	2065	Catarina Soares	2005	2017/2018
3	1915	Joana Gameiro	2004	2016/2017
4	1914	Catarina Silva	2005	2017/2018
5	1856	Ana Matilde Reis	2004	2016/2017
6	1784	Carolina Marques	2006	2017/2018
7	1636	Eduarda Silva	2005	2017/2018
8	1622	Ana Catarina Carvalho	2005	2017/2018
9	1540	Carolina Caseiro	2004	2016/2017
10	1460	Sara Brites	2006	2017/2018

Triatlo Técnico

60b / comprimento / Peso

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1750	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	1408	Lara Simões	2010	2022/2023
3	1402	Mariana Neves	2000	2012/2013
4	1371	Katerina Quinn	2008	2020/2021
5	1360	Stephanie Pereira	1993	2005/2006
6	1331	Eduarda Ferreira	2001	2013/2014
7	1293	Diana Knyazevych	2003	2015/2016
8	1272	Daniela Jorge	1997	2009/2010
9	1271	Adriana Amaral	2002	2014/2015
10	1242	Mariana Sousa	1999	2011/2012

Pentatlo

60 / Peso 2 / 60B / Comp. / 1000 m

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2849	Sarah Dias	1995	2007/2008
2	2837	Mariana Neves	2000	2012/2013
3	2754	Lara Simões	2010	2022/2023
4	2710	Joana Carlos	1994	2011/2012
5	2622	Catarina Silva	2005	2017/2018
6	2567	Joana Gameiro	2004	2016/2017
7	2565	Sara Brites	2006	2018/2019
8	2557	Vera Goucha	2005	2017/2018
9	2473	Mariana Sousa	1999	2011/2012
10	2410	Diana Knyazevych	2003	2015/2016

4x60 metros

Posição	Marca	atleta	ano de nasc.	época
1		Catarina Santos	1999	
2	32.31	Mariana Neves	2000	2011/2012
3		Mariana Sousa	1999	
4		Joana Carlos	1999	
1		Sara Oliveira	2011	
2	33.25	Carolina Brígido	2010	2022/2023
3		Leonor Leal	2010	
4		Margarida Godinho	2010	
1		Madalena Salgueiro	2010	
2	33.87	Margarida Feliciano	2011	2022/2023
3		Sara Oliveira	2010	
4		Leonor Leal	2010	



60 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	7.77	Artur Koshchuck	1994	2006/2007
2	7.80	Rodrigo Agostinho	2001	2013/2014
3	7.81	Rodrigo Duarte	1998	2011/2012
4	7.84	Miguel Carreira	1996	2009/2010
5	7.89	Alexandre Costa	1986	1998/1999
6	7.90	Eduardo Valério	1996	2008/2009
7	7.95	Rodrigo Gameiro	2000	2012/2013
8	7.98	João Moniz	1994	2006/2007
9	8.01	Erik Kostrytsya	1999	2012/2013
9	8.01	Matias Góis	2009	2021/2022

150 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	18.60	Miguel Carreira	1996	2008/2009
2	18.66	Eduardo Valério	1996	2008/2009
3	18.92	Ricardo Bárbara	1996	2008/2009
4	19.11	Rodrigo Agostinho	2001	2013/2014
5	19.13	Rodrigo Duarte	1998	2011/2012
6	19.24	Alexandre Figueiredo	1998	2011/2012
7	19.37	Erik Kostrytsya	1999	2011/2012
8	19.40	Artur Koshchuck	1994	2006/2007
9	19.43	Matias Góis	2009	2021/2022
10	19.49	Rodrigo Gameiro	2000	2012/2013

600 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:35.77	João Leal	1998	2011/2012
2	1:36.59	Rodrigo Vieira	2000	2012/2013
3	1:40.75	Samuel Santos	1999	2011/2012
4	1:41.29	Miguel Simões	2001	2013/2014
5	1:42.09	João Cruz	2000	2012/2013
6	1:42.11	Miguel Carreira	1996	2008/2009
7	1:42.43	Matias Góis	2009	2021/2022
8	1:42.86	Dyllan Pedro	1994	2006/2007
9	1:43.63	Nuno Cordeiro	2006	2018/2019
10	1:43.69	Filipe Lucas	1997	2010/2011

1000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:53.70	Rodrigo Vieira	2000	2012/2013
2	3:02.84	Samuel Santos	1999	2011/2012
3	3:04.61	Miguel Simões	2001	2013/2014
4	3:04.7	Ricardo Francisco	1981	1993/1994
5	3:06.33	Filipe Lucas	1997	2010/2011
6	3:07.19	Francisco Silva	2003	2015/2016
7	3:07.27	Francisco Rodrigues	1997	2008/2009
8	3:08.02	João Leal	1998	2010/2011
9	3:08.12	Ricardo Carrondo	2006	2018/2019
10	3:08.71	Miguel Carreira	1996	2008/2009

60 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	9.47	Eduardo Valério	1996	2008/2009
2	9.53	Bernardo Lopes	1993	2005/2006
3	9.57	Alexandre Figueiredo	1998	2011/2012
4	9.70	Miguel Marques	1995	2006/2007
5	9.82	Rodrigo Duarte	1998	2011/2012
6	9.85	Artur Koshchuck	1994	2006/2007
6	9.85	Pedro Silvano	2000	2012/2013
8	10.06	Guilherme Dias	2001	2013/2014
9	10.14	Ricardo Bárbara	1996	2008/2009
10	10.30	Dyllan Pedro	1995	2006/2007
10	10.30	Ricardo Bogalho	1999	2012/2013

Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1.76	Alexandre Figueiredo	1998	2010/2011
2	1.65	Eduardo Valério	1996	2009/2010
3	1.60	Miguel Marques	1995	2007/2008
4	1.57	Pedro Machado	1998	2011/2012
5	1.53	Denis Hrabar	2007	2019/2020
6	1.50	João Moniz	1994	2006/2007
7	1.49	Dyllan Pedro	1995	2007/2008
7	1.49	Filipe Lucas	1997	2010/2011
9	1.48	Samuel Santos	1999	2012/2013
10	1.46	Miguel Carreira	1996	2009/2010
10	1.46	Rodrigo Agostinho	2001	2013/2014
10	1.46	Guilherme Dias	2001	2013/2014

Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5.86	Eduardo Valério	1996	2009/2010
2	5.61	Rodrigo Agostinho	2001	2014/2015
3	5.45	Miguel Marques	1995	2006/2007
4	5.32	Alexandre Figueiredo	1998	2011/2012
5	5.27	Bernardo Lopes	1993	2005/2006
6	5.10	Salvador Meneses	2010	2022/2023
7	5.07	Miguel Carreira	1996	2008/2009
8	5.03	Dyllan Pedro	1995	2007/2008
9	5.01	Matias Góis	2009	2021/2022
10	5.00	João Moniz	1994	2007/2008

Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3,10 (*)	Denis Hrabar	2007	2019/2020
2	2.30	João Santos	1984	1996/1997
3	2.00	Cristiano Sousa	1992	2004/2005
3	2.00	Fábio Moreira	1999	2011/2012
5	1.90	Francisco Silva	2003	2014/2015
6	1.85	Simão Lameiro	2001	2014/2015
6	1.85	Diogo Meneses	2002	2014/2015
8	1.80	Hugo Lagoa	1987	1999/2000
8	1.80	Tiago Gaspar	1985	1997/1998
8	1.80	Dyllan Pedro	1995	2007/2008

* Recorde Nacional



Quadruplo Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14,36 (*)	Denis Hrabar	2007	2019/2020
2	13.66	Rodrigo Gameiro	2000	2012/2013
3	13.03	António Vasconcelos	2008	2020/2021
4	12.57	Nuno Cordeiro	2006	2018/2019
5	12.44	Salvador Meneses	2010	2022/2023
6	12.39	Guilherme Dias	2001	2012/2013
7	12.35	Luca Cruz	2006	2018/2019
8	12.20	Eduardo Santos	2011	2022/2023
9	12.13	Matias Góis	2009	2021/2022
10	11.74	José Martins	2010	2022/2023

* Recorde Nacional

Lançamento do Peso - 3 Kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.39	Carlos Dinis	1977	1989/1990
2	13.75	Bernardo Lopes	1993	2005/2006
3	13.35	Miguel Carreira	1996	2008/2009
4	13.16	André Santos	1998	2011/2012
5	12.04	Paulo Veloso	1980	1992/1993
6	11.60	Pedro Machado	1998	2011/2012
7	11.21	João Moniz	1994	2006/2007
8	11.20	Carlos Oliveira	1993	2005/2006
9	10.84	Filipe Ferreira	1985	1997/1998
10	10.46	Alexandre Costa	1986	1998/1999

Lançamento do Dardo - 500 grs.

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	34.85	Fábio Moreira	1999	2011/2012
2	34.05	Miguel Carreira	1996	2008/2009
3	32.57	Pedro Silvano	2000	2012/2013
4	30.32	Denis Hrabar	2007	2019/2020
5	29.88	Miguel Lavrador	1995	2007/2008
6	29.56	André Roberto	2002	2014/2015
7	28.70	João Silva	1996	2008/2009
8	27.22	Miguel Marques	1995	2007/2008
9	26.51	Tiago Pires	1998	2010/2011
10	26.47	Francisco Cordeiro	1998	2009/2010

Lançamento do Martelo - 3 Kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	38.62	Carlos Oliveira	1993	2005/2006
2	28.03	Miguel Lavrador	1995	2006/2007
3	24.74	Ivan Henriques	1985	1997/1998
4	23.75	Dany Petruz	2006	2018/2019
5	22,48 *	André Santos	1998	2010/2011
6	21.97	André Pimenta	2001	2013/2014
7	21.70	Luís Fernandes	1988	2000/2001
8	21.52	Igor Rodrigues	1995	2006/2007
9	21.19	Victor Santos	1988	2000/2001
10	21.14	Rodrigo Agostinho	2001	2013/2014

* 4 Kg

Arremesso de Bola - 163 grs.

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	58.62	José Fragona	1992	2004/2005
2	55.42	Carlos Dinis	1977	1989/1990
3	54.74	João Santos	1984	1996/1997
4	53.97	Tiago Ramos	1992	2004/2005
5	53.70	Paulo Veloso	1980	1992/1993
6	53.64	Bernardo Lopes	1993	2005/2006
7	51.58	André Roleiro	1990	2002/2003
8	50.52	Tiago Gaspar	1985	1997/1998
9	49.84	Alexandre Dias	2000	2010/2011
10	46.86	Rui Marques	1978	1990/1991

Lançamento do Disco - 0,75 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	41.33	André Santos	1998	2011/2012
2	39.13	João Moniz	1994	2006/2007
3	34,05 *	Miguel Carreira	1996	2008/2009
4	32.93	Igor Rodrigues	1995	2007/2008
5	31,54 *	Bernardo Lopes	1993	2005/2006
6	29.88	Carlos Oliveira	1993	2005/2006
7	28.88	João Santos	1984	1996/1997
8	26.44	Luís Fernandes	1988	2000/2001
9	26,23 *	Miguel Lavrador	1995	2007/2008
10	26.18	Denis Hrabar	2007	2019/2020

* com disco de 1 kg

3 000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	18:51.51	André Roberto	2002	2013/2014
2	19:41.28	Francisco Gregório	2009	2021/2022
3	19:41.34	Eduardo Camarate	2006	2018/2019
4	20:20.16	Simão Lameiro	2001	2013/2014
5	20:46.59	Leonardo Jacinto	2006	2018/2019
6	20:50.30	Tiago Pires	1998	2010/2011
7	20:57.0	Gonçalo Cruz	1986	1997/1998
8	21:04.71	Tiago Domingues	2010	2022/2023
9	21:23.9	Frederico Ferreira	1985	1995/1996
10	22:08.23	Mateus Butori	2010	2022/2023

Tetratlo Técnico

60 / Comprimento / Peso 3kg / 1000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1286	Eduardo Oliveira	2004	2016/2017
2	1114	Daniel Amado	2004	2016/2017
3	1138	Nuno Cordeiro	2006	2017/2018
4	1027	Leonardo Jacinto	2006	2017/2018
5	872	Luca Cruz	2006	2017/2018
6	747	Tiago Jorge	2006	2017/2018
7	697	Pedro Pires	2006	2017/2018
8				
9				
10				



Triatlo Técnico 60b / Comprimento / Peso 3kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1454	Bernardo Lopes	1993	2005/2006
2	1441	Miguel Marques	1995	2007/2008
3	1290	Denis Hrabar	2007	2019/2020
4	1215	Miguel Silva	1996	2008/2009
5	1206	Guilherme Dias	2001	2013/2014
6	1153	Alexandre Figueiredo	1998	2010/2011
7	1096	Dyllan Pedro	1995	2007/2008
8	1083	Francisco Silva	2003	2015/2016
9	1069	Miguel Carreira	1996	2008/2009
10	1057	Salvador Meneses	2010	2022/2023

Pentatlo 60 / Comp. / 60b / Peso 3 / 1000 m

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2639	Eduardo Valério	1996	2008/2009
2	2506	Miguel Carreira	1996	2008/2009
3	2393	João Moniz	1994	2006/2007
4	2333	Rodrigo Agostinho	2001	2013/2014
5	2243	Rodrigo Gameiro	2000	2012/2013
6	2217	Matias Góis	2009	2021/2022
7	2172	Artur Koshchuck	1994	2006/2007
8	2163	Dyllan Pedro	1995	2006/2007
9	2137	Francisco Silva	2003	2015/2016
9	2137	Salvador Meneses	2010	2022/2023
10	2086	Samuel Santos	1999	2011/2012

4x60 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Miguel Carreira	1996	
2	31.16	Tiago Vieira	1996	2008/2009
3		Eduardo Valério	1996	
4		Ricardo Bárbara	1996	
1	35.42	Rodrigo Oliveira	2010	2022/2023
2		Tomás Domingues	2010	
3		José Martins	2010	
4		Tomás Lopes	2010	
1	35.69	Tomás Barateiro	2010	2022/2023
2		José Martins	2010	
3		Tomás Lopes	2010	
4		Eduardo Santos	2011	



80 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	9.81	Joana Carlos	1999	2013/2014
2	10.08	Katerina Quinn	2008	2022/2023
3	10.21	Sarah Dias	1995	2008/2009
4	10.30	Cátia Ferreira	1983	1996/1997
4	10.30	Daniela Ribeiro	1994	2008/2009
6	10.45	Beatriz Dinis	1996	2010/2011
7	10.47	Mafalda Pires	2002	2016/2017
8	10.50	Katerina Quinn	2008	2021/2022
9	10.59	Sarta Sani	2002	2016/2017
10	10.61	Lara Simões	2010	2022/2023

250 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	33.70	Joana Carlos	1998	2013/2014
2	34.02	Lara Duarte	2004	2018/2019
3	34.20	Katerina Quinn	2008	2022/2023
4	34.80	Sarah Dias	1994	2010/2011
5	34.85	Mariana Vidinha	2004	2018/2019
6	35.01	Bruna Silva	1994	2008/2009
7	35.01	Ana Alves	1994	2008/2009
8	35.03	Carlota Ferreira	2006	2020/2021
9	35.10	Beatriz Dinis	1996	2010/2011
10	35.44	Anaís Baptista	1994	2008/2009

800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:14.55	Ana Alves	1994	2008/2009
2	2:19.90	Carlota Ferreira	2006	2020/2021
2	2:20.57	Daria Melnyk	2000	2014/2015
3	2:21.26	Mariana Vidinha	2004	2018/2019
5	2:25.12	Eduarda Silva	2005	2018/2019
6	2:25.69	Diana Santos	2001	2015/2016
7	2:28.23	Carolina Ferreira	2007	2021/2022
8	2:30.35	Joana Ferreira	1997	2009/2010
9	2:31.38	Lara Duarte	2004	2018/2019
10	2:31.83	Ana Oliveira	1995	2008/2009

1000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:56.17	Ana Alves	1994	2008/2009
2	3:02.31	Carlota Ferreira	2006	2020/2021
3	3:04.10	Mariana Vidinha	2004	2018/2019
4	3:07.57	Daria Melnyk	2000	2013/2014
5	3:09.57	Eduarda Silva	2005	2018/2019
6	3:10.21	Joana Ferreira	1997	2009/2010
7	3:11.87	Diana Santos	2001	2015/2016
8	3:13.12	M ^a Teresa Silva	2003	2017/2018
9	3:15.71	Carolina Ferreira	2007	2021/2022
10	3:16.30	M ^a Inês Pagaimo	1997	2010/2011

1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:36.92	Ana Alves	1994	2008/2009
2	4:54.61	Mariana Vidinha	2004	2018/2019
3	5:01.51	Eduarda Silva	2005	2018/2019
4	5:03.63	Daria Melnyk	2000	2014/2015
5	5:11.53	Diana Santos	2001	2015/2016
6	5:15.50	Ana Oliveira	1995	2008/2009
7	5:22.66	Sofia Domingues	1993	2006/2007
8	5:22.72	Clara Marques	1996	2009/2010
9	5:23.13	Mara Silva	1980	1994/1995
10	5:25.35	Carlota Ferreira	2006	2019/2020

1500 metros obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5:14.39	Daria Melnyk	2000	2014/2015
2	5:17.72	Carlota Ferreira	2006	2020/2021
3	5:21.68	Mariana Vidinha	2004	2018/2019
4	5:33.86	Margarida Fonseca	2002	2016/2017
5	5:35.30	Ana Oliveira	1995	2008/2009
6	5:41.6	Laura Santos	2001	2015/2016
7	5:41.96	M ^a Teresa Silva	2003	2017/2018
8	5:50.46	Mariana Simões	1994	2008/2009
9	5:55.21	Joana Marques	1994	2008/2009
10	5:59.00	Miriam Machado	2008	2021/2022

80 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	11.86	Ashley Nhunga	2003	2017/2018
2	12.11	Sarah Dias	1995	2009/2010
3	12.13	Anais Baptista	1994	2008/2009
4	12.18	Joana Gameiro	2004	2018/2019
5	12.30	Juliana Brites	2000	2014/2015
6	12.62	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
7	12.78	Marta Feliciano	2008	2022/2023
8	12.83	Sara Brites	2006	2020/2021
9	12.91	Sónia Machado	1998	2011/2012
10	13.12	Cátia Ferreira	1983	1996/1997

250 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	36.06	Joana Gameiro	2004	2018/2019
2	37.01	Lara Duarte	2004	2018/2019
3	37.0	Anaís Baptista	1994	2008/2009
4	38.2	Sarah Dias	1995	2009/2010
5	38.76	Marta Feliciano	2008	2021/2022
6	38.77	Sónia Machado	1998	2011/2012
7	38.85	Katerina Quinn	2008	2021/2022
8	39.18	Juliana Brites	2000	2013/2014
9	39.69	Bruna Silva	1994	2008/2009
10	40.35	Carina Silva	2000	2014/2015



Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2.62	Sara Mota	1997	2011/2012
2	2.60	Matilde Paulino Silva	2009	2022/2023
2	2.60	Vera Lavrador	1988	2002/2003
4	2.55	Vera Goucha	2005	2019/2020
5	2.50	Mariana Neves	2000	2015/2016
5	2.50	Filipa Dinis	2005	2019/2020
7	2.40	Alessandra Santos	2009	2022/2023
7	2.40	Sofia Gameiro	1985	1999/2000
7	2.40	Mónica Rino	1994	2008/2009
7	2.40	Beatriz Moniz	1997	2011/2012
7	2.40	Daria Melnyk	2000	2013/2014
7	2.40	Ana Carvalho	2005	2019/2020
7	2.40	Joana Gameiro	2004	2018/2019

Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1.64	Claudia Gameiro	1980	1994/1995
2	1.58	Lara Duarte	2004	2018/2019
3	1.56	Irina Rodrigues	1991	2005/2005
4	1.54	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
5	1.53	Camila Soares	1997	2011/2012
6	1.52	Cátia Ferreira	1983	1997/1998
6	1.52	Sónia Machado	1998	2012/2013
8	1.51	Bárbara Andrade	1998	2012/2013
9	1.50	Luana Figueira	2005	2019/2020
10	1.49	Daniela Jorge	1997	2008/2009

Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5.51	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
2	5.37	Juliana Brites	2000	2014/2015
3	5.35	Sarah Dias	1995	2009/2010
4	5.23	Mónica Rino	1994	2008/2009
5	5.22	Leonor Ascenso	2008	2022/2023
6	5.19	Sónia Machado	1998	2012/2013
7	5.16	Daniela Jorge	1997	2011/2012
8	5.15	Joana Carlos	1999	2012/2013
9	5.14	Anais Baptista	1994	2008/2009
10	5.14	Joana Gameiro	2004	2018/2019

Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	11.56	Anais Baptista	1994	2009/2010
2	11.52	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
3	11.34	Juliana Brites	2000	2014/2015
4	11.21	Katerina Quinn	2008	2022/2023
5	11.05	Daniela Jorge	1997	2011/2012
6	11.03	Mónica Rino	1994	2008/2009
7	10.97	Beatriz Dinis	1996	2010/2011
8	10.75	Leonor Ascenso	2008	2022/2023
9	10.74	Sónia Machado	1998	2012/2013
10	10.70	Liliana Jorge	1991	2005/2006

Quadruplo Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	13.82	Leonor Ascenso	2008	2022/2023
2	13.75	Juliana Brites	2000	2013/2014
2	13.75	Katerina Quinn	2008	2022/2023
4	12.91	Eduarda Ferreira	2001	2013/2014
5	12.65	Joana Gameiro	2004	2018/2019
6	12.54	Luana Figueira	2005	2019/2020
6	12.54	Nadine Pires	2006	2020/2021
8	12.50	Carolina Marques	2006	2020/2021
9	12.37	Iara Duque	2000	2013/2014
10	12.25	Margarida Santos	2004	2018/2019

Lançamento do Disco - 0,75 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	50.26	Irina Rodrigues	1991	2005/2006
2	47.10	Micaela Sereno	2000	2014/2015
3	44.46	Márcia Maketa	2005	2019/2020
4	41.46	Juliana Pereira	1995	2009/2010
5	36.62	Inês Carreira	2000	2014/2015
6	35.93	Vera Lavrador	1988	2002/2003
7	34.67	Camila Carreira	2002	2016/2017
8	34.10	M ^a Inês Domingos	1995	2009/2010
9	32.23	Laura Monteiro	2001	2015/2016
10	30.83	Camila Patraby	2007	2021/2022

Lançamento do Peso - 3 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	13.32	Micaela Sereno	2000	2014/2015
2	13.01	Irina Rodrigues	1991	2005/2006
3	12.85	Juliana Pereira	1995	2010/2011
4	12.05	Inês Carreira	2000	2015/2016
5	11.88	Sónia Machado	1998	2012/2013
6	11.67	Carolina Caseiro	2004	2018/2019
7	11.16	Camila Carreira	2002	2016/2017
8	10.84	Vera Goucha	2005	2019/2020
9	10.81	Márcia Maketa	2005	2019/2020
10	10.66	Luísa Roque	1976	1990/1991

Lançamento do Martelo 3 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	48.55	Márcia Maketa	2005	2019/2020
2	47.45	M ^a Inês Domingos	1995	2009/2010
3	43.67	Irina Rodrigues	1991	2005/2006
4	43.23	Laura Monteiro	2002	2014/2015
5	42.65	Sofia Pereira	2002	2016/2017
6	37.23	Camila Patraby	2007	2021/2022
7	36.94	Micaela Sereno	2000	2014/2015
8	35.79	Sofia Carvalho	2009	2022/2023
9	35.77	Carolina Caseiro	2004	2018/2019
10	35.63	Laura Mónico	2006	2019/2020



Lançamento do Dardo - 500 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	38.61	Marta Mendes	1995	2009/2010
2	35.27	Inês Carreira	2000	2014/2015
3	32.67	Juliana Pereira	1995	2009/2010
4	30.95	Sofia Chemyrys	2008	2022/2023
5	30.53	Sara Ferreira	2000	2014/2015
6	30.04	Bárbara Andrade	1998	2012/2013
7	29.14	Sarah Dias	1995	2008/2009
8	29.05	Anais Baptista	1994	2008/2009
9	28.94	Camila Carreira	2002	2016/2017
10	28.81	Carolina Caseiro	2004	2018/2019

Heptatlo

80b/Dardo/Altura/80/Peso/Comprimento/800

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4019	Sónia Machado	1998	2012/2013
2	3862	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
3	3845	Sarah Dias	1995	2008/2009
4	3759	Anais Baptista	1994	2008/2009
5	3723	Lara Duarte	2004	2018/2019
6	3703	Ashley Nhunga	2003	2017/2018
7	3691	Joana Gameiro	2004	2018/2019
8	3656	Juliana Brites	2000	2014/2015
9	3576	Beatriz Dinis	1996	2010/2011
10	3561	M ^a Inês Pagaimo	1997	2011/2012

Triatlo Técnico

60b/comp/peso

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1908	Sarah Dias	1995	2009/2010
2	1882	Eduarda Ferreira	2001	2015/2016
3	1755	Sónia Machado	1998	2012/2013
4	1725	Juliana Brites	2000	2014/2015
5	1708	Ashley Nhunga	2003	2017/2018
6	1663	Anais Baptista	1994	2008/2009
7	1650	Alina Humenyuk	2000	2014/2015
8	1598	Catarina Silva	2005	2019/2020
9	1556	Joana Gameiro	2004	2018/2019
10	1514	Daniela Jorge	1997	2011/2012

Tetratlo 2

80/comp/peso/800

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2061	Joana Gameiro	2004	2017/2018
2	2015	Mafalda Pires	2002	2016/2017
3	1453	Diana Silva	2002	2016/2017
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Tetratlo 1

80b/comp/peso/800

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1879	Ashley Nhunga	2003	2016/2017
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

4000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	24:26.10	Tânia Pires	1999	2013/2014
2	24:40.00	Joana Marques	1994	2008/2009
3	25:54.85	Sara Roberto	1999	2012/2013
4	25:59.00	Clara Marques	1996	2008/2009
5	27:05.65	Matilde Silva	2008	2022/2023
6	31:04.67	Cristina Lopes	1995	2007/2008
7				
8				
9				
10				

3000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	16:49:39	Tânia Pires	1999	2014/2015
2	18:48.02	Sara Roberto	1999	2011/2012
3	19:37.60	Joana Marques	1994	2006/2007
4	20:14.01	Seany Costa	1996	2008/2009
5	21:17.79	Matilde Silva	2008	2022/2023
6	21:49.81	Joana Reis	2010	2022/2023
7	22:39.6	Ivânia Carvalho	1984	1997/1998
8	23:21.77	Cristina Lopes	1995	2006/2007
9	25:23.92	Eva Cardoso	2009	2021/2022
10	29:22.8	Rosália Bernardino	1984	1997/1998

3km marcha em estrada

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	17:28	Tânia Pires	1999	2012/2013
2	18:17	Clara Marques	1996	2008/2009
3	19.15	Sara Roberto	1999	2012/2013
4	20:38	Camila Soares	1997	2008/2009
5	21:49.81	Joana Reis	2010	2022/2023
6	22:05	Seany Costa	1997	2008/2009
7				
8				
9				
10				

4 x 80 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Daniela Ribeiro	1994	

MELHORES DE SEMPRE

Actualizado em



Iniciados Femininos

2	40.02	Sarah Dias	1995	2008/2009
3		Anais Baptista	1994	
4		Bruna Silva	1994	
1	41.79	Margarida Santos	2004	2018/2019
2		Ana Matilde Reis	2004	
3		Joana Gameiro	2004	
4		Lara Duarte	2004	
1	43.42	Marta Feliciano	2008	2022/2023
2		Leonor Ascenso	2008	
3		Alessandra Santos	2009	
4		Filipa Monteiro	2009	

MELHORES DE SEMPRE



Iniciados Masculinos

Atualizado em

80 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	9.1	Artur Koshchuck	1994	2008/2009
2	9.42	Rodrigo Agostinho	2001	2015/2016
3	9.48	Salvador Oliveira	2008	2022/2023
4	9.50	André Pimenta	2001	2015/2016
5	9.51	Denis Hrabar	2007	2021/2022
6	9.56	Vítor Mendes	1992	2006/2007
7	9.61	Eduardo Valério	1996	2010/2011
8	9.64	Rafael Dias	2008	2022/2023
9	9.65	João Moniz	1994	2008/2009
10	9.5	Rogério Moreira	1976	1990/1991

250 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	30.13	Artur Koshchuck	1994	2008/2009
2	30.54	Rodrigo Agostinho	2001	2015/2016
3	30.88	João Leal	1998	2012/2013
4	31.09	Erik Kostyrytsya	1999	2013/2014
5	31.10	Miguel Carreira	1996	2009/2010
6	31.12	João Moniz	1994	2008/2009
7	31.13	Salvador Oliveira	2008	2022/2023
8	31.35	Rodrigo Duarte	1998	2012/2013
9	31.42	André Pimenta	2001	2015/2016
10	31.65	Denis Hrabar	2007	2020/2021

800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:00.92	Nuno Cordeiro	2006	2020/2021
2	2:03.35	Samuel Santos	1999	2013/2014
3	2:07.65	Tiago Vieira	1996	2011/2012
4	2:09.5	Nuno Pereira	1978	1992/1993
5	2:10.49	Cristiano Carreira	1990	2004/2005
6	2:10.61	Gonçalo Oliveira	2002	2016/2017
7	2:11.20	Luis Torres	1997	2011/2012
8	2:11.80	Rogério Moreira	1976	1989/1990
9	2:11.81	João Fernandes	2008	2022/2023
10	2:11.98	João Moniz	1994	2008/2009

1000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:41.42	Samuel Santos	1999	2013/2014
2	2:46.51	Cristiano Carreira	1990	2004/2005
3	2:46.76	Nuno Cordeiro	2006	2020/2021
4	2:47.91	João Leal	1998	2013/2014
5	2:50.42	Gonçalo Oliveira	2002	2016/2017
6	2:50.63	João Fernandes	2008	2022/2023
7	2:51.15	José Neves	1992	2006/2007
8	2:51.35	Tiago Vieira	1996	2010/2011
9	2:53.70	Rodrigo Vieira	2000	2012/2013
10	2:54.11	Miguel Carreira	1996	2009/2010

1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:19.69	Samuel Santos	1999	2013/2014
2	4:32.20	João Ferreira	1976	1989/1990
3	4:34.10	Nuno Pereira	1978	1992/1993
4	4:35.65	João Fernandes	2008	2022/2023
5	4:36.48	Luis Torres	1997	2011/2012
6	4:36.72	Diogo Verde	1988	2002/2003
7	4:38.98	José Neves	1992	2006/2007
8	4:39.33	Olivier Pedroso	1990	2004/2005
9	4:40.69	Gonçalo Oliveira	2002	2016/2017
10	4:40.70	David Ribeiro	1989	2003/2004

1500 metros Obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:29.74	Samuel Santos	1999	2013/2014
2	4:46.20	José Neves	1992	2006/2007
3	4:48.15	João Fernandes	2008	2022/2023
4	4:53.12	Luis Torres	1997	2011/2012
5	4:54.84	João Leal	1998	2011/2012
6	4:56.90	André Simões	1997	2011/2012
7	5:01.81	Gonçalo Oliveira	2002	2016/2017
8	5:01.88	Rafael Morgado	2008	2021/2022
9	5:04.05	Nelson Pereira	1994	2008/2009
10	5:10.55	Eduardo Oliveira	2000	2013/2014

100 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.06	Eduardo Valério	1996	2010/2011
2	14.36	Rafael Morgado	2008	2022/2023
3	14.43	Vítor Mendes	1992	2006/2007
4	14.59	Alexandre Figueiredo	1998	2012/2013
5	14.60	Bruno Gualberto	1988	2002/2003
6	14.68	Artur Koshchuk	1994	2008/2009
7	14.79	Denis Hrabar	2007	2020/2021
8	14.6	Carlos Alexandre	1984	1998/1999
9	15.01	Ricardo Mendes	1994	2008/2009
10	15.11	Bruno Roda	1982	1996/1997

250 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	33.02	Artur Koshchuk	1994	2008/2009
2	34.02	Eduardo Valério	1996	2010/2011
3	34.62	João Moniz	1994	2008/2009
4	35.09	Rafael Oliveira	1993	2007/2008
5	35.14	Alexandre Figueiredo	1998	2012/2013
6	35.25	Rodrigo Duarte	1998	2012/2013
7	35.48	Tomás Monteiro	2007	2021/2022
7	35.48	Rafael Dias	2008	2022/2023
8	35.50	João Nunes	2000	2014/2015
9	35.54	Dyllan Pedro	1995	2009/2010
10	35.70	João Leal	1998	2012/2013

Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
---------	-------	--------	-----------	-------

Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
---------	-------	--------	-----------	-------

MELHORES DE SEMPRE



Iniciados Masculinos

Atualizado em

1	3.70	Denis Hrabar	2007	2021/2022
2	3.55	Rafael Morgado	2008	2022/2023
3	3.25	Luca Cruz	2006	2020/2021
4	3.20	André Petriv	2003	2017/2018
5	3.20	Miguel Lopes	1997	2012/2013
6	3.15	Vítor Mendes	1992	2006/2007
7	3.10	Bruno Carmo	1981	1995/1996
7	3.10	Yoelvis Companioni	2004	2018/2019
9	3.00	Ivo Morais	1986	2000/2001
10	2.85	Diogo Meneses	2002	2016/2017

1	1.88	Ricardo Mendes	1994	2008/2009
2	1.83	João Alexandre	1990	2004/2005
2	1.83	Eduardo Valério	1996	2010/2011
4	1.81	André Petriv	2003	2017/2018
5	1.78	João Ferreirinho	1984	1998/1999
6	1.76	Alexandre Figueiredo	1998	2010/2011
7	1.75	Yoelvis Companioni	2004	2018/2019
8	1.74	André Pimenta	2001	2015/2016
8	1.74	Denis Hrabar	2007	2021/2022
10	1.73	Bruno Carmo	1981	1995/1996

Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	6.77	Rodrigo Agostinho	2001	2015/2016
2	6.57	André Pimenta	2001	2015/2016
3	6.35	Salvador Oliveira	2008	2022/2023
4	6.30	Artur Koshchuk	1994	2009/2010
5	6.29	Denis Hrabar	2007	2021/2022
6	6.23	Eduardo Valério	1996	2010/2011
7	6.20	Bruno Carmo	1981	1995/1996
8	6.20	João Alexandre	1990	2004/2005
9	6.18	Eduardo Oliveira	2004	2018/2019
10	6.10	João Moniz	1994	2008/2009

Tripló-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	13.20	Eduardo Valério	1996	2010/2011
2	13.13	João Moniz	1994	2009/2010
3	12.98	Angelo Santos	1996	2011/2012
4	12.75	Miguel Marques	1995	2010/2011
5	12.58	Eduardo Oliveira	2004	2018/2019
6	12.53	Miguel Carreira	1996	2009/2010
7	12.41	Ruben Silva	1991	2005/2006
8	12.40	Ricardo Mendes	1994	2008/2009
9	12.40	Dyllan Pedro	1995	2010/2011
10	12.38	Bruno Carmo	1981	1995/1996

Quadruplo Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	15.57	Eduardo Oliveira	2004	2018/2019
2	15.47	Denis Hrabar	2007	2020/2021
3	14.68	João Martins	2005	2019/2020
4	14.62	Vadym Skafaryk	2006	2020/2021
5	14.58	Alexandre Figueiredo	1998	2012/2013
6	14.49	Diogo Ramalho	2007	2021/2022
7	14.35	Pedro Machado	1998	2012/2013
8	14.28	Rodrigo Ramos	2009	2022/2023
9	14.18	Pedro Pires	2006	2020/2021
10	14.17	Tomás Monteiro	2007	2021/2022

Lançamento do Disco - 1 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	60.33	Miguel Carreira	1996	2010/2011
2	47.06	Bernardo Lopes	1993	2006/2007
3	45.90	Steve Patrício	1988	2002/2003
4	44.54	Francisco Calhau	2005	2019/2020
5	44.29	Denis Hrabar	2007	2021/2022
6	44.10	André Santos	1998	2012/2013
7	43.82	Ruben Santos	2005	2019/2020
8	42.90	Vítor Antunes	1981	1995/1996
9	42.37	Luís Batista	1991	2005/2006
10	41.84	Luís Marques	1989	2003/2004

Lançamento do Peso - 4 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	15.58	Denis Hrabar	2007	2021/2022
2	15.12	Miguel Carreira	1996	2011/2012
3	14.91	Bernardo Lopes	1993	2007/2008
4	14.67	Carlos Dinis	1977	1991/1992
5	14.55	Steve Patrício	1988	2002/2003
6	14.47	Dine Sousa	1976	1990/1991
7	13.56	André Santos	1998	2012/2013
8	13.17	Vítor Mendes	1992	2006/2007
9	12.92	Vítor Antunes	1981	1995/1996
10	12.83	João Moniz	1994	2008/2009

Lançamento do Martelo - 4 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	60.32	Rúben Antunes	1999	2013/2014
2	52.40	Francisco Calhau	2005	2019/2020
3	52.38	Miguel Carreira	1996	2010/2011
4	52.07	Steve Patrício	1988	2002/2003
5	45.04	André Santos	1998	2012/2013
6	39.99	Nikita Myroshnyk	2005	2022/2023
7	37.82	Ruben Santos	2005	2019/2020
8	36.54	Carlos Dinis	1977	1991/1992
9	36.02	Gonçalo Gonçalves	1977	1991/1992
10	34.96	Vítor Antunes	1981	2001/2002

Lançamento do Dardo - 600 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	52.77	Miguel Lavrador	1995	2010/2011
2	50.48	Rafael Morgado	2008	2022/2023

Heptatlo

80/Comprimento/Dardo/100b /Altura/Peso/1000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4286	Eduardo Valério	1996	2010/2011
2	4038	André Petriv	2003	2017/2018

MELHORES DE SEMPRE



Iniciados Masculinos

Atualizado em

3	48.98	Tiago Pires	1998	2012/2013
4	47.85	Pedro Silvano	2000	2014/2015
5	47.17	Vítor Mendes	1992	2006/2007
6	45.40	Bernardo Lopes	1993	2006/2007
7	44.46	João A. Silva	1996	2011/2012
8	42.46	Eduardo Valério	1996	2010/2011
9	41.61	Pedro Silvano	2000	2013/2014
10	41.33	Denis Hrabar	2007	2021/2022

Triatlo Técnico 60b/peso/comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2056	Denis Hrabar	2007	2021/2022
2	1954	Rafael Morgado	2008	2022/2023
2	1922	Rodrigo Agostinho	2001	2015/2016
3	1854	Eduardo Valério	1996	2010/2011
4	1851	Artur Koshchuk	1994	2008/2009
5	1846	André Pimenta	2001	2015/2016
6	1812	Bernardo Lopes	1983	2007/2008
7	1799	Vítor Mendes	1992	2006/2007
8	1760	Diogo Meneses	2002	2016/2017
9	1745	João Moniz	1994	2008/2009

Tetratlo 1 100b/comp/peso/1000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2492	André Petriv	2003	2017/2018
2	2244	Salvador Bilreiro	2003	2017/2018
3	2150	Diogo Meneses	2002	2016/2017
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Pentatlo Técnico 60/Comp/Peso/Altura/60B

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2746	Diogo Meneses	2002	2017/2018
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

4 km marcha - estrada

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3:37:00	Rui Costa	1995	2008/2009
2				
3				
4				

3	3890	Rodrigo Agostinho	2001	2015/2016
4	3852	André Pimenta	2001	2015/2016
5	3825	Samuel Santos	1999	2013/2014
6	3805	Yoelvis Companioni	2004	2018/2019
7	3755	Artur Koshchuk	1994	2008/2009
8	3741	Diogo Meneses	2002	2016/2017
9	3713	João Moniz	1994	2008/2009
10	3649	Rafael Morgado	2008	2021/2022

Tetratlo 2 80/comp/peso/1000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2525 (*)	Francisco Silva	2003	2017/2018
2	1979	Henrique Alípio	2003	2017/2018
3	1958	João Calhau	2002	2016/2017
4	1937	Eduardo Oliveira	2004	2017/2018
5	1680	Paulo Castro	2002	2016/2017
6	1395	Tiago Rosa	2003	2016/2017
7	1060	Diogo Camacho	2004	2017/2018
8				
9				
10				

(*) Recorde Nacional

4000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	24:50.91	David Gregório	2005	2018/2019
2	25:32.56	Pedro Almeida	2008	2022/2023
3	26:12.8	Filipe Costa	1982	1996/1997
4	26:21.00	Francisco Gregório	2008	2022/2023
5	26:22.00	Rodrigo Fidalgo	2008	2022/2023
6	26:50.80	Ricardo Fernandes	1992	2005/2006
7	28:44.27	Jaime Rolla	2008	2021/2022
8				
9				
10				

4 x 80 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Ricardo Mendes	1994	
2	37.10	João Moniz	1994	2008/2009
3		Dyllan Pedro	1995	
4		Artur Koshchuk	1994	
1		João Pedro Silva	2004	
2	38.74	Yoelvis Companioni	2004	2018/2019
3		Eduardo Oliveira	2004	
4		João Martins	2005	
1		Rafael Dias	2008	
2	40.34	António Vasconcelos	2008	2022/2023
3		Eduardo Camacho	2009	
4		Rodrigo Ramos	2009	

MELHORES DE SEMPRE



Juvenis Femininos

Atualizado em

100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	12.04	Joana Carlos	1999	2015/2016
2	12.05	Cátia Ferreira	1983	1999/2000
3	12.37	Mafalda Pires	2002	2017/2018
4	12.48	Katerina Quinn	2008	2022/2023
5	12.50	Sarah Dias	1995	2008/2009
6	12.64	Alina Humenyuk	2000	2016/2017
7	12.64	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
8	12.71	Veronika Zukova	1993	2009/2010
9	12.75	Carolina Castro	2005	2020/2021
10	12.76	Maria Fazão	1987	2003/2004

200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	25.25	Sofia Lavreshina	2003	2019/2020
2	25.26	Joana Carlos	1999	2014/2015
3	25.92	Lara Duarte	2004	2020/2021
4	25.95	Cátia Ferreira	1983	1998/1999
4	25.95	Sarah Dias	1995	2008/2009
6	25.99	Maria Frazão	1987	2003/2004
7	26.12	Carla Santos	1991	2007/2008
8	26.20	Evelise Veiga	1996	2012/2013
8	26.20	Alina Humenyuk	2000	2016/2017
10	26.26	Katerina Quinn	2008	2022/2023

300 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	39.84	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
2	40.74	Lara Duarte	2004	2020/2021
3	41.12	Carla Santos	1991	2007/2008
4	41.24	Mafalda Pires	2002	2016/2017
5	41.70	Joana Carlos	1999	2016/2017
6	41.88	Joana Gameiro	2004	2020/2021
7	42.31	Daniela Pereira	1994	2009/2010
8	42.39	Carolina Castro	2005	2021/2022
9	42.48	Alina Humenyuk	2000	2016/2017
10	43.00	Laura Ramos	2002	2017/2018

800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:14.55	Ana Alves	1994	2008/2009
2	2:19.16	Laura Ramos	2001	2017/2018
3	2:19.27	Mariana Vidinha	2004	2019/2020
4	2:19.65	Carlota Ferreira	2006	2022/2023
5	2:20.57	Daria Melnyk	2000	2014/2015
6	2:20.77	Filipa Eutíquio	1996	2011/2012
7	2:22.82	Laura Santos	2001	2017/2018
8	2:23.06	Margarida Fonseca	2002	2018/2019
9	2:23.21	Eduarda Silva	2005	2020/2021
10	2:24.41	Marina Agostinho	1982	1998/1999

1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:36.62	Ana Alves	1994	2008/2009
2	4:42.61	Carlota Ferreira	2007	2022/2023
3	4:48.12	Filipa Eutíquio	1996	2012/2013
4	4:50.45	Mariana Vidinha	2004	2020/2021
5	4:51.66	Margarida Fonseca	2002	2018/2019
6	4:54.85	Eduarda Silva	2005	2021/2022
7	4:58.52	Diana Santos	2001	2017/2018
8	4:58.83	Laura Santos	2001	2017/2018
9	5:00.2	Marina Agostinho	1982	1998/1999
10	5:03.63	Daria Melnyk	2000	2014/2015

3000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10:17.68	Mariana Costa	1991	2007/2008
2	10:20.91	Luisa Condeço	1996	2011/2012
3	10:30.58	Ana Alves	1994	2009/2010
4	10:40.90	Carlota Ferreira	2007	2022/2023
5	10:43.14	Eduarda Silva	2005	2021/2022
6	10:53.03	M ^a Eduarda Vidigueiri	1996	2012/2013
7	10:59.93	Inês Nobre	1992	2008/2009
8	11:10.66	Marina Agostinho	1982	1998/1999
9	11:11.74	Sara Tenrinho	1995	2011/2012
10	11:14.33	Beatriz Francisco	2000	2016/2017

100 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.52	Sarah Dias	1995	2010/2011
2	14.57	Lara Duarte	2004	2020/2021
3	14.68	Ashley Nhunga	2003	2018/2019
4	14.71	Cátia Ferreira	1983	1999/2000
5	14.86	Vera Goucha	2005	2021/2022
6	15.18	Sara Brites	2006	2022/2023
7	15.19	Evelise Veiga	1996	2011/2012
8	15.24	Anais Baptista	1994	2009/2010
10	15.29	Juliana Brites	2000	2016/2017
10	15.29	Eduarda Ferreira	2001	2017/2018

300 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	44.44	Lara Duarte	2004	2020/2021
2	44.55	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
3	44.88	Anais Baptista	1994	2009/2010
4	45.28	Joana Gameiro	2004	2020/2021
5	46.54	Evelise Veiga	1996	2011/2012
6	46.90	Daniela Pereira	1994	2009/2010
7	47.19	Sara Brites	2006	2022/2023
8	47.35	Carina Silva	2000	2016/2017
9	47.70	Carine Moreira	1994	2010/2011
10	47.87	Bruna Silva	1994	2010/2011

2000 metros obstáculos

5000 metros marcha

MELHORES DE SEMPRE

Juvenis Femininos

Atualizado em



Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	7:06.82	Carlota Ferreira	2006	2022/2023
2	7:21.07	Margarida Fonseca	2002	2018/2019
3	7:23.9	Inês Nobre	1992	2008/2009
4	7:36.33	Eduarda Silva	2005	2021/2022
5	7:55.26	Beatriz Francisco	2000	2015/2016
6	7:56.0	Daria Melnyk	2000	2015/2016
7	7:57.95	Ana Carolina Olivieir	1995	2011/2012
8	8:00.38	Patrícia Vieira	1997	2012/2013
9	8:26.63	Mariana Simões	1994	2009/2010
10	8:27.29	Laura Santos	2001	2017/2018

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	28:34.49	Tânia Pires	1999	2015/2016
2	29:10.8	Carla Soares	1980	1995/1996
3	29:56.63	Joana Marques	1994	2009/2010
4	32:51.21	Ana Vanessa Leitão	1990	2006/2007
5	34:12.31	Diana Santos	2001	2017/2018
6	34:54.64	Sara Roberto	1999	2013/2013
7				
8				
9				
10				

Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1.70	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
2	1.65	Lara Duarte	2004	2020/2021
3	1.64	Claudia Gameiro	1980	1994/1995
3	1.64	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
5	1.60	Cátia Ferreira	1983	1998/1999
5	1.60	Sónia Machado	1998	2014/2015
7	1.59	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
7	1.59	Luana Figueira	2005	2021/2022
9	1.56	Vera Goucha	2005	2021/2022
10	1.55	Matilde Reis	2004	2020/2021

Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3.40	Vera Lavrador	1988	2004/2005
2	3.15	Bruna Santos	2003	2019/2020
3	3.10	Mónica Rino	1994	2010/2011
4	3.10	Filipa Dinis	2005	2021/2022
5	3.02	Sara Mota	1997	2013/2014
6	3.00	Sofia Gameiro	1985	2001/2002
7	2.90	Daniela Taralunga	2006	2022/2023
8	2.74	Ana Couto	1981	1997/1998
9	2.70	Bárbara Andrade	1998	2014/2015
10	2.65	Vera Goucha	2005	2020/2021

Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5.98	Evelise Veiga	1996	2012/2013
2	5.77	Cátia Ferreira	1983	1999/2000
3	5.58	Lara Duarte	2004	2020/2021
4	5.52	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
5	5.49	Mónica Rino	1994	2009/2010
6	5.48	Joana Gameiro	2004	2020/2021
7	5.44	Sarah Dias	1995	2010/2011
8	5.43	Juliana Brites	2000	2016/2017
9	5.41	Vera Goucha	2005	2021/2022
9	5.41	Sónia Machado	1998	2014/2015

Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	12.28	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
2	12.10	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
3	11.84	Claudia Gameiro	1980	1996/1997
4	11.82	Margarida Santos	2004	2020/2021
5	11.66	Anais Baptista	1994	2009/2010
6	11.63	Mónica Rino	1994	2009/2010
7	11.52	Ana Matilde Reis	2004	2019/2020
8	11.49	Juliana Brites	2000	2016/2017
9	11.42	Mª Inês Pagaimo	1997	2012/2013
10	11.41	Liliana Jorge	1991	2007/2008

Lançamento do Peso - 3 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.83	Irina Rodrigues	1991	2006/2007
2	14.40	Juliana Pereira	1995	2011/2012
3	13.96	Micaela Sereno	2000	2015/2016
4	13.83	Inês Carreira	2000	2016/2017
5	13.66	Ana Rita Henriques	1992	2008/2009
6	13.54	Vera Goucha	2005	2021/2022
7	13.16	Tatiana Fernandes	1981	1997/1998
8	13.15	Angélica Brites	1978	1994/1995
9	13.06	Mariana Cerejo	1997	2014/2015
10	13.04	Sónia Machado	1998	2014/2015

Lançamento do Disco - 1 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	53.94	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
2	47.96	Juliana Pereira	1995	2011/2012
3	45.94	Micaela Sereno	2000	2016/2017
4	41.37	Márcia Maketa	2005	2020/2021
5	41.34	Raquel Gomes	2003	2019/2020
6	41.32	Tatiana Fernandes	1981	1997/1998
7	38.48	Inês Carreira	2000	2016/2017
8	36.58	Cátia Santos	1978	1993/1994
9	35.81	Camila Carreira	2002	2018/2019
10	35.74	Angélica Brites	1978	1994/1995

Lançamento do Dardo - 600 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	42.89	Marta Mendes	1995	2011/2012

Lançamento do Martelo - 3 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	59.69	Márcia Maketa	2005	2021/2022

MELHORES DE SEMPRE

Juvenis Femininos

Atualizado em



2	42.39	Joana Gonçalves	1983	1998/1999
3	35.16	Inês Carreira	2000	2016/2017
4	34.81	Juliana Pereira	1995	2011/2012
5	30.31	Carolina Caseiro	2004	2019/2020
6	29.59	Anais Baptista	1994	2009/2010
7	28.96	Marlene Barata	1988	2004/2005
8	28.41	Sara Ferreira	2000	2015/2016
9	28.06	Sarah Dias	1995	2008/2009
10	27.98	Daniela Pereira	1994	2008/2009

2	57.76	Ana Rita Henriques	1992	2009/2010
3	54.47	Inês Florêncio	2003	2019/2020
4	51.05	Laura Monteiro	2002	2016/2017
5	50.71	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
6	49.59	Mª Inês Domingos	1995	2010/2011
7	48.10	Fabiana Domingos	1993	2009/2010
8	45.76	Vânia Silva	1980	1995/1996
9	44.45	Beatriz Bárbara	1994	2009/2010
10	44.23	Micaela Sereno	2000	2015/2016

Lançamento do Dardo - 500 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	45.27	Marta Mendes	1995	2011/2012
2	41.48	Carolina Caseiro	2004	2020/2021
3	38.77	Inês Carreira	2000	2016/2017
4	36.43	Beatriz Cordeiro	2005	2021/2022
5	34.60	Sara Ferreira	2000	2016/2017
6	34.45	Vera Goucha	2005	2021/2022
7	33.97	Juliana Pereira	1995	2011/2012
8	30.86	Camila Carreira	2002	2017/2018
9	30.59	Catarina Silva	2005	2021/2022
10	30.04	Bárbara Andrade	1998	2012/2013

Tetratlo 100b/peso/comp/800

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2359	Alina Humenyuk	2000	2016/2017
2	2274	Juliana Brites	2000	2016/2017
3	1464	Camila Carreira	2002	2017/2018
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Triatlo Técnico 60b/peso/altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2364	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
2	2120	Eduarda Ferreira	2001	2017/2018
3	2047	Juliana Pereira	1995	2011/2012
4	2009	Sarah Dias	1995	2010/2011
5	1935	Lara Duarte	2004	2019/2020
6	1898	Sónia Machado	1998	2013/2014
7	1892	Anais Baptista	1994	2009/2010
8	1880	Sara Brites	2006	2022/2023
9	1801	Luana Figueira	2005	2021/2022
10	1795	Bárbara Andrade	1998	2014/2015

Pentatlo 60b / Alt. / Peso3 / Comp. / 800

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3440	Sónia Machado	1998	2014/2015
2	3407	Vera Goucha	2005	2021/2022
3	3236	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
4	3049	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
5	3031	Juliana Brites	2000	2016/2017
6	2933	Sara Brites	2006	2022/2023
7	2878	Lara Duarte	2004	2019/2020
8	2707	Margarida Santos	2004	2019/2020
9	2668	Luana Figueira	2005	2021/2022
10	2594	Alina Humenyuk	2000	2015/2016

4x100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		<u>Vera Goucha</u>	<u>2005</u>	
2	48.77 (*)	<u>Carolina Castro</u>	<u>2005</u>	2020/2021
3		<u>Lara Duarte</u>	<u>2004</u>	
4		<u>Joana Gameiro</u>	<u>2004</u>	
1	49.49	Sarta Sani	2002	2018/2019
2		Sofia Lavreshina	2003	
3		Lara Duarte	2004	
4		Mariana Videira	2003	
1	49.61	Bruna Santos	2003	2017/2018
2		Sarta Sani	2002	
3		Mafalda Pires	2002	
4		Joana Gameiro	2004	

Heptatlo 100b / Alt. / Peso3 / 200 / Comp. / Dardo5 / 800

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4805	Vera Goucha	2005	2021/2022
2	4547	Sónia Machado	1998	2014/2015
3	4392	Lara Duarte	2004	2020/2021
4	4374	Anais Baptista	1994	2009/2010
5	4060	Sara Brites	2006	2022/2023
6	4023	Evelise Veiga	1996	2011/2012
7	4015	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
8	3997	Daniela Pereira	1994	2009/2010
9	3995	Sarah Dias	1995	2010/2011
10	3989	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017

(*) Recorde Distrital

4x300 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		<u>Joana Gameiro</u>	<u>2004</u>	
2	2:52.17	<u>Lara Duarte</u>	<u>2004</u>	2019/2020
3	(**)	<u>Mariana Videira</u>	<u>2003</u>	

Estafeta Medley

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		<u>Sofia Santos</u>	<u>2007</u>	
2	2:26.72	<u>Carolina Gaspar</u>	<u>2004</u>	2020/2021
3	(*)	<u>Carolina Castro</u>	<u>2005</u>	

MELHORES DE SEMPRE

Juvenis Femininos

Actualizado em



4		<u>Sofia Lavreshina</u>	<u>2003</u>	
1		Mariana Videira	2003	
2	2:56.20	Sarta Sani	2002	2018/2019
3		Bruna Santos	2003	
4		Sofia Lavreshina	2003	
1		Bruna Silva	1994	
2	2:57.43	Anaís Baptista	1994	2009/2010
3		Carine Moreira	1994	
4		Daniela Pereira	1994	

4		<u>Eduarda Silva</u>	<u>2005</u>	
1		Vera Goucha	2005	
2	2:27.61	Carolina Castro	2005	2018/2019
3		Mariana Videira	2005	
4		Eduarda Silva	2005	
1		Sara Brites	2006	
2	2:28.00	Katerina Quinn	2008	2021/2022
3		Marta Feliciano	2008	
4		Carolina Castro	2005	

(**) Recorde Nacional

4x200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Margarida Santos	2004	
2	1:48.90	Joana Gameiro	2004	2019/2020
3		Mariana Videira	2003	
4		Lara Duarte	2004	
1		<u>Maria Gomes</u>	<u>2009</u>	
2	1:59.24	<u>Matilde Joaquim</u>	<u>2009</u>	2022/2023
3		<u>Miriam Machado</u>	<u>2008</u>	
4		<u>Alessandra Santos</u>	<u>2009</u>	

MELHORES DE SEMPRE



Juvenis Masculinos

Atualizado em

100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10.96	João Mota	2007	2022/2023
2	10.99	Ernesto Rodrigues	2006	2022/2023
3	11.01	Artur Koshchuk	1994	2010/2011
4	11.06	Eduardo Oliveira	2004	2020/2021
5	11.07	Erik Kostrytsya	1999	2015/2016
6	11.19	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017
7	11.27	João Costa	1981	1997/1998
8	11.30	Joaquim Fernandes	1986	2002/2003
9	11.31	João Calhau	2002	2017/2018
10	11.37	João Marques	1992	2008/2009
10	11.37	Paulo Castro	2002	2018/2019

200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	22.25	Eduardo Oliveira	2004	2020/2021
2	22.42	Ernesto Rodrigues	2006	2022/2023
3	22.55	Artur Koshchuk	1994	2009/2010
4	22.59	João Mota	2007	2022/2023
5	22.69	João Moniz	1994	2010/2011
6	22.87	João Costa	1981	1997/1998
7	22.94	Francisco Silva	2003	2018/2019
8	22.98	Bruno Gualberto	1988	2004/2005
9	23.07	Erik Kostrytsya	1999	2015/2016
10	23.11	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017

300 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	35.30	João Moniz	1994	2010/2011
2	35.95	João Leal	1998	2014/2015
3	36.06	Francisco Silva	2003	2018/2019
4	36.22	Miguel Baptista	1999	2015/2016
5	36.51	Dyllan Pedro	1995	2011/2012
6	36.58	Miguel Silva	2000	2016/2017
7	36.79	Rafael Ramusga	2000	2016/2017
8	36.85	Eduardo Valério	1996	2012/2013
9	36.94	Paulo Castro	2002	2018/2019
10	37.05	Cristiano Carreira	1990	2006/2007

800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:52.67	Nuno Cordeiro	2006	2022/2023
2	1:57.90	Tiago Vieira	1996	2012/2013
3	1:58.84	Miguel Silva	2000	2016/2017
4	1:59.33	Samuel Santos	1999	2015/2016
5	2:01.60	Nuno Pereira	1978	1994/1995
6	2:02.01	João Leal	1991	2007/2008
7	2:02.02	Micael Agostinho	1981	1997/1998
8	2:03.17	Joel Oliveira	1983	1999/2000
9	2:03.37	Ruben Costa	1990	2006/2007
10	2:03.50	João Leal	1998	2013/2014

1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3:59.42	Nuno Cordeiro	2006	2022/2023
2	4:02.60	Nuno Pereira	1978	1994/1995
3	4:04.75	João Leal	1991	2007/2008
4	4:05.20	Tiago Jorge	2006	2022/2023
5	4:09.60	Moisés Oliveira	1982	1998/1999
6	4:11.92	João Ferreira	1976	1992/1993
7	4:12.48	Leonardo Jacinto	2006	2022/2023
8	4:12.54	Samuel Santos	1999	2015/2016
9	4:14.90	José Júnior	1995	2012/2013
10	4:16.19	Miguel Silva	2000	2015/2016

3000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	8:41.44	Nuno Pereira	1978	1994/1995
2	8:50.28	Tiago Jorge	2006	2021/2022
3	8:52.38	João Ferreira	1976	1992/1993
4	9:05.74	Leonardo Jacinto	2006	2022/2023
5	9:08.94	Ruben Costa	1990	2006/2007
6	9:11.20	José Júnior	1995	2012/2013
7	9:14.4	Alcides Cordeiro	1975	1991/1992
8	9:15.32	João Leal	1991	2007/2008
9	9:15.81	Pedro Santos	1992	2008/2009
10	9:16.71	Samuel Santos	1999	2014/2015

110 metros barreiras (0,91)

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.44	Bruno Gualberto	1988	2004/2005
2	14.70	João M. Silva	1994	2010/2011
3	14.80	Denis Hrabar	2007	2022/2023
4	14.96	Filipe Ferreira	1979	1995/1996
5	15.24	André Pimenta	2001	2017/218
6	15.31	Ricardo Mendes	1994	2009/2010
7	15.43	Eduardo Valério	1996	2012/2013
8	15.62	Duarte Eusébio	1997	2013/2014
9	15.66	Diogo Meneses	2002	2018/2019
10	15.75	Paulo Faustino	1985	2001/2002

300 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	38.79	João Moniz	1994	2010/2011
2	39.59	Diogo Meneses	2002	2018/2019
3	40.66	Eduardo Valério	1996	2012/2013
4	40.73	João Albasini Nunes	2000	2016/2017
5	40.88	Francisco Silva	2003	2018/2019
6	41.40	João M. Silva	1994	2010/2011
7	41.47	Bruno Gualberto	1988	2002/2003
8	41.51	André Pimenta	2001	2016/2017
9	41.80	David Mota	1993	2009/2010
10	42.20	Artur Koshchuk	1994	2009/2010

2000 metros obstáculos (0,84)

Salto em Comprimento

MELHORES DE SEMPRE

Juvenis Masculinos

Atualizado em



Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	6:15.45	Tiago Jorge	2006	2021/2022
2	6:18.48	João Leal	1991	2007/2008
3	6:20.32	Pedro Santos	1992	2007/2008
4	6:23:32	Samuel Santos	1999	2014/2015
5	6:27.46	Joel Oliveira	1983	1999/2000
6	6:35.63	Olivier Pedroso	1990	2005/2006
7	6:43.51	Miguel Simões	2001	2017/2018
8	6:44.39	André Simões	1997	2012/2013
9	6:51.12	José Neves	1992	2007/2008
10	6:54.00	João Bento	1992	2007/2008

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	7.11	Eduardo Oliveira	2004	2020/2021
2	7.07	Bruno Carmo	1981	1997/1998
3	6.95	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017
4	6.95	André Pimenta	2001	2017/2018
5	6.88	Miguel Marques	1995	2011/2012
6	6.84	João Alexandre	1990	2006/2007
6	6.84	João Martins	2005	2021/2022
8	6.77	Artur Koshchuk	1994	2010/2011
9	6.76	João Fernandes	1981	1997/1998
10	6.74	Rúben Silva	1991	2007/2008

Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2.01	Ricardo Mendes	1994	2010/2011
2	1.97	João Almeida	1988	2004/2005
3	1.93	André Pimenta	2001	2017/2018
4	1.92	João Alexandre	1990	2005/2006
5	1.90	Ivan Henriques	1985	2000/2001
6	1.89	Ruben Silva	1991	2006/2007
7	1.87	Denis Hrabar	2007	2022/2023
8	1.86	Miguel Pinheiro	1996	2011/2012
9	1.85	Nuno Viana	1990	2005/2006
9	1.85	Miguel Marques	1995	2011/2012
9	1.85	Yoelvis Companioni	2004	2019/2020

Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4.35	Diogo Meneses	2002	2018/2019
2	4.18	Guilherme Pereira	2003	2019/2020
3	4.11	Luca Cruz	2006	2022/2023
4	4.10	Luís Ferreira	1992	2008/2009
4	4.10	Miguel Lopes	1997	2014/2015
6	4.04	Denis Hrabar	2007	2022/2023
7	3.90	Ruben Monteiro	1989	2005/2006
7	3.90	Tiago Vicente	1994	2011/2012
9	3.70	Ivo Morais	1986	2002/2003
10	3.63	João Nunes	2000	2016/2017

Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.51	Ricardo Mendes	1994	2010/2011
2	14.07	Rúben Silva	1991	2007/2008
3	13.97	Miguel Marques	1995	2012/2013
4	13.92	Carlos Dinis	1977	1993/1994
5	13.76	João Fernandes	1981	1997/1998
6	13.58	Eduardo Oliveira	2004	2019/2020
7	13.56	Bruno Carmo	1981	1997/1998
8	13.56	João Moniz	1994	2010/2011
9	13.44	Eduardo Valério	1996	2012/2013
10	13.43	Paulo Faustino	1985	2000/2001

Lançamento do Disco - 1,5 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	49.45	Miguel Carreira	1996	2012/2013
2	46.62	Bernardo Lopes	1993	2009/2010
3	46.56	Steve Patricio	1988	2004/2005
4	45.24	Carlos Dinis	1977	1993/1994
5	43.60	Diogo Santos	1989	2005/2006
6	42.88	Francisco Calhau	2005	2021/2022
7	42.70	Ruben Antunes	1999	2015/2016
8	40.74	Luís Marques	1989	2005/2006
9	39.93	Luís Fernandes	1988	2004/2005
10	39.57	Luis Batista	1991	2006/2007

Lançamento do Peso - 5 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	16.67	Carlos Dinis	1977	1993/1994
2	16.09	Bernardo Lopes	1993	2009/2010
3	15.59	Denis Hrabar	2007	2022/2023
4	15.26	Miguel Carreira	1996	2011/2012
5	15.24	Dine Sousa	1976	1992/1993
6	14.85	Tiago Pereira	1991	2007/2008
7	14.05	Steve Patricio	1988	2004/2005
8	13.98	Francisco Calhau	2005	2021/2022
9	13.57	Diogo Santos	1989	2005/2006
10	13.50	Paulo Faustino	1986	2001/2002

Lançamento do Martelo - 5 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	72.03	Rúben Antunes	1998	2015/2016
2	69.09	Francisco Calhau	2005	2021/2022
3	64.39	Miguel Carreira	1996	2012/2013
4	53.98	Rafael Teixeira	1998	2014/2015
5	53.15	Steve Patricio	1988	2004/2005
6	50.53	Hélder Brites	1983	1999/2000
7	50.38	Bernardo Lopes	1993	2009/2010
8	49.98	Miguel Ribeiro	1983	1999/2000
9	49.33	Bernardo Brasil	1995	2010/2011
10	48.82	Viyacheslav Adamskiy	1989	2005/2006

Lançamento do Dardo - 700 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	58.49	Tiago Pires	1998	2014/2015

Octatlo 100/ Comp./ Peso5/ 300/ 110b/ Alt./ Dardo7 / 1.000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5278	Eduardo Valério	1996	2012/2013

MELHORES DE SEMPRE



Juvenis Masculinos

Atualizado em

2	55.96	Miguel Lavrador	1995	2010/2011
3	55.10	Carlos Dinis	1977	1992/1993
4	52.68	Bernardo Coelho	1998	2015/2016
5	51.30	Bernardo Lopes	1993	2008/2009
6	50.99	Diogo Baptista	2001	2017/2018
7	50.17	Rúben Santos	2005	2021/2022
8	49.84	Rafael Morgado	2008	2022/2023
9	48.00	Kevin Pedro	1993	2009/2010
10	47.83	João Santos	2005	2021/2022

2	5088	Artur Koshchuk	1994	2010/2011
3	4947	João M. Silva	1994	2010/2011
4	4906	João Moniz	1994	2010/2011
5	4786	Ricardo Mendes	1994	2010/2011
6	4764	Duarte Eusébio	1997	2013/2014
7	4734	Dyllan Pedro	1995	2011/2012
8	4644	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017
9	4635	Diogo Meneses	2002	2017/2018
10	4594	André Pimenta	2001	2016/2017

Triatlo Técnico 60b/peso/altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2207	Denis Hrbar	2007	2022/2023
2	2126	Ricardo Mendes	1994	2010/2011
3	1968	Eduardo Valério	1996	2012/2013
4	1886	André Petriv	2003	2019/2020
5	1881	João Moniz	1994	2010/2011
6	1877	Pedro Machado	1998	2014/2015
7	1834	Miguel Marques	1995	2011/2012
8	1818	Rúben Silva	1991	2007/2008
9	1804	Bruno Gualberto	1988	2004/2005
10	1803	Yoelvis Companioni	2004	2019/2020

Tetratlo 110b/peso/comp/1000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2228	André Pimenta	2001	2016/2017
2	2146	João Nunes	2000	2016/2017
3	1805	Pedro Mendonça	2002	2017/2018
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Decatlo 100/Comp./Peso5/Alt./400/110b/Disco/Vara/Dardo/7/1.500

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	6968	Denis Hrbar	2007	2022/2023
2	6061	Diogo Meneses	2002	2018/2019
3	5357	Rafael Morgado	2008	2022/2023
4	5300	Pedro Machado	1998	2014/2015
5	5122	André Petriv	2003	2018/2019
6	4805	João Martins	2005	2021/2022
7	4580	Luca Cruz	2006	2021/2022
8	4457	Guilherme Pereira	2003	2018/2019
9	4063	Yoelvis Companioni	2004	2020/2021
10	2659	Rafael Dias	2008	2021/2022

Heptatlo 60/Comp./Peso5/Alt./60b/Vara/1.000

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4948	Denis Hrbar	2007	2022/2023
2	4559	André Pimenta	2001	2017/2018
3	4408	Diogo Meneses	2002	2018/2019
4	4205	Francisco Silva	2003	2019/2020
5	4201	Luca Cruz	2006	2022/2023
6	4115	André Petriv	2003	2018/2019
7	4088	Pedro Machado	1998	2014/2015
8	3843	Eduardo Oliveira	2004	2019/2020
9	3803	Rafael Morgado	2008	2022/2023
10	3584	João Martins	2005	2021/2022

5000 metros marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	22:01.25	Eduardo Camarate	2006	2022/2023
2	24:30.56	David Gregório	2005	2021/2022
3	24:38.00	Ricardo Fernandes	1992	2008/2009
4	25:07.00	Bruno Sousa	1982	1998/1999
5	25:29.25	Duarte Vicente	1995	2011/2012
6	28:44.00	Paulo Vieira	1980	1995/1996
7	30:44.60	Filipe Costa	1982	1996/1997
8	33:39.20	Paulo Antunes	1976	1991/1992
9	36:00.50	Nuno Gomes	1975	1990/1991
10	36:06.36	Francisco Gregório	2009	2022/2023

4x100

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		João M. Silva	1994	
2	43.65	João Moniz	1994	2010/2011
3		Dyllan Pedro	1995	
4		Artur Koshchuk	1994	
1		Ernesto Rodrigues	2006	
2	43.75	Denis Hrbar	2007	2022/2023
3		Vadym Skafaryk	2006	
4		João Mota	2007	
1		Ernesto Rodrigues	2006	
2	44.23	Denis Hrbar	2007	2022/2023
3		Vadym Skafaryk	2006	
4		Salvador Oliveira	2008	

Estafeta Medley

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Erik Kostrytsya	1999	
2	2.02:67	Rodrigo Duarte	1998	2014/2015
3		Miguel Baptista	1999	

4x300

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		João Alexandre	1991	
2	2:32.98	Rafael Soares	1990	2006/2007
3		Luis Batista	1989	

MELHORES DE SEMPRE

Juvenis Masculinos

Atualizado em



4	João Leal	1998	
1	Henrique Alípio	2003	
2	Eduardo Oliveira	2004	2018/2019
3	Francisco Silva	2003	
4	Paulo Castro	2002	
1	Vadym Skafaryk	2006	
2	Salvador Oliveira	2008	2022/2023
3	Ernesto Rodrigues	2006	
4	João Mota	2007	

4	Cristiano Carreira	1989	
1	Tiago Soares	2003	
2	Eduardo Oliveira	2004	2019/2020
3	Yoelvis Companioni	2004	
4	Francisco Silva	2003	
1	Ernesto Rodrigues	2006	
2	Luca Cruz	2006	2022/2023
3	Diogo Ramalho	2007	
4	João Mota	2007	

4x200

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		António Vasconcelos	2008	
2	1:49.77	Eduardo Camacho	2009	2022/2023
3		Dani Saab	2007	
4		Pedro Marcelino	2009	

MELHORES DE SEMPRE

Atualizado em



Juniões Femininas

100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	11.96	Joana Carlos	1999	2017/2018
2	12.01	Anna Olsson	1988	2006/2007
3	12.04	Cátia Ferreira	1983	2001/2002
4	12.30	Laura Cordeiro	1997	2015/2016
5	12.32	Mariana Videira	2003	2020/2021
6	12.39	Verónika Zhukova	1993	2010/2011
7	12.39	Débora Clemente	1994	2012/2013
8	12.45	Mafalda Ribeiro	1983	2001/2002
9	12.45	Carla Santos	1991	2007/2008
10	12.48	Katerina Quinn	2008	2022/2023

200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	24.82	Anna Olsson	1988	2006/2007
2	25.01	Cátia Ferreira	1983	2000/2001
3	25.07	Joana Carlos	1999	2017/2018
4	25.17	Jéssica Viegas	1994	2012/2013
5	25.20	Tatiana Rosário	1994	2012/2013
6	25.25	Sofia Lavreshina	2003	2019/2020
7	25.38	Carla Santos	1991	2007/2008
8	25.39	Laura Cordeiro	1997	2015/2016
9	25.41	Maria Frazão	1987	2004/2005
10	25.46	Evelise Veiga	1996	2014/2015

400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	55.14	Sofia Lavreshina	2003	2020/2021
2	57.41	Laura Cordeiro	1997	2015/2016
3	57.90	Maria Frazão	1987	2004/2005
4	58.23	Carla Santos	1991	2008/2009
5	58.53	Joana Gameiro	2004	2022/2023
6	58.61	Mariana Vidinha	2004	2022/2023
7	58.64	Sofia Duarte	2001	2018/2019
8	58.66	Jéssica Viegas	1994	2012/2013
9	59.19	Mafalda Ribeiro	1983	2001/2002
10	59.35	Sara Oliveira	1993	2010/2011

800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:12.57	Sofia Duarte	2001	2019/2020
2	2:14.55	Ana Alves	1994	2008/2009
3	2:16.24	Mariana Vidinha	2004	2022/2023
4	2:18.19	Filipa Eutíquio	1996	2013/2014
5	2:19.16	Laura Ramos	2002	2017/2018
6	2:19.50	Marina Agostinho	1982	2000/2001
7	2:19.90	Carlota Ferreira	2006	2020/2021
8	2:20.57	Daria Melnyk	2000	2014/2015
9	2:22.62	Sandra Protássio	1989	2007/2008
10	2:22.82	Laura Santos	2001	2017/2018

1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:36.62	Ana Alves	1994	2008/2009
2	4:40.70	Sofia Duarte	2001	2019/2020
3	4:41.65	Filipa Eutíquio	1996	2013/2014
4	4:43.29	Anaïs da Silva	1997	2014/2015
5	4:43.97	Carlota Ferreira	2007	2022/2023
6	4:44.29	Marina Agostinho	1982	1999/2000
7	4:46.25	Marta Martins	1992	2010/2011
8	4:50.45	Mariana Vidinha	2004	2020/2021
9	4:51.66	Margarida Fonseca	2002	2018/2019
10	4:54.85	Eduarda Silva	2005	2021/2022

3000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	09:50.01	Marta Martins	1992	2010/2011
2	10:09.88	Anaïs Da Silva	1997	2015/2016
3	10:17.68	Mariana Costa	1991	2007/2008
4	10:20.91	Luisa Condeço	1996	2011/2012
5	10:20.99	Madalena Almeida	1998	2015/2016
6	10:30.58	Ana Alves	1975	2009/2010
7	10:40.90	Carlota Ferreira	2007	2022/2023
8	10:41.97	Bruna Meirinhos	1999	2016/2017
9	10:42.82	Marina Agostinho	1982	2000/2001
10	10:43.14	Eduarda Silva	2005	2021/2022

5000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	17:51.89	Anaïs Da Silva	1997	2015/2016
2	18:24.80	Marta Martins	1992	2010/2011
3	18:42.05	Marina Agostinho	1982	2000/2001
4	19:02.12	Melanie Santos	1995	2013/2014
5	19:14.36	Inês Nobre	1992	2009/2010
6	20:25.04	Joana Brito	1992	2009/2010
7	20:54.60	Eduarda Silva	2005	2022/2023
8	21:15.39	Beatriz Francisco	2000	2017/2018
9	22:02.73	Carla Soares	1980	1998/1999
10	22:44.87	Antónia Fernandes	1982	1999/2000

100 metros barreiras (0,84)

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.34	Larissa Vieira	1995	2013/2014
2	14.75	Débora Encarnação	1989	2006/2007
3	14.81	Juliana Brites	2000	2017/2018
4	15.17	Lara Duarte	2004	2022/2023
5	15.21	Sarah Dias	1995	2010/2011
6	15.29	Anaïs Baptista	1994	2009/2010
7	15.40	Anna Olsson	1988	2005/2006
8	15.41	Cátia Ferreira	1983	1999/2000
9	15.52	Leslie Delgado	1989	2007/2008
10	15.55	Evelise Veiga	1996	2011/2012

400 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
---------	-------	--------	-----------	-------

3000 obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
---------	-------	--------	-----------	-------

MELHORES DE SEMPRE

Atualizado em



Juniiores Femininos

1	58.96	Sofia Lavreshina	2003	2020/2021
2	62.37	Joana Gameiro	2004	2022/2023
3	63.93	Lara Duarte	2004	2022/2023
4	64.18	Anaís Baptista	1994	2009/2010
5	64.83	Leslie Delgado	1989	2007/2008
6	65.04	Joana Tomás	1986	2003/2004
7	66.26	Evelise Veiga	1996	2011/2012
8	66.47	Carina Silva	2000	2017/2018
9	67.43	Bruna Silva	1994	2009/2010
10	67.84	Carine Moreira	1994	2011/2012

1	11:16.36	Filipa Eutíquio	1996	2013/2014
2	11:29.79	Inês Nobre	1992	2009/2010
3	11:44.41	Bruna Meirinhos	1999	2016/2017
4	12:11.96	Ana Carolina Oliveira	1995	2012/2013
5	12:15.06	Daria Melnyk	2000	2017/2018
6	14:01.65	Beatriz Oliveira	1999	2016/2017
7	14:04.62	Beatriz Francisco	2000	2017/2018
8	16:10.80	Ana Domingues	1991	2008/2009
9				
10				

Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1.70	Claudia Gameiro	1980	1997/1998
1	1.70	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
3	1.65	Lara Duarte	2004	2020/2021
4	1.64	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
5	1.60	Cátia Ferreira	1983	1998/1999
5	1.60	Sónia Machado	1998	2015/2016
7	1.59	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
7	1.59	Liliana Marcelino	1988	2004/2005
7	1.59	Luana Figueira	2005	2021/2022
10	1.57	Vera Goucha	2005	2022/2023

Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3.62	Vera Lavrador	1988	2005/2006
2	3.60	Filipa Dinis	2005	2022/2023
2	3.30	Andreia Grácio	1996	2014/2015
2	3.30	Bruna Santos	2003	2021/2022
4	3.16	Nicole Alberto	1993	2011/2012
5	3.10	Nanci Sousa	1990	2008/2009
5	3.10	Mónica Rino	1994	2010/2011
8	3.02	Sara Mota	1997	2013/2014
8	3.00	Sofia Gameiro	1985	2001/2002
8	3.00	Ana Conde	1998	2015/2016
10	2.90	Daniela Taralunga	2006	2022/2023
10	2.90	Ana Couto	1981	1998/1999

Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	6.10	Evelise Veiga	1996	2014/2015
2	5.82	Cátia Ferreira	1983	2001/2002
3	5.64	Eduarda Ferreira	2001	2018/2019
4	5.59	Sofia Lavreshina	2003	2020/2021
5	5.58	Lara Duarte	2004	2020/2021
6	5.57	Claudia Gameiro	1980	1997/1998
7	5.53	Ana Filipa Neves	1985	2002/2003
8	5.49	Mónica Rino	1994	2009/2010
9	5.49	Juliana Brites	2000	2017/2018
9	5.49	Margarida Santos	2005	2022/2023
10	5.48	Joana Gameiro	2004	2020/2021

Tripla-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	12.83	Evelise Veiga	1996	2014/2015
2	12.41	Juliana Brites	2000	2018/2019
2	12.35	Claudia Gameiro	1980	1997/1998
4	12.28	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
5	12.22	Margarida Santos	2004	2022/2023
6	12.11	Sofia Lavreshina	2003	2020/2021
7	11.66	Anaís Baptista	1994	2009/2010
8	11.66	Ana Matilde Reis	2004	2022/2023
9	11.63	Mónica Rino	1994	2009/2010
10	11.42	M ^a Inês Pagaimo	1998	2012/2013

Lançamento do Peso - 4 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	13.26	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
2	13.08	Mariana Cerejo	1997	2015/2016
3	12.89	Ophélie de Oliveira	1996	2014/2015
4	12.81	Inês Carreira	2000	2018/2019
5	12.60	Juliana Pereira	1995	2011/2012
6	12.15	Ana Rita Henriques	1992	2008/2009
7	11.80	Micaela Sereno	2000	2017/2018
8	11.62	Vânia Silva	1980	1997/1998
9	11.40	Vera Goucha	2005	2022/2023
10	11.40	Sónia Machado	1998	2015/2016

Lançamento do Disco - 1 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	53.94	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
2	50.25	Tatiana Fernandes	1981	1998/1999
3	48.61	Juliana Pereira	1995	2013/2014
4	46.22	Raquel Gomes	2003	2021/2022
5	45.94	Micaela Sereno	2000	2016/2017
6	44.85	Ophélie de Oliveira	1996	2014/2015
7	41.37	Márcia Maketa	2005	2020/2021
8	40.30	Inês Carreira	2000	2018/2019
9	40.10	Camila Carreira	2002	2020/2021
10	38.64	Mariana Cerejo	1997	2015/2016

Lançamento do Dardo - 600 grs

Lançamento do Martelo - 4 kg

MELHORES DE SEMPRE

Juniões Femininos

Actualizado em



Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	48.19	Joana Gonçalves	1983	2001/2002
2	46.00	Marta Mendes	1995	2012/2013
3	41.61	Carolina Caseiro	2004	2022/2023
4	38.00	Beatriz Cordeiro	2005	2022/2023
5	37.35	Nanci Sousa	1990	2008/2009
6	35.16	Inês Carreira	2000	2016/2017
7	35.13	Rita Sebastião	1996	2014/2015
8	34.81	Juliana Pereira	1995	2011/2012
9	31.31	Daniela Bruno	1992	2009/2010
10	30.76	Veronika Zhukova	1993	2011/2012

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	57.53	Vânia Silva	1980	1998/1999
2	54.41	Daniela Paço	1996	2014/2015
3	54.36	Ana Rita Henriques	1992	2008/2009
4	51.25	Márcia Maketa	2005	2021/2022
5	49.63	Inês Florêncio	2003	2020/2021
6	45.63	Laura Monteiro	2001	2016/2017
7	45.50	Mafuta Maketa	1989	2007/2008
8	44.29	Tatiana Fernandes	1981	1999/2000
9	43.46	Beatriz Silva	2004	2022/2023
10	43.34	Fabiana Domingos	1994	2009/2010

Heptatlo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4505	Vera Goucha	2005	2022/2023
2	4284	Sónia Machado	1998	2015/2016
3	4201	Lara Duarte	2004	2021/2022
4	4107	Cátia Ferreira	1983	2001/2002
5	3886	Verónica Zhukova	1993	2010/2011
6	3854	Vera Lavrador	1988	2005/2006
7	3738	Margarida Santos	2004	2021/2022
8	3504	Rita Santos	1988	2005/2006
9	3281	Bruna Silva	1994	2012/2013
10	3229	Andreia Grácio	1996	2014/2015

5000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	24:54.14	Bruna Marques	2002	2020/2021
2	27:55.0	Carla Cerqueira	1988	2005/2006
3	28:00.0	Carla Soares	1980	1997/1998
4	28:34.49	Tânia Pires	1999	2015/2016
5	29:56.63	Joana Marques	1994	2009/2010
6	34:35.91	Lina Santos	1981	1999/2000
7	34:54.64	Sara Roberto	1999	2013/2013
8	38:44.2	Antónia Fernandes	1982	1999/2000
9				
10				

10.000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	48:42.42	Bruna Marques	2002	2020/2021
2	1:02:28.36	Joana Marques	1994	2009/2010
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

4x100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Jéssica Viegas	1994	
2	47.83	Tatiana Rosário	1994	2012/2013
3		Débora Clemente	1994	
4		Evelise Veiga	1996	
1		Mariana Videira	2003	
2	48.75	Sofia Lavreshina	2003	2020/2021
3		Lara Duarte	2004	
4		Joana Gameiro	2004	
1		Vera Goucha	2005	
2	48.77	Carolina Castro	2005	2020/2021
3		Lara Duarte	2004	
4		Joana Gameiro	2004	

4x400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Lara Duarte	2004	
2	3:57.80	Vera Goucha	2005	2022/2023
3		Joana Gameiro	2004	
4		Mariana Vidinha	2004	
1		Lara Duarte	2004	
2	3:57.90	Sofia Duarte	2001	2019/2020
3		Mariana Vidinha	2004	
4		Sofia Lavreshina	2003	
1		Joana Gameiro	2004	
2	3:59.86	Lara Duarte	2004	2021/2022
3		Carolina Castro	2005	
4		Mariana Vidinha	2004	

MELHORES DE SEMPRE



Juniores Masculinos

Atualizado em

100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10.90	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
1	10.90	João Calhau	2002	2020/2021
3	10.92	Gonçalo Ribeiro	1989	2007/2008
4	10.96	João Mota	2007	2022/2023
5	10.99	Ernesto Rodrigues	2006	2022/2023
6	11.01	Artur Koshchuk	1994	2010/2011
7	11.06	Eduardo Oliveira	2004	2020/2021
8	11.07	João Gradiz	1989	2007/2008
9	11.09	Pedro Lopes	1992	2009/2010
10	11.10	João Costa	1981	1999/2000

200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	21.69	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
2	22.25	Eduardo Oliveira	2004	2020/2021
3	22.42	Ernesto Rodrigues	2006	2022/2023
4	22.43	Gonçalo Ribeiro	1989	2007/2008
5	22.55	Artur Koshchuk	1994	2009/2010
6	22.57	Cristiano Carreira	1989	2007/2008
7	22.58	João Afonso	1976	1994/1995
8	22.59	João Mota	2007	2022/2023
9	22.60	Alexandre Babych	2005	2022/2023
10	22.62	Telmo Correia	1982	2000/2001

400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	48.78	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
2	49.35	João Moniz	1994	2011/2012
3	49.47	Telmo Correia	1982	2000/2001
4	49.63	Marcos Afonso	1996	2014/2015
5	49.78	Dyllan Pedro	1995	2013/2014
6	50.06	Cristiano Carreira	1990	2007/2008
7	50.20	João Afonso	1976	1994/1995
8	50.57	Tiago Freire	1994	2012/2013
9	50.83	Nuno Cordeiro	2006	2022/2023
10	50.94	João Leal	1998	2014/2015

800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:52.67	Nuno Cordeiro	2006	2022/2023
1	1:53.35	Tiago Freire	1994	2012/2013
2	1:55.26	Ricardo Fernandes	1991	2009/2010
3	1:55.72	Tiago Dias	1990	2008/2009
4	1:55.76	Miguel Silva	2000	2018/2019
5	1:55.82	João Leal	1991	2009/2010
6	1:57.37	Marcos Ramos	1996	2014/2015
8	1:57.90	Tiago Vieira	1996	2012/2013
9	1:59.33	Samuel Santos	1999	2015/2016
10	2:00.19	Tiago Silva	1992	2010/2011

1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3:59.96	Ricardo A. Fernandes	1991	2009/2010
2	4:00.94	João Leal	1991	2009/2010
3	4:02.60	Nuno Pereira	1978	1994/1995
4	4:02.78	Tiago Freire	1994	2012/2013
5	4:03.37	Nuno Cordeiro	2006	2022/2023
6	4:03.56	Tiago Dias	1990	2008/2009
7	4:05.20	Tiago Jorge	2006	2022/2023
8	4:05.58	Olivier Pedroso	1990	2007/2008
9	4:07.12	Moisés Oliveira	1982	1999/2000
10	4:07.40	José Júnior	1995	2012/2013

3000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	8:31.86	Carlos Silva	1986	2004/2005
2	8:41.4	Nuno Pereira	1978	1994/1995
3	8:49.52	José Neves	1992	2011/2012
4	8:49.91	João Ferreira	1976	1994/1995
5	8:50.28	Tiago Jorge	2006	2021/2022
6	8:52.05	João Leal	1991	2009/2010
7	8:54.83	Pedro Santos	1992	2009/2010
8	8:58.20	José Júnior	1995	2012/2013
9	9:00.41	Ricardo Calado	1994	2012/2013
10	9:02.85	Ricardo Fernandes	1991	2008/2009

5000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14:36.16	Carlos Silva	1986	2004/2005
2	14:59.04	João Ferreira	1976	1994/1995
3	15:35.06	José Júnior	1995	2012/2013
4	15:39.61	Pedro Santos	1992	2009/2010
5	15:42.89	Olivier Pedroso	1990	2007/2008
6	15:54.0	Nuno Pereira	1978	1994/1995
7	16:15.47	João Leal	1991	2009/2010
8	16:30.52	Ricardo Fernandes	1991	2008/2009
9	17:19.14	João Nogueira	1996	2013/2014
10	17:47.8	Alcides Cordeiro	1975	1992/1993

110 metros barreiras (1,00)

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.28	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
2	14.42	David Bernardo	1990	2008/2009
3	15.28	Miguel Costa	2001	2019/2020
4	15.55	João M. Silva	1994	2010/2011
5	15.57	Diogo Meneses	2002	2020/2021
6	15.66 *	Bruno Roda	1982	2000/2001
7	15.70	Duarte Eusébio	1997	2014/2015
8	15.73	Ricardo Mendes	1994	2009/2010
9	15.80	Gonçalo Ribeiro	1989	2006/2007
10	16.29	Eduardo Valério	1996	2013/2014

* com barreiras de 1,06

400 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
---------	-------	--------	-----------	-------

3000 obstáculos (0,91)

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
---------	-------	--------	-----------	-------

MELHORES DE SEMPRE



Juniores Masculinos

Atualizado em

1	53.15	Telmo Correia	1982	2000/2001
2	53.49	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
3	56.01	João Moniz	1994	2012/2013
4	56.30	João Afonso	1977	1994/1995
5	56.53	Alexandre Sousa	1987	2005/2006
6	57.14	Diogo Meneses	2002	2018/2019
7	57.49	Miguel Martins	1990	2007/2008
8	58.20	João Nunes	2000	2017/2018
9	58.48	Micael Agostinho	1981	1999/2000
10	59.78	Francisco Silva	2003	2020/2021

1	9:34.72	José Júnior	1995	2012/2013
2	9:35.16	Pedro Santos	1992	2009/2010
3	9:42.17	Olivier Pedroso	1989	2007/2008
4	9:57.43	Ricardo Fernandes	1991	2008/2009
5	10:01.91	João Leal	1991	2008/2009
6	10:06.76	Joel Oliveira	1983	2000/2001
7	10:41.30	Luís Pina	2000	2017/2018
8	11:07.68	Alcides Cordeiro	1975	1993/1994
9	11:50.25	Alexandre Monteiro	1995	2010/2011
10	12:04.09	António Quaresma	1999	2017/2018

Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2.13	Carlos Pereira	1987	2005/2006
2	2.06	João Almeida	1988	2006/2007
3	2.02	Ricardo Mendes	1994	2011/2012
4	2.01	João Alexandre	1990	2008/2009
4	2.01	André Pimenta	2001	2018/2019
6	1.95	Marco Teopisto	1981	1999/2000
7	1.92	Ruben Silva	1991	2010/2011
7	1.92	Miguel Marques	1995	2013/2014
9	1.90	Ivan Henriques	1985	2000/2001
10	1.88	Diogo Meneses	2002	2020/2021

Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	7.33	André Pimenta	2001	2018/2019
2	7.28	Miguel Marques	1995	2012/2013
3	7.23	Carlos Pereira	1987	2005/2006
4	7.20	Eduardo Oliveira	2004	2021/2022
5	7.16	Bruno Carmo	1981	1998/1999
6	6.95	Rodrigo Agostinho	2001	2016/2017
7	6.91	Diogo Meneses	2002	2020/2021
8	6.88	João Fernandes	1981	1999/2000
8	6.88	Dyllan Pedro	1995	2013/2014
10	6.86	Bruno Roda	1982	1999/2000

Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.75	Ricardo Mendes	1994	2010/2011
2	14.56	Miguel Marques	1995	2013/2014
3	14.45	Carlos Pereira	1987	2005/2006
4	14.43	Carlos Dinis	1977	1995/1996
5	14.07	Rúben Silva	1991	2007/2008
6	14.06	Hugo Simões	1998	2015/2016
7	14.01	Bruno Carmo	1981	1998/1999
8	13.97	João Alexandre	1990	2008/2009
9	13.96	Francisco Rodrigues	1997	2015/2016
10	13.85	João Fernandes	1981	1998/1999

Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4.50	Duarte Eusébio	1997	2015/2016
2	4.47	Diogo Meneses	2002	2020/2021
3	4.45	Ruben Monteiro	1989	2007/2008
4	4.30	Guilherme Pereira	2003	2021/2022
5	4.26	Luís Ferreira	1992	2009/2010
6	4.20	Miguel Lopes	1997	2014/2015
7	4.19	Tiago Vicente	1994	2012/2013
8	4.15	João Nunes	2000	2017/2018
9	4.11	Luca Cruz	2006	2022/2023
10	4.04	Denis Hrabar	2007	2022/2023

Lançamento do Peso - 6 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	18.16	Francisco Belo	1991	2009/2010
2	16.13	Adriano Lopes	1991	2010/2011
3	15.69	Steve Patricio	1988	2006/2007
4	15.15	Bernardo Lopes	1993	2011/2012
5	15.01	Miguel Carreira	1996	2014/2015
6	14.88	Tiago Pereira	1991	2009/2010
7	14.49	Carlos Pereira	1987	2005/2006
8	13.88	Denis Hrabar	2007	2022/2023
9	13.28	Francisco Calhau	2005	2022/2023
10	13.20*	Carlos Dinis	1977	1995/1996

* com peso de 7,26 kg

Lançamento do Disco - 1,75 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	52.89	Francisco Belo	1991	2009/2010
2	49.76	Bernardo Lopes	1993	2011/2012
3	46.99	Matheo Ferreira	2004	2022/2023
4	44.17	Miguel Carreira	1996	2012/2013
5	43.84	Luís Marques	1989	2006/2007
6	43.52	Steve Patricio	1988	2006/2007
7	42.70	Luís Fernandes	1988	2006/2007
8	42.26	Pablo Marculino	1987	2005/2006
9	42.00	Francisco Calhau	2005	2022/2023
10	40.20	Rúben Antunes	1999	2017/2018

Lançamento do Dardo - 800 grs

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	61.77	Tiago Pires	1998	2016/2017
2	56.63	Rúben Santos	2005	2022/2023

Lançamento do Martelo - 6 kg

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	71.85	Rúben Antunes	1999	2017/2018
2	68.38	Miguel Carreira	1996	2014/2015

MELHORES DE SEMPRE



Juniores Masculinos

Atualizado em

3	54.49	Miguel Lavrador	1995	2012/2013
4	53.99	Diogo Baptista	2001	2019/2020
5	53.70	Carlos Dinis	1977	1994/1995
6	52.60	João Santos	1984	2002/2003
7	51.74	Nuno Carvalho	1996	2014/2015
8	50.88	Eduardo Moura	1980	1998/1999
9	50.38	Bernardo Lopes	1993	2009/2010
10	50.34	Kevin Pedro	1993	2010/2011

3	65.56	Francisco Calhau	2005	2022/2023
3	60.09	Viyacheslav Adamskiy	1986	2007/2008
5	57.02	Carlos Malaquias	2001	2019/2020
6	55.14	Firuz Akilov	1994	2012/2013
7	54.36	Luís Baptista	1991	2009/2010
8	53.20	Bernardo Lopes	1993	2011/2012
9	52.05	Rafael Teixeira	1998	2015/2016
10	51.66	Miguel Ribeiro	1983	2001/2002

Dectatlo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	6699	Diogo Meneses	2002	2020/2021
2	5966	Carlos Dinis	1977	1995/1996
3	5911	João Afonso	1976	1994/1995
4	5740	André Petriv	2003	2020/2021
5	5687	Eduardo Valério	1996	2013/2014
6	5603	Duarte Eusébio	1997	2014/2015
7	5331	João Martins	2005	2022/2023
8	5000	João Moniz	1994	2011/2012
9	4314	Bruno Roda	1982	2000/2001
10	3848	Nuno Carvalho	1996	2013/2014

10.000 marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	46:43.70	Vítor Xavier	1986	2004/2005
2	46:46.00	Eduardo Camarate	2006	2022/2023
3	48:45.99	David Gregório	2005	2022/2023
4	50:13.82	Ricardo Fernandes	1992	2009/2010
5	55:20.26	Bruno Sousa	1982	1998/1999
6	57:13.00	Duarte Vicente	1995	2011/2012
7	59:19.5	Luís Sousa	1974	1992/1993
8	61:51.66	Paulo Vieira	1980	1995/1996
9				
10				

4x100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Francisco Silva	2003	
2	42.52	Diogo Meneses	2002	2020/2021
3		Eduardo Oliveira	2004	
4		João Calhau	2002	
1	42.70	Ruben Monteiro	1989	2007/2008
2		Cristiano Carreira	1990	
3		Gonçalo Ribeiro	1989	
4		João Gradiz	1989	
1	43.65	João M. Silva	1994	2010/2011
2		João Moniz	1994	
3		Dyllan Pedro	1995	
4		Artur Koshchuk	1994	

4x400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Marco Rodrigues	1995	
2	3:26.79	Tiago Freire	1994	2012/2013
3		João Moniz	1994	
4		Dyllan Pedro	1995	
1	3:35.36	Luca Cruz	2006	2022/2023
2		Rafael Vieira	2005	
3		João Martins	2005	
4		Alexandre Babych	2005	
1	3:36.11	Miguel Saldanha	2006	2022/2023
2		Luca Cruz	2006	
3		Rafael Vieira	2005	
4		Alexandre Babych	2005	

4x200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:34.90	Ernesto Rodrigues	2006	2022/2023
2		Diogo Camacho	2004	
3		Alexandre Babych	2005	
4		João Mota	2007	

MELHORES DE SEMPRE



Seniores Femininos

Atualizado em

100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	11.92	Anna Olsson	1988	2008/2009
2	11.96	Joana Carlos	1999	2017/2018
3	12.04	Cátia Ferreira	1983	2001/2002
4	12.19	Inês Cruz	1997	2020/2021
5	12.21	Ana Moreira	1998	2017/2018
6	12.28	Sofia Chagas	1983	2002/2003
7	12.32	Mariana Videira	2003	2020/2021
8	12.35	Celina Carreira	1980	2000/2001
9	12.39	Verónika Zhukova	1994	2010/2011
9	12.39	Débora Clemente	1994	2012/2013

200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	24.41	Anna Olsson	1988	2011/2012
2	25.01	Cátia Ferreira	1983	2000/2001
3	25.06	Jéssica Viegas	1994	2014/2015
4	25.07	Joana Carlos	1999	2017/2018
5	25.17	Inês Cruz	1997	2020/2021
6	25.20	Tatiana Rosário	1994	2012/2013
7	25.25	Sofia Lavreshina	2003	2019/2020
8	25.38	Carla Santos	1991	2008/2009
9	25.39	Laura Cordeiro	1997	2015/2016
10	25.41	Maria Frazão	1987	2004/2005

400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	55.11	Joceline Monteiro	1990	2017/2018
2	55.14	Sofia Lavreshina	2003	2020/2021
3	56.06	Lilian Silva	1982	2005/2006
4	56.20	Júlia Freire	1976	2001/2002
5	56.87	Inês Cruz	1997	2020/2021
6	57.06	Leslie Delgado	1989	2014/2015
7	57.41	Laura Cordeiro	1997	2015/2016
8	57.89	Jéssica Viegas	1994	2013/2014
9	57.90	Maria Frazão	1987	2004/2005
10	58.16	Sara Martins	1991	2012/2013

800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:06.53	Lilian Silva	1982	2005/2006
2	2:06.70	Joceline Monteiro	1990	2017/2018
3	2:07.03	Carla Mendes	1994	2018/2019
4	2:07.46	Micaela Lopes	1992	2011/2012
5	2:07.57	Sofia Duarte	2001	2022/2023
6	2:10.94	Andreia Pingueiro	1998	2018/2019
7	2:11.93	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
8	2:14.55	Ana Alves	1994	2008/2009
9	2:15.18	Patricia Pereira	1983	2007/2008
10	2:15.46	Lília Martins	1997	2021/2022

1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	4:16.06	Carla Mendes	1994	2018/2019
2	4:24.34	Andreia Pingueiro	1998	2018/2019
3	4:25.00	Lilian Silva	1982	2005/2006
4	4:28.10	Micaela Lopes	1992	2014/2015
5	4:28.22	Lília Martins	1997	2018/2019
6	4:28.96	Susana Francisco	1991	2015/2016
7	4:30.12	Cátia Pereira	2001	2021/2022
8	4:31.19	Carla Reis	1997	2017/2018
9	4:36.62	Ana Alves	1994	2008/2009
10	4:36.91	Sara Pinho	1981	2004/2005

3000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	9:33.02	Joana Ferreira	1997	2019/2020
2	9:39.89	Andreia Pingueiro	1998	2019/2020
3	9:44.97	Lília Martis	1997	2018/2019
4	9:45.12	Cátia Perreira	2001	2022/2023
5	9:45.30	Micaela Lopes	1992	2014/2015
6	9:46.11	Marta Martins	1992	2012/2013
7	9:46.30	Mónica Rosa	1978	2011/2012
8	9:49.48	Carla Reis	1997	2017/2018
9	9:49.67	Emília Kumos	1986	2014/2015
10	9:50.66	Susana Francisco	1991	2015/2016

5000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	16:41.98	Susana Francisco	1991	2015/2016
2	16:48.12	Sara Pinho	1981	2004/2005
3	16:51.69	Lília Martins	1997	2018/2019
4	16:54.86	Marta Martins	1992	2012/2013
5	17:07.56	Cátia Pereira	2001	2021/2022
6	17:16.11	Emília Kumos	1986	2014/2015
7	17:20.69	Andreia Pingueiro	1998	2018/2019
8	17:38.17	Joana Ferreira	1997	2020/2021
9	17:51.89	Anaís Da Silva	1997	2015/2016
10	18:05.56	Joana Fernandes	1992	2012/2013

10 000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	34:06.47	Joana Ferreira	1997	2020/2021
2	34:17.64	Marta Martins	1992	2012/2013
3	34:32.99	Susana Francisco	1991	2015/2016
4	37:14.95	Joana Fernandes	1992	2012/2013
5	37:24.32	Anaís Da Silva	1997	2015/2016
6	39:31.79	Milagros Fernandez	1974	1999/2000
7	39:33.92	Marina Agostinho	1982	2006/2007
8	48:05.14	Branca Dias	1974	1995/1996
9				
10				

Maratona

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
---------	-------	--------	-----------	-------

100 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
---------	-------	--------	-----------	-------

MELHORES DE SEMPRE



Seniores Femininos

Atualizado em

1	3:11.56	M ^a Paula Santos	1971	1998/1999
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

1	13.71	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
2	13.87	Raquel Lourenço	1996	2021/2022
3	14.34	Larissa Vieira	1995	2013/2014
4	14.75	Débora Encarnação	1989	2006/2007
5	14.81	Juliana Brites	2000	2017/2018
6	15.17	Lara Duarte	2004	2022/2023
7	15.21	Sarah Dias	1995	2010/2011
8	15.29	Anaís Baptista	1994	2009/2010
9	15.37	Márcia Matias	1980	2001/2002
10	15.37	Daniela Ferreira	1989	2014/2015

400 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	58.96	Sofia Lavreshina	2003	2020/2021
2	59.14	Leslie Delgado	1989	2015/2016
3	60.71	Catarina Bastos	1986	2005/2006
4	62.36	Sara Martins	1991	2012/2013
5	62.37	Joana Gameiro	2004	2022/2023
6	62.75	Bruna Silva	1994	2016/2017
7	63.93	Lara Duarte	2004	2022/2023
8	64.18	Anaís Baptista	1994	2009/2010
9	65.04	Joana Tomás	1986	2003/2004
10	65.60	Sandra Ribeiro	1979	2001/2002

3000 metros obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10:23.27	Lília Martins	1997	2021/2022
2	10:39.90	Carla Reis	1997	2017/2018
3	10:49.57	Jéssica Matos	1994	2014/2015
4	10:58.20	Daria Melnyk	2000	2022/2023
5	11:07.62	Marina Agostinho	1982	2004/2005
6	11:13.29	Bárbara Ferreira	1992	2012/2013
7	11:16.36	Filipa Eutíquio	1996	2013/2014
8	11:29.79	Inês Nobre	1992	2009/2010
9	11:34.94	Lilian Silva	1982	2011/2012
10	11:44.25	Joana Fernandes	1992	2012/2013

Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1.79	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
2	1.74	Liliana Vieira	1985	2014/2015
3	1.70	Claudia Gameiro	1980	1997/1998
4	1.70	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
5	1.70	Marisa Anselmo	1987	2015/2016
6	1.69	Ana Oliveira	1995	2022/2023
7	1.66	Sofia Pires	1986	2009/2010
8	1.65	Lara Duarte	2004	2020/2021
9	1.64	Sofia Lavreshina	2003	2018/2019
10	1.61	Daniela Ferreira	1989	2015/2016

Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3.80	Andreia Grácio	1996	2015/2016
2	3.62	Vera Lavrador	1988	2005/2006
3	3.60	Filipa Dinis	2005	2022/2023
4	3.60	Nicole Alberto	1993	2014/2015
5	3.32	Tânia Vieira	1985	2006/2007
6	3.30	Bruna Santos	2003	2021/2022
7	3.12	Sofia Rodrigo	1998	2017/2018
8	3.10	Nanci Sousa	1990	2008/2009
9	3.10	Mónica Rino	1994	2010/2011
10	3.02	Sara Mota	1997	2013/2014

Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	6.47	Evelise Veiga	1996	2016/2017
2	6.12	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
3	5.98	Elena Llobera	1993	2022/2023
4	5.88	Cátia Ferreira	1983	2007/2008
5	5.70	Márcia Matias	1980	2001/2002
6	5.68	Sónia Marques	1986	2012/2013
7	5.68	Raquel Lourenço	1996	2021/2022
8	5.64	Eduarda Ferreira	2001	2018/2019
9	5.59	Sofia Chagas	1983	2002/2003
10	5.59	Sofia Lavreshina	2003	2020/2021

Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	13.90	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
2	13.29	Evelise Veiga	1996	2016/2017
3	12.71	Yolanda Xavier	1994	2015/2016
4	12.65	Ana Oliveira	1995	2022/2023
5	12.41	Juliana Brites	2000	2018/2019
6	12.35	Claudia Gameiro	1980	1997/1998
7	12.28	Eduarda Ferreira	2001	2016/2017
8	12.22	Margarida Santos	2004	2022/2023
9	12.20	Sónia Marques	1986	2011/2012
10	12.13	Cátia Ferreira	1983	2007/2008

Lançamento do Peso

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	16.63	Eliana Bandeira	1996	2017/2018

Lançamento do Disco

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	53.94	Irina Rodrigues	1991	2007/2008

MELHORES DE SEMPRE



Seniores Femininos

Atualizado em

2	14.93	Ophélie de Oliveira	1996	2017/2018
3	14.12	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
4	14.02	Francislaine Serra	1994	2015/2016
5	13.68	Inês Carreira	2000	2019/2020
6	13.26	Sónia Grácio	1974	2003/2004
6	13.26	Irina Rodrigues	1991	2007/2008
8	13.08	Mariana Cerejo	1997	2015/2016
9	12.60	Juliana Pereira	1995	2011/2012
10	12.46	Vânia Silva	1980	2007/2008

2	50.25	Tatiana Fernandes	1981	1998/1999
3	49.48	Ophélie de Oliveira	1996	2016/2017
4	49.15	Raquel Gomes	2003	2022/2023
5	48.99	Juliana Pereira	1995	2014/2015
6	47.80	Eliana Bandeira	1996	2017/2018
7	45.94	Micaela Sereno	2000	2016/2017
8	45.81	Andreia Gomes	1989	2009/2010
9	43.59	Sónia Grácio	1974	2003/2004
10	41.37	Márcia Maketa	2005	2020/2021

Lançamento do Dardo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	49.03	Joana Gonçalves	1983	2002/2003
2	46.69	Flávia Costa	1994	2020/2021
3	46.25	Carla Ratão	1982	2015/2016
4	46.00	Marta Mendes	1995	2012/2013
5	42.32	Nanci Sousa	1990	2009/2010
6	41.61	Carolina Caseiro	2004	2022/2023
7	41.10	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
8	38.00	Beatriz Cordeiro	2005	2022/2023
9	36.32	Angélica Brites	1978	2000/2001
10	36.29	Sofia Pires	1988	2009/2010

Lançamento do Martelo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	68.82	Vânia Silva	1980	2003/2004
2	56.96	Daniela Paço	1996	2016/2017
3	55.80	Rute Piedade	1981	2002/2003
4	54.36	Ana Rita Henriques	1992	2008/2009
5	52.55	Mafuta Maketa	1989	2010/2011
6	51.25	Márcia Maketa	2005	2021/2022
7	49.63	Inês Florêncio	2003	2020/2021
8	44.29	Tatiana Fernandes	1981	1999/2000
9	43.46	Beatriz Silva	2004	2022/2023
10	43.34	Fabiana Domingos	1994	2009/2010

Heptatlo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5950	Lecabela Quaresma	1989	2017/2018
2	4456	Cátia Ferreira	1983	2005/2006
3	4451	Raquel Lourenço	1996	2020/2021
4	4284	Sónia Machado	1998	2015/2016
5	4201	Lara Duarte	2004	2021/2022
6	3992	Daniela Ferreira	1989	2014/2015
7	3886	Verónika Zhukova	1993	2010/2011
8	3738	Margarida Santos	2004	2021/2022
9	3643	Bruna Silva	1994	2014/2015
10	3584	Vera Lavrador	1988	2005/2006

20 000 metros Marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:39.48	Bruna Marques	2002	2023/2024
2	1:41.43	Nádia Cancela	1993	2015/2016
3	1:47.44	Vitória Oliveira	1992	2013/2014
4	1:55.23	Paula Maurício	1965	2003/2004
5	1:58.36	Márcia Silva	1987	2013/2014
6	1:59.35	Marisa Pereira	1980	2013/2014
7	2:06.11	Carla Soares	1980	1999/2000
8	2:19.36	Tânia Alves	1991	2010/2011
9				
10				

4x100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Jéssica Viegas	1994	
2	47.83	Tatiana Rosário	1994	2012/2013
3		Débora Clemente	1994	
4		Evelise Veiga	1996	
1		Joana Gameiro	2004	
2	48.04	Joana Carlos	1999	2020/2021
3		Mariana Videira	2003	
4		Inês Cruz	1997	
1		Raquel Lourenço	1996	
2	48.18	Joana Carlos	1999	2021/2022
3		Mariana Videira	2003	
4		Vera Goucha	2005	

4x400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Lara Duarte	2004	
2	3:50.62	Inês Cruz	1997	2020/2021
3		Mariana Vidinha	2004	
4		Sofia Lavreshina	2003	
1		Ana Moreira	1998	
2	3:51.76	Bruna Silva	1994	2017/2018
3		Carla Mendes	1994	
4		Joceline Monteiro	1990	
1		Vera Goucha	2005	
2	3:53.17	Mariana Vidinha	2004	2022/2023
3		Joana Gameiro	2004	
4		Sofia Duarte	2001	



100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	10.37	Ancuam Lopes	1991	2015/2016
2	10.48	Pedro Bernardo	1989	2012/2013
3	10.64	Giziel Lima	1992	2013/2014
4	10.75	Claudino Tavares	1992	2017/2018
5	10.82	Gonçalo Ribeiro	1989	2008/2009
6	10.83	Gil Manuel	1994	2020/2021
7	10.87	Wilson Martins	1988	2016/2017
8	10.90	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
8	10.90	João Calhau	2002	2020/2021
10	10.91	Samuel Remédios	1992	2017/2018
10	10.91	João Pinto	1997	2020/2021

200 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	21.41	Ancuam Lopes	1991	2015/2016
2	21.65	Simão Pereira	2000	2021/2022
3	21.66	Pedro Bernardo	1989	2012/2013
4	21.69	Bruno Gualberto	1988	2006/2007
5	21.82	Claudino Tavares	1992	2017/2018
6	21.89	Diogo Marouco	1987	2012/2013
7	21.91	Francis Ogola	1973	2001/2002
8	21.94	Giziel Lima	1992	2013/2014
9	22.03	Gil Manuel	1994	2019/2020
10	22.12	Bernardo Pereira	1997	2020/2021

400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	47.65	Francis Ogola	1973	2000/2001
2	47.71	Bernardo Pereira	1997	2020/2021
3	48.23	Pedro Fontes	1988	2012/2013
4	48.37	Claudino Tavares	1992	2017/2018
5	48.40	Bruno Gualberto	1988	2008/2009
6	48.85	João Pinto	1997	2021/2022
7	48.98	Tiago Freire	1994	2016/2017
8	49.18	Paulo Soares	2000	2021/2022
9	49.23	Milton Hassany	1990	2018/2019
10	49.25	Diogo Santos	1991	2010/2011

800 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:48.14	Julius Achon	1976	2000/2001
2	1:48.72	Amílcar Leal	1975	2000/2001
3	1:51.47	Tiago Freire	1994	2014/2015
4	1:51.50	Guilherme Pinto	1994	2015/2016
5	1:51.92	Jorge Pereira	2001	2021/2022
6	1:51.97	Gonçalo Casimiro	1995	2017/2018
7	1:52.00	Gustavo Zacarias	1977	1997/1998
8	1:52.46	João Bernardo	1993	2018/2019
9	1:52.67	Nuno Cordeiro	2006	2022/2023
10	1:52.70	Ângelo Araújo	1985	2005/2006
10	1:52.70	Diogo Reis	1989	2008/2009

1500 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	3:38.23	Julius Achon	1976	2000/2001
2	3:46.60	João Bernardo	1993	2017/2018
3	3:49.00	Guilherme Pinto	1994	2015/2016
4	3:49.98	Ricardo A. Fernandes	1991	2011/2012
5	3:50.22	David Azevedo	2000	2020/2021
6	3:50.56	Rúben Silva	1993	2014/2015
7	3:51.47	Amílcar Leal	1975	2000/2001
8	3:52.27	Rúben Brás	1986	2007/2008
9	3:52.82	Gonçalo Casimiro	1995	2017/2018
10	3:53.02	Bruno Rodrigues	1988	2008/2009

3000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	8:04.44	Julius Achon	1976	2001/2002
2	8:10.89	Hugo Correia	1991	2014/2015
3	8:12.11	Avelino Frias	1964	1995/1996
4	8:13.53	Sérgio Silva	1983	2006/2007
5	8:16.45	Hugo Ganchas	1996	2019/2020
6	8:16.93	João Bernardo	1993	2017/2018
7	8:20.74	Rúben Brás	1986	2007/2008
8	8:23.39	Gonçalo Varela	1997	2020/2021
9	8:25.86	Bruno Rodrigues	1988	2009/2010
10	8:26.51	Luís Macau	1989	2017/2018

5000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14:13.85	Avelino Frias	1964	1996/1997
3	14:18.0	Vítor Vasco	1970	1996/1997
2	14:18.66	Hugo Correia	1991	2014/2015
4	14:20.94	Sérgio Silva	1983	2006/2007
5	14:23.74	Carlos Santos	1973	2001/2002
6	14:25.90	Rúben Brás	1986	2007/2008
7	14:38.71	Bruno Rodrigues	1988	2009/2010
8	14:39.16	Carlos Silva	1986	2004/2005
9	14:42.71	João Bértolo	1994	2015/2016
10	14:46.89	Gonçalo Varela	1997	2020/2021

10 000 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	29:40.0	Sérgio Silva	1983	2006/2007
2	29:56.81	Avelino Frias	1964	1995/1996
3	31:09.1	João Ferreira	1976	1994/1995
4	31:41.42	Carlos Santos	1973	2001/2002
5	32:49.69	Hélder Machado	1973	1998/1999
6	33:31.0	Silvino Figueiredo	1969	2002/2003
7	33:47.1	Nataniel Lopes	1981	2013/2014
8	34:22.58	Weverson Sírio	1998	2018/2019
9	34:25.05	Ivo Dinis	1969	1994/1995
10	36:56.01	Mário Pedro	1973	1996/1997

Maratona

110 metros barreiras



Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2:12.59	Vítor Vasco	1970	1996/1997
2	2:46.33	Germano Capela	1967	1999/2000
3	2:50:27	Pedro Caprichoso	1980	2014/2015
4	3.01:57	Gonçalo Durão	1972	2014/2015
5	3.42:22	Telmo Inácio	1978	2014/2015
6				
7				
8				
9				
10				

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	14.21	João Fontela	1991	2015/2016
2	14.41	Bruno Gualberto	1988	2008/2009
3	14.43	Luís Fernandes	1982	2004/2005
4	14.46	Samuel Remédios	1992	2017/2018
5	14.58	David Bernardo	1990	2010/2011
6	14.62	Rafael Correia	1993	2020/2021
7	15.19	Duarte Eusébio	1997	2017/2018
8	15.34	Jorge Marcos	1984	2006/2007
9	15.42	Daniel Gaspar	1987	2012/2013
10	15.45	Diogo Meneses	2002	2022/2023

400 metros barreiras

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	51.14	Bruno Gualberto	1988	2007/2008
2	52.10	Paulo Soares	2000	2021/2022
3	53.15	Telmo Correia	1982	2000/2001
4	53.27	Diogo Santos	1991	2010/2011
5	55.15	Alexandre Sousa	1987	2009/2010
6	55.72	João António	1975	1996/1997
7	55.86	David Oliveira	1982	2004/2005
8	56.01	João Moniz	1994	2012/2013
9	56.30	João Afonso	1976	1994/1995
10	56.31	Roberto Dias	1981	2001/2002

3000 metros obstáculos

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	8:55.38	João Bernardo	1993	2017/2018
2	8:57.41	Rúben Silva	1993	2013/2014
3	9:13.04	André Silva	2002	2022/2023
4	9:19.20	Rúben Brás	1986	2007/2008
5	9:19.30	Luís Rações	1976	2005/2006
6	9:19.99	André Rapadura	1980	2000/2001
7	9:26.50	Diogo Lourenço	1992	2012/2013
8	9:31.99	Marco Costa	1981	2008/2009
9	9:34.72	José Júnior	1995	2012/2013
10	9:35.16	Pedro Santos	1992	2009/2010

Salto em Altura

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	2.13	Carlos Pereira	1987	2005/2006
2	2.08	Ricardo Mendes	1994	2013/2014
3	2.06	João Almeida	1988	2006/2007
4	2.04	João Alexandre	1990	2009/2010
5	2.03	Samuel Remédios	1992	2017/2018
6	2.01	André Pimenta	2001	2018/2019
7	2.00	Simão Pereira	2000	2019/2020
8	1.96	Ruben Silva	1991	2010/2011
9	1.95	António Costa	1973	1999/2000
9	1.95	Marco Teopisto	1981	1999/2000
9	1.95	Luís Simões	1977	2000/2001
9	1.95	Pedro Fernandes	1996	2015/2016

Salto com Vara

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	5.20	Yanis Alves	1996	2017/2018
2	5.00	Samuel Remédios	1992	2017/2018
3	4.70	Diogo Meneses	2002	2021/2022
4	4.65	Duarte Eusébio	1997	2017/2018
5	4.45	Rúben Monteiro	1989	2007/2008
6	4.35	Tiago Vicente	1994	2013/2014
7	4.30	Carlos Dinis	1977	1999/2000
7	4.30	Guilherme Pereira	2003	2021/2022
9	4.26	Luís Ferreira	1992	2009/2010
10	4.20	Miguel Lopes	1997	2014/2015

Salto em Comprimento

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	7.73	Miguel Marques	1995	2016/2017
2	7.67	André Pimenta	2001	2020/2021
3	7.52	Samuel Remédios	1992	2017/2018
4	7.23	Carlos Pereira	1987	2005/2006
5	7.20	Eduardo Oliveira	2004	2021/2022
6	7.16	Bruno Carmo	1981	1998/1999
7	7.04	André Oliveira	2000	2019/2020
8	7.00	João Pinto	1997	2019/2020
9	6.98	Gil Manuel	1994	2019/2020
10	6.96	João Alexandre	1990	2010/2011

Triplo-Salto

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	15.59	João Alexandre	1990	2015/2016
2	15.57	Oleksandr Lyashchenko	1997	2020/2021
3	15.55	Miguel Marques	1995	2016/2017
4	15.29	Ricardo Mendes	1994	2015/2016
5	15.17	Gil Manuel	1994	2019/2020
6	14.92	Humberto Machado	1979	2001/2002
7	14.56	Miguel Marques	1995	2013/2014
8	14.45	Carlos Pereira	1987	2005/2006
9	14.43	Carlos Dinis	1977	1998/1999
10	14.09	Francisco Rodrigues	1997	2017/2018

Lançamento do Peso

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
---------	-------	--------	-----------	-------

Lançamento do Disco

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
---------	-------	--------	-----------	-------

MELHORES DE SEMPRE

Seniores Masculinos

Actualizado em



1	16.67	Daniel Cravo	1996	2019/2020
2	16.43	Francisco Belo	1991	2009/2010
3	16.00	Adriano Lopes	1991	2012/2013
4	15.61	Tomás Rodrigues	2001	2022/2023
5	14.91	João Amaro	1974	2000/2001
6	14.75	Steve Patrício	1988	2007/2008
7	14.71	Ricardo Varela	2000	2020/2021
8	14.60	Dine Sousa	1976	2006/2007
9	14.11	Natã Ié	1996	2016/2017
10	13.77	Kevin Ferreira	1999	2018/2019

1	55.26	Marco Pons	1992	2018/2019
2	50.16	Hugo Caldeira	1984	2008/2009
3	50.14	João Amaro	1974	2000/2001
4	48.14	Francisco Belo	1991	2009/2010
5	46.72	Jader da Silva	1982	2011/2012
6	45.83	Luís Fernandes	1988	2015/2016
7	45.10	Tomás Rodrigues	2001	2021/2022
8	44.73	Adriano Lopes	1991	2012/2013
9	44.47	Bernardo Lopes	1993	2012/2013
10	44.39	João Domingues	1998	2020/2021

Lançamento do Dardo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	61.85	Tiago Pires	1998	2018/2019
2	60.71	Carlos Dinis	1977	1997/1998
3	57.05	Esmeraldino Trigo	1996	2021/2022
4	56.89	José Pereira	1976	2005/2006
5	56.63	Rúben Santos	2005	2022/2023
6	54.49	Miguel Lavrador	1995	2012/2013
7	53.99	Diogo Baptista	2001	2019/2020
8	53.58	Kevin Pedro	1993	2013/2014
9	53.51	Nuno Carvalho	1996	2015/2016
10	52.92	João Santos	1984	2003/2004

Lançamento do Martelo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	67.17	Miguel Carreira	1996	2020/2021
2	64.82	Carlos Vicente	1988	2008/2009
3	62.90	Rúben Antunes	1999	2017/2018
4	58.56	Francisco Calhau	2005	2022/2023
5	54.98	Michael Fonseca	1993	2021/2022
6	54.45	Vyacheslav Admskiy	1989	2007/2008
7	53.83	Dine Sousa	1976	2006/2007
8	53.75	Carlos Malaquias	2001	2021/2022
9	51.11	Miguel Ribeiro	1983	2010/2011
10	50.14	Rafael Teixeira	1998	2017/2018

Decatlo

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	6630	Carlos Dinis	1977	1998/1999
2	6600	Samuel Remédios	1992	2017/2018
3	6293	Diogo Meneses	2002	2022/2023
4	5911	João Afonso	1976	1994/1995
5	5869	Eduardo Valério	1996	2016/2017
6	5686	André Oliveira	2000	2020/2021
7	5557	André Petriv	2003	2022/2023
8	5399	Ricardo Mendes	1994	2013/2014
9	5350	Bernardo Pereira	1997	2020/2021
10	5193	João António	1975	1995/1996

20 000 metros Marcha

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1	1:32.41	Cristiano António	1988	2017/2018
2	1:37.34	Vítor Xavier	1986	2005/2006
3	1:56.59	João Oliveira	1976	1995/1996
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

4x100 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		Wilson Martins	1992	
2	41.59	Samuel Remédios	1992	2017/2018
3		Pedro Bernardo	1989	
4		Claudino Tavares	1988	
1		Claudino Tavares	1992	
2	41.97	Wilson Martins	1988	2014/2015
3		Dyllan Pedro	1995	
4		Bruno Gualberto	1988	
1		Diogo Meneses	2002	
2	42.06	João Calhau	2002	2020/2021
3		João Pinto	1997	
4		Gil Manuel	1994	

4x400 metros

Posição	Marca	atleta	ano nasc.	época
1		João Afonso	1976	
2	3:16.77	Telmo Correia	1982	2000/2001
3		Amílcar Leal	1975	
4		Francis Ogola	1973	
1		Rafael Ramusga	2000	
2	3:18.15	Milton Hassany	1990	2017/2018
3		Tiago Freire	1994	
4		Claudino Tavares	1992	
1		Tiago Freire	1994	
2	3:18.90	João Pinto	1997	2020/2021
3		David Azevedo	2000	
4		Bernardo Pereira	1997	