



SUB-20 FEMININOS

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

100 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,79	+0,2	Katerina Quinn	2008	Marinha Grande	21/mai/22	
12,92	+0,5	Carolina Castro	2005	Pombal	04/jun/22	
13,18	+1,5	Carolina Gaspar	2004	Marinha Grande	21/mai/22	
13,29	+0,0	Sara Brites	2006	Marinha Grande	21/mai/22	
13,32	+0,0	Marta Feliciano	2008	Marinha Grande	21/mai/22	
13,39	+0,4	Sofia Santos	2007	Marinha Grande	21/mai/22	
13,41	+0,0	Leonor Ascenso	2008	Marinha Grande	21/mai/22	
13,64	+0,5	Catarina Silva	2005	Pombal	04/jun/22	
14,12	+0,4	Inês Figueiredo	2008	Marinha Grande	21/mai/22	
14,60	+0,0	Filipa Moita	2007	Marinha Grande	21/mai/22	
14,64	+0,0	Laura Baltazar	2006	Marinha Grande	21/mai/22	
14,71	+0,0	Marta Mestre	2008	Marinha Grande	21/mai/22	
14,75	-2,5	Beatriz Luis	2005	Pombal	04/jun/22	
15,10	+0,0	Vitória Shybayeva	2007	Marinha Grande	21/mai/22	

Marcas com vento anti-regulamentar

13,10	+2,4	Margarida Santos	2004	Vagos	07/mai/22	
-------	------	------------------	------	-------	-----------	--

200 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
26,44	0,0	Vera Goucha	2005	Leiria	30/abr/22	
26,57	-0,1	Mariana Videira	2003	Leiria	29/mai/22	
26,72	+0,6	Katerina Quinn	2008	Marinha Grande	22/mai/22	
26,90	pc	Carolina Castro	2005	Pombal	19/jan/22	
26,93	+0,1	Lara Duarte	2004	Leiria	30/abr/22	
27,64	pc	Carolina Gaspar	2004	Pombal	30/jan/22	
27,80	+0,1	Margarida Santos	2004	Leiria	30/abr/22	
28,03	pc	Sara Brites	2006	Pombal	19/jan/22	
28,08	+0,5	Sofia Santos	2007	Marinha Grande	22/mai/22	
28,28	pc	Marta Feliciano	2008	Pombal	19/jan/22	
28,67	+0,6	Margarida Santos	2005	Marinha Grande	22/mai/22	
28,91	pc	Beatriz Luís	2005	Pombal	30/jan/22	
29,65	-1,6	Catarina Silva	2005	Pombal	8/abr/22	
29,92	pc	Laura Baltazar	2006	Pombal	30/jan/22	
30,48	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	19/jan/22	
30,81	+0,1	Anabela Silva	2006	Marinha Grande	22/mai/22	
30,82	-1,6	Inês Figueiredo	2008	Pombal	8/abr/22	

Marcas com vento anti-regulamentar

400 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
59,82	pc	Mariana Vidinha	2004	Pombal	05/mar/22	
61,06	pc	Joana Gameiro	2004	Pombal	11/dez/21	
61,71		Lara Duarte	2004	Marinha Grande	22/mai/22	
62,96	pc	Mariana Videira	2003	Pombal	16/jan/22	
65,12	pc	Margarida Santos	2005	Pombal	13/fev/22	
66,88	pc	Sara Lopes	2005	Pombal	29/jan/22	

800 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:20.78	pc	Mariana Vidinha	2004	Pombal	30/jan/22	
2:21.09	pc	Carlota Ferreira	2006	Braga	13/fev/22	
2:23.90		Eduarda Silva	2005	Pombal	15/mai/22	
2:28.23		Carolina Ferreira	2007	Pombal	15/mai/22	
2:29.69		Lara Duarte	2004	Pombal	09/abr/22	
2:31.12		Vera Goucha	2005	Leiria	01/mai/22	
2:33.43		Sara Lopes	2005	Pombal	15/mai/22	
2:35.45	pc	Margarida Santos	2004	Braga	15/jan/22	
2:49.34		Matilde Reis	2004	Pombal	09/abr/22	
2:51.18	pc	Sara Brites	2006	Pombal	18/dez/21	
2:55.60	pc	Zélia Caleiras	2005	Pombal	19/jan/22	
2:56.76	pc	Luana Figueira	2005	Braga	15/jan/22	



SUB-20 FEMININOS

2:59.81		Lara Alho	2007	Pombal	15/mai/22
3:00.00	pc	Carolina Santos	2006	Pombal	18/dez/21
3:03.48		Bruna Amaral	2007	Pombal	27/nov/21
3:06.85	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	18/dez/21
3:20.36	pc	Laura Baltazar	2006	Pombal	18/dez/21

1500 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:54.85	pc	Eduarda Silva	2005	Braga	5/fev/22	
5:00.51	pc	Carlota Ferreira	2006	Pombal	12/dez/21	
5:24.03	pc	Sara Lopes	2005	Pombal	12/dez/21	
5:29.13	pc	Carolina Ferreira	2007	Pombal	8/dez/21	
5:30.85	pc	Miriam Machado	2008	Pombal	8/dez/21	
6:01.75		Lara Alho	2007	Pombal	14/mai/22	
6:44.11	pc	Laura Ramos	2007	Pombal	8/dez/21	

3000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
10:43.16	pc	Eduarda Silva	2005	Braga	6/fev/22	
13:51.67	pc	Zélia Caleiras	2005	Pombal	29/jan/22	

5000 Metros

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

10000 Metros

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

100 Metros Barreiras (0,84)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
15,56	0,0	Lara Duarte	2004	Leiria	30/abr/22	
16,13	0,0	Margarida Santos	2004	Leiria	30/abr/22	
25,33	-2,0	Matilde Reis	2004	Pombal	08/abr/22	

Marcas com vento anti-regulamentar

400 Metros Barreiras (0,76)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
64,94		Joana Gameiro	2004	Leiria	29/mai/22	
68,68		Lara Duarte	2004	Marinha Grande	07/mai/22	
70,42		Margarida Santos	2005	Marinha Grande	21/mai/22	
74,69		Carlota Ferreira	2006	Pombal	04/jun/22	

3000 Metros Obstáculos (0,76)

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

Salto em Altura

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,58	pc	Luana Figueira	2005	Pombal	23/jan/22	
1,56		Vera Goucha	2005	Leiria	30/abr/22	
1,55	pc	Lara Duarte	2004	Pombal	26/fev/22	
1,51	pc	Matilde Reis	2004	Pombal	18/dez/21	
1,48	pc	Margarida Santos	2004	Pombal	18/dez/21	
1,42	pc	Carolina Santos	2006	Pombal	12/dez/21	
1,41		Sara Brites	2006	Leiria	30/abr/22	
1,40	pc	Nadine Pires	2006	Pombal	04/dez/21	
1,39	pc	Alessandra Santos	2009	Pombal	04/dez/21	
1,39		Margarida Santos	2005	Pombal	04/jun/22	
1,37	pc	Inês Figueiredo	2008	Pombal	04/dez/21	
1,37		Katerina Quinn	2008	Pombal	08/abr/22	
1,37		Catarina Silva	2005	Pombal	08/abr/22	



SUB-20 FEMININOS

1,33	pc	Leonor Ascenso	2008	Pombal	04/dez/21
1,31		Marta Feliciano	2008	Pombal	08/abr/22
1,30	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	04/dez/21
1,27	pc	Laura Baltazar	2006	Pombal	18/dez/21
1,25		Francisca Reis	2010	Marinha Grande	07/mai/22
1,24		Ashley Jorge	2009	Marinha Grande	07/mai/22
1,24		Lara Simões	2010	Pombal	26/mar/22
1,24		Leonor Leal	2009	Pombal	26/mar/22
1,21		Matilde Joaquim	2009	Leiria	20/nov/21
1,20		Miriam Machado	2008	Pombal	27/nov/21
1,18	pc	Maria Gomes	2009	Pombal	04/dez/21
1,10		Matilde Silva	2009	Marinha Grande	07/mai/22
1,10		Margarida Godinho	2010	Marinha Grande	07/mai/22
1,03		Madalena Salgueiro	2010	Pombal	26/mar/22
1,00		Joana Ferreira	2009	Leiria	20/nov/21
1,00		Sofia Carvalho	2009	Pombal	26/mar/22

Triplo Salto

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,06	pc	Margarida Santos	2004	Pombal	06/mar/22	
11,43	pc	Matilde Reis	2004	Braga	13/fev/22	
10,43	+1,5	Catarina Silva	2005	Marinha Grande	21/mai/22	
10,36	pc	Luana Figueira	2005	Pombal	19/jan/22	
10,36	pc	Katerina Quinn	2008	Pombal	19/jan/22	
10,06	pc	Sara Brites	2006	Pombal	19/jan/22	
9,85	+1,0	Catarina Carvalho	2005	Marinha Grande	21/mai/22	
9,58	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	30/jan/22	
9,26	pc	Laura Baltazar	2006	Pombal	19/jan/22	

Marcas com vento anti-regulamentar

Salto em Comprimento

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,43	pc	Joana Gameiro	2004	Braga	12/fev/22	
5,41	pc	Vera Goucha	2005	Pombal	12/mar/22	
5,28	pc	Margarida Santos	2004	Braga	15/jan/22	
5,11	-1,3	Matilde Reis	2004	Pombal	04/jun/22	
5,05	-1,9	Luana Figueira	2005	Pombal	04/jun/22	
5,02	-1,6	Catarina Silva	2005	Pombal	04/jun/22	
4,95	+1,9	Marta Feliciano	2008	Marinha Grande	08/mai/22	
4,87	+1,9	Katerina Quinn	2008	Marinha Grande	08/mai/22	
4,87	-0,3	Lara Duarte	2004	Leiria	01/mai/22	
4,82	pc	Sara Brites	2006	Braga	15/jan/22	
4,72	pc	Catarina Carvalho	2005	Pombal	11/dez/21	
4,71	pc	Filipa Dinis	2005	Pombal	05/mar/22	
4,63	-1,3	Sofia Santos	2007	Pombal	14/mai/22	
4,57	+1,5	Leonor Ascenso	2008	Marinha Grande	08/mai/22	
4,51	-6,4	Margarida Santos	2005	Pombal	09/abr/22	
4,41	pc	Laura Baltazar	2006	Pombal	29/jan/22	
4,36	pc	Inês Figueiredo	2008	Pombal	05/fev/22	
4,36	+2,0	Lara Simões	2010	Pombal	27/mar/22	
4,31	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	11/dez/21	
4,27	+1,5	Nadine Pires	2006	Marinha Grande	08/mai/22	
4,12	pc	Carolina Santos	2006	Pombal	11/dez/21	
4,12	+0,2	Miriam Machado	2008	Pombal	13/nov/21	
4,07	+0,4	Alessandra Santos	2009	Leiria	06/nov/21	
3,97	pc	Sofia Chemyrys	2008	Pombal	05/dez/22	
3,88	+1,7	Marta Mestre	2008	Marinha Grande	08/mai/22	
3,85	-1,2	Vitória Shybayeva	2007	Pombal	13/nov/21	
3,81	-1,3	Lúisa Dinis	2007	Pombal	13/nov/21	
3,66	0,0	Filipa Moita	2007	Pombal	13/nov/21	
3,63	pc	Marta Silva	2005	Pombal	11/dez/21	
3,62	-0,6	Francisca Reis	2010	Leiria	06/nov/21	
3,62	-0,6	Leonor Leal	2010	Leiria	06/nov/21	
3,58	+0,2	Carolina Silva	2010	Leiria	06/nov/21	
3,52	pc	Íris Santos	2006	Pombal	11/dez/21	
3,38	pc	Anabela Silva	2006	Pombal	05/mar/22	
3,12	-0,3	Beatriz Fernandes	2008	Pombal	13/nov/21	



SUB-20 FEMININOS

2,96	+0,3	Inês Oliveira	2008	Pombal	13/nov/21
------	------	---------------	------	--------	-----------

Marcas com vento anti-regulamentar

4,85	+3,8	Lara Duarte	2004	Pombal	09/abr/22
4,49	+4,2	Inês Figueiredo	2008	Pombal	09/abr/22

Salto com Vara

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,20		Bruna Santos	2003	Pombal	5/jun/22	
2,90	pc	Filipa Dinis	2005	Braga	6/fev/22	
2,55	pc	Vera Goucha	2005	Braga	13/fev/22	
2,40		Catarina Silva	2005	Marinha Grande	22/mai/22	
2,20	pc	Catarina Carvalho	2005	Braga	6/fev/22	
2,20		Laura Baltazar	2006	Marinha Grande	22/mai/22	
2,10		Inês Figueiredo	2008	Marinha Grande	22/mai/22	
1,95		Miriam Machado	2008	Pombal	14/mai/22	

Lançamento do Peso (4)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11,34	pc	Raquel Gomes	2003	Braga	13/fev/22	
11,04	pc	Vera Goucha	2005	Braga	13/fev/22	
10,67	pc	Carolina Caseiro	2004	Pombal	15/jan/22	
9,46	pc	Márcia Maketa	2005	Braga	13/fev/22	
9,27	pc	Margarida Santos	2004	Braga	15/jan/22	
9,17		Raquel Gonçalves	2002	CNL - Leiria	12/mar/22	
7,77		Lara Duarte	2004	Leiria	30/abr/22	
6,67	pc	Matilde Reis	2004	Pombal	18/dez/21	
6,48	pc	Beatriz Silva	2004	Pombal	15/jan/22	

Lançamento do Disco (1)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
43,11		Raquel Gomes	2003	Pombal	05/jun/22	
40,85		Márcia Maketa	2005	Vagos	09/abr/22	
27,76		Camila Patrabyo	2007	CNL - Leiria	04/jun/22	
27,28		Beatriz Cordeiro	2005	Marinha Grande	08/mai/22	
24,11		Laura Baltazar	2006	CNL - Leiria	06/fev/22	
21,67		Sara Brites	2006	CNL - Leiria	26/fev/22	
18,07		Carolina Marques	2006	CNL - Leiria	26/fev/22	
17,54		Beatriz Silva	2004	Pombal	05/jun/22	
17,17		Sofia Santos	2007	Marinha Grande	27/mar/22	
15,92		Inês Figueiredo	2008	Marinha Grande	08/mai/22	
15,22		Sofia Chemyrys	2008	Marinha Grande	08/mai/22	
13,40		Marta Feliciano	2008	Marinha Grande	27/mar/22	
12,80		Katerina Quinn	2008	Marinha Grande	27/mar/22	

Lançamento do Martelo (4)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
43,19		Márcia Mekta	2005	CNL - Leiria	28/mai/22	
40,51		Beatriz Silva	2004	Vagos	09/abr/22	
26,54		Raquel Gomes	2003	Beja	07/mai/22	

Lançamento do Dardo (600)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
38,18		Carolina Caseiro	2004	Vagos	09/abr/22	
19,67		Lara Duarte	2004	CNL - Leiria	01/mai/22	
17,15		Margarida Santos	2004	CNL - Leiria	01/mai/22	
11,88		Matilde Reis	2004	Pombal	09/abr/22	

Heptatlo

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3968		Lara Duarte	2004	Leiria	30/abr/22	
3738		Margarida Santos	2004	Leiria	30/abr/22	
2539		Matilde Reis	2004	Pombal	08/abr/22	

3000 Metros Marcha

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
26:14		Joana Reis	2009	Sismaria	07/nov/21	estrada



SUB-20 FEMININOS

5000 Metros Marcha

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

10000 Metros Marcha

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

4x100 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
50,29			2005	Marinha Grande	21/mai/22	
		Sofia Santos (07), Vera Goucha (05), Marta Feliciano (08) e Katerina Quinn (08)				
51,90			2004	Pombal	04/jun/22	
		Carolina Gaspar (04), Carolina Castro (05), Beatriz Luis (05) e Sara Brites (06)				
54,46			2005	Marinha Grande	21/mai/22	
		Laura Baltazar (06), Catarina Silva (05), Sara Brites (06) e Inês Figueiredo (08)				
55,73			2007	Marinha Grande	21/mai/22	
		Marta Mestre (08), Filipa Moita (07), Vitória Shybayeva (07) e Leonor Ascenso (08)				

4x400 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:59.86			2003	Leiria	29/mai/22	
		Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Carolina Castro (05) e Mariana Vidinha (04)				
4:02.08	pc		2003	Pombal	20/fev/22	
		Carolina Castro (05), Joana Gameiro (04), Mariana Videira (03) e Mariana Vidinha (04)				
4:07.33	pc		2003	Pombal	23/jan/22	
		Mariana Videira (03), Joana Gameiro (04), Vera Goucha (05) e Mariana Vidinha (04)				

Provas Não Oficiais

60 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,88		Mariana Videira	2003	Pombal	23/jan/22	
8,14		Carolina Castro	2005	Pombal	15/jan/22	
8,16		Vera Goucha	2005	Pombal	12/mar/22	
8,22		Carolina Gaspar	2004	Pombal	12/fev/22	
8,26		Katerina Quinn	2008	Pombal	29/jan/22	
8,33		Joana Gameiro	2004	Pombal	11/dez/21	
8,50		Sara Brites	2006	Pombal	11/dez/21	
8,53		Marta Feliciano	2008	Pombal	29/jan/22	
8,54		Filipa Dinis	2005	Pombal	05/mar/22	
8,57		Sofia Santos	2007	Pombal	11/dez/21	
8,60		Catarina Silva	2005	Pombal	15/jan/22	
8,79		Leonor Ascenso	2008	Pombal	11/dez/21	
8,85		Margarida G. Santos	2005	Pombal	15/jan/22	
8,91		Lara Simões	2010	Pombal	15/jan/22	
8,92		Beatriz Luís	2005	Pombal	15/jan/22	
9,02		Laura Baltazar	2006	Pombal	15/jan/22	
9,12		Maria Gomes	2009	Pombal	15/jan/22	
9,13		Carolina Santos	2006	Pombal	11/dez/21	
9,20		Catarina Carvalho	2005	Pombal	11/dez/21	
9,22		Carolina Marques	2006	Pombal	05/mar/22	
9,28		Francisca Reis	2010	Pombal	15/jan/22	
9,29		Sofia Chemyrys	2008	Pombal	11/dez/21	
9,30		Anabela Silva	2006	Pombal	05/mar/22	
9,34		Alessandra Santos	2009	Pombal	15/jan/22	
9,35		Miriam Machado	2008	Pombal	08/dez/21	
9,36		Filipa Moita	2007	Pombal	08/dez/21	
9,37		Carolina Ferreira	2007	Pombal	29/jan/22	
9,39		Liliana Teotónio	2009	Pombal	15/jan/22	
9,40		Inês Oliveira	2008	Pombal	29/jan/22	
9,43		Marta Mestre	2008	Pombal	11/dez/21	
9,47		Vitória Shybayeva	2007	Pombal	08/dez/21	
9,52		Marta Silva	2005	Pombal	11/dez/21	
9,59		Matilde Joaquim	2009	Pombal	15/jan/22	
9,61		Bruna Amaral	2007	Pombal	11/dez/21	
9,62		Laura Ramos	2007	Pombal	08/dez/21	



SUB-20 FEMININOS

9,64	Matilde Silva	2009	Pombal	15/jan/22
10,03	Mariana Lopes	2006	Pombal	11/dez/21
10,18	Íris Santos	2006	Pombal	11/dez/21