



## SENIORES FEMININOS

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

## 100 Metros

| Marca | Vento | Nome              | Ano  | Local          | Data      | Observações |
|-------|-------|-------------------|------|----------------|-----------|-------------|
| 12,32 | +0,1  | Joana Carlos      | 1999 | Leiria         | 28/mai/22 |             |
| 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 |
|---------|-------|-------------------|------|--------|-----------|-------------|
| 2:13.48 |       | Andreia Pingueiro | 1998 | Leiria | 29/mai/22 |             |
| 2:15.46 | pc    | Lília Martins     | 1997 | Pombal | 20/fev/22 |             |
| 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 |             |
| 2:30.00 | pc    | Raquel Lourenço   | 1996 | Pombal | 27/fev/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 |             |



## SENIORES FEMININOS

|         |    |                  |      |        |           |
|---------|----|------------------|------|--------|-----------|
| 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 |
| 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 |
|---------|-------|--------------------|------|--------|-----------|-------------|
| 4:32.89 | pc    | Lília Martins      | 1997 | Pombal | 19/fev/22 |             |
| 4:34.67 |       | Andreia Pinguieiro | 1998 | Beja   | 7/mai/22  |             |
| 4:40.89 | pc    | Cátia Pereira      | 2001 | Pombal | 5/mar/22  |             |
| 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 |
|----------|-------|----------------|------|--------|-----------|-------------|
| 10:05.47 | pc    | Cátia Pereira  | 2001 | Pombal | 6/mar/22  |             |
| 10:05.96 |       | Lília Martins  | 1997 | Leiria | 29/mai/22 |             |
| 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 |
|-------|-------|------------------|------|--------|-----------|-------------|
| 14,11 | +0,0  | Raquel Lourenço  | 1996 | Beja   | 08/mai/22 |             |
| 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 |             |
| 89,13 |       | Inês Santos      | 2001 | Beja           | 08/mai/22 |             |

## 3000 Metros Obstáculos (0,76)

| Marca    | Vento | Nome          | Ano  | Local  | Data      | Observações |
|----------|-------|---------------|------|--------|-----------|-------------|
| 10:43.93 |       | Lília Martins | 1997 | Leiria | 25/mai/22 |             |
| 11:45.81 |       | Daria Melnyk  | 2000 | Beja   | 07/mai/22 |             |

## 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 |             |
| 1,54  | pc    | Raquel Lourenço  | 1996 | Pombal | 27/fev/22 |             |
| 1,51  | pc    | Matilde Reis     | 2004 | Pombal | 18/dez/21 |             |
| 1,48  | pc    | Margarida Santos | 2004 | Pombal | 18/dez/21 |             |



## SENIORES FEMININOS

|      |    |                    |      |                |           |
|------|----|--------------------|------|----------------|-----------|
| 1,45 |    | Eduarda Ferreira   | 2001 | Pombal         | 04/jun/22 |
| 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 |
| 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/mar/22 |
| 1,24 |    | Ashley Jorge       | 2009 | Marinha Grande | 07/mar/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/mar/22 |
| 1,10 |    | Margarida Godinho  | 2010 | Marinha Grande | 07/mar/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 |             |
| 11,71 | -1,2  | Eduarda Ferreira  | 2001 | Beja           | 08/mar/22 |             |
| 11,58 | pc    | Juliana Brites    | 2000 | Pombal         | 30/jan/22 |             |
| 11,43 | pc    | Matilde Reis      | 2004 | Braga          | 13/fev/22 |             |
| 10,43 | +1,5  | Catarina Silva    | 2005 | Marinha Grande | 21/mar/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/mar/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 |
|-------|-------|-------------------|------|----------------|-----------|-------------|
| 5,62  | pc    | Raquel Lourenço   | 1996 | Pombal         | 27/fev/22 |             |
| 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 |             |
| 5,19  | -0,8  | Eduarda Ferreira  | 2001 | Pombal         | 04/jun/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/mar/22 |             |
| 4,87  | +1,9  | Katerina Quinn    | 2008 | Marinha Grande | 08/mar/22 |             |
| 4,87  | -0,3  | Lara Duarte       | 2004 | Leiria         | 01/mar/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/mar/22 |             |
| 4,57  | +1,5  | Leonor Ascenso    | 2008 | Marinha Grande | 08/mar/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/mar/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 |             |



## SENIORES FEMININOS

|      |      |                   |      |                |           |
|------|------|-------------------|------|----------------|-----------|
| 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 | Luisa 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 |
| 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 |
|-------|-------|------------------|------|--------|-----------|-------------|
| 13,14 | pc    | Inês Carreira    | 2000 | Pombal | 26/fev/22 |             |
| 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 |             |
| 9,49  |       | Raquel Gonçalves | 2002 | Pombal | 05/jun/22 |             |
| 9,46  | pc    | Márcia Maketa    | 2005 | Braga  | 13/fev/22 |             |
| 9,27  | pc    | Margarida Santos | 2004 | Braga  | 15/jan/22 |             |
| 9,24  | pc    | Raquel Lourenço  | 1996 | Pombal | 27/fev/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 |             |
| 35,34 |       | Inês Carreira    | 2000 | CNL - Leiria   | 06/fev/22 |             |
| 27,76 |       | Camila Patraboy  | 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 |
|-------|-------|------------------|------|----------------|-----------|-------------|
| 41,54 |       | Flávia Costa     | 1994 | Leiria         | 29/mai/22 |             |
| 38,18 |       | Carolina Caseiro | 2004 | Vagos          | 09/abr/22 |             |
| 35,53 |       | Inês Carreira    | 2000 | Marinha Grande | 21/mai/22 |             |
| 25,32 |       | Raquel Gonçalves | 2002 | CNL - Leiria   | 12/mar/22 |             |
| 19,67 |       | Lara Duarte      | 2004 | CNL - Leiria   | 01/mai/22 |             |



## SENIORES FEMININOS

|       |                  |      |              |           |
|-------|------------------|------|--------------|-----------|
| 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 |             |

## Marcas com vento anti-regulamentar

## 3000 Metros Marcha

| Marca    | Vento | Nome          | Ano  | Local    | Data      | Observações |
|----------|-------|---------------|------|----------|-----------|-------------|
| 13:57.98 | pc    | Bruna Marques | 2002 | Pombal   | 26/fev/22 |             |
| 26:14    |       | Joana Reis    | 2009 | Sismaria | 07/nov/21 | estrada     |

## 5000 Metros Marcha

| Marca | Vento | Nome          | Ano  | Local    | Data      | Observações |
|-------|-------|---------------|------|----------|-----------|-------------|
| 24:47 |       | Bruna Marques | 2002 | Sismaria | 07/nov/21 | estrada     |

## 10000 Metros Marcha

| Marca | Vento | Nome          | Ano  | Local             | Data      | Observações |
|-------|-------|---------------|------|-------------------|-----------|-------------|
| 51:54 |       | Bruna Marques | 2002 | Celorico da Beira | 04/dez/21 | estrada     |

## 4x100 Metros

| Marca | Vento | Nome   | Ano  | Local          | Data      | Observações |
|-------|-------|--|------|----------------|-----------|-------------|
| 48,18 |       |  | 1996 | Leiria         | 28/mai/22 |             |
|       |       | Raquel Lourenço (96), Joana Carlos (99), Mariana Videira (03) e Vera Goucha (05)   |      |                |           |             |
| 50,29 |       |  | 2005 | Marinha Grande | 21/mai/22 |             |
|       |       | Sofia Santos (07), Vera Goucha (05), Marta Feliciano (08) e Katerina Quinn (08)    |      |                |           |             |
| 50,34 |       |  | 1996 | Marinha Grande | 21/mai/22 |             |
|       |       | Joana Gameiro (04), Joana Carlos (99), Mariana Videira (03) e Raquel Lourenço (96) |      |                |           |             |
| 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 |       |   | 2003 | Pombal | 20/fev/22 |             |
|         |       | Carolina Castro (05), Joana Gameiro (04), Mariana Videira (03) e Mariana Vidinha (04) |      |        |           |             |
| 4:04.63 |       |   | 2001 | Pombal | 06/mar/22 |             |
|         |       | Lara Duarte (04), Joana Gameiro (04), Sofia Duarte (01) e Mariana Vidinha (04)        |      |        |           |             |
| 4:07.33 |       |   | 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  | pc    | Mariana Videira | 2003 | Pombal | 23/jan/22 |             |
| 8,02  | pc    | Joana Carlos    | 1999 | Lisboa | 16/jan/22 |             |
| 8,14  | pc    | Carolina Castro | 2005 | Pombal | 15/jan/22 |             |
| 8,16  | pc    | Vera Goucha     | 2005 | Pombal | 12/mar/22 |             |
| 8,22  | pc    | Carolina Gaspar | 2004 | Pombal | 12/fev/22 |             |
| 8,26  | pc    | Katerina Quinn  | 2008 | Pombal | 29/jan/22 |             |
| 8,33  | pc    | Joana Gameiro   | 2004 | Pombal | 11/dez/21 |             |
| 8,50  | pc    | Sara Brites     | 2006 | Pombal | 11/dez/21 |             |
| 8,53  | pc    | Marta Feliciano | 2008 | Pombal | 29/jan/22 |             |
| 8,54  | pc    | Filipa Dinis    | 2005 | Pombal | 05/mar/22 |             |
| 8,57  | pc    | Sofia Santos    | 2007 | Pombal | 11/dez/21 |             |
| 8,60  | pc    | Catarina Silva  | 2005 | Pombal | 15/jan/22 |             |



## SENIORES FEMININOS

|       |      |                     |      |        |           |
|-------|------|---------------------|------|--------|-----------|
| 8,74  | +1,6 | Leonor Ascenso      | 2008 | Pombal | 13/nov    |
| 8,85  | pc   | Margarida G. Santos | 2005 | Pombal | 15/jan/22 |
| 8,91  | pc   | Lara Simões         | 2010 | Pombal | 15/jan/22 |
| 8,92  | pc   | Beatriz Luís        | 2005 | Pombal | 15/jan/22 |
| 9,02  | pc   | Laura Baltazar      | 2006 | Pombal | 15/jan/22 |
| 9,12  | pc   | Maria Gomes         | 2009 | Pombal | 15/jan/22 |
| 9,13  | pc   | Carolina Santos     | 2006 | Pombal | 11/dez/21 |
| 9,20  | pc   | Catarina Carvalho   | 2005 | Pombal | 11/dez/21 |
| 9,22  | pc   | Carolina Marques    | 2006 | Pombal | 05/mar/22 |
| 9,28  | pc   | Francisca Reis      | 2010 | Pombal | 15/jan/22 |
| 9,29  | pc   | Sofiia Chemyrys     | 2008 | Pombal | 11/dez/21 |
| 9,30  | pc   | Anabela Silva       | 2006 | Pombal | 05/mar/22 |
| 9,34  | pc   | Alessandra Santos   | 2009 | Pombal | 15/jan/22 |
| 9,35  | pc   | Miriam Machado      | 2008 | Pombal | 08/dez/21 |
| 9,35  | +1,7 | Liliana Teotónio    | 2009 | Leiria | 20/nov    |
| 9,36  | pc   | Filipa Moita        | 2007 | Pombal | 08/dez/21 |
| 9,37  | pc   | Carolina Ferreira   | 2007 | Pombal | 29/jan/22 |
| 9,39  | pc   | Liliana Teotónio    | 2009 | Pombal | 15/jan/22 |
| 9,40  | pc   | Inês Oliveira       | 2008 | Pombal | 29/jan/22 |
| 9,42  | +1,7 | Leonor Leal         | 2009 | Leiria | 20/nov    |
| 9,43  | pc   | Marta Mestre        | 2008 | Pombal | 11/dez/21 |
| 9,47  | pc   | Vitória Shybayeva   | 2007 | Pombal | 08/dez/21 |
| 9,52  | pc   | Marta Silva         | 2005 | Pombal | 11/dez/21 |
| 9,59  | pc   | Matilde Joaquim     | 2009 | Pombal | 15/jan/22 |
| 9,61  | pc   | Bruna Amaral        | 2007 | Pombal | 11/dez/21 |
| 9,62  | pc   | Laura Ramos         | 2007 | Pombal | 08/dez/21 |
| 9,64  | pc   | Matilde Silva       | 2009 | Pombal | 15/jan/22 |
| 9,79  | +1,3 | Margarida Godinho   | 2010 | Leiria | 20/nov    |
| 9,84  | +1,7 | Madalena Salgueiro  | 2010 | Leiria | 20/nov    |
| 9,90  | +1,7 | Joana Reis          | 2010 | Leiria | 20/nov    |
| 10,03 | pc   | Mariana Lopes       | 2006 | Pombal | 11/dez/21 |
| 10,18 | pc   | Íris Santos         | 2006 | Pombal | 11/dez/21 |
| 10,49 | +1,6 | Beatriz Fernandes   | 2008 | Pombal | 13/nov    |
| 10,57 | +1,7 | Joana Ferreira      | 2009 | Leiria | 20/nov    |

Marcas com vento anti-regulamentar