# RECORDES DE PORTUGAL (MASCULINOS)

100 m Francis Obikwelu Sporting CP 9,86 Atenas 22-08-2004

200 m Francis Obikwelu Sporting CP 20,01 Gotemburgo 10-08-2006

400 m Vítor Ricardo Santos SL Benfica 45,14 Berlim 10-08-2018

800 m Rui Silva Sporting CP 1.44.91 S. Sebastian 20-08-2002

1500 m Rui Silva Sporting CP 3.30,07 Mónaco 19-07-2002

5000 m António Pinto Maratona CP 13.02,86 Zurique 12-08-1998

10000 m António Pinto Maratona CP 27.12,47 Estocolmo 30-07-1999

3000 ob. Manuel Silva Skoda MC 8.19,82 Estocolmo 27-07-2004

110 bar. João Almeida Sporting CP 13,47 Lisboa-U 08-07-2012

400 bar. Pedro Rodrigues SL Benfica 48,77 Helsínquia 10-08-1994

Carlos Silva SL Benfica 48,77 Zurique 11-08-1999

Altura Paulo Conceição SL Benfica 2,28pc Luxemburgo 01-02-2020

Vara Diogo Ferreira SL Benfica 5,71 Lisboa-I 17-06-2017

Comprim. Carlos Calado Sporting CP 8,36 Lisboa-I 20-06-1997

Triplo Pedro Pablo Pichardo SL Benfica 17,95 Doha 04-05-2018

Peso Tsanko Arnaudov SL Benfica 21,56 Vaasa 24-06-2017

Disco Francisco Belo SL Benfica 62,01 Vagos 11-06-2017

Martelo Vítor Costa Sporting CP 76,86 Reims 21-07-2004

Dardo Leandro Ramos SL Benfica 77,52 Castellón 26-05-2019

Decatlo Mário Aníbal SL Benfica 8213 Kaunas 01-07-2001

(10,96-7,23-15,24-2,01-48,49+14,80-48,33-4,80-54,55-4.28,28)

Maratona António Pinto Maratona CP 2.06.36 Londres 16-04-2000

20 km m João Vieira CN Rio Maior 1.20.09 Gotemburgo 08-08-2006

50 km m João Vieira Sporting CP 3.45.17 Pontevedra 04-03-2012

4x100 m Equipa Nacional 38,65 Rieti 01-08-2015

(André Costa - Francis Obikwelu - Arnaldo Abrantes - Yazaldes Nascimento)

(clubes) Sporting CP 39,18 Salónica 17-06-2006

(Ricardo Pacheco - Arnaldo Abrantes - Vítor Jorge - Francis Obikwelu)

4x400 m Seleção Nacional Universitária 3.05,48 Fukuoka 03-09-1995

(Carlos Silva - António Abrantes - Mário Reis - Pedro Rodrigues)

(clubes) SL Benfica 3.06,18 Dublin 06-08-1989

(Filipe Lomba - Paulo Curvelo - António Abrantes - Pedro Curvelo)

**PROVAS NÃO OLÍMPICAS**

100 j Carlos Calado Sporting CP 9,67 Lisboa-A 26-10-1996

300 m Carlos Silva SL Benfica 33,09 Viseu 02-05-1999

500 m António Abrantes SL Benfica 1.01,3m Lisboa-N 16-04-1988

1000 m Rui Silva Sporting CP 2.16,30 Nice 17-07-1999

Milha Rui Silva Sporting CP 3.49,50 Roma 12-07-2002

2000 m Rui Silva Sporting CP 4.54,66 Berlim 07-09-1999

3000 m António Leitão SL Benfica 7.39,69 Bruxelas 26-08-1983

20000 m Dionísio Castro Sporting CP 57.18,4 La Flèche 31-03-1990

Hora Dionísio Castro Sporting CP 20 943 La Flèche 31-03-1990

25000 m António Sousa Barcelona 92 1.18.58,2 Lisboa-U 06-07-2005

30000 m António Sousa Barcelona 92 1.35.04,7 Lisboa-U 06-07-2005

200 bar. Carlos Silva Sporting CP 23,33 Viseu 01-05-2002

5000 m M(p) José Urbano SL Benfica 18.56,61 Paris 18-05-1991

10000 m M(p) João Vieira Sporting CP 39.44,91 Lisboa-U 30-07-2011

10 km M João Vieira CN Rio Maior 39.06 Pequim 18-09-2010

Hora M Sérgio Vieira CN Rio Maior 14 891 Coimbra-M 17-05-1997

30 km M José Pinto Belenenses 2.08.47 Lisboa 19-02-1989

35 km M João Vieira Sporting CP 2.37.59 Porto de Mós 23-01-2016

30000 m M(p) José Urbano SL Benfica 2.23.11,0 Bergen 08-05-1993

50000 m M(p) José Urbano SL Benfica 3.57.29,5 Bergen 08-05-1993

20000 m M(p) João Vieira CN Rio Maior 1.22.26,3 Lisboa-U 07-08-1999

4x200 m Sporting CP 1.24,20 Lisboa-A 10-05-2003

(Ricardo Alves - Francis Obikwelu - Vítor Jorge - Carlos Calado)

4x800 m Sporting CP 7.26,2 Lisboa-N 29-04-1973

(Domingos Capindiça - José Diogo - Fernando Mamede - Carlos Cabral)

4x1500 m Sporting CP 15.05,1 Lisboa-A 17-06-1992

(António Monteiro - João Junqueira - Carlos Monteiro - Paulo Estiveira)

**OUTROS RECORDES EM ESTRADA**

10 km Fernando Mamede Sporting CP 28.11 Londres 02-06-1985

15 km Eduardo Henriques Maratona CP 43.19 Benavente 07-11-1999

20 km Domingos Castro Sporting CP 57.54 Paris 17-10-1999

Meia-Marat. Luís Jesus Sporting CP 1.00.56 Kosice 04-10-1997

25 km Domingos Castro Sporting CP 1.18.03 Lisboa 27-10-1996

30 km António Pinto Maratona CP 1.29.00 Londres (tp) 14-04-2002

100 km Luís Saraiva CT Hospitalar 6.45.28 Madrid 07-04-1991

**Nota**: a FPA ainda não oficializou recordes de estrada. Considerámos as marcas obtidas em provas certificadas pela CNEC (Comissão Nacional de Provas de Estrada e Corta-Mato), em vigor desde 1995, e as provas internacionais aprovadas pela ARRS (Associação de Estatísticos de Corridas de Estrada). (tp) – tempo de passagem

RECORDES NACIONAIS DE SUB-23

100 m Carlos Calado Sporting CP 10,16 Maia 28-06-1997

200 m Arnaldo Abrantes Sporting CP 20,48 Osaca 28-08-2007

400 m Vítor Ricardo Santos SL Benfica 45,74 Zurique 13-08-2014

800 m João Pires Sporting CP 1.45,59 Zurique 11-08-2000

1500 m Rui Silva Sporting CP 3.30,88 Zurique 11-08-1999

5000 m António Leitão SL Benfica 13.07,70 Rieti 16-09-1982

10000 m António Pinto F.C. Porto 28.01,00 Lille 27-06-1988

3000 ob. Manuel Silva Sporting CP 8.24,60 Baracaldo 08-07-2000

110 bar. Luís Sá F.C. Porto 13,68 Maia 02-07-2002

400 bar. Carlos Silva SL Benfica 49,09 Atlanta 29-07-1996

Altura Gerson Baldé SL Benfica 2,23 Lisboa-U 08-08-2020

Vara Ícaro Miranda SL Benfica 5,46 Setúbal 23-06-2016

Comprim. Carlos Calado Sporting CP 8,36 Lisboa-I 20-06-1997

Triplo Nelson Évora SL Benfica 17,23 Gotemburgo 10-08-2006

Peso Tsanko Arnaudov SL Benfica 18,80 Faro 19-07-2014

Disco Edujose Lima Sporting CP 60,83 Leiria-CNL 14-07-2018

Martelo Vítor Costa SL Benfica 72,32 Lille 29-09-1996

Dardo Leandro Ramos SL Benfica 77,52 Castellón 26-05-2019

Decatlo Mário Aníbal SL Benfica 7570 Lisboa-N 02-05-1993

(11,34-6,75-14,50-2,07-50,33+14,94-41,88-4,31-52,94-4.35,93)

Maratona Elísio Rios AD Kolossal 2.19.10 Roterdão 09-04-1983

20 km M Sérgio Vieira CN Rio Maior 1.20.58 Podebrady 19-04-1997

50 km M Miguel Carvalho SL Benfica 4.00.47 Leiria 22-11-2015

4x100 m Seleção Nacional sub-23 39,37 Debrecen 15-07-2007

(Dany Gonçalves - Arnaldo Abrantes - Ricardo Martins - Yazaldes Nascimento)

(clubes) SL Benfica 41,17 Pombal 01-07-2017

(José Lopes-Rafael Jorge-Ricardo Pereira-João Esteves)

4x400 m Seleção Nacional sub-23 3.08,96 Corunha 20-08-1988

(Nuno Alpiarça - Ilídio Motty - Paulo Fontes - António Abrantes)

**PROVAS NÃO OLÍMPICAS**

100 j Carlos Calado Sporting CP 9,67 Lisboa-A 26-10-1996

300 m Carlos Silva SL Benfica 33,16 Viseu 01-05-1995

500 m António Abrantes SL Benfica 1.01,3 Lisboa-N 16-04-1988

1000 m Rui Silva Sporting CP 2.16,30 Nice 17-07-1999

Milha Rui Silva Sporting CP 3.50,91 Roma 07-07-1999

2000 m Rui Silva Sporting CP 4.54,66 Berlim 07-09-1999

3000 m António Leitão SL Benfica 7.52,11 Londres 17-09-1982

200 bar. Pedro Rodrigues SL Benfica 23,2m Lisboa-N 17-03-1990

Carlos Silva SL Benfica 23,64 Lisboa-U 24-02-1996

5000 m M(p) João Vieira CN Rio Maior 19.21,84 Maia 14-05-1997

10000 m M(p) Sérgio Vieira CN Rio Maior 40.25,3 Coimbra-M 17-05-1997

Hora M(p) Sérgio Vieira CN Rio Maior 14 891 Coimbra-M 17-05-1997

20 km M(p) João Vieira CN Rio Maior 1.24.17,8 Maia 01-08-1998

30 km M João Vieira CN Rio Maior 2.11.21 Torres Vedras 11-01-1998

35 km M Miguel Rodrigues SL Benfica 2.43.39 Porto de Mós 22-01-2018

**RECORDES NACIONAIS DE JUNIORES**

100 m Ricardo Alves Tramagal SU 10,39 Braga 29-07-2000

Ricardo Alves Tramagal SU 10,39 Lisboa-U 05-08-2000

Ricardo Alves Tramagal SU 10,39 Lisboa-U 05-08-2000

200 m Luís Barroso Sporting CP 20,89 Lisboa-N 21-07-1985

400 m José Mendes CDUP 47,20 Salónica 09-08-1991

800 m João Pires ADC Constantim 1.47,65 Lisboa-I 20-06-1998

1500 m Rui Silva E. Ouriquense 3.40,09 Funchal 25-05-1996

5000 m Carlos Monteiro Inter CA 13.54,54 Vigo 18-07-1984

10000 m José Santos J.Castanheira 29.25,10 Maia 19-07-1989

3000 ob. Guilherme Alves F.C. Porto 8.44,6 Lisboa-N 29-06-1980

110 b. (1m) João Almeida Sporting CP 13,61 Hengelo 22-07-2007

400 bar. Carlos Silva SL Benfica 50,27 S.Sebastian 01-08-1993

Altura Victor Korst SL Benfica 2,20 Lisboa-AL 06-07-2015

Vara Ruben Miranda SL Benfica 5,20 Mannheim 03-07-2011

Ruben Miranda SL Benfica 5,20 Ávila 28-07-2012

Comprim. Nelson Évora FC Porto 7,83 Tampere 25-07-2003

Triplo Nelson Évora FC Porto 16,43 Tampere 27-07-2003

Peso (6) António Vital Silva SL Benfica 19,81 Viseu 07-07-2007

Disco (1,75) Emanuel Sousa SL Benfica 62,87 Mannheim 24-06-2018

Martelo (6) Vítor Costa Querqueville – Fr. 76,30 Evry 05-06-1993

Dardo Leandro Ramos SL Benfica 77,52 Castellón 26-05-2019

Decatlo Mário Aníbal SL Benfica 7377 Bréscia 19-05-1991

(11,31-6,88-14,02-2,00-50,26+15,75-43,54-4,30-51,22-4.43,84)

10000 m M(p) João Vieira CN Rio Maior 41.21,31 Braga 01-07-1995

4x100 m Seleção Nacional 40,16 Lisboa-U 19-06-2016

(Frederico Curvelo – Rafael Jorge – João Pinto – João Esteves)

4x100 m SL Benfica 41,21 Leiria 04-06-2005

(clubes) (André Destapado - João Ferreira - Rui Silva - Arnaldo Abrantes)

4x400 m Seleção Nacional 3.15,56 Lisboa-U 23-07-1994

(Rafael Queirós - Rui Costa - Pedro Marques - Duarte Basílio)

4x400 m SL Benfica 3.17,4 Lisboa-N 22-05-1988

(clubes) (João Azevedo - Ilídio Motty - Paulo Gamelas - Carlos Fernandes)

**PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL**

100 j Ricardo Lemos SL Benfica 10,02 Lisboa-N 21-04-1991

Tiago Angelino Sporting CP 10,02 Lisboa-U 27-02-1999

300 m William Reais Sporting CP 33,63 Basileia 12-05-2018

500 m Fernando Almeida JOMA 1.02,56 Lisboa-U 19-02-2000

1000 m Humberto Sequeira Sporting CP 2.23,5 Lisboa-N 04-08-1979

Milha Filipe Pedro SL Benfica 4.08,15 Lisboa-U 22-05-1999

2000 m Rui Silva E. Ouriquense 5.15,15 Lisboa-A 12-10-1996

3000 m Carlos Monteiro Inter CA 8.08,2 Lisboa-N 30-06-1984

110 b. (1,06) João Almeida Sporting CP 14,03 Lisboa-U 28-07-2007

200 bar. Pedro Rodrigues SL Benfica 23,2 Lisboa-N 17-03-1990

Carlos Silva SL Benfica 23,86 Lisboa-N 20-02-1993

Peso (7,26) Marco Fortes Sporting CP 18,02 Rio Maior 09-05-2001

Disco (2) Edujosé Lima Campismo SJ Mad. 53,15 Leiria 26-07-2015

Martelo (7,26) Vítor Costa Querqueville-Fr. 69,56 Rennes 15-05-1993

5000 m M(p) João Vieira CN Rio Maior 19.52,98 Lisboa-U 24-06-1995

Hora M João Vieira CN Rio Maior 14028 Lisboa-U 08-01-1995

20 km M(e) João Vieira CN Rio Maior 1.26.35 Benavente 26-02-1995

20 km M(p) João Vieira CN Rio Maior 1.30.24,0 Lisboa-U 27-05-1995

**Nota \***: a marca de 46,90 de Vítor Ricardo Santos (Sporting) em Gainsville (20-04-2013) não pode ser considerada recorde de 400 m por falta de controlo antidoping.

RECORDES NACIONAIS DE JUVENIS

100 m Luis Barroso Zona Azul 10,52 Lisboa-N 23-07-1983

200 m Luis Barroso Zona Azul 21,17 Lisboa-N 24-07-1983

300 m Luís Neves SL Benfica 34,68 Lisboa-I 11-07-2012

400 m José Mendes CDUP 48,63 Lisboa-N 12-08-1989

Vitor Jorge AD Proença-a-Nova 48,63 Maia 27-07-1991

800 m João Peixoto SC Braga 1.49,42 Gyor 08-07-2018

1500 m Emanuel Rolim SL Benfica 3.47,57 Leiria 17-07-2010

3000 m Germano Neves SL Benfica 8.16,0 Maia 12-06-1988

2000 ob(84) Etson Barros CO Pechão 5.46,11 Vagos 24-06-2018

110 b(91) Arnaldo Abrantes NDJ Laranjeiro 13,74 Paris 29-07-2003

300 b(84) Carlos Silva SL Benfica 37,73 Lisboa-A 16-06-1991

400 b(84) Milton Dias JOMA 51,85 Paris 30-07-2003

Altura Mário Aníbal GJ Chamusquense 2,08 Maia 23-07-1989

Vara Ruben Miranda SL Benfica 5,00 Lisboa-U 10-07-2010

Comprim. Sisínio Ambriz SL Benfica 7,46 Lisboa-U 01-08-2020

Triplo Júlio Almeida SL Benfica 15,03 Torres Vedras 18-06-2017

Peso (5) António Vital Silva FC Porto 19,48pc Braga 05-12-2004

Disco(1,5) António Vital Silva FC Porto 59,57 Marraquexe 15-07-2005

Martelo(5) António Vital Silva FC Porto 76,07\* Porto-I 12-03-2005

Dardo (700) Tiago Aperta SC Abrantes 69,84 Leiria 02-08-2009

Decatlo Manuel Dias UFC Tomar 6767 Tbilisi 17-07-2016

(11,28 - 6,62 - 14,04 - 1,72 - 51,72 + 14,49 - 40,29 - 4,00 - 40,87 - 4.55,48)

5000 m M(p) Joaquim Pentieiro CIPA 21.16,88 Lisboa-N 07-07-1991

4x100 m Seleção Nacional 42,20 Abrantes 02-06-2018

(David Martinho-Rui Corvelo-Gonçalo Gonçalves-João Manero)

4x100 m SL Benfica 42,50 Fátima 03-06-2012

(clubes) (Erick Oliveira – José Lopes – Luís Neves – Ricardo Pereira)

Estaf. Medley Seleção Nacional 1.58,30 Mafra 13-07-2012

(Fábio Martins – Pedro Ferreira – Ricardo Martins – Ricardo Pereira)

Estaf. Medley Juv. Vidigalense 2.02,67 Fátima 21-06-2015

(clubes) (Erik Kostrytsya – Rodrigo Duarte – Miguel Batista – João Leal)

\* a marca de 76,47 em 29-07-2005 não foi homologada por ter sido obtida em pista não homologada (Lovelhe)

RECORDES NACIONAIS DE INICIADOS

80 m Ricardo Pereira SL Benfica 9,02 Leiria 04-06-2011

250 m Sisínio Ambriz SL Benfica 28,87 Lisboa-I 01-05-2019

800 m Fábio Rebelo AA Pêgo Longo 1.56,03 Lisboa-I 12-07-2006

1500 m Fernando Miguel Estrela Azul 4.03,5 Lisboa-N 22-06-1974

1500 ob. Filipe Nascimento AA Seixal 4.16,36 Setúbal 24-05-2014

100 b (84) Diogo Guerra Maia AC 13,21 Lisboa-U 15-06-2014

250 b (84) Sisínio Ambriz SL Benfica 31,87 Torres Vedras 25-05-2019

Altura Mário Aníbal GJ Chamusquense 1,99 Viena 15-07-1987

Vara Mauro Damiäo SL Benfica 4,30 Leiria 07-06-1997

Comprim. Sisínio Ambriz SL Benfica 7,09pc CAR Jamor 16-02-2019

Triplo Sisínio Ambriz SL Benfica 14,04 Lisboa-N2 03-07-2019

Quádruplo Sisínio Ambriz SL Benfica 17,44 Lagoa 09-06-2019

Peso (4) António Vital Silva FC Porto 19,52 V. Castelo 12-07-2003

Disco(1) António Vital Silva FC Porto 65,82 Aveiro 26-07-2003

Martelo(4) António Vital Silva FC Porto 72,51 V. Castelo 20-06-2003

Dardo (600) João Fernandes AD Novas Luzes 63,31 Leiria-CNL 09-08-2020

4000 m M(p) José Silva Bairro Anjos 18.22,1 Rio Maior 24-05-1998

Heptatlo Sisínio Ambriz SL Benfica 4549 Lisboa-N2 19-05-2019

(9,10-6,60-26,94+14,02-13,10-1,92-3.17,53)

4x80 m Seleção de Lisboa 36,18 Lisboa-N 06-05-1990

(Hugo Mendes - Bruno Girão - Alexandre Cruz - António Machado)

RECORDES NACIONAIS DE INFANTIS

60 m João Pinto EB M Dom. Saraiva 7,52 Lisboa-AL 27-05-2018

150 m Rodrigo Henriques C. Mun. Sertã 17,79 Pombal 10-06-2015

600 m Pedro Vilas Boas SC Braga 1.30,44 Braga 08-06-2014

1000 m Bruno Albuquerque CP Mangualde 2.43,85 M. Grande 28-07-2002

60 bar. André Raposo CF Belenenses 8,7 Lisboa-U 15-06-1996

Altura\*\* Sérgio Cruz SUO Vais 1,80pc Pombal 18-12-2010

Vara Denis Hrabar Juv. Vidigalense 3,10pc Pombal 23-02-2020

Comprim. Pedro Mossamedes SUO Vais 6,20 Coimbra 24-07-2004

Quádruplo Denis Hrabar Juv. Vidigalense 14,36 Pombal 08-07-2020

Peso (3) António Vital Silva FC Porto 15,57 V. Castelo 27-05-2001

Disco (750) Décio Andrade GD Estreito 52,64 Funchal 22-05-2010

Martelo (3) Décio Andrade GD Estreito 60,86 Funchal 08-06-2010

Dardo (400) Décio Andrade GD Estreito 47,57\* Ribeira Brava 09-07-2010

Pentatlo Diogo Guerra Maia AC 2763 Maia 06-05-2012

(7,81-5,15-9,21-10,87-3.18,07)

3000 m M(p) Luís Lopes CN Rio Maior 14.55,85 Abrantes 05-07-2003

4x60 m Seleção de Leiria 30,01 Leiria 01-05-2009

(Miguel Carreira – Eduardo Valério – Fábio Dias – Ricardo Bárbara)

\* com o engenho de 500 g, utilizado até 2012

\*\* a FPA passou a considerar os recordes estabelecidos até 31 de Dezembro, mesmo por atletas que nessa época já sejam de categoria superior. Sem esse fator, os recordes pertenceriam a:

Altura Alexandre Figueiredo Juv. Vidigalense 1,76 Leiria 25-06-2011

**RECORDES DE PORTUGAL (FEMININOS)**

100 m Lorene Bazolo Sporting CP 11,21 Salamanca 04-06-2016

200 m Lucrécia Jardim Sporting CP 22,88 Atlanta 31-07-1996

400 m Cátia Azevedo Sporting CP 51,62 Nápoles 09-07-2019

800 m Carla Sacramento Maratona CP 1.58,94 Zurique 13-08-1997

1500 m Carla Sacramento Maratona CP 3.57,71 Monte Carlo 08-08-1998

5000 m Fernanda Ribeiro F.C. Porto 14.36,45 Hechtel 22-07-1995

10000 m Fernanda Ribeiro F.C. Porto 30.22,88 Sydney 30-09-2000

3000 ob. Jessica Augusto Individual 9.18,54 Huelva 09-06-2010

100 bar. Isabel Abrantes JOMA 13,14 Coimbra 13-08-2000

400 bar. Vera Barbosa Sporting CP 55,22 Londres 05-08-2012

Altura Sónia Carvalho Sporting CP 1,88 VR Stº António 03-06-2001

Naide Gomes Sporting CP 1,88 pc Budapeste 05-03-2004

Vara Marta Onofre Sporting CP 4,51 pc Pombal 06-03-2016

Comprim. Naide Gomes Sporting CP 7,12 Monte Carlo 29-07-2008

Triplo Patrícia Mamona Sporting CP 14,65 Rio de Janeiro 14-08-2016

Peso Auriol Dongmo Sporting CP 19,65pc Karlsruhe 29-01-2021

Disco Teresa Machado Sporting CP 65,40 S. Jacinto 03-05-1998

Martelo Vânia Silva Sporting CP 69,55 VR Stº António 29-05-2011

Dardo Sílvia Cruz Sporting CP 59,76 Leiria 21-06-2008

Heptatlo Naide Gomes Sporting CP 6230 Logroño 16-07-2005

(13,54-1,79-13,87-24,87+6,39-41,66-2.17,00)

Maratona Rosa Mota CAP 2.23.29 Chicago 20-10-1985

20 km M(e) Ana Cabecinha CO Pechão 1.27.46 Pequim 21-08-2008

20000 m M(p) Susana Feitor CN Rio Maior 1.29.36,4 Lisboa-U 21-07-2001

50 km M Inês Henriques CN Rio Maior 4.05.56 Londres 13-08-2017

4x100 m Seleção Nacional 44,70 Leiria 20-06-2009

(Eva Vital – Naide Gomes – Carla Tavares – Sónia Tavares)

(clubes) Sporting CP 44,85 Setúbal 16-07-2016

(Sofia Duarte – Lorène Bazolo – Carla Tavares – Olímpia Barbosa)

4x400 m Seleção Nacional 3.29,38 Barcelona 07-08-1992

(Marta Moreira - Eduarda Coelho - Elsa Amaral - Lucrécia Jardim)

(clubes) Sporting CP 3.35,95 Braga 22-07-2018

(Cátia Azevedo – Dorothé Évora – Filipa Martins – Patrícia Lopes)

**PROVAS NÃO OLIMPICAS**

100 j Lucrécia Jardim SL Benfica 11,03 Lisboa-N 28-04-1990

300 m Carmo Tavares Sporting CP 37,92pc Espinho 03-02-2001

500 m Carmo Tavares Sporting CP 1.10,35 Massamá 01-05-2004

1000 m Carla Sacramento Maratona CP 2.34,85 Bruxelas 25-08-1995

Milha Marta Pen SL Benfica 4.22,45 Berlim 02-09-2018

2000 m Fernanda Ribeiro F.C. Porto 5.37,88 Lisboa-U 21-06-1996

3000 m Carla Sacramento Maratona CP 8.30,22 Monte Carlo 04-08-1999

Hora Rosa Mota CAP 18 027 Lisboa-A 14-05-1983

20000 m Rosa Mota CAP 1.06.55,6 Lisboa-A 14-05-1983

200 bar Carmo Tavares Sporting CP 27,29 Viseu 01-05-2002

3000 m M(p) Susana Feitor CN Rio Maior 12.08,30 VR Stº António 03-06-2001

5000 m M(p) Susana Feitor CN Rio Maior 20.40,24 Rio Maior 09-05-2001

10000 m M(p) Ana Cabecinha COP Pechão 43.08,17 Seixal 19-07-2008

1/2 h M Ana Cabecinha CO Pechão 7 064 Faro 21-03-2015

10 km M(e) Susana Feitor CN Rio Maior 42.39 Lanciano 11-03-2001

35 km M Inês Henriques CN Rio Maior 2.45.51 Porto de Mós 22-01-2018

4x200 m SL Benfica 1.40,28 Lisboa-U 02-07-1998

(Carmo Tavares - Céu Nunes - Mª José Valamatos - Mª João Valamatos)

4x800 m Sporting CP 8.33,0 Lisboa-A 17-06-1992

(Marina Amoroso - Marina Bastos - Susana Cabral - Carla Sacramento)

**OUTROS RECORDES DE ESTRADA**

10 km Rosa Mota CAP 31.35 Ohme 15-02-1987

15 km Aurora Cunha FC Porto 48.20 Portland 17-06-1990

20 km Rosa Mota CAP 1.06.53 Tóquio (tp) 16-11-1986

Meia-Marat. Dulce Félix Maratona CP 1.08.33 Lisboa 20-03-2011

25 km Rosa Mota CAP 1.24.19 Tóquio (tp) 16-11-1986

30 km Rosa Mota CAP 1.41.54 Tóquio (tp) 16-11-1986

100 km Alzira Lário SC Valenciano 7.34.37 Tourhout 17-06-1994

**Nota**: a FPA ainda não oficializou recordes de estrada. Considerámos as marcas obtidas em provas certificadas pela CNEC (Comissão Nacional de Provas de Estrada e Corta-Mato), em vigor desde 1995, e as provas internacionais aprovadas pela ARRS (Associação de Estatísticos de Corridas de Estrada). (tp) – tempo de passagem

## **RECORDES NACIONAIS DE SUB-23**

100 m Lucrécia Jardim SL Benfica 11,39 Roterdão 12-06-1993

200 m Lucrécia Jardim SL Benfica 23,09 Barcelona 03-08-1992

400 m Cátia Azevedo Sporting CP 51,63 Madrid 23-06-2016

800 m Carla Sacramento Sporting CP 1.59,42 Nice 21-07-1993

1500 m Carla Sacramento Sporting CP 4.04,10 Monte Carlo 11-08-1992

5000 m Inês Monteiro JOMA 15.21,05 Lisboa-U 15-06-2002

10000 m Mónica Gama SL Benfica 32.26,41 Varazdin 25-08-1989

3000 ob. Sara Moreira GD Estreito 9.42,47 Debrecen 15-07-2007

100 bar. Isabel Abrantes SL Benfica 13,21 Funchal 08-07-1995

400 bar. Vera Barbosa Sporting CP 55,81 Ostrava 16-07-2011

Altura Marisa Anselmo JOMA 1,84 Macau 12-10-2006

Vara Marta Onofre Sporting CP 4,22 Leiria 28-07-2013

Comprim. Evelise Veiga Sporting CP 6,61 Tarragona 27-06-2018

Evelise Veiga Sporting CP 6,61 Berlim 09-08-2018

Triplo Patrícia Mamona JOMA 14,12 Barcelona 29-07-2010

Peso Jéssica Inchude Sporting CP 17,46 Almada 31-05-2018

Disco Irina Rodrigues Sporting CP 62,91 Halle 20-05-2012

Martelo Vânia Silva Juv. Vidigalense 68,43 Madrid 03-07-2002

Dardo Cláudia Ferreira Sporting CP 54,66 Lisboa-U 15-08-2020

Heptatlo Rafaela Vitorino SL Benfica 5347 Inowroclaw 05-07-2015

(14,61-1,75-10,87-25,89+5,61v-31,39-2.13,91)

Maratona Mónica Gama SC Braga 2.40.38 Lisboa 20-10-1991

20 km M(e) Ana Cabecinha CO Pechão 1.31.02 Corunha 14-05-2006

20000 m M(p) Ana Cabecinha CO Pechão 1.34.13,5 Quarteira 23-06-2006

4x100 m Seleção Nacional de Juniores 45,52 Grosseto 23-7-2017

(Joana Carlos - Marisa Carvalho - Catarina Lourenço - Catarina Karas)

4x400 m Seleção Nacional sub-23 3.37,28 Ostrava 17-07-2011

(Dorothe Évora – Vera Barbosa – Joceline Monteiro – Cátia Nunes)

**PROVAS NÃO OLIMPICAS**

100 j Lucrécia Jardim SL Benfica 11,03 Lisboa-N 28-04-1990

300 m Lucrécia Jardim SL Benfica 38,4m Lisboa-N 13-12-1992

Sónia Tavares GCA Donas 39,10 Lisboa-U 17-05-2008

500 m Lucrécia Jardim SL Benfica 1.12,2m Lisboa-N 23-01-1993

1000 m Carla Sacramento Sporting CP 2.39,2m Lisboa-N 29-05-1993

Milha Carla Sacramento Sporting CP 4.31,05 Lausana 08-07-1992

2000 m Mónica Rosa Maratona CP 5.59,73 Lisboa-I 06-07-1999

3000 m Inês Monteiro JOMA 8.52,47 M. Carlo 19-07-2002

200 bar Patrícia Lopes Sporting CP 28,07 Viseu 01-05-2003

3000 m M(p) Susana Feitor CN Rio Maior 12.22,84 V.R.Stº António 19-05-1996

5000 m M(p) Susana Feitor CN Rio Maior 20.55,90 Maia 09-06-1996

1/2 h m Susana Feitor CN Rio Maior 7 023 Lisboa-U 08-01-1995

10 km M(e) Susana Feitor CN Rio Maior 43.30 Grândola 15-01-1994

10000 m M(p) Ana Cabecinha CO Pechão 44.19,12 Seia 22-07-2006

## **RECORDES NACIONAIS DE JUNIORES**

100 m Lucrécia Jardim SL Benfica 11,52 Plovdiv 09-08-1990

200 m Lucrécia Jardim SL Benfica 23,26 Plovdiv 11-08-1990

400 m Cátia Azevedo Sporting CP 52,76 Rieti 18-07-2013

800 m Carla Sacramento SL Benfica 2.03,89 Dublin 05-08-1989

1500 m Mariana Machado SC Braga 4.10,61 Huelva 20-06-2019

3000 m Fernanda Ribeiro F.C. Porto 8.56,33 Birmingham 09-08-1987

5000 m Inês Monteiro CDC Pinheiro 15.44,81 Braga 23-06-1999

3000 ob. Bárbara Neiva Sporting CP 10.26,45 Boras 20-07-2019

100 bar. Marisa Vaz Carvalho SL Benfica 13,41 Lisboa-I 17-06-2017

400 bar. Patrícia Lopes JOMA 57,93 Grosseto 21-07-2001

Altura Marisa Anselmo JOMA 1,84 Macau 12-10-2006

Vara Sandra H. Tavares DAC - França 3,90 Braga 07-07-2001

Comprim. Teresa Carvalho SL Benfica 6,52 Marselha 15-06-2014

Triplo Patrícia Mamona JOMA 13,37 Pequim 17-08-2006

Peso Teresa Machado Sporting CP 15,54 Lisboa-N 05-06-1988

Disco Irina Rodrigues Sporting CP 58,21 Qtª do Anjo 13-03-2010

Martelo Ana Durão ADC Lovelhe 61,47 Halle 23-05-2004

Dardo Cláudia Ferreira Sporting CP 51,50 Pombal 02-07-2017

Heptatlo Rafaela Vitorino SL Benfica 5278 Rieti 19-07-2013

(14,36-1,77-10,64-26,06+5,66-27,70-2.16,89)

10000 m M(p)Susana Feitor CN Rio Maior 45.17,7 Lisboa-L 28-05-1994

10 km M(e) Susana Feitor CN Rio Maior 43.30 Grândola 15-01-1994

4x100 m Seleção Nacional de Juniores 45,52 Grosseto 23-7-2017

(Joana Carlos - Marisa Carvalho - Catarina Lourenço - Catarina Karas)

(clubes) SL Benfica 47,18 Lisboa-U 09-07-2011

(Eva Vital – Cátia Garcia – Joana Costa – Débora Clemente)

4x400 m Seleção Nacional 3.43,68 Varazdin 26-08-1989

(Alexandra Pina - Mª José Valamatos - Mª João Valamatos - Carla Sacramento)

(clubes) SL Benfica 3.50,56 Zurique 04-06-1989

(Mª José Valamatos - Mª João Valamatos - Carla Sacramento - Lucrécia Jardim)

**PROVAS QUE NÃO CONSTAM DO PROGRAMA OFICIAL**

100 j Lucrécia Jardim SL Benfica 11,03 Lisboa-N 28-04-1990

300 m Patrícia Lopes JOMA 39,20 Viseu 01-05-2001

500 m Ana Costa Boavista FC 1.12,29 Lousada 01-07-2020

1000 m Carla Sacramento SL Benfica 2.48,2 Lisboa-N 11-03-1989

Milha Inês Monteiro CDC Pinheiro 4.41,39 Mar. Grande 27-04-1999

2000 m Sónia Fernandes FC Porto 6.03,91 Maia 27-07-2002

10000 m Mónica Gama SL Benfica 32.26,41 Varazdin 25-08-1989

200 bar. Ana Costa Oliv. Moscavide 28,53 Lisboa-U 24-02-1996

3000 m M(p) Susana Feitor CN Rio Maior 12.32,34 Viseu 31-05-1992

5000 m M(p) Susana Feitor CN Rio Maior 21.01,8 Bergen 08-05-1993

20000 m M(p) Vera Santos CN Rio Maior 1.39.20,5 Almada 04-08-2000

4x200 m SL Benfica 1.42,28 Lisboa-I 09-05-2009 (Filipa Martins - Ungudi Quiawacana - Nádia Gaspar - Carla Gama)

## **RECORDES NACIONAIS DE JUVENIS**

100 m Marisa Vaz Carvalho SL Benfica 11,65 Lisboa-U 19-06-2016

200 m Lucrécia Jardim SL Benfica 24,05 Corunha 20-08-1988

300 m Marisa Vaz Carvalho SL Benfica 39,09 Lagoa 02-07-2016

400 m Joana Frias CA Madeira 55,39 Lignano 07-07-2005

800 m Carla Sacramento SL Benfica 2.04,27 Lisboa-N 05-06-1988

1500 m Fernanda Ribeiro F.C. Porto 4.21,03 Lisboa-N 26-07-1986

3000 m Fernanda Ribeiro F.C. Porto 9.09,39 Atenas 19-07-1986

2000 obst. Carla Salomé Rocha FC Vizela 6.48,85 Braga 02-06-2007

100 bar. (76) Marisa Vaz Carvalho SL Benfica 13,07 Tblisi 15-07-2016

300 b (76) Juliana Guerreiro C Bf Faro 43,28 Vagos 24-06-2018

400 bar. Patrícia Lopes JOMA 58,74 Coimbra 26-06-1999

Altura Marisa Anselmo CJ Sal. Manique 1,79 Funchal 11-05-2002

Vara Eleonor Tavares CS Marítimo 3,85 Aulnay-s-Bois 26-06-2002

Comprim. Marisa Vaz Carvalho SL Benfica 6,24 Lisboa-AL 21-05-2016

Triplo Patrícia Mamona JOMA 12,87 Marraquexe 14-07-2005

Peso (3) Isabel Ribeiro SC Braga 15,76 Braga 19-03-2005

Disco (1) Irina Rodrigues Juv. Vidigalense 53,94 Leiria 01-03-2008

Martelo (3) Ana Durão ADC Lovelhe 64,85 V. Castelo 07-06-2003

Dardo (500) Cláudia Ferreira Cyclones AC 50,20 Leiria 09-08-2015

Heptatlo Marisa Vaz Carvalho SL Benfica 5734 Arona 05-06-2016

(13,49 – 1,53 – 13,88 – 24,52 + 6,21 – 38,54 – 2.25,04)

5000 m M(p). Susana Feitor CN Rio Maior 21.30,91 Viena 01-07-1992

4x100 m Equipa Nacional 46,89 Vagos 23-06-2018

( Carina Silva-Ana Costa-Maria João Barbosa-Beatriz Andrade)

(clubes) SL Benfica 48,52 Fátima 03-06-2012

(Krystyna Resler – Teresa Carvalho – Joana Costa – Rafaela Vitorino)

Estaf. Medley Seleção Nacional 2.10,85 Gyor 08-07-2018

(Maria João Barbosa-Beatriz Andrade-Juliana Guerreiro-Ana Costa)

(clubes) CO Pechão 2.21,08 Lagoa 03-07-2016

(Denise Semedo-Emale Barbosa-Inês Farias-Fatoumata Diallo)

\* com o engenho de 600 g

## **RECORDES nacionais de iniciadas**

80 m Joana Carlos Juv. Vidigalense 9,81 Pombal 21-06-2014

250 m Marisa Vaz Carvalho SL Benfica 32,12 Lisboa-AL 04-05-2014

800 m Carla Sacramento SL Benfica 2.10,48 Lisboa-N 20-07-1986

1500 m Fernanda Ribeiro F.C. Porto 4.22,22 Vigo 06-07-1983

1500 ob. Beatriz Rios Amigos Montanha 4.54,56 Braga 09-06-2018

80 b (76) Marisa Vaz Carvalho SL Benfica 11,64 Lisboa-AL 26-04-2014

250 bar. Marisa Vaz Carvalho SL Benfica 35,86 Lisboa-AL 03-05-2014

Altura Marisa Anselmo CJ Sal. Manique 1,79 Funchal 11-05-2002

Vara Eleonor Tavares DAC – França 3,45 Conflans 04-06-2000

Comprim. Marta Godinho CDUL 5,82 M. Grande 11-06-1995

Triplo Catarina Fernandes Sporting CP 11,89 Lisboa-AL 11-02-2012

Quádruplo Marta Lisboeta Araújo CA Ol. Vianense 14,26 Arcos Valdevez 13-04-2019

Peso (3) Letícia Lopes CD Quarteira 14,43 Leiria-CNL 03-08-2019

Disco(750) Irina Rodrigues Juv. Vidigalense 50,64 Leiria 30-07-2006

Martelo (3) Catarina Flor CA Porto 55,24 Vagos 08-03-2020

Dardo (500) Inês Custódio AD Novas Luzes 44,00 Leiria-CNL 09-08-2020

Heptatlo Marisa Vaz Carvalho SL Benfica 4899 Lisboa-AL 27-04-2014

(11,64-31,26-1,52-9,95+5,52-10,83-2.38,40)

4000 m M(p) Inês Henriques CN Rio Maior 19.20,7 Lisboa-U 08-01-1995

4x80 m Seleção de Lisboa 39,05 Lisboa-U 14-06-2014

(Irina Vitorino – Catarina Karas – Patrícia Rodrigues-Marisa Vaz Carvalho)

4x80 m Juventude Vidigalense 40,02 Leiria 10-05-2009

(clubes) (Daniela Ribeiro - Sarah Dias - Anais Batista - Bruna Silva)

## **RECORDES NACIONAIS DE INFANTIS**

60 m Lígia Avelar SL Benfica 7,71 Lisboa-U 01-04-1995

150 m Lurdes Oliveira UC Eirense 19,35 Luso 22-04-2017

600 m\*\* Beatriz Pereira Maia AC 1.37.54 Guimarães 19-11-2017

1000 m Ana Costa Olivais e Moscavide 2.56,4 Lisboa-N 25-02-1990

60 bar. Sónia Machado CIPA 9,69 Lisboa-N 06-05-1989

Solange Santos SC Beira-Mar 9,69 Lisboa-N 06-05-1989

Lígia Avelar SL Benfica 9,3m Lisboa-N 04-03-1995

Altura Valeriya Semenikhina SL Benfica 1,61 P. Stª Iria 23-06-2012

Vara Eleonor Tavares DAC - França 3,00 Champs 18-10-1998

Comprim. Lígia Avelar SL Benfica 5,45 Lisboa-U 02-04-1995

Quádruplo Juliana Brites Juv. Vidigalense 12,97pc Pombal 09-03-2013

Peso (2) Patrícia Martins Sporting CP 15,74 Lisboa-N 04-05-1991

Disco (600)\* Eva Gonçalves NA Cucujães 40,80 Vagos 29-07-2015

Martelo (2) Inês Custódio AD Novas Luzes 50,25 Leiria-CNL 19-07-2018

Dardo (400) Inês Custódio AD Novas Luzes 39,59 Torres Vedras 29-04-2017

Pentatlo Yara Dorsch CD Faro XXI 3217 Faro 02-05-2010

(8,37-13,64-10,35v-4,74-3.37,18)

3000 m M(p) Catarina Torres EA Fr. Mariano 15.33,13 Vagos 19-03-2016

4x60 m Seleção de Lisboa 31,69 Lisboa-N 05-05-1990

(Rita Olivença - Tânia Videira - Ana Costa - Celeste Rodrigues)

\* com o engenho de 750 g

\*\* a FPA passou a considerar os recordes estabelecidos até 31 de dezembro, mesmo por atletas que nessa época já sejam de categoria superior. Sem esse fator, o recorde pertenceria a:

600 m Beatriz Pereira L.V. Gondomar. 1.38.15 Braga 30-04-2017