



JUNIORES FEMININOS

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

60 Metros						MQ CN Jun - 8.20 / 12.90 (100m)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,97		Sofia Lavreshina	2003	Braga	08/jan/20	
7,99		Mariana Videira	2003	Braga	22/fev/20	
8,21		Joana Gameiro	2004	Pombal	28/dez/19	
8,21		Lara Duarte	2004	Pombal	25/jan/20	
8,23		Eduarda Ferreira	2001	Pombal	25/jan/20	
8,24		Sarta Sani	2002	Pombal	19/jan/20	
8,24		Margarida Santos	2004	Alpiarça	29/fev/20	
8,25		Bruna Santos	2003	Braga	08/jan/20	
8,26		Carolina Gaspar	2004	Pombal	16/fev/20	
8,31		Matilde Santos	2004	Pombal	16/fev/20	
8,31		Mafalda Pires	2002	Pombal	14/dez/19	
8,48		Adriana Amaral	2002	Pombal	19/jan/20	
8,60		Inês Santos	2001	Pombal	14/dez/19	
8,88		Érica Mendes	2002	Pombal	25/jan/20	

200 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25,25		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	25/jan/20	
26,76		Lara Duarte	2004	Pombal	4/jan/20	
27,30		Adriana Amaral	2002	Pombal	25/jan/20	
27,35		Mariana Videira	2003	Pombal	29/dez/19	
28,06		Sarta Sani	2002	Pombal	25/jan/20	
29,04		Inês Santos	2001	Pombal	29/dez/19	
29,10		Érica Mendes	2002	Pombal	25/jan/20	

400 Metros						MQ CN Jun - 63.50 / 62.00 (AL)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>56.57</u>		<u>Sofia Lavreshina</u>	<u>2003</u>	<u>Pombal</u>	<u>01/fev/20</u>	<u>Recorde Nacional Sub18</u>
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 - 2:29.00 / 2:26.00 (AL)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>2:12.57</u>		<u>Sofia Duarte</u>	<u>2001</u>	<u>Pombal</u>	<u>01/mar/20</u>	<u>Recorde Distrital Sub20</u>
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 - 5:05.00
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	

5000 metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

10000 METROS						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações



JUNIORES FEMININOS

60 metros barreiras - 0.84							MQ CN Jun - 10.00 / 17.30 (100B) / 9.70 (0,76) / 16.00 (100B 0,76)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
9,31		Ashley Nhunga	2003	Pombal	16/fev/20		
9,43		Eduarda Ferreira	2001	Pombal	26/jan/20		
10,91		Érica Mendes	2002	Pombal	19/jan/20		

SALTO EM ALTURA							MQ CN Jun - 1,53
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
1,61		Lara Duarte	2004	Pombal	15/fev/20		

TRIPLO-SALTO							MQ CN Jun - 10,70
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
12,07		Eduarda Ferreira	2001	Pombal	16/fev/20		
11,65		Sofia Lavreshina	2003	Braga	09/jan/20		
11,52		Ana Matilde Reis	2004	Braga	09/jan/20		
11,01		Margarida Santos	2004	Pombal	16/fev/20		

SALTO EM COMPRIMENTO							MQ CN Jun - 5,30
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
5,64		Eduarda Ferreira	2001	Pombal	15/fev/20		
5,26		Joana Gameiro	2004	Pombal	19/jan/20		
5,06		Margarida Santos	2004	Pombal	14/dez/19		

SALTO COM VARA							MQ CN Jun - 2,40
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
3,05		Bruna Santos	2003	Braga	09/fev/20		
2,50		Joana Gameiro	2004	Braga	09/fev/20		

LANÇAMENTO DO PESO - 4 Kg							MQ CN Jun - 10,00
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		

PENTATLO							MQ CN Jun - 2.450 / 3.500 (Heptatlo)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

3000 METROS MARCHA							MQ CN Jun - 16:30.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

5000 METROS MARCHA							MQ CN Jun - 16:30.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

10.000 METROS MARCHA							MQ CN Jun - 16:30.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

4 X 200 METROS							MQ CN Jun - 16:30.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
1:52.31		Diana Pereira (03), Sarta Sani (02), Érica Mendes (02), Adriana Amaral (02)	2002	Pombal	04/jan/20		

4 X 400 METROS							MQ CN Jun - 16:30.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
<u>3:57.90</u>		Lara Duarte (04), Sofia Duarte (01), Mariana Vidinha (04), Sofia Lavreshina (03)	<u>2001</u>	<u>Pombal</u>	<u>16/fev/20</u>	<u>Recorde Distrital Sub20</u>	