



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

Arremesso do Peso

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W35

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	13,02m	BRA 0150	CONCEIÇÃO APARECIDA GEREMIAS	23/07/1956	SP		SÃO PAULO/SP	1995
2	10,82m		CRISTIANE COSTA SILVA OLIVEIRA	02/04/1982	PR	MAAG	SÃO BERN. DO CAMPO/SP	2018
3	8,74m	BRA 1327	AVANI ROSSETTI GIORDANI	06/01/1970	PR	CIAVE/MARINGA	PORTO ALEGRE/RS	2001
4	8,56m	BRA 0628	MAURA CANDIDA DOS S. BONFIM	08/02/1068	ES	AVAES	RIO DE JANEIRO/RJ	2004
5	7,74m		JULIANA DE ALCANTARA BRONZEADO		PB	ASVEPA	JOÃO PESSOA/PB	2019
6	7,57m		EDVA MANGUEIRA DOS REIS	04/04/1982	RS	TORNADO ATLETISMO	SÃO PAULO/SP	2018



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

Arremesso do Peso

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W40

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	12,48m	BRA 0150	CONCEIÇÃO APARECIDA GEREMIAS	23/07/1956	SP		DURBAN/RSA	1997
2	10,16m	BRA 0403	ZENAIDE SOARES DA SILVA	11/06/1963	PR	CIAVE/MARINGA	SÃO PAULO/SP	2003
3	8,10m		AMELIA SANAE IKEDA		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2003
4	7,79m	BRA 0404	ISABEL CRISTINA CABERLON	07/03/1963	RS	SOGIPA/AVEGA	VIÇOSA/MG	2002
5	7,61m	BRA 1561	CARLA BEATRIZ SAUL GIUDUCI		RS		SÃO LEOPOLDO/RS	2002
6	7,46m	BRA 1825	CRISTINA DA SILVA COSTA		RJ	AVATRJ	RIO DE JANEIRO/RJ	2004
7	7,31m	BRA 1087	MARIA ELIZABETH JORGE		MG	UFV	VIÇOSA/MG	2001



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

Arremesso do Peso

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W45

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	12,35m		ODETE VALENTIM DOMINGOS	05/09/1934	SP		SÃO PAULO/SP	1981
2	11,00m	BRA 0407	JURACI BONZATO MORO	20/06/1952	RS	SOGIPA	PORTO ALEGRE/RS	2001
3	10,81m	BRA 2335	CRISTIANE TEIXEIRA SANTOS	03/12/1971	PR		SÃO BERN. DO CAMPO/SP	2018
4	10,49m	BRA 0403	ZENAIDE SOARES DA SILVA	11/06/1963	PR	CIAVE	SERTÃOZINHO/SP	2005
5	9,37m	BRA 1485	MIRTES DE LIMA GALVÃO	20/02/1972		FAAD	SÃO PAULO/SP	2018
6	9,19m		SONIA AMARAL RUSSO	14/11/1958	RS	SOGIPÁ	PORTO ALEGRE/RS	2001
7	9,09m	BRA 0405	ROSEMARY OPPERMANN	13/03/1959	RS	SOGIPA	PORTO ALEGRE/RS	2001
8	9,07m		MARIA HELENA PY GODOY	23/11/1957	RS	SOGIPA	PORTO ALEGRE/RS	2001
9	8,67m		CINTIA MARIS CAMOSSATO FONSECA	02/09/1972	SP	GUARULHOS	SÃO PAULO/SP	2018



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

Arremesso do Peso

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W50

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	13,03m		ODETE VALENTIM DOMINGOS	05/09/1934	SP		SÃO PAULO/SP	1985
2	12,52m	BRA 0407	JURACI BONZATO MORO	20/06/1952	RS	AVEGA	RIO DE JANEIRO/RJ	2004
3	11,68m	BRA 2145	CRISTINE DE FÁTIMA NEHER	22/06/1968	RS	ARPAM	SÃO PAULO/SP	2018
4	10,68m	BRA 1023	MARIA OLINDA DE FARIAS LEITE	30/04/1964	AM	AMAM	SÃO PAULO/SP	2018
5	9,14m		EMILLETTE NEVES DA SILVA	04/12/1951	RS	SOGIPA	PORTO ALEGRE/RS	2001
6	8,88m	BRA 1635	NAIR AKEMI SIRANO WAKAMATSU		PR	CIAVE	SERTÃOZINHO/SP	2005
7	8,55m		ESTER LEÃO CORREA		MG	ANAMINAS	RIO DE JANEIRO/RJ	2004
8	8,42m	BRA 0143	MIRIAN IGNEZ CASTELLO BRANCO		SP	SPFC	SERTÃOZINHO/SP	2005
9	8,32m	BRA 1167	MARIA APARECIDA PRETTO RICHTER	11/12/1954	RS	SOGIPA	PORTO ALEGRE/RS	2001
10	7,89m	BRA 1476	ROSILENE APARECIDA DE OLIVEIRA	06/08/1967	SP		SÃO BERN. DO CAMPO/SP	2018
11	7,87m	BRA 0628	MAURA CANDIDA DOS S. BONFIM	08/02/1068		IFES	PORTO ALEGRE/RS	2019
12	7,70m	BRA 2344	CHRISTY ELIZABETH SCHMITT		RS	SOGIPA	SÃO PAULO/SP	2003



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

Arremesso do Peso

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W55

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	13,20m	BRA 0150	CONCEIÇÃO APARECIDA GEREMIAS	23/07/1956	SP	BRASIL	MEDELLIN/COL	2014
2	9,89m	BRA 2522	MARIA OLINDA DE FARIAS LEITE NETA	30/04/1964	AM	AMAM	JOÃO PESSOA/PB	2019
3	9,83m	BRA 0408	KIYOMI NAKAGAWA SUZUKI		PR	CIAVE	SÃO PAULO/SP	2003
4	9,17m	BRA 0304	MARIA IZABEL RIBEIRO RAMOS	23/08/1949	SP	BANESPA	PORTO ALEGRE/RS	2001
5	7,87m	BRA 0268	GLORIA LARANJA FERRAZ MUSA		SP	BANESPA	SÃO PAULO/SP	2003
6	7,84m	BRA 1028	ARLETE YUEKO MOTOKI WATANABE			ALTPTA	SÃO PAULO/SP	2018
7	7,83m		MARIA LUIZA ROSA		SP	BANESPA	SÃO PAULO/SP	2003
8	7,50m	BRA 0173	NOBUMI KOBORI SHIMIZU		SP	ANASP	SERTÃOZINHO/SP	2005
9	7,38m	BRA 1125	ILDA IOSHIKO ITO		SP	ANASP	VIÇOSA/MG	2002
10	7,24m		KATIA RODRIGUES COUTINHO		PE	AAPPD	JOÃO PESSOA/PB	2019
11	7,21m	BRA 0374	SHIRLEY BAPTISTA	14/06/1947	SP	ANASP	PORTOALEGRE/RS	2001



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

Arremesso do Peso

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W60

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	12,78m	BRA 0150	CONCEIÇÃO APARECIDA GEREMIAS	23/07/1956	SP		SANTIAGO/CHI	2017
2	9,30m	BRA 1092	RITA DE CASSIA GEREMIAS DIAS	15/07/1958	SP	ACECAMP	SÃO PAULO/SP	2018
3	8,94m		SIMONE FÁTIMA DOS SANTOS	11/05/1958		MAAG	SÃO PAULO/SP	2019
4	8,37m	BRA 0169	AIDA DOS SANTOS MENEZES		RJ	BOTAFOGO F.R.	VIÇOSA/MG	2001
5	8,14m	BRA 0304	MARIA IZABEL RIBEIRO RAMOS	23/08/1949	SP	SPFC	SERTÃOZINHO/SP	2005
6	7,77m		HISAE HAYAZAKI	05/12/1940	SP	ANASP	PORTOALEGRE/RS	2001
7	7,36m		SANDRA R. DE ALMEIDA M. SANTANA		SP	ARAMAÇAN	SÃO PAULO/SP	2018
8	7,21m	BRA 0374	SHIRLEY BAPTISTA	14/06/1947	SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2003
9	7,09m	BRA 0243	CREUZA FATIMA ANDRADE		SP	PIRATININGA	VIÇOSA/MG	2002
10	7,08m		THEREZA MASHUE WATANABE	30/03/1941	SP	IBIRAPUERA	VIÇOSA/MG	2001
11	6,94m	BRA 2224	DORQUELINA A. . RODRIGUES OLIVEIRA		RJ	MUVUCA DA VOVÓ	SÃO PAULO/SP	2018
12	6,47m	BRA 2149	VANIA LUCIA DE MORAES PEREIRA	25/05/1956	RJ		SÃO BERN. DO CAMPO/SP	2018



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

Arremesso do Peso

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W65

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	9,60m	BRA 0407	JURACI BONZATO MORO	20/06/1952	RS		PORTO ALEGRE/RS	2017
2	9,35m	BRA 0345	SUMIKO YAMAKAWA IMOTO	01/03/1938	SP	ANASP	SERTÃOZINHO/SP	2005
3	9,03m	BRA 0169	AIDA DOS SANTOS MENEZES		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2003
4	7,92m	BRA 1336	ERICA PAPEMEYER JAEGER		RS	NUTTI	SÃO PAULO/SP	2003
5	7,30m		THEREZA MASHUE WATANABE	30/03/1941	SP	IBIRAPUERA	VIÇOSA/MG	2002
6	6,58m	BRA 1094	ELSA SETUKO OKIYAMA ABE		SP	NOROESTE	SÃO PAULO/SP	2018
7	6,58m	BRA 0173	NOBUMI KOBORI SHIMIZU	01/11/1948	SP	SUDOESTE	SÃO PAULO/SP	2018
8	6,82m	BRA 0243	CREUZA FATIMA ANDRADE		SP	PIRATININGA	SERTÃOZINHO/SP	2005
9	6,20m	BRA 0368	YONEKO DOS SANTOS		SP	PMSF	SÃO PAULO/SP	2003
10	6,18m	BRA 1145	YOKO TERADA	17/01/1938	SP	ANASP	PORTO ALEGRE/RS	2001
11	6,07m	BRA 1601	IRANI PEREIRA DE CASTRO	19/10/1953	RS		SÃO BERN. DO CAMPO/SP	2018
12	6,03m	BRA 0343	SUMIKO OGAWA	10/06/1938	SP	PIRATININGA	PORTO ALEGRE/RS	2001
13	5,97m	BRA 1168	GISELA RENATA STRAUSS SAUL		RS		SÃO LEOPOLDO/RS	2002



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

Arremesso do Peso

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W70

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	8,63m	BRA 0345	SUMIKO YAMAKAWA IMOTO	01/03/1938	SP		CAMPINAS/SP	2011
2	7,16m		TOMOKO SHIZUKUISHI NAKAJIMA	21/05/1947	SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2018
3	7,10m		MARIA LUIZA ROSA	25/11/1947	SP		SÃO BERN. DO CAMPO/SP	2018
4	6,97m	BRA 0364	WANDA DOS SANTOS SAKATA		SP	SPFC	SÃO PAULO/SP	2003
5	6,71m	BRA 0173	NOBUMI KOBORI SHIMIZU	01/11/1948	SP		SÃO BERN. DO CAMPO/SP	2018
6	5,92m		NELLY MARTHA OPPERMANN	18/11/1931	RS	SOGIPA	SÃO LEOPOLDO/RS	2002
7	5,72m	BRA 0244	CUMICO HIGASHI	29/03/1932	SP	IBIRAPUERA	VIÇOSA/MG	2002
8	5,60m	BRA 0316	MITIKO NAKAYAMA		SP	IBIRAPUERA	SERTÃOZINHO/SP	2005
9	5,53m		TOMIYE HAYAZAKI	28/07/1932	SP	ANASP	PORTOALEGRE/RS	2001
10	5,29m	BRA 0355	TOSHI KAWAKAMI		SP	IBIRAPUERA	VIÇOSA/MG	2001
11	5,27m	BRA 0148	LUIZA HIROKO KATO	08/06/1944	SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2018
12	5,14m	BRA 0252	EIKO OKATO HAMADA		SP	ANASP	SERTÃOZINHO/SP	2005
13	5,02m	BRA 0411	NEUSA FRANCO CABRAL		RJ	FRED/FLU	SERTÃOZINHO/SP	2005



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

Arremesso do Peso

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W75

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	9,72m	BRA 0345	SUMIKO YAMAKAWA IMOTO	01/03/1938	SP	BRASIL	MEDELLIM/COL	2014
2	6,79m	BRA 0170	ARLETE NITZKE	11/08/1944	RS	SOGIPA/PERCORRER	PORTO ALEGRE/RS	2019
3	6,36m	BRA 0148	LUIZA HIROKO KATO	08/06/1944	SP	ANASP	PORTO ALEGRE/RS	2019
4	6,20m	BRA 0242	CLARA MURONAGA	20/02/1940	SP	PIRATININGA	SÃO PAULO/SP	2019
5	6,16m	BRA 1134	MIDORI NITSU		SP	NOROESTE	SÃO PAULO/SP	2018
6	5,80m	BRA 0336	SADAE ADASHI	27/04/1928	SP	ANASP	PORTO ALEGRE/RS	2001
7	5,49m		ROMILDA RODENBUSH DE SÁ	29/09/1930	RS	SOGIPA	PORTO ALEGRE/RS	2001
8	5,29m	BRA 0409	CLEIA DOS SANTOS GALEÃO	07/06/1943		CF2V	PORTO ALEGRE/RS	2019
9	5,05m		MARIA DA CONCEIÇÃO COELHO	04/11/1942	RJ	MUVUCA DA VOVÓ	PORTO ALEGRE/RS	2019
10	4,88m	BRA 0151	CHIEKO SHINMYO MINAMI		SP	IBIRAPUERA	SÃO PAULO/SP	2003
11	4,79m	BRA 0222	AIKO ARIMA	11/09/1928	SP	IBIRAPUERA	SERTÃOZINHO/SP	2005
12	4,72m	BRA 0292	KAZUKO TANIGUCHI		SP	PIRATININGA	SÃO PAULO/SP	2003
13	4,24m	BRA 1152	MIKI YANAI		SP	ANASP	SÃO PAULO/SP	2003



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

Arremesso do Peso

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W80

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	9,72m	BRA 0345	SUMIKO YAMAKAWA IMOTO	01/03/1938	SP	AAVSP	SÃO PAULO/SP	2018
2	5,88m	BRA 1144	MINAKO GOSHIMA	24/09/1938	SP	IBIRAPUERA	SÃO PAULO/SP	2018
3	5,44m	BRA 0336	SADAEI ADASHI			BRASIL	MONTEVIDEU/URU	2004
4	5,27m	BRA 0243	CREUZA FATIMA ANDRADE		SP	PIRATININGA	SÃO PAULO/SP	2018
5	4,77m		RITA BERTO DA SILVA	07/12/1937	RJ	MUVUCA DA VOVÓ	PORTO ALEGRE/RS	2019
6	4,67m	BRA 0347	TAEKO TSUKADA SHIMABUKURO		SP	PIRATININGA	SÃO PAULO/SP	2018
7	4,63m	BRA 0343	SUMIKO OGAWA	09/06/1934	SP	PIRATININGA	SÃO PAULO/SP	2018
8	4,46m		ODETTE WRUCK	08/05/1921	RS	SOGIPA	PORTO ALEGRE/RS	2001
9	3,97m		MARIA FRANCISCA FABRES	30/01/1923	RS	SOGIPA	PORTO ALEGRE/RS	2001
10	3,92m		ANGELA BASSO ROLIM		SP		SÃO LEOPOLDO/RS	2002
11	3,59m		LEONIDIA PALMERA DE SOUZA			MAAG	SÃO PAULO/SP	2019
12	3,30m		TEIKO TUTIYA YAMAMOTO		SP	SUSDOESTE	SÃO PAULO/SP	2018
13	3,06m		MARIA SYBILA BREINEY	22/11/1922	RS	SOGIPA	PORTO ALEGRE/RS	2001



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

Arremesso do Peso

(MELHORES ATLETAS POR CATEGORIA – 1989 A 2020)

W85

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	4,61m	BRA 0151	CHIEKO SHINMYO MINAMI		SP		PORTO ALEGRE/RS	2013
2	4,20m		ANGELA BASSO ROLIM	21/09/1918	SP	BANESPA	PORTO ALEGRE/RS	2001
3	4,17m		DENAIR DE PAULA MOREIRA	18/05/1933	RJ		SÃO BERN. DO CAMPO/SP	2018
4	4,12m	BRA 0343	SUMIKO OGAWA	09/06/1934	SP	PIRATININGA	SÃO PAULO/SP	2019
5	3,41m	BRA 0364	WANDA DOS SANTOS SAKATA	01/06/1932	SP	SPFC	SÃO PAULO/SP	2018
6	3,30m		MARIA LUIZA STUMPF	04/11/1915	RS	SOGIPA	PORTO ALEGRE/RS	2001

W90

Pos.	Marca	ABRAM	Nome	Nasc.	UF	Clube	Local	Data
1	3,63m	BRA 0355	TOSHI KAWAKAMI		SP	IBIRAPUERA	SÃO PAULO/SP	2019
2	3,62m		ANGELA BASSO ROLIM	21/09/1918	SP	BRASIL	MONTEVIDEU/URU	2004
3	3,57m		LAURINDA DA CONCEIÇÃO SABINO	05/07/1925	RJ		SÃO BERN. DO CAMPO/SP	2018



Associação Brasileira
de Atletismo Master

RANKING BRASILEIRO FEMININO

Arremesso do Peso

(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