

*IAAF World Athletics Championships*

**DOHA2019**<sup>TM</sup>

بطولة العالم لألعاب القوى - الدوحة

KHALIFA INTERNATIONAL STADIUM | استاد خليفة الدولي | SEP 27 - OCT 06

# Manual de Equipa

#TeamFPAtletismo



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO





## PROGRAMA DOS PORTUGUESES

Provas	Qualificações	Meias-finais	Final	Portugueses
Triplo-salto	27/09 - 19h25 (17h25)		29/09 - 21h45 (19h45)	Nelson Évora / Pedro Pichardo
Peso	03/10 - 19h20 (17h20)		05/10 - 10h05 (18h05)	Francisco Belo
50 km marcha *			28/09 - 23h30 (21.30)	João Vieira
100 m	28/09 - 16h30 (14h30)	29/09 - 21h20 (19h20)	29/09 - 23h20 (21h20)	Lorene Bazolo
400 m	30/09 - 18h20 (16h20)	01/10 - 20h50 (18h50)	03/10 - 23h50 (21h50)	Cátia Azevedo
Triplo-salto	03/10 - 16h40 (14h40)		05/10 - 20h35 (18h35)	Patrícia Mamona / Susana Costa / Evelise Veiga
Disco	02/10 - 18h00 (16h00)		04/10 - 21h00 (19h00)	Irina Rodrigues / Liliana Cá
Maratona *			27/09 - 23h59 (21h59)	Salomé Rocha
20 km marcha *			29/09 - 23h30 (21h30)	Ana Cabecinha
50 km marcha *			28/09 - 23h30 (21.30)	Inês Henriques / Mara Ribeiro

**Local de competição:**

**Khalifa Stadium, Doha**

**\* Corniche, centro da cidade (maratona e provas de marcha)**

## TRIPLO-SALTO



**Nome:** NELSON ÉVORA

**Local/data de nascimento:** Abidjan, Costa do Marfim, 20-4-1984

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Ivan Pedrosa

**PB:** 17,74 (Osaka, 27/08/2007)

**SB:** 17,13 (Mónaco, 12/07/2019)

**QB:** 17,13 (Mónaco, 12/07/2019)

### RECORDES NACIONAIS (em vigor)

- Triplo: 17,74 (2007)
- Triplo (p. cob.): 17,40 (2018)
- Sub'23: triplo – 17,23\* (2006)
- Sub'23 (p.cob.): comprimento – 8,08 (2006); triplo – 17,19 (2006)
- Juniores: comprimento – 7,83\* (2003); triplo - 16,43 (2003)
- Juniores (p. cob.): comprimento – 7,53 (2003); triplo: 16,34 (2003)

### INTERNACIONALIZAÇÕES (no triplo)

- Jogos Olímpicos: 2004 (40º qual.), 2008 (**campeão olímpico**), 2016 (6º)
- Campeonato do Mundo: 2005 (14º qual); 2007 (**campeão do Mundo**), 2009 (**2º**); 2011 (5º); 2015 (**3º**); 2017 (**3º**)
- Mundial de pista coberta: 2004 (10º qual.); 2006 (6º), 2008 (3º), 2016 (4º); 2018 (3º);
- Campeonato da Europa: 2006 (4º, 6º comp.), 2014 (6º), 2016 (17º qual), 2018 (**campeão europeu**)
- Campeonato da Europa de pista coberta: 2007 (5º), 2015 (**campeão europeu**), 2017 (**campeão europeu**), 2019 (**2º**)
- Taça da Europa/Europeu de seleções: 2003 (I L – 3º), 2005 (I L, 4º), 2006 (I L, 2º, comp. 1º), 2007 (I L, 1º, comp. 1º), 2008 (I L, 1º, comp. 1º), 2009 (S L, 1º, comp. 2º), 2011 (S L, 6º), 2013 (I L, 4º), 2014 (I L, 4º), 2015 (I L, 1º)
- Campeonatos IberoAmericanos de 2004 (7º)
- Camp. Europa de Sub'23 (2005): triplo – 3º
- Mundial Juniores (2002): comp. – 18ºq; triplo – 6º
- Europeu Juniores (2003): comp. – 1º; triplo – 1º
- Jornadas Olímpicas da Juventude Europeia (2001): comp. – 1º

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Comprimento: 2006, 2007, 2016
- Triplo: 2003, 2004, 2006, 2007, 2009, 2010, 2011, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017
- Comprimento (p. cob.): 2002, 2006, 2008 e 2015
- Triplo (p. cob.): 2003, 2006, 2007, 2008, 2015, 2016 e 2017
- TÍTULOS NACIONAIS JOVENS (28):
- Sub'23: comp. – 2005 e 2006; triplo - 2005
- Sub'23 (p. cob.): comp. – 2006; triplo - 2006
- Juniores: comp. – 2001 a 2003; triplo – 2000 a 2004
- Juniores (p. cob.): altura – 2000 e 2002; comp. – 2000 a 2003; triplo – 2000 a 2003
- Juvenis: altura – 1999 e 2001; comp. – 2001; triplo – 1999 e 2001
- Olímpico Jovem: 1998 – 4x80 m (inic.); 1999 – 100 bar./altura (inic.); 2001 – comp./triplo (juv.)

### Em 2019 (resumo)

#### Comprimento

7.58-1.1	SB	1		Leiria	27 Jul
<b>Triplo-salto</b>					
16.77i	SB	2	I Divisão	Braga	17 Fev
16.89i	SB	1q	EC	Glasgow	1 Mar
17.11i	SB	2	EC	Glasgow	3 Mar
16.69-0.5	SB	10	GGala	Roma	6 Jun
16.72 1.0	SB	8	Gyulai	Székesfehérvár	9 Jul
17.13 0.4	SB (18)	5	Herc	Monaco	12 Jul
16.37-0.4		6	Müller	London	20 Jul
15.99 0.0		2		Leiria	28 Jul
16.82-1.0		7	Meet Paris	Paris	24 Ago

## TRIPLO-SALTO



**Nome:** PEDRO PABLO PICHARDO

**Local/data de nascimento:** Santiago de Cuba, 30-6-1993

**Clubes:** Sport Lisboa e Benfica

**Treinador:** Jorge Pichardo

**PB:** 18,08 (Havana, 28/05/2015)

**SB:** 17,53 (Londres, 20/07/2019)

**QB:** 17,53 (Londres, 20/07/2019)

### RECORDES NACIONAIS

- Triplo: 17,95 (2018)

### INTERNACIONALIZAÇÕES (por Portugal)

- Taça da Europa/Europeu de seleções: 2019 (II, 1º)
- melhor atleta da competição)

(antes da naturalização portuguesa:

- Vice-campeão mundial em 2013 e 2015
- 3º no Mundial de pista coberta de 2014
- Campeão pan-americano em 2015
- Campeão centro-americano de juniores em 2012
- Campeão mundial de juniores em 2012

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Triplo (p. cob.): 2018

### Em 2019 (resumo)

#### Triplo Salto

17.32i	=PB	1	I Divisão	Braga	17 Feb
17.47-0.6	SB	2	GGala	Roma	6 Jun
16.67 0.0		3		Montreuil	11 Jun
17.29 0.6		3	Gyulai	Székesfehérvár	9 Jul
17.38 0.1		3	Herc	Monaco	12 Jul
17.53 0.8	SB	1	Müller	London	20 Jul
17.22 0.0		1		Leiria	28 Jul
16.98 1.8		1	ETC-1	Sandnes	11 Aug



## LANÇAMENTO DO PESO



**Nome:** FRANCISCO BELO

**Local/data de nascimento:** Castelo Branco, 27-3-1991

**Clubes:** Sport Lisboa e Benfica

**Treinador:** Vladimir Zinchenko

**PB:** 20,97 (Samorin, 09/03/2019)

**SB:** 20,97 (Samorin, 09/03/2019)

**QB:** 20,97 (Samorin, 09/03/2019)

### RECORDES NACIONAIS

- Recorde nacional de peso sub23 pista coberta: 18,64 (2012)
- Recorde de Portugal de disco – 62,01 m (2017)

### INTERNACIONALIZAÇÕES

- Campeonato do Mundo de 2017 (peso – 29ºq)
- Campeonato da Europa de 2018 (peso – 14ºq)
- Campeonato da Europa de pista coberta de 2017 (peso – 15ºq) e 2019 (peso – 4º)
- Campeonato da Europa de Seleções (I Liga) de 2017 (disco – 11º) e de 2019 (disco – 10º)
- Jogos do Mediterrâneo de 2018 (peso – 7º)
- Taça da Europa de Lançamentos de 2014 (peso – 24º), 2016 (peso – 8º; disco – 14º), 2017 (peso – 3º; disco – 7º), 2019 (peso – 1º; disco – n/cl.)
- Taça da Europa de Lançamentos (sub'23): 2011 (peso – 8º e disco – 14º), 2012 (peso – 7º) e 2013 (peso – 9º; disco – 11º)
- Camp. Europa de Sub'23: 2011 (peso – 15ºq) e 2013 (peso – 16ºq; disco – 25ºq)
- Camp. Mundo de Juniores: 2010 (peso – 15ºq)
- Universíadas: 2015 (peso – 12º, disco – 13º) e 2017 (peso – 1º; disco – 5º)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeão de Portugal 2017 (disco, 2º no peso) e 2018 (disco, 2º no peso); vice-campeão de peso (2012, 2013) e disco (2015)
- Campeão de Portugal de pista coberta: 2019 (vice-campeão em 2012, 2013, 2014, 2016, 2017)
- Campeão nacional de sub23: 2011 (peso e disco=, 2012 (peso, 2º no disco), 2013 (peso e disco); pista coberta: 2011 e 2012 (vice-campeão em 2010 e 2013);
- Campeão Nacional de juniores: 2009 (disco, 2º no peso), 2010 (peso e disco);
- Campeão nacional de juvenis: 2008 (peso)

### Em 2019 (resumo)

#### Peso

20.15i	SB	1	NC	Pombal	10 Fev
20.28i	SB	4		Potsdam	13 Fev
20.90i	PB	1		Istanbul	17 Fev
20.31i		8q	EC	Glasgow	1 Mar
20.97i	PB (12)	4	EC	Glasgow	1 Mar
20.97	PB (28)	1	ECp-w	Šamorín	9 Mar
20.29		1		Marinha Grande	27 Apr
20.15		1		Lisboa	19 May
19.73		1	ECCC	Castellón	25 May
20.53		4	Odlozil	Praha	3 Jun
17.93		3	NC	Lisboa	20 Jul
19.52		2		Leiria	3 Aug
19.68		2		Leiria	4 Aug
20.17		2		León	25 Aug
20.19		4		Bellinzona	1 Sep

#### Disco

56.39	SB	1		Lisboa	20 Apr
57.94	SB (164)	5	ECCC	Castellón	26 May
57.72		1		Leiria	28 Jul
53.32		10	ETC-1	Sandnes	11 Aug

## 50 KM MARCHA / 20 KM MARCHA



**Nome:** JOÃO VIEIRA

**Local/data de nascimento:** Portimão, 20-2-76

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Vera Santos

**PB:** 50 km – 3:45.17 (Pontevedra, 04/03/2012); 20 km – 1:20.09 (Gotemburgo, 08/08/2006)

**SB:** 50 km – 3:46.38 (Alytus (19/05/2019); 20 km – 1:22.05 (Rio Maior, 06/04/2019)

**QB:** 50 km – 3:46.38 (Alytus (19/05/2019); 20 km – 1:22.05 (Rio Maior, 06/04/2019)

### RECORDES NACIONAIS (em vigor)

- 20 km marcha: 1.20.09 (2006); - 20000 m marcha: 1.22.26,3 (1999)

- 50 km marcha: 3.45.17 (2012)

- 10000 m mar: 39.44,91 (2011) e - 10 km mar: 39.06 (2010)

- Sub'23: 5000 m marcha – 19.21,84 (1997); 10000 m marcha – 41.21,31 (1995); 20 km marcha – 1.23.49 (1996); 20000 m marcha – 1.24.17,8 (1998); 30 km marcha – 2.22.21\* (1998)

- Juniores: 5000 m marcha – 19.52,98\* (1995); 10000 m marcha – 41.21,31 (1995); hora – 14028 m (1995); 20 km mar – 1.26.35 (1995); 20000 m mar – 1.30.24,0 (1995)

### INTERNACIONALIZAÇÕES (em 20 km, salvo indicação)

- Jogos Olímpicos: 2004 (10º), 2008 (32º), 2012 (11º), 2016 (31º); - Campeonato do Mundo: 1999 – descl., 2001 – descl.; 2003 – 17º; 2005 – des.; 2007 – 25º, 2009 – 9º, 2011 – 12º, 2013 – 3º, 2015 – 36º, 2017 – 11º e, 50 km,;

- Campeonato da Europa: 1998 – 20º, 2002 – 12º, 2006 – 3º, 2010 – 2º, 2014 – des. 2018 – des. 50km; - Taça do Mundo: 1995 – 66º, 1997 – 27º, 1999 – 21º, 2002 – 11º, 2004 – 17º, 2006 – 8º, 2008 – 15º, 2012 – 17º, 2014 – des., 2016 – 30º, 2018 – 35º; - Taça da Europa: 1996 – 39º; 1998 – 26º, 2000 – descl., 2001 15º, 2003 – 4º, 2005 – des., 2007 – 7º, 2009 – des., 2011 – des., 2013 – 7º, 2015 – des., 2017 – 14º; 2019 – 3º em 50 km

- Camp. IberoAmericanos: 1998 – 5º, 2000 – 2º

- Camp. Europa de Sub'23 (1997): 20 km – des.

- Mundiais Juniores (1994): 10000 m – 11º

- Europeu Juniores (1995): 10000 m – desc.

### TÍTULOS NACIONAIS:

- 20 km marcha: 1996, 1997 a 2007 e 2009

- 10000 m marcha: 2011 a 2013, 2015 a 2018

- 20 km marcha (estrada): 1009, 2001, 2013, 2014, 2017 a 2019

- 35 km marcha: 2016, 2017 a 2019

- 50 km marcha: 2004, 2008, 2012 e 2019

- 5000 m marcha (p. cob.): 1996, 1997, 2000 a 2009, 2011 a 2014, 2017 a 2019

- Sub'23: 20 km marcha – 1996; 35 km marcha – 1998

- Juniores: 10000 m marcha – 1994 e 1995; 20 km marcha - 1994 e 1995

- Juvenis: 5000 m marcha - 1993

### Em 2019 (resumo)

#### 5000m marcha

19:47.38i	SB (20)	1	NC	Pombal	9 Feb
20:19.15i		1	I Divisão	Braga	16 Feb
19:38.60	SB (12)	1		Leiria	27 Jul

#### 10,000m marcha

42:58.58	SB	1		Quarteira	25 Apr
40:29.72	SB (20)	1	NC	Lisboa	20 Jul

#### 20km marcha

1:26:56	SB	1		Ourém	9 Mar
1:22:05	SB (92)	7		Rio Maior	6 Apr
1:22:27		36		La Coruña	8 Jun

#### 50kmmarcha

3:51:46	WL	1		Porto de Mós	13 Jan
3:46:38	SB (17)	3	ECp	Alytus	19 May

## 100 METROS



**Nome:** LORÈNE DORCAS BAZOLO

**Local/data de nascimento:** Congo, 4-5-1983

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Rui Norte

**PB:** 11,21 (Salamanca, 04/06/2016)

**SB:** 11,23 (Madrid, 25/08/2019)

**QB:** 11,23 (Madrid, 25/08/2019)

### RECORDES NACIONAIS

- Recordista de Portugal (11,21, 2016)

### INTERNACIONALIZAÇÕES (Por Portugal)

- Jogos Olímpicos: Rio'2016 (100 m – 4ª el.; 200 m – 4ª el.)
- Campeonato do Mundo de 2017 (200 m – 6ª el.)
- Campeonato do Mundo de pista coberta de 2019 (60m – 6el.)
- Campeonato da Europa de 2016 (100 m – 5ª mf) e 2018 (100 m – 8ª mf; 200 m – 7ª mf)
- Campeonato da Europa de pista coberta de 2017 (60 m - 8ªmf) e 2019 (60m – 5ªmf.)
- Campeonato da Europa de Seleções – I Liga de 2017 (100 m - 3ª; 200 m – 3ª; 4x100 m – 4ª); I Liga de 2019 (100 m – 2ª; 200 m – 1ª; 4x100 m – 1ªB);
- Jogos Europeus- 2019 (4ª, 100 m)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal de 100 m (2016 a 2019) e 200 m (2016, 2017 e 2019); vice-campeã de 200 m em 2018
- Campeã de Portugal de pista coberta de 60 m (2017, 2018 e 2019) e 200 m (2018)

### Em 2019 (resumo)

<b>60m</b>					
7.33i		1	NC	Pombal	9 Fev
7.30i	SB	1	I Divisão	Braga	16 Fev
7.33i		3h6	EC	Glasgow	2 Mar
7.35i		5s3	EC	Glasgow	2 Mar
<b>100m</b>					
11.57 1.4	SB	3	ECCC	Castellón	25 Mai
11.63-1.3		1	EG	Minsk	23 Jun
11.62-1.3		2	EG	Minsk	25 Jun
11.47 1.1		2	EG	Minsk	26 Jun
11.34 1.1	SB	1h3	NC	Lisboa	20 Jul
11.32 1.7	SB	1	NC	Lisboa	20 Jul
11.52 0.7		1h2	ETC-1	Sandnes	9 Ago
11.75-1.8		2	ETC-1	Sandnes	10 Ago
11.23 0.4	SB	5		Madrid	25 Ago
<b>200m</b>					
23.73 0.0	SB	5	ECCC	Castellón	26 Mai
23.67 0.9		1		Leiria	28 Jul
23.76-0.8		2h2	ETC-1	Sandnes	9 Ago
23.78-2.2		1	ETC-1	Sandnes	11 Ago
23.97-2.2		1h3	NC	La Nucia	1 Set
<b>4 x 100m</b>					
45.49	SB	4	ECCC /Sporting	Castellón	25 Mai
45.16	SB	4	Portugal	Salamanca	7 Jun
44.94	SB	1rB	ETC-1 (Portugal)	Sandnes	10 Ago



## 400 METROS



**Nome:** CÁTIA AZEVEDO

**Local/data de nascimento:** Oliveira de Azeméis, 9-3-1994

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Carlos Silva

**PB:** 51,62 (Nápoles, 09/07/2019)

**SB:** 51,62 (Nápoles, 09/07/2019)

**QB:** 51,62 (Nápoles, 09/07/2019)

### RECORDES NACIONAIS (400 m e 4x400 m)

- Absoluto: 51,63 (2016) e 3.36,43 - clubes (2016 e 2018)

- Absoluto (p.cob.): 3.35,43 (2018)

- Sub'23: 52,76 (2013), 52,61 (2014) e 51,63 (2016)

- Sub'23 (p.cob.): 53,81 (2015) e 53,30 (2016)

- Juniores: 53,37 e 52,76 (2013)

- Juniores (p.cob.): 55,96 e 55,71 (2013)

### INTERNACIONALIZAÇÕES

- Jogos Olímpicos de 2016 (4ª el. 400 m)
- Campeonato do Mundo de 2017 (7ª el. 400 m)
- Campeonato da Europa de 2014 (5ª el. 400 m; 6ª el. 4x400 m), 2016 (4ª mf 400 m; 7ª el. 4x400 m) e 2018 (8ª mf 400 m; 7ª el. 4x400 m)
- Camp. Mundial p. coberta: 2018 (4ª el. 400 m)
- Camp. Europa pista coberta: 2019 (4ª el. 400 m)
- Campeonato Europa de Seleções – I Liga de 2013 (6ª 400 m; 6ª 4x400 m), 2014 (4ª 400 m; 6ª 4x400 m), 2015 (6ª 400 m; 8ª 4x400 m) e 2017 (3ª 400 m; 5ª 4x400 m), e 2019 (3ª 400 m e 2ª 4x400 m)
- Jogos do Mediterrâneo (5ª 400 m; 5ª 4x400 m)
- C. Ibero-Americano 2018 (1ª 400 m; 1ª 4x400 m)
- Campeonato da Europa sub'23: 2015 (4ª el 400 m)
- Campeonato do Mediterrâneo sub'23 de 2014 (2ª 400 m; 2ª 4x400 m)
- Europeu de Juniores de 2013 (5ª 400 m)
- Universíadas: 2017 (5ª 400 m) e 2019 (5ª 400 m)
- Jogos Europeus: vice-campeã estafeta mista 4x400 m (2019)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal de 400 m: 2015, 2016, 2017, 2018 e 2019; vice-campeã 2012 (800 m), terceira em 2012 (400 m);
- Campeã de Portugal de pista coberta: 2015 (200 e 400 m); 2016 (400 m), 2017 (400) e 2018 (800 m) e 2019 (800m); vice-campeã em 2013 (400 e 800) e 2016 (200 e 800 m)
- Campeã nacional de sub23: 2013 (400 e 800m), 2014 (200 e 400 m); 2015 (400 m), 2016 (400m); pista coberta – 2013 (400 e 800 m), 2015 (200 e 400 m), 2016 (400);
- Campeã nacional de juniores: 2012 (400 m; vice-campeã em 800 m), 2013 (400 e 800 m); pista coberta (400 e 800 m, terceira em 200 m);

### Em 2019 (resumo)

#### 400m

54.16i		1	I Divisão	Braga	16 Fev
53.43i	SB	4h6	EC	Glasgow	1 Mar
52.44	SB	1	ECCC	Castellón	25 Mai
51.62	NR PB (56)	1s1	WUG	Napoli	9 Jul
52.07		5	WUG	Napoli	10 Jul
52.94		1	NC	Lisboa	20 Jul
52.72		1h2	ETC-1	Sandnes	9 Ago
52.44		3	ETC-1	Sandnes	10 Ago

#### 4 x 100m

45.49	SB	4	ECCC	Castellón	25 Mai
-------	----	---	------	-----------	--------

#### 4 x 400m

3:34.29	SB	1	ECCC	Castellón	26 Mai
3:33.95	SB	2	ETC-1	Sandnes	11 Ago

#### 4x400 m Mixed

3.19,63	SB	2	EG	Minsk	23 Jun
---------	----	---	----	-------	--------

## TRIPLO-SALTO



**Nome:** PATRÍCIA MAMONA

**Local/data de nascimento:** Lisboa, 21-11-1988

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** José Uva

**PB:** 14,65 (Rio de Janeiro, 14/08/2016)

**SB:** 14,37 (Pádua, 16/07/2019)

**QB:** 14,44i (Madrid, 8/02/2019)

### RECORDES NACIONAIS (triplo, salvo indicação)

- Recordista de Portugal (14,65 em 2016), sub-23 (14,12 em 2010), juniores (13,37 em 2006) e juvenis (6,16 no comprimento e 12,87 no triplo em 2005);
- Recordista de Portugal – pista coberta (14,44 em 2019), sub-23 (13,85 em 2010) e juniores (13,11 em 2007);

### INTERNACIONALIZAÇÕES (triplo)

- 6ª nos Jogos Olímpicos 2016 (13ªq. em 2012)
- 9ª no Campeonato do Mundo 2017 (27ª e 16ª na qualificação em 2011 e 2015)
- 1ª e 2ª nos Campeonatos da Europa de 2016 e 2012 (8ª em 2010; 13ªq em 2014; 16ªq em 2018)
- 4ª no Campeonato do Mundo pista coberta 2014
- 2ª, 4ª, 5ª e 8ª nos Campeonatos da Europa de pista coberta de 2017, 2019, 2015 e 2013
- 2ª nas Universíadas de 2011
- 6ª nos Jogos do Mediterrâneo de 2018
- Presenças nas Taças da Europa/Europeu de Equipas de 2005, 2006, 2009, 2010, 2011, 2014 e 2017
- 4ª no Mundial de Juniores de 2006
- 7ª no Mundial de Juvenis de 2005
- 5ª no Europeu de Sub'23 de 2009
- 15ª no Europeu de Juniores de 2007
- 5ª no FOJE 2005
- Seleção da Europa "The Match": 2019 (2ª)

### TÍTULOS NACIONAIS (triplo, salvo indicação):

- Campeã de Portugal em 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 e 2019 (2ª em 2006, 2007 e 2018; 3ª no comp. em 2006)
- Campeã de Portugal (p. cob.) em 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 e 2017 (2ª em 2019)
- Campeã nacional sub-23 em 2006 (comp.), 2007 (comp./triplo), 2008 (comp./triplo), 2009 (100 bar./comp./triplo) e 2010 (100 bar./comp./triplo)
- Campeã nacional sub-23 (p.cob.) 2006 (comp.)
- Campeã nacional de juniores em 2004, 2006 e 2007 (100 bar./comp./triplo)
- Campeã nacional de juvenis em 2002, 2003 e 2004 (triplo) e 2005 (100 bar./comp./triplo)
- Vencedora do Olímpico Jovem em 2002 – inic. (80 bar./triplo), 2003 – inic. (80 bar./altura), 2004 – juv. (100 bar./comp.) e 2005 – juv. (100 bar.)
- Vencedora do Atleta Completo em 2001 (inf.), 2003 (inic.) e 2005 (juv.)

### Em 2019

#### Triplo

14.09i	SB	1		Pombal	19 Jan
14.36i	=NR =PB	3		Karlsruhe	2 Fev
14.44i	NR PB	3		Madrid	8 Fev
13.95i		2	NC	Pombal	10 Fev
14.01i		1	I Divisão	Braga	17 Fev
14.22i		2	PSD Bank	Düsseldorf	20 Fev
14.11i		5q	EC	Glasgow	1 Mar
14.43i		4	EC	Glasgow	3 Mar
14.26-0.3	SB	1	ECCC	Castellón	26 Mai
14.42w 3.1		1		Maia	29 Mai
14.09 1.3		7	BislettG	Oslo	13 Jun
13.94-0.4		10	Athletissima	Lausanne	5 Jul
14.37 1.9	SB	4		Padova	16 Jul
14.40w 2.6		1	NC	Lisboa	21 Jul
14.10 0.0		1		Leiria	28 Jul
14,21 0,8		2	The Match	Minsk	09 Set

## TRIPLO-SALTO



**Nome:** SUSANA COSTA

**Local/data de nascimento:** Setúbal, 22/09/1984

**Clubes:** Academia Fernanda Ribeiro

**Treinador:** Teresa Ribeiro

**PB:** 14,35 (Londres, 5/08/2017)

**SB:** 13,95 (Montgeron, 25/06/2019)

**QB:** 14,43i (Glasgow, 03/03/2019)

### RECORDES NACIONAIS (triplo)

- Ex-recordista de Portugal (13,77 pc em 2008)
- Ex-recordista de Portugal de pista coberta (13,49 em 2007; 13,50 e 13,77 em 2008 e 13,94 em 2013)
- Ex-recordista nacional de juniores (12,62 em 2002 e 12,68 em 2003)

### INTERNACIONALIZAÇÕES (triplo)

- Jogos Olímpicos de 2016 (9ª)
- Campeonato do Mundo de 2015 (n/cl.) e 2017 (11ª)
- Campeonatos da Europa de 2012 (13ª q), 2014 (8ª), 2016 (5ª) e 2018 (11ª)
- Campeonatos da Europa de pista coberta de 2007 (12ªq), 2013 (12ªq), 2015 (14ªq), 2017 (7ª) e 2019 (5ª)
- Campeonato da Europa de Seleções de 2015 (2ª)
- Campeonatos Ibero-Americanos de 2004 (6ª), 2012 (1ª) e 2018 (2ª)
- Taças da Europa de 2005, 2008 e 2013
- Jogos do Mediterrâneo de 2018 (5ª)
- Jornadas Olímpicas da Juventude Europeia de 2001 (10ª na altura e 15ªq no comp.)

### TÍTULOS NACIONAIS (triplo, salvo indicação):

- Campeã de Portugal no triplo em 2003 (e no comprimento), 2005 (2ª no comprimento), 2006 e 2018 (vice -campeã oito vezes); campeã de Portugal de pista coberta no triplo de 2004 a 2008, 2011 e 2019 (vice-campeã de 2012 a 2017); campeã nacional sub23 de triplo (2003 a 2006) e de comprimento (2002 a 2004); campeã nacional sub23 em pista coberta no triplo em 2007 (e no comprimento) e 2008; campeã nacional júnior em 2002 e 2003; campeã nacional junior em pista coberta em 2003 (comprimento e triplo); campeã nacional de juvenis 2001 (comprimento)

### Em 2019

#### Triplo

13.46i	SB	2	
13.89i	SB	1	
14.13i	PB	1	NC
13.95i		4	PSD Bank
14.28i	PB	2q	EC
14.43i	PB	5	EC
13.95 1.8	SB	1	
13.93 2.0		-	NC
13.95w 2.2		3	NC
13,99		2	

Valencia	18 Jan
Luxembourg	2 Fev
Pombal	10 Fev
Düsseldorf	20 Fev
Glasgow	1 Mar
Glasgow	3 Mar
Montgeron	25 Jun
Lisboa	21 Jul
Lisboa	21 Jul
Andujar	06 Set



## TRIPLO-SALTO



**Nome:** EVELISE VEIGA

**Local/data de nascimento:** Santiago (C. Verde), 03/03/1996

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Cátia Ferreira

**PB:** 14,32 (Maia, 29/05/2019)

**SB:** 14,32 (Maia, 29/05/2019)

**QB:** 14,32 (Maia, 29/05/2019)

(outro PB: 6,61 (Tarragona, 27/06/2018))

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Camp. Europa: 2018 (comp. – 8ª)
- Camp. Europa de Seleções (I Liga): 2017 (comp. – 2ª), 2019 (comp. – 2ª; triplo – 3ª)
- Jogos Europeus: 2019 (comp. – 2ª)
- Universíadas: 2019 (comp. – 2ª; triplo – 2ª)
- Jogos do Mediterrâneo: 2018 (comp. – 5ª)
- Camp. Europa de Sub'23: 2017 (comp. – 5ª; triplo – 12ª)
- Camp. Mediterrâneo Sub'23: 2016 (comp. – 5ª); 2018 (comp. – 1ª; triplo – 2ª)
- Camp. Europa de Juniores: 2015 (comp. – 9ª; triplo – 10ª)
- Camp. Mundo de Juvenis: 2013 (comp. – 23ªq)
- Jogos da CPLP: 2012 (comp – 1ª: estaf. olímpica – 1ª; 4x100 m – 2ª; 200 m – 3ª)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal de comprimento em 2016 (ar livre), 2017, 2018 e 2019 (ar livre e pista coberta); vice-campeã de triplo em 2019
- Vice-campeã de pista coberta em 2013 e 2016 (e de triplo em 2018)

### Em 2019

#### Comprimento (resumo)

6.46i	PB	1	NC	Pombal	9 Fev
6.15i		1	I Divisão	Braga	16 Fev
6.13 0.0	SB	1	Univ Ch	Leiria	18 Mai
6.58 1.2	SB	1	ECCC	Castellón	25 Mai
6.40-0.9		2	EG	Minsk	23 Jun
6.58 0.1	=SB	1	EG	Minsk	25 Jun
6.38 0.8		1	EG	Minsk	26 Jun
6.61-0.2	=PB	2	WUG	Napoli	9 Jul
6.61 2.0	=PB	1	NC	Lisboa	20 Jul
6.18 0.0		1		Leiria	27 Jul
6.61w 2.8		2	ETC-1	Sandnes	11 Ago
<b>Triplo</b>					
13.48i	PB	3	NC	Pombal	10 Fev
14.32 0.6	PB	2		Maia	29 Mai
13.59 1.1		5q	WUG	Napoli	10 Jul
13.81 0.4		2	WUG	Napoli	12 Jul
14.05 1.2		-	NC	Lisboa	21 Jul
14.24w 2.7		2	NC	Lisboa	21 Jul
13.94w 2.4		3	ETC-1	Sandnes	10 Ago

## DISCO



**Nome:** IRINA RODRIGUES

**Local/data de nascimento:** Leiria, 05/02/1991

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Júlio Cirino

**PB:** 63,96 (Leiria, 05/03/2016)

**SB:** 62,74 (Leiria, 03/08/2019)

**QB:** 62,74 (Leiria, 03/08/2019)

### RECORDES NACIONAIS

- sub 23 (62,91, 2012), júnior (58,21, 2010), juvenil (53,94, 2008), iniciada (40,90, 2006 – e com disco de 750 g – 50,64, 2006) e infantil (39,07, 2004, disco de 750 g)

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Jogos Olímpicos de 2012 (32ªq)
- Campeonato do Mundo: 2015 (31ªq) e 2017 (21ªq)
- Campeonato da Europa de 2012 (20ªq), 2014 (14ªq), 2016 (26ªq) e 2018 (9ª)
- Europeu de Seleções: 2010 – I Liga (6ª), 2011 – Superliga (10ª), 2013 – I Liga (4ª e 12ª no peso), 2014 – I Liga (2ª e 10ª no peso), 2015 – I Liga (2ª), 2017 – I Liga (1ª), 2019 – I Liga (1ª)
- Taça da Europa Lançamentos de 2008 (18ª), 2009 (3ª s'23), 2010 (2ª s'23), 2011 (4ª s'23), 2012 (2ª s'23), 2013 (2ª s'23), 2014 (6ª), 2015 (3ª), 2018 (2ª) e 2019 (3ª)
- Ibero-Americano de 2018 (3ª), 2010 (6ª)
- 9ª nas Universíadas (2011)
- 4ª nos Jogos do Mediterrâneo (2018)
- Medalha de ouro no FOJE – juvenis (2007)
- Medalha de bronze no Europeu de juniores (2009) – e 10ª em 2007
- Medalha de bronze no Europeu de sub'23 (2013) – e 5ª em 2011
- 5ª no Mundial de juniores (2010) – e 14ªq em 2008
- Seleção da Europa "The Match": 2019 (2ª)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Títulos nacionais absolutos (13): disco em 2008, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 e 2019; peso em 2012 (ar livre) e 2012, 2013, 2014 e 2015 (pista coberta)
- Títulos nacionais de sub'23 (14): peso e disco em 2009, 2010, 2011, 2012 e 2013 (ar livre); peso em 2009, 2010, 2012 e 2013 (pista coberta)
- Títulos nacionais de juniores (8): disco em 2007, 2008, 2009 e 2010; peso em 2008 e 2010 (ar livre) e 2009 e 2010 (pista coberta)
- Títulos nacionais de juvenis (6): disco em 2005, 2007 e 2008; peso em 2007 e 2008 (ar livre); altura em 2008 (ar livre)
- Vitórias no Olímpico Jovem - juv. (3): disco em 2007; altura, peso e 4x100 m em 2008
- Vitórias no Atleta Completo (1): 2008 (juv.)
- Camp. Mundo de Juvenis: 2013 (comp. – 23ªq)
- Jogos da CPLP: 2012 (comp – 1ª: estaf. olímpica – 1ª; 4x100 m – 2ª: 200 m – 3ª)

### Em 2019

#### Disco

58.97	WL SB	1	
58.05		3	ECp-w
60.42	SB	1	
59.21		1	Univ Ch
58.59		1	
60.81	SB	1	ECCC
61.34	SB	4	
61.80	SB	1	NC
60.74		1	
60.65		1	
62.74	SB	1	
61.32		1	
58.16		1	ETC-1
60,87		4	The Match

Marinha Grande	26 Jan
Šamorín	10 Mar
Marinha Grande	27 Apr
Leiria	18 Mai
Lisboa	19 Mai
Castellón	25 Mai
Sotheville-lès-Rouen	16 Jul
Lisboa	20 Jul
Leiria	27 Jul
Leiria	1 Ago
Leiria	3 Ago
Leiria	4 Ago
Sandnes	9 Ago
Minsk	9 Set



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO





## DISCO



**Nome:** LILIANA CÁ

**Local/data de nascimento:** Barreiro, 5-11-1986

**Clube:** A. Novas Luzes

**Treinador:** Herédio Costa

**PB:** 61,02 (Lisboa, 25/02/2018)

**SB:** 59,69 (Lisboa, 03/07/2019)

**QB:** 59,69 (Lisboa, 03/07/2019) - convite

### RECORDES NACIONAIS (já batidos)

- Júniores: disco – 53,39, 53,39 e 53,88 (2005)
- Juvenis: disco – 48,28 e 49,65 (2003)

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Campeonato da Europa de 2010 (14ªq), 2018 (7ª)
- Taça da Europa/Europeu de Seleções: 2008 – I Liga (7ª), 2009 – Superliga (11ª)
- Taça da Europa Lançamentos: 2005 (14ª), 2009 (15ª), 2010 (7ª), 2011 (15ª), 2018 (9ª) e 2019 (9ª)
- Ibero-Americano de 2010 (8ª)
- 2ª nos Jogos do Mediterrâneo (2019)
- Taça da Europa de Lançamentos (sub'23): 2007 – 3ª; 2008 – 4ª
- Camp. Europa de Sub'23: 2007 – 7º
- Camp. Mundo de Júniores: 2004 – 21ªq
- Camp. Europa de Júniores: 2005 – 2ª
- FOJE: 2003 – 1ª (peso – 17ªq)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Títulos nacionais absolutos (2): disco - 2009 e 2010
- Sub'23: disco – 2005 a 2008
- Júniores: peso – 2005; disco – 2002 a 2005
- Juvenis: peso – 2003; disco – 2001 a 2003
- Olímpico Jovem: peso – 2003 (juv.); disco – 2000 (inic.) e 2003 (juv.); dardo – 2001 (inic.)

### Em 2019

#### Disco

44.33i	SB	4	ISTAF	Berlin	1 Feb
56.52	SB	2		Leiria	16 Feb
56.80	SB	2		Vagos	23 Feb
55.08		1		Leiria	2 Mar
54.35		9	ECp-w	Šamorín	10 Mar
59.11	SB	4		Bragança Paulista	28 Apr
57.79		1		Lisboa	15 Mai
56.65		1		Lisboa	18 Mai
57.18		2		Lisboa	19 Mai
58.28		2		Lisboa	10 Jun
58.67		2		Zeulenroda	21 Jun
59.37	SB	3		Leiria	26 Jun
52.15		1		Lisboa	30 Jun
59.69	SB	1		Lisboa	3 Jul
58.59		1		Lisboa	10 Jul
57.33		1		Kladno	13 Jul
58.34		5		Sotteville-lès-Rouen	16 Jul
57.98		2	NC	Lisboa	20 Jul
58.51		2		Leiria	1 Ago
58.34		2		Leiria	3 Ago
57.57		2		Leiria	4 Ago

## MARATONA



**Nome:** CARLA SOLOMÉ ROCHA

**Local/data de nascimento:** Guimarães, 25/04/1990

**Clubes:** Sporting Clube de Portugal

**Treinador:** Rui Ferreira

**PB:** 2:24.47 (Londres, 28/04/2019)

**SB:** 2:24.47 (Londres, 28/04/2019)

**QB:** 2:24.47 (Londres, 28/04/2019)

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Em pista (em 10000 m, salvo indicação)
- Jogos Olímpicos de 2016 (26ª)
- Campeonato do Mundo de 2017 (28ª)
- Campeonatos da Europa: 2014 (16ª) e 2016 (12ª)
- Europeu de Seleções de 2014 (5ª nos 3000 ob.)
- Taça da Europa de 10000 m de 2014 (12ª), 2017 (7ª) e 2019 (11ª)
- Troféu Ibérico de 10000 m de 2013 (1ª), 2014 (2ª) e 2016 (2ª)
- Ibero-Americano: 2010 (4ª 3000 ob., 8ª - 3000 m)
- Universíadas de 2013 (6ª nos 5000 e 10000 m)
- Europeu de Sub'23 de 2011 (7ª nos 10000 m)
- Mundial de Júniores de 2008 (11ª el. de 3000 ob.)
- Europeu de Júniores de 2009 (8ª el. de 3000 ob.)
- FOJE de 2007 (7ª nos 3000 m)

### EM CORTA-MATO

- Campeonato do Mundo de 2011 (78ª) e 2013 (44ª)
- Campeonatos da Europa de 2007 (31ªjun), 2008 (44ªjun), 2009 (11ªjun), 2010 (18ªs23), 2011 (9ªs23), 2012 (7ªs23), 2013 (9ª), 2014 (10ª), 2015 (21ª) e 2016 (18ª)
- Universíadas corta-mato de 2010 (12ª) e 2012 (2ª)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal: 2013 (5000m e 3000 m obst.), 2016 (5000 e 10000 m), 2017 (10000 m); vice-campeã: 2010 (3000 m obst), 2012 (10000 m), 2014 (10000 m) e 2019 (10000m);
- Campeã nacional sub23: pista – 2010 (3000 e 30000 m obst.) e 2011 (3000 obst), vice-campeã em 2009 (3000 m obst.) e 2011 (3000; pista coberta – 2010 (1.500 e 3000 m), 2011 (3000) e 2012 (3000 m);
- Campeã nacional de juniores: pista – 2006 (2000 m obst.), 2007 (3000), 2008 (3000 m obst.) e 2009 (3000 m obst., vice-campeã em 3000 m);
- Campeã Nacional de Juvenis: pista – 2007 (800 e 2000 m obst.);
- Vencedora do Olímpico jovem: 2007 (juv).
- Campeã Nacional de corta-mato: longo - 2016 (vice-campeã em 2014 e 2017; terceira em 2012 e 2019); curto – 2012, 2013 e 2014;
- Campeã nacional de corta-mato sub23 : longo – 2012; curto – 2009, 2010 e 2012;

### Em 2019

#### 3000m

9:23.45 S 5  
 9:46.01 5

#### 5000m

15:57.97 SB 3  
 10,000m

32:28.02 SB 3  
 32:33.43 11

#### Marathon

2:24:47 PB 8 Virgin Money

#### Cross Country 8.0km

29:14 3

#### Cross country 6.09km

22:01 28 ECCC

Faro 11 Mai  
 Leiria 28 Jul

Braga 29 Jun

Burjassot 13 Apr  
 London 6 Jul

London 28 Apr

Lisboa 10 Mar

Albufeira 3 Fev

## 20 KM MARCHA



**Nome:** ANA CABECINHA

**Local/data de nascimento:** Beja, 29/04/1984

**Clubes:** Clube Oriental de Pechão

**Treinador:** Paulo Murta

**PB:** 1:27.46 (Pequim, 21/08/2008)

**SB:** 1:31.12 (Alytus, 19/05/2019)

**QB:** 1:29.41 (Corunha, 02/06/2018)

### RECORDES NACIONAIS

- Recordes de Portugal: 20 km – 1.27.46 (2008); 10000 m – 43.08,17 (2007); meia-hora – 7064 m (2015); 3000 m (p. cob.) – 12.17,93 (2015)

-Recordes nacionais sub'23: 20 km – 1.31.02 (2006); 10000 m – 44.19,12 (2006)

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Jogos Olímpicos: 2008 (8ª), 2012 (8ª), 2016 (6ª)
- Campeonatos do Mundo: 2001 (10ª juv.), 2002 (12ª jun.); 2001 (6ª), 2013 (8ª), 2015 (4ª), 2017 (6ª)
- Campeonatos da Europa: 2003 (3ª jun.), 2005 (4ª s23), 2010 (7ª), 2014 (6ª), 2018 (8ª)
- Taça do Mundo – 2004 (56ª), 2006 (14ª), 2008 (11ª), 2010 (8ª), 2012 (8ª), 2014 (8ª), 2016 (6ª), 2018 (18ª)
- Taça da Europa: 2003 (14ª jun.), 2007 (des.), 2009 (13ª), 2011 (14ª), 2013 (5ª), 2015 (9ª), 2017 (2ª), 2019 (5ª)
- Ibero americanos: 2004 (2ª), 2006 (1ª), 2010 (1ª)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal: 20km estrada – 2012, 2013, 2014, 2015, 2017, 2019 (vice-campeã em 2010, 2011 e 2018; terceira em 2006, 2007 e 2009); pista – 2005, 2008, 2010, 2012, 2014, 2015, 2016, 2017 e 2019 (vice-campeã em 2004, 2006, 2009, 2013 e 2018; terceira em 2007 e 2011); pista coberta – 2012 a 2019 (vice-campeã em 2011; terceira em 2010)
- Campeã nacional sub23: estrada – 2004, 2005 e 2006; pista – 2004, 2005 e 2006; pista coberta – 2004, 2005 e 2006
- Campeã nacional de juniores pista estrada e pista coberta: 2002 e 2003
- Campeã nacional juvenil: estrada – 2000 e 2001; pista – 1999, 2000 2e 2001
- Vencedora do Olímpico Jovem em 1999 (inic.) e 2001 (juv.)

### Em 2019

#### 3000m

9:58.28i	SB	2	II Divisão	Braga	17 Feb
----------	----	---	------------	-------	--------

#### 6.4km, Estrada

22:22	PB	1		Faro	5 Jan
-------	----	---	--	------	-------

#### 3000m marcha

13:08.66i	SB	1		Pombal	19 Jan
-----------	----	---	--	--------	--------

12:49.80i	SB	1	NC	Pombal	9 Feb
-----------	----	---	----	--------	-------

13:02.48i		1	II Divisão	Braga	16 Feb
-----------	--	---	------------	-------	--------

#### 10,000m marcha

44:08.53	SB	1	NC	Lisboa	20 Jul
----------	----	---	----	--------	--------

#### 20km marcha

1:35:43	SB	1		Ourém	9 Mar
---------	----	---	--	-------	-------

1:34:01	SB	8		Rio Maior	6 Apr
---------	----	---	--	-----------	-------

1:31:20	SB	4	PanAm Cup	Lazaro Cardenas	20 Apr
---------	----	---	-----------	-----------------	--------

1:31:12	SB	5	ECp	Alytus	19 May
---------	----	---	-----	--------	--------

DNF				La Coruña	8 Jun
-----	--	--	--	-----------	-------



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO





## 50 KM MARCHA / 20 KM MARCHA



**Nome:** INÊS HENRIQUES

**Local/data de nascimento:** Santarém, 01/05/1980

**Clubes:** Clube Natação de Rio Maior

**Treinador:** Jorge Miguel

**PB:** 50 km - 4:05.56 (Londres, 13/08/2017); 20 km 1:29.00 (Roma, 07/05/2016)

**SB:** 50 km - 4:13.57 (Alytus, 19/05/2019), 1:38.16 (Alytus, 19/05/2019)

**QB:** 50 km - 4:09.21 (Berlim, 07/08/2018), 20 km - 1:29.15 (Rio Maior, 07/04/2018)

### RECORDES NACIONAIS

- Recordes de Portugal: 50 km – 4.05.56 (2018) – também recorde mundial, entretanto batido

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Jogos Olímpicos: 2004 (25ª), 2012 (14ª); 2016 (12ª)
- Campeonatos do Mundo: 2001 (desc.), 2005 (27ª); 2007 (7ª), 2009 (10ª), 2011 (9ª), 2013 (11ª), 2015 (23ª), 2017 (1ª em 50 km)
- Campeonatos da Europa: 2002 (15ª), 2006 (12ª), 2010 (8ª), 2014 (13ª), 2018 (1ª em 50 km)
- Taça do Mundo – 2002 (23ª), 2004 (34ª), 2006 (13ª), 2008 (19ª), 2010 (3ª), 2012 (9ª), 2014 (22ª), 2016 (8ª), 2018 (des. 50 km)
- Taça da Europa: 1998 (51ª), 2000 (42ª), 2001 (25ª), 2003 (32ª), 2005 (17ª), 2007 (7ª), 2009 (desc.), 2011 (12ª), 2013 (8ª), 2015 (16ª), 2017 (desc.), 2019 (3ª, 50 km)
- Camp. Europa sub23: 2001 (10ª);
- Camp. Mundo juniores: 1996 (22ª), 1998 (24ª)
- Camp. Europa juniores: 1997 (21ª), 1999 (12ª)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal: 50 km estrada – 2017; 35 km estrada – 2017 e 2018; 20km estrada – 2009, 2011, 2016 e 2018; (vice-campeã em 2002, 2006, 2007, 2008, 2012, 2013, 2015 e 2017; terceira em 2000, 2001, 2003, 2004, 2005, 2010 e 2014); pista – 2006, 2009, 2011, 2013, 2018 (vice-campeã em 2005, 2007, 2008, 2010, 2012, 2014, 2015, 2016, 2017 e 2019; terceira em 2001 e 2004); pista coberta – 2007, 2008 e 2011.
- Campeã nacional sub23: pista e estrada – 2000, 2001 e 2002;
- Campeã nacional de juniores: pista – 1996, 1997, 1998 e 1999, estrada - 1998 e 1999; pista coberta – 1998 e 1999.
- Campeã nacional de juvenis: 1995, 1996 e 1997. Vencedora do Olímpico Jovem - 1993 (inf.), 1994 e 1995 (inic.), 1996 e 1997 (juv.), e 1998 (jun.)

### Em 2019

#### 10,000m Race Walk

44:34.99 SB 2 NC Lisboa 20 Jul

#### 20km Race Walk

1:38:16 SB 12 Rio Maior 6 Apr

#### 50km Race Walk

4:13:57 SB 3 ECp Alytus 19 Mai

## 50 KM MARCHA



**Nome:** MARA RIBEIRO

**Local/data de nascimento:** Cadaval, 11/05/1995

**Clubes:** Sport Lisboa e Benfica

**Treinador:** Jorge Miguel

**PB:** 4:27.14 (Alytus, 19/05/2019)

**SB:** 4:27.14 (Alytus, 19/05/2019)

**QB:** 4:27.14 (Alytus, 19/05/2019)

### INTERNACIONALIZAÇÕES:

- Taça da Europa: 2017 (18ª, 20km) e 2019 (12ª, 50 km)
- Universíadas: 2017 (5ª, 20km)
- Taça do Mundo: 2012 (38ª jun), 2014 (26ª jun) e 2018 (72ª)
- Taça da Europa: 2013 (14ª jun)
- Camp. Europa de Sub'23: 2015 (12ª) e 2017 (14ª)
- Camp. Mediterrâneo sub'23: 2016 (9ª)
- Camp. Mundo de Juniores: 2012 (33ª) e 2014 (16ª)
- Camp. Europa de Juniores: 2013 (16ª)

### TÍTULOS NACIONAIS:

- Campeã de Portugal: 35 km estrada – 2019 (vice-campeã em 2018)
- Campeã nacional sub23: estrada – 2015, 2016 e 2017; pista – 2013, 2015 (vice-campeã em 2016 e 2017); pista coberta – 2015 (vice-campeã em 2017)
- Campeã nacional de juniores: estrada 2013 (3ª em 2014); pista – 2014 (vice-campeã em 2011, 2012 e 2013);
- Campeã nacional de juvenis – estrada – 2011 e 2012; pista – 2011 e 2012;
- Vencedora do olímpico Jovem – 2010 (inic)

### Em 2019

#### 3000m Race Walk

13:43.18i SB (38) 1

13:34.59 SB (15) 2

#### 50km Race Walk

4:27:14 PB (34) 12

ECp

Pombal

20 Jan

Leiria

27 Jul

Alytus

19 Mai



## PORTUGAL NO CAMPEONATO DO MUNDO

Ano	Local	At.	M+F	Tit (1°)	Med (1°-3°)	Final (1°-8°)	½ f (1°-16°)	Pts (8 p)	Lug. (8 p)	Pts (16 p)
1983	Helsínquia	11	8+3	-	-	2	6	8	27°	43
1987	Roma	22	15+7	1	2	4	11	19	18°	69
1991	Tóquio	23	12+11	-	-	4	5	10	28°	48
1993	Estugarda	24	12+12	-	1	3	7	12	26°	56
1995	Gotemburgo	23	13+10	2	4	5	7	30	17°	80
1997	Atenas	30	20+10	1	4	6	9	34	14°	95
1999	Sevilha	25	15+10	-	-	5	7	20	24°	66
2001	Edmonton	21	12+9	-	1	3	5	13	28°	44
2003	Paris	14	7+7	-	-	2	5	9	34°	42
2005	Helsínquia	20	11+9	-	2	4	7	19	24°	60
2007	Osaca	23	13+10	1	1	4	11	17	22°	76
2009	Berlim	29	16+13	-	1	4	17	20	21°	127
2011	Daegu	24	12+12	-	-	6	14	19	23°	111
2013	Moscovo	12	7+5	-	1	2	7	8	40°	38
2015	Pequim	16	7+9	-	1	2	5	11	29°	38
2017	Londres	20	8+12	1	2	3	7	17*	26°	65*

Nota: Apresentam-se sucessivamente o número de atletas portugueses presentes, a sua distribuição por sexos, o número de títulos e de medalhas e o número de atletas classificados nos oito primeiros (considerados "finalistas") e nos 16 primeiros (finalistas e semifinalistas). Nas três últimas colunas, apresentam-se os pontos conquistados com base nos oito primeiros classificados em cada prova (8-7-6-5-4-3-2-1 pontos) e a respetiva classificação (oficiosa) e ainda a pontuação com base nos 16 primeiros classificados (16-15-14-...-3-2-1 pontos).

## MEDALHAS PORTUGUESAS NOS MUNDIAIS

Ouro	Rosa Mota	maratona	Roma'1987
Ouro	Fernanda Ribeiro	10000 m	Gotemburgo'1995
Ouro	Manuela Machado	maratona	Gotemburgo'1995
Ouro	Carla Sacramento	1500 m	Atenas'1997
Ouro	Nelson Évora	triplo	Osaca'2007
Ouro	Inês Henriques	50 km Marcha	Londres'2017
Prata	Domingos Castro	5000 m	Roma'1987
Prata	Manuela Machado	maratona	Estugarda'1993
Prata	Fernanda Ribeiro	5000 m	Gotemburgo'1995
Prata	Fernanda Ribeiro	10000 m	Atenas'1997
Prata	Manuela Machado	maratona	Atenas'1997
Prata	Nelson Évora	triplo	Berlim'2009
Bronze	Carla Sacramento	1500 m	Gotemburgo'1995
Bronze	Fernanda Ribeiro	5000 m	Atenas'1997
Bronze	Carlos Calado	comprimento	Edmonton'2001
Bronze	Rui Silva	1500 m	Helsínquia'2005
Bronze	Susana Feitor	20 km Marcha	Helsínquia'2005
Bronze	João Vieira	20 km Marcha	Moscovo'2013
Bronze	Nelson Évora	triplo	Pequim'2015
Bronze	Nelson Évora	triplo	Londres'2017

## ATLETAS PORTUGUESES NO TOP-16 DOS MUNDIAIS

(indica-se a pontuação atingida com base numa tabela de 16-15-14-...-3-2-1 pontos aos 16 primeiros)

### HELSÍNQUIA'1983 – 11 atletas (43 p.)

4ª	Rosa Mota	maratona
6º	Carlos Lopes	10000 m
9ª	Aurora Cunha	3000 m
10º	António Leitão	5000 m
14º	Fernando Mamede	10000 m
16º	José Pinto	50 km M

### ROMA'1987 – 22 atletas (69 p.)

1ª	Rosa Mota	maratona
2º	Domingos Castro	5000 m
7ª	Albertina Machado	10000 m
8º	Dionísio Castro	5000 m
11º	Ezequiel Canário	10000 m
11º	José Regalo	3000 ob.
15º	José Pinto	50 km M
16º	Álvaro Silva	800 m
16º	Mário Silva	1500 m
16º	José Urbano	20 km M
16º	Seleção masculina	4x100 m

### TÓQUIO'1991 – 23 atletas (48 p.)

5º	Domingos Castro	5000 m
6º	Mário Silva	1500 m
7ª	Manuela Machado	maratona
8º	Dionísio Castro	5000 m
11ª	Conceição Ferreira	10000 m

### ESTUGARDA'1993 – 24 atletas (56 p.)

2ª	Manuela Machado	maratona
6ª	Conceição Ferreira	10000 m
7ª	Albertina Dias	10000 m
10ª	Fernanda Ribeiro	10000 m
11ª	Carla Sacramento	1500 m
11ª	Susana Feitor	10 km M
11º	Seleção feminina	4x400 m

### GOTEMBURGO'1995 – 23 atletas (80 p.)

1ª	Fernanda Ribeiro	10000 m
1ª	Manuela Machado	maratona
2ª	Fernanda Ribeiro	5000 m
3ª	Carla Sacramento	1500 m
8º	Paulo Guerra	10000 m
11º	Domingos Castro	10000 m
13ª	Conceição Ferreira	10000 m

### ATENAS'1997 – 30 atletas (95 p.)

1ª	Carla Sacramento	1500 m
2ª	Fernanda Ribeiro	10000 m
2ª	Manuela Machado	maratona
3ª	Fernanda Ribeiro	5000 m
6º	Domingos Castro	10000 m
6ª	Teresa Machado	disco
10º	António Rodrigues	maratona
14º	Dionísio Castro	5000 m
15º	Carlos Calado	comprim.

### SEVILHA'1999 – 25 atletas (66 p.)

4º	Luís Novo	maratona
4ª	Susana Feitor	20 km M
5º	António Pinto	10000 m
5ª	Carla Sacramento	1500 m
7ª	Manuela Machado	maratona
13º	Carlos Silva	400 bar.
15ª	Ana Dias	10000 m

### EDMONTON'2001 – 21 atletas (44 p.)

3º	Carlos Calado	comprim.
4ª	Carla Sacramento	1500 m
7º	Rui Silva	1500 m
12º	Mário Aníbal	decatlo
15ª	Teresa Machado	disco

### PARIS'2003 – 14 atletas (42 p.)

4º	Alberto Chaiça	maratona
5º	Rui Silva	1500 m
9ª	Susana Feitor	20 km M
10ª	Teresa Machado	disco
15ª	Vera Santos	20 km M

### HELSÍNQUIA'2005 – 20 atletas (60 p.)

3º	Rui Silva	1500 m
3ª	Susana Feitor	20 km M
4º	Francis Obikwelu	100 m
7ª	Naide Gomes	heptatlo
13ª	Inês Monteiro	3000 ob.
14º	Nelson Évora	triplo
15ª	Vera Santos	20 km M

### OSACA'2007 – 23 atletas (76 p.)

1º	Nelson Évora	triplo
4ª	Naide Gomes	comprim.
5ª	Susana Feitor	20 km M
7ª	Inês Henriques	20 km M
10º	Francis Obikwelu	200 m
11ª	Vera Santos	20 km M
13ª	Sara Moreira	3000 ob.
15º	Edivaldo Monteiro	400 bar.
15º	António Pereira	50 km M
15ª	Jessica Augusto	5000 m
15ª	Sílvia Cruz	dardo

### BERLIM'2009 – 30 atletas (127 p.)

2º	Nelson Évora	triplo
4ª	Naide Gomes	comprim.
4ª	Vera Santos	20 km M
6ª	Marisa Barros	maratona
9º	José Moreira	maratona
9º	João Vieira	20 km M
9ª	Susana Feitor	20 km M
10º	Luís Feiteira	maratona



10 <sup>a</sup>	Sara Moreira	5000 m
10 <sup>a</sup>	Inês Monteiro	10000 m
10 <sup>a</sup>	Jessica Augusto	3000 ob.
10 <sup>a</sup>	Inês Henriques	20 km M
11 <sup>o</sup>	Seleção masculina	4x100 m
13 <sup>o</sup>	Fernando Silva	maratona
13 <sup>a</sup>	Dulce Félix	10000 m
16 <sup>a</sup>	Ana Dias	10000 m
16 <sup>a</sup>	Sara Moreira	3000 ob.

**DAEGU'2011 – 24 atletas (108 p.)**

5 <sup>o</sup>	Nelson Évora	triplo
5 <sup>o</sup>	Marco Fortes	peso
5 <sup>a</sup>	Susana Feitor	20 km M
6 <sup>a</sup>	Ana Cabecinha	20 km M
8 <sup>a</sup>	Dulce Félix	10000 m
9 <sup>a</sup>	Marisa Barros	maratona
9 <sup>a</sup>	Inês Henriques	20 km M
10 <sup>o</sup>	Marcos Chuva	comprim.
10 <sup>a</sup>	Jessica Augusto	10000 m
10 <sup>a</sup>	Naide Gomes	comprim.
11 <sup>o</sup>	Rui Silva	10000 m
12 <sup>o</sup>	João Vieira	20 km M
(12 <sup>a</sup>	Sara Moreira*	3000 ob.)
15 <sup>o</sup>	Alberto Paulo	3000 ob.
15 <sup>o</sup>	Seleção masculina	4x100 m

\* posteriormente desclassificada por análise anti-doping positiva.

**MOSCOVO'2013 – 12 atletas (35 p.)**

3 <sup>o</sup>	João Vieira	20 km M
7 <sup>a</sup>	Ana Cabecinha	20 km M
10 <sup>a</sup>	Inês Henriques	20 km M
13 <sup>a</sup>	Dulce Félix	10000 m
16 <sup>o</sup>	Marcos Chuva	comprim.
16 <sup>o</sup>	Marco Fortes	peso
16 <sup>a</sup>	Vera Santos	20 km M

**PEQUIM'2015 – 16 atletas (33 p.)**

3 <sup>a</sup>	Nelson Évora	triplo
4 <sup>a</sup>	Ana Cabecinha	20 km M
12 <sup>a</sup>	Sara Moreira	10000 m
12 <sup>a</sup>	Filomena Costa	maratona
16 <sup>a</sup>	Patrícia Mamona	triplo

**LONDRES'2017 – 20 atletas (65 p.)**

1 <sup>a</sup>	Inês Henriques	50 km M
3 <sup>o</sup>	Nelson Évora	triplo
6 <sup>a</sup>	Ana Cabecinha	20 km M
9 <sup>a</sup>	Patrícia Mamona	triplo
11 <sup>a</sup>	Susana Costa	triplo
11 <sup>o</sup>	João Vieira	50 km M
13 <sup>o</sup>	David Lima	200 m

**OS MELHORES PROVA A PROVA**

PROVA	PRES.	MELHOR CLASSIFICAÇÃO	MELHOR MARCA						
100 m	10	4 <sup>o</sup> Francis Obikwelu	10,07	2005	=				
200 m	6	10 <sup>o</sup> Francis Obikwelu	20,38	2007	=				
400 m	1	37 <sup>o</sup> Filipe Lombá	47,37	1991	=				
800 m	6	16 <sup>o</sup> Álvaro Silva	1.45,63	1987	=				
1500 m	14	3 <sup>o</sup> Rui Silva	3.38,02	2005	Rui Silva	3.33,68	2003		
5000 m	9	2 <sup>o</sup> Domingos Castro	13.27,59	1987	Dionísio Castro	13.24,51*	1997		
10000 m	16	5 <sup>o</sup> António Pinto	28.03,42	1999	Domingos Castro	27.36,52	1997		
Maratona	32	4 <sup>o</sup> Luís Novo	2.14.27	1999					
		4 <sup>o</sup> Alberto Chaiça	2.09.25	2003	=				
3000 ob.	10	11 <sup>o</sup> José Regalo	8.27,64	1987	José Regalo	8.20,70*	1987		
110 bar.	1	33 <sup>o</sup> João Lima	14,41	1987	=				
400 bar.	10	13 <sup>o</sup> Carlos Silva	49,02	1997	=				
Vara	5	21 <sup>o</sup> Nuno Fernandes	5,40	1995	= + Edi Maia	5,40	2013		
Comp.	5	3 <sup>o</sup> Carlos Calado	8,21	2001	=				
Triplo	7	1 <sup>o</sup> Nelson Évora	17,74	2007	=				
Peso	7	5 <sup>o</sup> Marco Fortes	20,83	2011	=				
Martelo	2	33 <sup>o</sup> Vítor Costa	69,28	1999	Vítor Costa	70,06	1997		
Decatlo	2	12 <sup>o</sup> Mário Aníbal	8155	2001	=				
20 km M	21	3 <sup>o</sup> João Vieira	1.22.05	2013	João Vieira	1.21.43	2009		
50 km M	20	11 <sup>o</sup> João Vieira	3.45.28	2017	=				
4x100 m	4	11 <sup>a</sup> Seleção Nacional	39,25	2009	Seleção Nacional	39,09	2011		

Nota: nas provas de altura, disco, dardo e 4x400 m não houve presenças portuguesas

## AS MELHORES PROVA A PROVA

PROVA	PRES.	MELHOR CLASSIFICAÇÃO	MELHOR MARCA				
100 m	3	23 <sup>a</sup> Lucrécia Jardim	11,40	1997	Lucrécia Jardim	11,30*	1997
200 m	3	17 <sup>a</sup> Lucrécia Jardim	23,16	1993	Lucrécia Jardim	23,04	1997
400 m	3	29 <sup>a</sup> Carmo Tavares	52,86	1999	Carmo Tavares	52,74*	1999
800 m	2	22 <sup>a</sup> Elsa Amaral	2.03,83	1991	Carla Sacramento	2.03,74	1993
1500 m	7	1 <sup>a</sup> Carla Sacramento	4.04,24	1997	Carla Sacramento	4.01,29	1999
3000 m	3	9 <sup>a</sup> Aurora Cunha	8.50,20	1983	=		
5000 m	10	2 <sup>a</sup> Fernanda Ribeiro	14.48,54	1995	=		
10000 m	29	1 <sup>a</sup> Fernanda Ribeiro	31.04,99	1995	=		
Maratona	20	1 <sup>a</sup> Rosa Mota	2.25.17	1987	=		
		1 <sup>a</sup> Manuela Machado	2.25.39**	1995			
3000 ob.	6	10 <sup>a</sup> Jéssica Augusto	9.25,25	2009	Jéssica Augusto	9.24,64*	2009
100 bar.	1	31 <sup>a</sup> Isabel Abrantes	13,77	1995	=		
400 bar.	3	24 <sup>a</sup> Vera Barbosa	57,70	2011	Vera Barbosa	56,31*	2011
Vara	4	25 <sup>a</sup> Elisabete Tavares	4,00	2005	Sandra Tavares	4,25	2009
		25 <sup>a</sup> Eleonor Tavares	4,25	2011	=		
Comp.	4	4 <sup>a</sup> Naide Gomes	6,87/6,77	07/09	Naide Gomes	6,96*	2007
Triplo	6	9 <sup>a</sup> Patrícia Mamona	14,12	2017	Susana Costa	14,35*	2017
Disco	10	6 <sup>a</sup> Teresa Machado	62,00	1997	=		
Martelo	5	24 <sup>a</sup> Vânia Silva	65,40	2011	=		
Dardo	1	15 <sup>a</sup> Sílvia Cruz	58,53	2007	=		
Heptatlo	2	7 <sup>a</sup> Naide Gomes	6189	2005	=		
10/20 km M30	3 <sup>a</sup>	Susana Feitor	1.28.44	2005	=		
50km M	1	1 <sup>a</sup> Inês Henriques	4.05.56	2017	=		
4x400 m	1	11 <sup>a</sup> Seleção Nacional	3.34,76	1993	=		

Nota: nas provas de altura, peso, e 4x100 m não houve presenças portuguesas

\* na eliminatória ou qualificação; \*\* a prova teve menos 400 m



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO







[www.fpatletismo.pt](http://www.fpatletismo.pt)

