



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

400m rasos

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W35

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	56.37	BRA 0153	MARIA MAGNOLIA SOUZA FIGUEIREDO	11/11/1963	RN	CAE/RN	SÃO PAULO/SP	2003
2	1:00.70	BRA 0224	ALCINA MARIA DOS REIS		SP	SANTO ANDRE	SERTAOZINHO/SP	2005
3	1:04.69		ALEXANDRA DAMASIO LEAO			RUN MAIS	BELO HORIZONTE/MG	2015
4	1:05.12	BRA 1588	REJANE LORENE SOARES		RS	SOGIPA/PERCORRER	PORTO ALEGRE/RS	2009
5	1:06.56	BRA 0230	ANA MIZOGUCHI		SP	IBIRAPUERA	SÃO PAULO/SP	2003
6	1:07.10		ANA PAULA PONTES DE ANDRADE	05/06/1983	SP	VINHEDO	SÃO PAULO/SP	2019
7	1:07.78		ANDREA C. CRUZ DE SOUZA			MAAG	SÃO PAULO/SP	2019
8	1:08.48	BRA 0461	DORIS LIMA DE SOUZA			UNP/CORREIOS	PORTO ALEGRE/RS	2009
10	1:09.37		ELIS REGINA DOMINGOS DA ROSA	15/05/1967	SC	AMASC	PORTO ALEGRE/RS	2001
11	1:09.69		SULEY NASCIMENTO DE OLIVEIRA		SP	ANSAP	SÃO PAULO/SP	2003
12	1:09.92		ANELISE MARQUES LIMA	23/11/1981	RS	SOGIPA	PORTO ALEGRE/RS	2017



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

400m rasos

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W40

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	56.68	BRA 0153	MARIA MAGNOLIA FIGUEIREDO	11/11/1963	RN	BRASIL	RICCIONE/ITA	2007
2	1:01.27	BRA 0224	ALCINA MARIA DOS REIS	31/01/1967	SP	SPFC	PORTO ALEGRE/RS	2007
3	1:08.45	BRA 1029	HAKUE IKEDA KICHISE			ANASP	SÃO PAULO/SP	2003
4	1:08.66	BRA 2335	CRISTIANE TEIXEIRA SANTOS		SP	SPFC	BELO HORIZONTE/MG	2015
5	1:08.79		LEILA D'ALMEIDA S. GONÇALVES		DF	SEBRAM	BELO HORIZONTE/MG	2015
6	1:09.83		LUCIANE PORTUGUES KOCH		RS	SOGIPA/PERCORRER	PORTO ALEGRE/RS	2007
7	1:09.99		ELIS REGINA DOMINGOS DA ROSA	15/05/1967	SC	TUTUBARAO	SÃO PAULO/SP	2003
8	1:10.70	BRA 1043	ANA LUIZA DOS ANJOS GARCEZ		PR	CIAVE	SERTAOZINHO/SP	2005
9	1:11.02	BRA 0256	ELISA KAZUE TAQUE TATEOKA		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2003
10	1:11.36	BRA 2299	LEONILDA QUEIROZ MORAES		SP	A.A. ITU G.C.	SÃO PAULO/SP	2013
11	1:11.96		MARA CARVALHO		SP	BANESPA	SÃO PAULO/SP	2003
12	1:12.14	BRA 0145	PATRICIA LEAL COUTINHO		DF	ABRAVA	PORTO ALEGRE/RS	2009



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

400m rasos

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W45

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	1:01.48	BRA 0224	ALCINA MARIA DOS REIS	31/01/1967	SP	BRASIL	AREQUIPA/PER	2012
2	1:06.22	BRA 0153	MARIA MAGNOLIA FIGUEIREDO	11/11/1963	RN	ASPAM	CAMPINAS/SP	2011
3	1:06.79	BRA 2396	SANDRA DE MOURA CAMPOS	11/12/1969	SP	AMIGOS DO BOSQUE	BELO HORIZONTE/MG	2015
4	1:07.18	BRA 2335	CRISTIANE TEIXEIRA DOS SANTOS	03/12/1971		CPK CROSS FIT	PORTO ALEGRE/RS	2017
5	1:07.41	BRA 0333	ROSANGELA MARIA		SP	A.E. DE VALINHOS	BELO HORIZONTE/MG	2015
6	1:07.50	BRA 1029	HAKUE IKEDA KICHISSE		SP	ANASP	SERDAOZINHO/SP	2005
7	1:09.22	BRA 2299	LEONILDA DE QUEIROZ MORAES		SP	A.A. ITUANA	SÃO PAULO/SP	2018
8	1:09.87	BRA 0457	ROSANGELA CORREIA IBARRA		RS	SOGIPA	SÃO PAULO/SP	2013
9	1:10.76	BRA 2316	NARA BEATRIZ TAVARES DA SILVA			ULBRA	SÃO PAULO/SP	2003
10	1:12.02		ISABEL MARIA FERREIRA SCHIAVINATTO			MOVBART	SÃO PAULO/SP	2013
11	1:12.67		VERIMAR MARIA GUIMARAES		SP	ABM/ESPERIA	SÃO PAULO/SP	2019
12	1:13.48	BRA 0462	LEONIDAS CASTRO		SP	ATAM/TAUBATE	PORTO ALEGRE/RS	2009
13	1:13.86		MARCIA VALERIA DA SILVA RIBEIRO			TORNADO	SÃO PAULO/SP	2013
14	1:13.81		MIRIAM KIYOMI OHARA OGUMA			NORTPR	SÃO PAULO/SP	2018
15	1:13.92		VERIMAR MARIA GUIMARAES		SP	B. MOGI	SÃO PAULO/SP	2018
16	1:14.19	BRA 1100	YOSHIKO NAKANO SUENAGA	30/09/1956	SP	ANASP	PORTO ALEGRE/RS	2001



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

400m rasos

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

15	1:14.44	BRA 0238	BENTA ANTONIA DA SILVA		SP	ANASP	PORTO ALEGRE/RS	2007
17	1:16.58	BRA 0496	LUCIA HELENA BOSCARINO DAVID			SESIR	SÃO PAULO/SP	2003
18	1:16.77	BRA 0522	CARMEM SILVIA GRUBERT CAMPBELL	12/12/1969	DF	SEBRAM	PORTO ALEGRE/RS	2017
19	1:16.87	BRA 2306	LUCIMAR AP. DOS REIS GOMES	17/06/1963			CAMPINAS/SP	2011
20	1:17.05	BRA 1635	NAIR AKEMI SIRANO WAKAMATSU		SP	IBIRAPUERA	SÃO PAULO/SP	2003



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

400m rasos

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W50

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	1:10.08	BRA 0333	ROSANGELA MARIA	24/11/1965	SP	VALINHOS	SÃO BERNARDO DO CAMPO/SP	2018
2	1:11.22	BRA 1100	YOSHIKO NAKANO SUENAGA		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2003
3	1:12.48	BRA 0293	KEIKO TAMURA IYDA		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2003
4	1:13.12	BRA 2396	SANDRA DE MOURA CAMPOS		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2018
5	1:13.90	BRA 1635	NAIR AKEMI SIRANO WAKAMATSU		PR	CIAVE	SERTAOZINHO/SP	2005
6	1:15.57	BRA 1984	HILDA LEON MADELEINE BERTELS			GREMIO	SÃO PAULO/SP	2003
7	1:16.37		AGDA MARCIA DOS SANTOS			APA	SÃO PAULO/SP	2019
8	1:16.47	BRA 0256	ELISA KAZUE T. TATEOKA		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2013
9	1:16.52		FABIULA SANCE CHAGAS		SP	JABAQUARA	SÃO PAULO/SP	2019
10	1:16.68		MARIA DA PENHA PAIVA			ESTRELA	SÃO PAULO/SP	2003
11	1:16.70	BRA 1159	ROSA MARIA GOMES AGUIAR		PR	CIAVE	SERTAOZINHO/SP	2005



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

400m rasos

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W55

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	1:10.98	BRA 0293	KEIKO TAMURA IYDA	20/10/1948	SP	BRASIL	MONTEVIDEU/URU	2004
2	1:11.60	BRA 1117	JOANA BARAUNA SILVA		PR	CIAVE	SERTAOZINHO/SP	2005
3	1:15.07		CELIA P. DE OLIVEIRA BITTENCOURT	01/12/1961	SP	GUARULHOS	SÃO PAULO/SP	2018
4	1:16.41	BRA 1118	ZELITA MARIA DE JESUS RAFAEL	16/05/1948	SP	TIETE	PORTO ALEGRE/RS	2001
5	1:16.94		ILCA FERNANDES LOPES		MG	AMAVA	BELO HORIZONTE/MG	2015
6	1:17.39	BRA 1470	MARIA DAS GRAÇAS BITTENCOURT BERNARDINO			ESTRELA	SÃO PAULO/SP	2003
7	1:17.98	BRA 0494	CELIA MARIA DITZEL		SP	APRAM	PORTO ALEGRE/RS	2009
8	1:18.45	BRA 1029	HAKUE IKEDA KICHISE		SP	SUDOESTE	SÃO PAULO/SP	2018
9	1:20.21	BRA 0256	ELISA KAZUE TAQUE TATEOKA		SP	SUDOESTE	SÃO PAULO/SP	2018
10	1:20.36	BRA 0148	LUIZA HIROKO KATO	09/06/1948	SP	ANASP	PORTO ALEGRE/RS	2001
11	1:20.70		RUTE MENDES	18/11/1959	SP	GUARULHOS	SÃO PAULO/SP	2018
12	1:20.75	BRA 1118	ZELITA M. DE JESUS RAFAEL		PR	CIAVE	SÃO PAULO/SP	2003
13	1:20.75	BRA 1584	LUCIRDA APARECIDA MATHIAS		PR	PREFEITURA CURITIBA	BELO HORIZONTE/MG	2015



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

400m rasos

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W60

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	1:15.02	BRA 0293	KEIKO TAMURA IYDA	20/10/1948	SP	ANASP	PORTO ALEGRE/RS	2009
2	1:21.40		ZELITA MARIA DE JESUS A. RAFAEL		PR	CIAVE	SERTAOZINHO/SP	2005
3	1:22.96	BRA 0621	IVONE MACIEL DE TOLEDO MALTA			FRED/FLU	PORTO ALEGRE/RS	2009
4	1:23.49	BRA 1582	ORMANDINA DO CARMO TRISTAO			ACORES	PORTO ALEGRE/RS	2009
5	1:27.03	BRA 0434	VILMA LUCIA DE OLIVEIRA COSTA		PR	APRAM	BELO HORIZONTE/MG	2015
6	1:27.70	BRA 0148	LUIZA HIROKO KATO	09/06/1948	SP	ANASP	SERTAOZINHO/SP	2005
7	1:29.51	BRA 0257	ELIZABETI YAMASHITA IKEMORI		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2013
8	1:31.30	BRA 0329	RYOKO SHIRAHATA		SP	ANASP	SERTAOZINHO/SP	2005
9	1:31.84	BRA 1115	MARIA BERNADETE ELISIARIO		SP	ATAM/TAUBATE	PORTO ALEGRE/RS	2009
10	1:36.43	BRA 1119	MARIA DAS DORES DE SOUSA FERREIRA		DF	SEBRAM	SÃO PAULO/SP	2013
11	1:36.70		EIKO HIRATA			AMAM	SÃO PAULO/SP	2018
12	1:36.91		FRANCINE BEZERRA DE ALVARO DYBAL	25/07/1958	SP	GUARULHOS	SÃO PAULO/SP	2018
13	1:38.50		MARIA GARCEZ DA SILVA		SP	VINHEDO	SÃO PAULO/SP	2019
14	1:41.17	BRA 2033	ANTONIA FERNANDES BATISTA		AM	AMAM	BELO HORIZONTE/MG	2015
15	1:41.42	BRA 0436	VILMA SANTIAGO		RJ	SESI/RIO	PORTO ALEGRE/RS	2007
16	1:44.67	BRA 0367	YOKO ODA GIANNELA		SP	PIRATININGA	SÃO PAULO/SP	2003



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

400m rasos

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W65

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	1:15.02	BRA 0293	KEIKO TAMURA IYDA	20/10/1948	SP	BRASIL	MEDELLIN/COL	2014
2	1:18.76		MARIA APARECIDA VENTURA			CAAOP	SÃO PAULO/SP	2019
3	1:19.74	BRA 1117	JOANA BARAUNA DA SILVA			CVGUIMA	SÃO PAULO/SP	2013
4	1:21.93	BRA 2458	SUEKO NAKAHARADA		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2013
5	1:25.61	BRA 0293	KEIKO TAMURA IYDA	20/10/1948	SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2018
6	1:28.69	BRA 0148	LUIZA HIROKO KATO	08/06/1944	SP	ANASP	PORTO ALEGRE/RS	2009
7	1:33.35	BRA 0322	NORMA LANFRANCHI DE MARTIN	21/09/1939	SP	SÃO PAULO	PORTO ALEGRE/RS	2001
8	1:33.96	BRA 0257	ELIZABETI YOSHIMI Y. IKEMORI	20/07/1962	SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2018
9	1:36.86	BRA 1214	EMILIA SUEKO FUKUDE		SP	ANASP	PORTO ALEGRE/RS	2007
10	1:38.15		SONIA RAMON PASCOTTINI	30/01/1951		V. SPORTS	SÃO PAULO/SP	2018
11	1:39.55	BRA 0365	YAE NATUMI	05/04/1938	SP	ANASP	PORTO ALEGRE/RS	2001
12	1:40.58	BRA 0272	IKUKO SHIOKAWA		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2013
13	1:43.30	BRA 0329	RYOKO SHIRAHATA		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2013
14	1:44.32	BRA 0317	MIYOSHI SAKAGUTE	08/07/1936	SP	ANASP	PORTO ALEGRE/RS	2001



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

400m rasos

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W70

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	1:24.25	BRA 0293	KEIKO TAMURA IYDA	20/10/1948	SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2019
2	1:33.69(m)		MARIA ALVES LEITE		SP	BRASIL	BUFFALO/EUA	1995
3	1:37.83	BRA 0163	ALDA RODRIGUES LIMA			FRED/FLU	PORTO ALEGRE/RS	2007
4	1:40.02	BRA 0148	LUIZA HIROKO KATO	08/06/1944	SP	ANASP	BELO HORIZONTE/MG	2015
5	1:40.13	BRA 0263	FUDE ASANI SHIKI	18/10/1928	SP	IBIRAPUERA	PORTO ALEGRE/RS	2001
6	1:42.09	BRA 0322	NORMA LANFRANCHI DE MARTIN		SP	SÃO PAULO	PORTO ALEGRE/RS	2007
7	1:44.00	BRA 0303	MARIA DA PENHA LORENZANO			PIRATININGA	PORTO ALEGRE/RS	2007
8	1:46.09		EIKO KINOSHITA			COOPER	SÃO PAULO/SP	2018
9	1:46.35	BRA 0329	RYOKO SHIRAHATA		SP	ANASP	BELO HORIZONTE/MG	2015
10	1:47.61	BRA 1214	EMILIA SUEKO FUKUDE		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2013
11	1:48.90	BRA 0317	MIYOSHI SAKAGUTE	08/07/1936	SP	ANASP	SERTAOZINHO/SP	2005



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

400m rasos

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W75

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	1:40.16		TOMIKO MORI SAITO	01/03/1926	SP	ANASP	SÃO LEOPOLDO/RS	2001
2	1:44.14		ROSA MITIKO TANAKA		SP	IBIRAPUERA	SÃO PAULO/SP	2018
3	1:47.09	BRA 0148	LUIZA HIROKO KATO	08/06/1944	SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2019
4	1:49.22	BRA 1214	EMILIA SUEKO FUKUDE		SP	ANASP	BELO HORIZONTE/MG	2015
5	1:53.17		MARIA DA PENHA LORENZANO		SP	SPFC	BELO HORIZONTE/MG	2015
6	1:55.82		SUEKO FUKUDA		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2018
7	2:03.87	BRA 0274	ITOKO HOTSUMI		SP	IBIRAPUERA	SÃO PAULO/SP	2003
8	2:04.13	BRA 0163	ALDA RODRIGUES LIMA		RJ	EQUIPE PORTAO 17	BELO HORIZONTE/MG	2015
9	2:07.57		ADELAIDE MENDONÇA DIAS COELHO			ANSAP	SÃO PAULO/SP	2003
10	2:07.65		SUEKO MATSUMOTO FUKUDA	05/12/1939	SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2018



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

400m rasos

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W80

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	2:00.70	BRA 1154	SHIZUE MATSUMOTO	08/08/1923	SP	ANASP	SERTAOZINHO/SP	2005
2	2:05.88		YUKIKO NAKADA		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2018
3	2:07.09	BRA 0157	TOMICO MORI SAITO	01/03/1926	SP	ANASP	PORTO ALEGRE/RS	2007
4	2:09.37	BRA 0303	MARIA DA PENHA LORENZANO			COOPER	SÃO PAULO/SP	2018
5	2:38.42	BRA 0263	FUDE ASANI SHIKI	18/10/1928	SP	A.A.V. IBIRAPUERA	CAMPINAS/SP	2011
6	2:39.15	BRA 0347	TAEKO TSUKUDA SHIMABUKURO	30/04/1938	SP	PIRATININGA	SÃO PAULO/SP	2018

W85

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	2:30.17	BRA 1154	SHIZUE MATSUMOTO	08/08/1923	SP	ANASP	CAMPINAS/SP	2011
2	2:55.86	BRA 0157	TOMIKO MORI SAITO	01/03/1926	SP	ANASP	CAMPINAS/SP	2011



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

400m rasos

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

Atualização: Dez/2019

Notas sobre o ranking brasileiro:

- Esse ranking contém os melhores resultados dos atletas nas competições oficiais como: Campeonatos Estaduais, Brasileiros, Sulamericanos e Mundiais de atletismo master; Troféu Brasil, Grand Prix do Mercosul e eventos oficiais com supervisão da ABRAM.
- Se o atleta participou de algum evento master e não teve seu resultado inserido aqui, entre em contato pelo e-mail: romaniatleta@gmail.com, enviando em anexo, o resultado oficial, com nome completo, data e local do evento ou o link onde foi divulgado o(s) resultado(s). Os mesmos serão analisados e posteriormente publicados.
- As atualizações serão feitas constantemente e só farão parte desse ranking, atletas com registro ativo na ABRAM.
- Dúvidas e mais informações, entre em contato pelos e-mails: abrambrasil@abrambrasil.com ou romaniatleta@gmail.com