



SENIORES FEMININOS

Qualquer comentário ou correção a este ranking enviar a: danielaferreira@juventudevidigalense.org**60 Metros** MQ CN S23 - 8.10 / 12.80 (100m) / CP - 8.00 / 12.70 (100)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,80		Inês Cruz	1997	CAR - Jamor	25/fev/21	
7,94		Mariana Videira	2003	Braga	13/fev/21	
8,19		Raquel Lourenço	1996	Alpiarça	06/fev/21	
8,76		Inês Santos	2001	Pombal	06/jan/21	

Marcas realizadas ao Ar Livre

8,06	-1,2	Raquel Lourenço	1996	Almada	13/dez/20	
------	------	-----------------	------	--------	-----------	--

200 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25,53		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	07/fev/21	
25,61		Inês Cruz	1997	Pombal	10/jan/21	
26,24		Mariana Videira	2003	Pombal	26/dez/20	
28,92		Inês Santos	2001	Pombal	26/dez/20	

400 Metros MQ CN S23 - 62.20 / 61.00 (AL) / CP - 61.00 / 59.80 (AL)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
56,70		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	28/fev/21	
57,17		Inês Cruz	1997	Pombal	06/mar/21	
60,97		Lara Duarte	2004	Pombal	09/jan/21	
61,93		Sofia Duarte	2001	Pombal	26/dez/20	

800 Metros MQ CN S23 - 2:26.00 / 2:23.00 (AL) / CP - 2:24.00 / 2:19.00 (AL)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:16.02		Lília Martins	1997	Pombal	14/mar/21	
2:23.83		Daria Melnyk	2000	Pombal	09/jan/21	
2:24.25		Sofia Duarte	2001	Pombal	28/fev/21	
2:24.49		Cátia Pereira	2001	Pombal	20/fev/21	
2:41.28		Raquel Lourenço	1996	Pombal	21/fev/21	

1000 Metros

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

1500 METROS MQ CN S23 - 4:57.00 / 4:50.00 (AL) / CP - 4:50.00 / 4:42.00 (AL)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:35.84		Lília Martins	1997	Pombal	13/mar/21	
4:45.00		Cátia Pereira	2001	Pombal	28/fev/21	
4:52.69		Daria Melnyk	2000	Pombal	26/dez/20	

3000 METROS MQ CN S23 - 10:55.00 / 10:45.00 (AL) / CP - 10:40.00 / 10:10.00 (AL)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
9:53.89		Joana Ferreira	1997	Pombal	6/mar/21	
9:59.16		Lília Martins	1997	Pombal	20/fev/21	
10:38,91		Cátia Pereira	2001	Pombal	6/mar/21	

5000 METROS MQ CN S23 - 18:10.00 / CP - 17:35.00

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

10000 Metros

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

60 METROS BARREIRAS - 0.84 MQ CN S23 - 9.80 / 17.00 (100B) / CP - 9.40 / 16.30 (100 B)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
8,64		Raquel Lourenço	1996	Pombal	14/mar/21	
9,20		Ashley Nhunga	2003	Braga	14/fev/21	



SENIORES FEMININOS

Marcas realizadas ao Ar Livre

SALTO EM ALTURA							MQ CN S23 - 1,56 / CP - 1,61
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
1,65		Lara Duarte	2004	Pombal	26/dez/20		
1,48		Raquel Lourenço	1996	Pombal	21/fev/21		

TRIPLO-SALTO							MQ CN S23 - 10,90 / CP - 11,60
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
12,11		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	27/fev/21		
11,95		Eduarda Ferreira	2001	Pombal	14/mar/21		
11,17		Juliana Brites	2000	Pombal	07/fev/21		

SALTO EM COMPRIMENTO							MQ CN S23 - 5,35 / CP - 5,50
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
5,59		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	14/mar/21		
5,41		Raquel Lourenço	1996	CAR - Jamor	17/jan/21		
5,27		Eduarda Ferreira	2001	Braga	06/fev/21		
4,87		Juliana Brites	2000	Braga	06/fev/21		

SALTO COM VARA							MQ CN S23 - 2,70 / CP - 3,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
3,15		Bruna Santos	2003	Braga	14/fev/21		

LANÇAMENTO DO PESO - 4 Kg							MQ CN S23 - 10,60 / CP - 11,50
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
13,17		Inês Carreira	2000	Pombal	28/fev/21		
8,28		Raquel Lourenço	1996	Pombal	21/fev/21		

PENTATLO							MQ CN S23 - 2.600 / 3.750 (Heptatlo) / CP - 2.800 / 4.000 (Heptatlo)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
3166		Raquel Lourenço	1996	Pombal	21/fev/21		

3000 Metros MARCHA							MQ CN S23 - 16:00.00 / CP - 15:30.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
14:19.79		Bruna Marques	2002	Braga	13/fev/21		

5000 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	
3:55.94			1997	Pombal	14/mar/21		
4:02.66		Mariana Videira (03), Inês Cruz (97), Lara Duarte (04) e Sofia Lavreshina (03)	2000	Pombal	28/fev/21		
		Mariana Videira (03), Daria Melnyk (00), Sofia Duarte (01) e Sofia Lavreshina (03)					

300 Metros							
Marca	Obs.	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
47,56		Inês Santos	2001	Pombal	6/jan/21		