



SENIORES FEMININOS

Qualquer comentário ou correção a este ranking enviar a: danielaferreira@juventudevidigalense.org

60 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,62		Joana Carlos	1999	Braga	16/fev/19	
8,07	+1,2	Raquel Lourenço	1996	Almada	23/fev/19	
8,08		Sarta Sani	2002	Braga	23/fev/19	
8,25		Adriana Amaral	2002	Pombal	29/dez/19	
8,30		Bruna Santos	2003	Pombal	05/jan/19	
8,30		Mariana Videira	2003	Pombal	02/fev/19	
8,32		Ashley Nhunga	2003	Pombal	16/fev/19	
8,40		Inês Santos	2001	Pombal	27/jan/19	

200 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
27,08		Sarta Sani	2002	Pombal	06/jan/19	
27,35		Adriana Amaral	2002	Pombal	06/jan/19	
27,84		Mariana Videira	2003	Pombal	13/jan/19	

400 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
58,84		Sofia Lavreshina	2003	Braga	16/fev/19	
60,04		Beatriz Rebelo	1999	Pombal	09/fev/19	
62,47		Margarida Fonseca	2002	Pombal	16/fev/19	
62,71		Sofia Duarte	2001	Pombal	12/jan/19	
66,87		Sónia Machaso	1998	Pombal	17/mar/19	

800 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:08.32		Carla Mendes	1994	Braga	17/fev/19	
2:12.31		Andreia Pingueiro	1998	Pombal	03/fev/19	
2:17.26		Sofia Duarte	2001	Pombal	10/fev/19	
2:23.06		Margarida Fonseca	2002	Pombal	03/fev/19	

1000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	-------	------	-----	-------	------	-------------

1500 METROS

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:29.65		Carla Mendes	1994	Pombal	9/fev/19	
4:32.80		Andreia Pingueiro	1998	Pombal	9/fev/19	
4:35.17		Lília Martins	1997	Pombal	2/mar/19	
4:47.44		Sofia Duarte	2001	Braga	23/fev/19	
4:52.60		Margarida Fonseca	2002	Pombal	2/fev/19	
4:53.50		Madalena Almeida	1998	Pombal	27/jan/19	

3000 METROS

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
9:44.97		Lília Martins	1997	Braga	17/fev/19	
9:46.79		Andreia Pingueiro	1998	Pombal	17/mar/19	

5000 METROS

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	-------	------	-----	-------	------	-------------

10000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	-------	------	-----	-------	------	-------------

60 METROS BARREIRAS - 0.84

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
8,89		Raquel Lourenço	1996	Braga	17/fev/19	
9,00		Juliana Brites	2000	Pombal	03/mar/19	



SENIORES FEMININOS

SALTO EM ALTURA

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,58		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	20/jan/19	
1,53		Raquel Lourenço	1996	Pombal	17/mar/19	
1,51		Sónia Machado	1998	Braga	13/jan/19	

TRIPLO-SALTO

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,38		Juliana Brites	2000	Pombal	03/mar/19	
11,46		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	06/jan/19	
11,38		Eduarda Ferreira	2001	Braga	24/fev/19	

SALTO EM COMPRIMENTO

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,51		Juliana Brites	2000	Pombal	27/jan/19	
5,36		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	15/dez/18	

SALTO COM VARA

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2,90		Sofia Rodrigo	1998	Braga	17/fev/19	
2,50		Bruna Santos	2003	Pombal	03/fev/19	

LANÇAMENTO DO PESO - 4 Kg

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,47		Inês Carreira	2000	Pombal	20/jan/19	
10,15		Camila Carreira	2002	Pombal	29/dez/19	

PENTATLO

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	-------	------	-----	-------	------	-------------

3000 Metros MARCHA

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
14:09.89		Kristina Saltanovic	1975	Braga	16/fev/19	

5000 Metros MARCHA

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	-------	------	-----	-------	------	-------------

10.000 Metros MARCHA

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	-------	------	-----	-------	------	-------------

4x200 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	-------	------	-----	-------	------	-------------

4x400 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:58.07			1994	Braga	17/fev/19	
		Beatriz Rebelo (99), Sofia Lavreshina (03), Andreia Pingueiro (98), Carla Mendes (94)				
4:01.46			1994	Pombal	10/fev/19	
		Beatriz Rebelo (99), Sofia Duarte (01), Andreia Pingueiro (98), Carla Mendes (94)				
4:10.09			2001	Braga	24/fev/19	
		Mariana Videira (03), Sofia Duarte (01), Inês Santos (01), Sofia Lavreshina (03)				
4:10.81			1999	Pombal	20/jan/19	
		Mariana Videira (03), Sofia Duarte (01), Margarida Fonseca (02), Beatriz Rebelo (99)				
4:12.07			1998	Pombal	03/mar/19	
		Inês Santos (01), Sofia Duarte (01), Joana Carlos (99), Andreia Pingueiro (98)				