



JUNIORES FEMININOS

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

100 Metros						MQ CN Jun - 13.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,64	+1,7	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	20/jun/19	
13,05	+1,9	Bruna Santos	2003	Vagos	11/mai/19	
13,05	+1,9	Alina Humenyk	2000	Fátima	01/jun/19	
13,12	+2,0	Sarta Sani	2002	Fátima	13/jul/19	
13,16	+0,2	Mariana Videira	2003	Maia	05/jun/19	
13,17	0,0	Lara Duarte	2004	Leiria	01/jun/19	
13,21	0,0	Joana Gameiro	2004	Leiria	01/jun/19	

Marcas com vento anti-regulamentar

12,56	+4,6	Sofia Lavreshina	2003	Marinha Grande	25/mai/19	
12,89	+3,2	Bruna Santos	2003	Marinha Grande	25/mai/19	
12,92	+4,2	Alina Humenyk	2000	Marinha Grande	08/jun/19	
12,93	+3,2	Ashley Nhunga	2003	Marinha Grande	25/mai/19	
12,96	+4,6	Mariana Videira	2003	Marinha Grande	25/mai/19	
13,43	+4,7	Inês Santos	2001	Pombal	15/jun/19	

200 Metros						MQ CN Jun - 26.70
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
26,82	-2,3	Mariana Videira	2003	Abrantes	30/jun/19	
27,08	pc	Sarta Sani	2002	Pombal	06/jan/19	
27,25	+1,3	Alina Humenyk	2000	Fátima	02/jun/19	
27,35	pc	Adriana Amaral	2002	Pombal	06/jan/19	
28,39	pc	Inês Santos	2001	Pombal	13/jan/19	

Marcas com vento anti-regulamentar

26,07	+2,1	Sofia Lavreshina	2003	Fátima	02/jun/19	
27,53	+2,1	Ashley Nhunga	2003	Marinha Grande	04/mai/19	
28,29	+2,1	Inês Santos	2001	Fátima	02/jun/19	

400 Metros						MQ CN Jun - 62.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
56.59		Sofia Lavreshina	2003	Vagos	06/jul/19	Recorde Distrital Junior e Sub-23
58,64		Sofia Duarte	2001	Leiria	13/jul/19	
62,45		Mariana Videira	2003	Maia	05/jun/19	
62,47		Margarida Fonseca	2002	Pombal	16/fev/19	
62,71		Sofia Duarte	2001	Pombal	12/jan/19	
63,81		Inês Santos	2001	Leiria	13/jul/19	
71,28		Érica Mendes	2002	Pombal	16/fev/19	

800 Metros						MQ CN Jun - 2:24.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:14.95		Sofia Duarte	2001	Fátima	07/jul/19	
2:23.06		Margarida Fonseca	2002	Pombal	03/fev/19	

1000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

1500 Metros						MQ CN Jun - 5:00.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:42.23		Sofia Duarte	2001	Braga	29/jun/19	
4:51.66		Margarida Fonseca	2002	Vagos	6/jul/19	
5:11.50		Laura Santos	2001	Pombal	12/jan/19	
5:23.78		Diana Santos	2001	Pombal	12/jan/19	

3000 METROS						MQ CN Jun - 11:00.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

5000 METROS						MQ CN Jun - 19:30.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

10.000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações



JUNIORES FEMININOS

100 METROS BARREIRAS - 0.84						MQ CN Jun - 17.30 / 16.00 (0,76)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
14,86	+1,2	Juliana Brites	2000	Vagos	07/jul/19	
15,81	-0,1	Eduarda Ferreira	2001	Leiria	14/jul/19	

Marcas com vento anti-regulamentar

400 METROS BARREIRAS - 0.76						MQ CN Jun - 72.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
64,22		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	16/jun/19	
69,23		Juliana Brites	2000	Leiria	14/jul/19	
70,48		Inês Santos	2001	Vagos	07/jul/19	

3000 METROS OBSTÁCULOS						MQ CN Jun - 13:58.00 / 10:55.00 (3000)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

SALTO EM ALTURA						MQ CN Jun - 1,58
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,64		Sofia Lavreshina	2003	Lagoa	09/jun/19	

TRIPLO-SALTO						MQ CN Jun - 10,80
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,41	+1,6	Juliana Brites	2000	Maia	01/jun/19	
12,20	+1,0	Eduarda Ferreira	2001	Maia	01/jun/19	
12,10	0,0	Sofia Lavreshina	2003	Madrid	29/jun/19	
9,54	pc	Inês Santos	2001	Pombal	17/fev/19	

Marcas com vento anti-regulamentar

12,42	+3,2	Juliana Brites	2000	Lisboa	21/jul/19	
-------	------	----------------	------	--------	-----------	--

SALTO EM COMPRIMENTO						MQ CN Jun - 5,35
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,51	pc	Juliana Brites	2000	Pombal	27/jan/19	
5,36	pc	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	15/dez/18	
5,31	-1,0	Eduarda Ferreira	2001	Pombal	15/jun/19	
5,02	pc	Ashley Nhunga	2003	Pombal	16/fev/19	

Marcas com vento anti-regulamentar

SALTO COM VARA						MQ CN Jun - 2,55
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2,80		Bruna Santos	2003	Vagos	07/jul/19	

LANÇAMENTO DO PESO - 4 Kg						MQ CN Jun - 10,60
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,81		Inês Carreira	2000	Lisboa	10/jun/19	
10,15		Camila Carreira	2002	Pombal	29/dez/19	
9,62		Eduarda Ferreira	2001	Pombal	03/fev/19	

LANÇAMENTO DO DISCO - 1 Kg						MQ CN Jun - 32,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
40,30		Inês Carreira	2000	Fátima	01/jun/19	
35,81		Camila Carreira	2002	Marinha Grande	25/mai/19	
34,80		Raquel Gomes	2003	CNL - Leiria	18/jul/19	
34,54		Inês Florêncio	2003	CNL - Leiria	18/jul/19	
31,84		Márcia Maketa	2005	CNL - Leiria	03/ago/19	
24,50		Laura Monteiro	2000	Fátima	01/jun/19	

LANÇAMENTO DO MARTELO - 4 Kg						MQ CN Jun - 32,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
45,55		Laura Monteiro	2001	Vagos	22/jun/19	
34,95		Inês Florêncio	2003	Fátima	01/jun/19	

LANÇAMENTO DO DARDO - 600 GR						MQ CN Jun - 30,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
35,13		Inês Carreira	2000	Vagos	07/jul/19	
26,79		Carolina Caseiro	2004	CNL - Leiria	26/jun/19	
25,88		Camila Carreira	2002	Fátima	02/jun/19	
25,36		Alina Humenyuk	2000	Leiria	14/jul/19	
24,64		Raquel Gomes	2003	Fátima	02/jun/19	
18,11		Raquel Gonçalves	2002	Leiria	14/jul/19	



JUNIORES FEMININOS

HEPTATLO							MQ CN Jun - 3150
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

3000 Metros MARCHA							
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

5.000 Metros MARCHA							MQ CN Jun - 29:00.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

10.000 Metros MARCHA							MQ CN Jun - 1:06.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

4x100 Metros							
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
49,49			2002	Fátima	13/jul/19		
		Sarta Sani (02), Sofia Lavreshina (03), Lara Duarte (04) e Mariana Videira (03)					
49,61			2000	Vagos	06/jul/19		
		Sarta Sani (02), Sofia Lavreshina (03), Alina Humenyuk (00) e Mariana Videira (03)					

4x400 Metros							
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
4:12.98			2000	Vagos	07/jul/19		
		Inês Santos (01), Mariana Videira (03), Alina Humenyuk (00) e Sofia Duarte (01)					
4:17.00			2001	Pombal	16/jun/19		
		Inês Santos (01), Sofia Duarte (01), Mariana Videira (03) e Margarida Fonseca (02)					