



## JUNIORES FEMININOS

Qualquer comentário ou correção a este ranking enviar a: [danielaferreira@juventudevidigalense.org](mailto:danielaferreira@juventudevidigalense.org)

100 Metros						MQ CN Jun - 12.90
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,76	+0,6	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	08/jul/20	
12,88	+1,9	Mariana Videira	2003	Pombal	01/ago/20	
13,35	+1,9	Sarta Sani	2002	Pombal	08/jul/20	
14,17	+1,6	Érica Mendes	2002	Marinha Grande	22/jul/20	

## Marcas com vento anti-regulamentar

13,12	+2,5	Adriana Amaral	2002	Pombal	08/jul/20	
-------	------	----------------	------	--------	-----------	--

200 Metros						MQ CN Jun - 26.80
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25,25	pc	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	25/jan/20	
26,61	+1,6	Mariana Videira	2003	Pombal	12/jul/20	
26,76	pc	Lara Duarte	2004	Pombal	4/jan/20	
27,30	pc	Adriana Amaral	2002	Pombal	25/jan/20	
27,35	pc	Mariana Videira	2003	Pombal	29/dez/19	
28,06	pc	Sarta Sani	2002	Pombal	25/jan/20	
29,04	pc	Inês Santos	2001	Pombal	29/dez/19	
29,10	pc	Érica Mendes	2002	Pombal	25/jan/20	

## Marcas com vento anti-regulamentar

27,11	+2,4	Adriana Amaral	2002	Pombal	12/jul/20	
27,99	+4,6	Sarta Sani	2002	Marinha Grande	1/jul/20	

400 Metros						MQ CN Jun - 62.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<b>56,57</b>		<b>Sofia Lavreshina</b>	<b>2003</b>	<b>Pombal</b>	<b>01/fev/20</b>	<b>Recorde Distrital Sub18, Sub20 e Sub23</b>
59,85		Sofia Duarte	2001	Pombal	26/jan/20	
60,20		Mariana Vidinha	2004	Pombal	26/jan/20	
60,63		Lara Duarte	2004	Pombal	15/fev/20	
62,01		Laura Ramos	2002	Pombal	26/jan/20	
62,08		Joana Gameiro	2004	Pombal	04/jan/20	
62,88		Mariana Videira	2003	Pombal	04/jan/20	
65,70		Inês Santos	2001	Pombal	04/jan/20	
69,00		Érica Mendes	2002	Pombal	08/jan/20	

800 Metros						MQ CN Jun - 2:24.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<b>2:12.57</b>		<b>Sofia Duarte</b>	<b>2001</b>	<b>Pombal</b>	<b>01/mar/20</b>	<b>Recorde Distrital Sub20</b>
2:19.27		Mariana Vidinha	2004	Pombal	25/jan/20	
2:20.01		Laura Ramos	2002	Pombal	25/jan/20	

1000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

1500 Metros						MQ CN Jun - 5:00.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:40.70		Sofia Duarte	2001	Braga	7/mar/20	
4:55.78		Margarida Fonseca	2002	Pombal	26/jan/20	
4:56.46		Laura Ramos	2002	Pombal	4/jan/20	
4:58.85		Mariana Vidinha	2004	Pombal	15/fev/20	

3000 METROS						MQ CN Jun - 11:00.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
10:44.68		Margarida Fonseca	2002	Pombal	16/fev/20	
11:15.68		Mariana Ferreira	2003	Braga	9/fev/20	

5000 METROS						MQ CN Jun - 19:30.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

10.000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

100 METROS BARREIRAS - 0.84						MQ CN Jun - 17.30 / 16.00 (0,76)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações



## JUNIORES FEMININOS

## Marcas com vento anti-regulamentar

400 METROS BARREIRAS - 0.76						MQ CN Jun - 72.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<b>63,99</b>		<b>Sofia Lavreshina</b>	<b>2003</b>	<b>Marinha Grande</b>	<b>25/jul/20</b>	<b>Recorde Distrital de Juvenis e Juniores</b>
1:10.14		Joana Gameiro	2004	Marinha Grande	19/jul/20	
1:13.66		Inês Santos	2001	Pombal	02/ago/20	
1:21.98		Érica Mendes	2002	Marinha Grande	19/jul/20	

3000 METROS OBSTÁCULOS						MQ CN Jun - 13:58.00 / 11:55.00 (3000)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

SALTO EM ALTURA						MQ CN Jun - 1,55
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,61		Lara Duarte	2004	Pombal	15/fev/20	

TRIPLO-SALTO						MQ CN Jun - 10,80
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,07	pc	Eduarda Ferreira	2001	Pombal	16/fev/20	
11,65	pc	Sofia Lavreshina	2003	Braga	09/fev/20	
11,53	+1,6	Margarida Santos	2004	Pombal	01/ago/20	
11,52	pc	Ana Matilde Reis	2004	Braga	09/fev/20	

## Marcas com vento anti-regulamentar

SALTO EM COMPRIMENTO						MQ CN Jun - 5,30
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,64	pc	Eduarda Ferreira	2001	Pombal	15/fev/20	
5,26	pc	Joana Gameiro	2004	Pombal	19/jan/20	
5,25	+1,1	Margarida Santos	2004	Marinha Grande	18/jul/20	

## Marcas com vento anti-regulamentar

SALTO COM VARA						MQ CN Jun - 2,50
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,10		Bruna Santos	2003	Pombal	01/ago/20	
2,50		Joana Gameiro	2004	Braga	09/fev/20	

LANÇAMENTO DO PESO - 4 Kg						MQ CN Jun - 10,40
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11,02		Camila Carreira	2002	Pombal	25/jan/20	
10,40		Carolina Caseiro	2004	Pombal	29/dez/19	
9,64		Raquel Gomes	2003	Pombal	25/jan/20	
9,08		Raquel Gonçalves	2002	Pombal	25/jan/20	
8,56		Inês Florêncio	2003	Pombal	25/jan/20	

LANÇAMENTO DO DISCO - 1 Kg						MQ CN Jun - 30,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
41,34		Raquel Gomes	2003	CNL - Leiria	11/jul/20	
39,85		Márcia Maketa	2005	CNL - Leiria	11/jul/20	
36,96		Camila Carreira	2002	CNL - Leiria	27/jun/20	
29,88		Inês Florêncio	2003	CNL - Leiria	11/jul/20	
21,84		Raquel Gonçalves	2002	Marinha Grande	18/jan/20	

LANÇAMENTO DO MARTELO - 4 Kg						MQ CN Jun - 32,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
44,61		Inês Florêncio	2003	Pombal	02/ago/20	

LANÇAMENTO DO DARDO - 600 GR						MQ CN Jun - 28,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
33,81		Carolina Caseiro	2004	CNL - Leiria	09/ago/20	
21,96		Raquel Gonçalves	2002	CNL - Leiria	22/fev/20	

HEPTATLO						MQ CN Jun - 3.150
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

3000 Metros MARCHA						MQ CN Jun - 3.150
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações



## JUNIORES FEMININOS

5.000 Metros MARCHA							MQ CN Jun - 29:00.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

10.000 Metros MARCHA							MQ CN Jun - 1:06.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

4x100 Metros							
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

4x400 Metros							
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
<u>3:57.90</u>			<u>2001</u>	<u>Pombal</u>	<u>16/fev/20</u>	<u>Recorde Distrital Sub20</u>	
<u>Lara Duarte (04), Sofia Duarte (01), Mariana Vidinha (04), Sofia Lavreshina (03)</u>							