



JUVENIS FEMININOS

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

60 Metros						MQ CN Juv - 8.30 / 13.00 (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	
8,24		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	
8,33		Carolina Castro	2005	Pombal	18/jan/20	
8,39		Sara Brites	2006	Pombal	18/jan/20	
8,41		Ashley Nhunga	2003	Pombal	14/dez/19	
8,48		Ana Matilde Reis	2004	Pombal	25/jan/20	
8,78		Diana Pereira	2003	Pombal	08/jan/20	
9,15		Inês Florêncio	2003	Pombal	28/dez/19	
9,24		Carolina Caseiro	2004	Pombal	28/dez/19	
9,33		Raquel Gomes	2003	Pombal	28/dez/19	

200 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25,25		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	25/jan/20	Recorde Distrital
26,76		Lara Duarte	2004	Pombal	5/jan/20	
27,35		Mariana Videira	2003	Pombal	29/dez/19	
28,17		Vera Goucha	2005	Pombal	5/jan/20	
28,51		Carolina Castro	2005	Pombal	5/jan/20	
28,57		Margarida Santos	2004	Pombal	5/jan/20	
28,66		Matilde Santos	2004	Pombal	25/jan/20	
28,71		Ashley Nhunga	2003	Pombal	5/jan/20	
28,87		Sara Brites	2006	Pombal	5/jan/20	
29,09		Diana Pereira	2003	Pombal	5/jan/20	
29,09		Catarina Silva	2005	Pombal	5/jan/20	
29,40		Carolina Marques	2006	Pombal	5/jan/20	
29,69		Margarida Gil Santos	2005	Pombal	5/jan/20	
29,70		Carolina Gaspar	2004	Pombal	5/jan/20	
30,42		Ana Carvalho	2005	Pombal	5/jan/20	
31,51		Laura Baltazar	2006	Pombal	5/jan/20	

300 Metros						MQ CN Juv - 45.00 / 44.00 (AL) / 64.00 (400m) / 63.00 (AL)
Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
39,85		Sofia Lavreshina	2003	Braga	9/jan/20	
42,57		Lara Duarte	2004	Braga	9/jan/20	
43,45		Mariana Videira	2003	Braga	9/jan/20	
47,94		Carlota Ferreira	2006	Pombal	22/dez/19	

800 Metros						MQ CN Juv - 2:31.00 / 2:28.00 (AL)
Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:19.27		Mariana Vidinha	2004	Pombal	25/jan/20	
2:27.37		Eduarda Silva	2005	Pombal	05/jan/20	
2:28.55		Ana Carlota Ferreira	2006	Pombal	05/jan/20	
2:32.61		Lara Duarte	2004	Pombal	12/jan/20	
2:38.73		Mariana Ferreira	2003	Pombal	29/dez/19	
2:43.94		Ana Matilde Reis	2004	Pombal	14/dez/19	
2:47.27		Margarida Santos	2004	Pombal	14/dez/19	

1000 Metros						
Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5:48.37		Mara Estrela	2006	Pombal	22/dez/19	

1500 Metros						MQ CN Juv - 5:13.00
Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:58.85		Mariana Vidinha	2004	Pombal	15/fev/20	

3000 Metros						MQ CN Juv - 11:50.00
Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11:15.68		Mariana Ferreira	2003	Braga	9/jan/20	



JUVENIS FEMININOS

60 Metros Barreiras - 0.76						MQ CN Juv - 10.20 / 16.50 (110B)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
8,98		Ashley Nhunga	2003	Braga	09/jan/20	
9,24		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	18/jan/20	
9,51		Lara Duarte	2004	Alpiarça	29/fev/20	
9,57		Joana Gameiro	2004	Braga	09/jan/20	
9,85		Margarida Santos	2004	Braga	09/jan/20	
10,01		Ana Matilde Reis	2004	Pombal	18/jan/20	

SALTO EM ALTURA						MQ CN Juv - 1,50
Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,61		Lara Duarte	2004	Pombal	15/fev/20	
1,46		Margarida Gil Santos	2005	Pombal	05/jan/20	
1,42		Vera Goucha	2005	Pombal	05/jan/20	
1,41		Margarida Santos	2004	Pombal	14/dez/19	
1,23		Ashley Nhunga	2003	Pombal	28/dez/19	

TRIPLO-SALTO						MQ CN Juv - 10,50
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
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	
10,65		Carolina Marques	2006	Pombal	18/jan/20	

SALTO EM COMPRIMENTO						MQ CN Juv - 5,10
Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,26		Joana Gameiro	2004	Pombal	19/jan/20	
5,06		Margarida Santos	2004	Pombal	14/dez/19	
4,99		Ana Matilde Reis	2004	Pombal	25/jan/20	
4,73		Vera Goucha	2005	Pombal	21/dez/19	
4,71		Lara Duarte	2004	Pombal	14/dez/19	
4,61		Catarina Silva	2005	Pombal	21/dez/19	
4,51		Carolina Gaspar	2004	Pombal	19/jan/20	
4,27		Inês Florêncio	2003	Pombal	28/dez/19	
4,22		Carolina Caseiro	2004	Pombal	28/dez/19	
3,74		Raquel Gomes	2004	Pombal	28/dez/19	

SALTO COM VARA						MQ CN Juv - 2,20
Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,05		Bruna Santos	2003	Braga	09/fev/20	
2,55		Vera Goucha	2005	Pombal	23/fev/20	
2,50		Joana Gameiro	2004	Braga	09/fev/20	
2,50		Filipa Dinis	2005	Pombal	23/fev/20	
2,30		Carolina Castro	2005	Pombal	18/jan/20	
1,95		Carolina Gaspar	2004	Pombal	18/jan/20	

LANÇAMENTO DO PESO - 3Kg						MQ CN Juv - 10,80
Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11,83		Carolina Caseiro	2004	Braga	8/jan/20	
11,80		Raquel Gomes	2003	Braga	8/jan/20	
10,22		Inês Florêncio	2003	Pombal	28/dez/19	
10,05		Márcia Maketa	2005	Pombal	5/jan/20	
9,84		Margarida Santos	2004	Pombal	28/dez/19	
9,57		Catarina Silva	2005	Pombal	21/dez/19	
9,38		Vera Goucha	2005	Pombal	21/dez/19	
9,21		Carolina Marques	2006	Pombal	21/dez/19	
8,82		Ashley Nhunga	2003	Pombal	28/dez/19	
8,13		Ana Matilde Reis	2004	Lourosa	29/dez/19	
8,13		Lara Duarte	2004	Pombal	28/dez/19	
6,62		Joana Gameiro	2004	Pombal	28/dez/19	

TRIATLO TÉCNICO						
Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1935		Lara Duarte	2004	Alpiarça	29/fev/20	
1624		Ashley Nhunga	2003	Pombal	28/dez/19	

TRIATLO OPCIONAL						
Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1816		Margarida Santos	2004	Alpiarça	29/fev/20	
1674		Joana Gameiro	2004	Pombal	28/dez/19	
1460		Carolina Caseiro	2004	Pombal	28/dez/19	
1443		Inês Florêncio	2003	Pombal	28/dez/19	



JUVENIS FEMININOS

1239 Raquel Gomes 2003 Pombal 28/dez/19

PENTATLO

MQ CN Juv - 2.350 / 3.200 (Heptatlo)

Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2878		Lara Duarte	2004	Pombal	14/dez/19	
2707		Margarida Santos	2004	Pombal	14/dez/19	
2097		Ana Matilde Reis	2004	Pombal	14/dez/19	

3000 METROS MARCHA

MQ CN Juv - 17:30.00

Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	------	------	-----	-------	------	-------------

5000 METROS MARCHA

Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
-------	------	------	-----	-------	------	-------------

4 X 200 METROS

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>1:48.90</u>		<u>Margarida Santos (04), Joana Gameiro (04), Mariana Videira (03), Lara Duarte (04)</u>	<u>2003</u>	<u>Pombal</u>	<u>05/jan/20</u>	<u>Recorde Nacional Sub18</u>
1:54.51		Matilde Santos (04), Carolina Marques (06), Sara Brites (06), Carolina Gaspar (04)	2004	Pombal	05/jan/20	

4x300 METROS

Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>2:52.17</u>		<u>Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Videira (03), Sofia Lavreshina (03)</u>	<u>2003</u>	<u>Braga</u>	<u>08/jan/20</u>	<u>Recorde Nacional Sub18</u>

4x400 METROS

Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>4:04.27</u>		<u>Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Videira (03), Sofia Lavreshina (03)</u>	<u>2003</u>	<u>Pombal</u>	<u>25/jan/20</u>	<u>Recorde Distrital Sub18</u>