

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

100 Metros						MQ CN Juv - 13.10
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	
13,12	+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	
13,30	+0,2	Ashley Nhunga	2003	Maia	05/jun/19	
13,57	0,0	Ana Carolina Castro	2005	Leiria	01/jun/19	
13,66	0,0	Vera Goucha	2005	Leiria	01/jun/19	
13,80	0,0	Margarida Santos	2004	Leiria	01/jun/19	
14,01	+0,3	Érica Mendes	2002	Leiria	13/jul/19	
14,09	+0,3	Diana Pereira	2003	Leiria	13/jul/19	
14,18	0,0	Ana Catarina Carvalho	2005	Leiria	01/jun/19	
14,23	0,0	Catarina Silva	2005	Leiria	01/jun/19	
14,27	0,0	Carolina Gaspar	2004	Leiria	01/jun/19	
14,84	0,0	Filipa Dinis	2005	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	
12,93	+3,2	Ashley Nhunga	2003	Marinha Grande	25/mai/19	
12,96	+4,6	Mariana Videira	2003	Marinha Grande	25/mai/19	

200 Metros						MQ CN Juv - 27.00
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	
27,12	-0,9	Lara Duarte	2004	Pombal	23/jun/19	
27,35	pc	Adriana Amaral	2002	Pombal	06/jan/19	
27,44	-0,7	Joana Gameiro	2004	Pombal	23/jun/19	
27,85	-0,9	Mariana Vidinha	2004	Pombal	23/jun/19	
29,05	pc	Diana Pereira	2003	Pombal	17/fev/19	
29,31	-0,9	Érica Mendes	2002	Leiria	14/jul/19	
29,35	-1,6	Ana Carolina Castro	2005	Pombal	23/jun/19	
29,88	pc	Camila Cardador	2005	Pombal	06/jan/19	
30,16	-1,6	Catarina Silva	2005	Pombal	23/jun/19	
30,94	pc	Camila Carreira	2002	Pombal	6/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	
31,71	+2,1	Raquel Gomes	2003	Marinha Grande	04/mai/19	

300 Metros						MQ CN Juv - 44.00 / 63.00 (400)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
39,84		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	22/jun/19	Recorde Distrital
43,08		Lara Duarte	2004	Pombal	22/jun/19	
43,25		Mariana Vidinha	2004	Pombal	22/jun/19	
43,40		Mariana Videira	2003	Fátima	13/jul/19	
44,16		Joana Gameiro	2004	Pombal	22/jun/19	
44,51		Sarta Sani	2002	Pombal	3/fev/19	
45,17		Ana Matilde Reis	2004	Pombal	22/jun/19	
45,63		Margarida Santos	2004	Pombal	22/jun/19	
45,78		Eduarda Silva	2005	Pombal	22/jun/19	
45,96		Ana Carolina Castro	2005	Leiria	1/jun/19	
46,52		Margarida Fonseca	2002	Pombal	5/jan/19	
47,88		Érica Mendes	2002	Pombal	5/jan/19	
48,44		Diana Pereira	2003	Pombal	5/jan/19	
49,30		Carolina Gaspar	2004	Leiria	1/jun/19	
51,38		Filipa Dinis	2005	Leiria	1/jun/19	

800 Metros						MQ CN Juv - 2:25.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:21.26		Mariana Vidinha	2004	Marinha Grande	18/mai/19	
2:23.06		Margarida Fonseca	2002	Pombal	03/fev/19	
2:25.12		Eduarda Silva	2005	Marinha Grande	18/mai/19	
2:31.38		Lara Duarte	2004	Jamor	19/mai/19	
2:32.79		Sofia Lavreshina	2003	Braga	13/jan/19	
2:39.37		Joana Gameiro	2004	Marinha Grande	05/mai/19	



JUVENIS FEMININOS

2:51.87	Ashley Nhunga	2003	Marinha Grande	05/mai/19
2:55.86	Maria Domingues	2002	Pombal	03/fev/19
2:56.63	Raquel Gomes	2003	Marinha Grande	05/mai/19

1000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:04.10		Mariana Vidinha	2004	Ponte de Sor	04/mai/19	
3:05.86		Margarida Fonseca	2002	Ponte de Sor	04/mai/19	
3:09.57		Eduarda Silva	2005	Leiria	27/abr/19	

1500 METROS

MQ CN Juv - 5:07.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:51.66		Margarida Fonseca	2002	Vagos	6/jul/19	
4:54.61		Mariana Vidinha	2004	Leiria	1/jun/19	
5:01.51		Eduarda Silva	2005	Marinha Grande	25/mai/19	
6:18.13		Maria Domingues	2002	Pombal	5/jan/19	

3000 METROS

MQ CN Juv - 11:30.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
14:04.40		Maria Domingues	2002	Pombal	13/jan/19	

5000 METROS

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

10.000 Metros

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

100 METROS BARREIRAS - 0.76

MQ CN Juv - 16.50

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
14,68	-1,4	Ashley Nhunga	2003	Fátima	14/jul/19	

Marcas com vento anti-regulamentar

14,60	+3,0	Ashley Nhunga	2003	Marinha Grande	04/mai/19
20,46	+3,0	Raquel Gomes	2003	Marinha Grande	04/mai/19

300 METROS BARREIRAS - 0.76

MQ CN Juv - 51.00 / 73.00 (400B)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
44,95		Sofia Lavreshina	2003	Fátima	14/jul/19	Recorde Distrital
46,90		Joana Gameiro	2004	Fátima	14/jul/19	
47,97		Lara Duarte	2004	Fátima	14/jul/19	
49,17		Mariana Videira	2003	Marinha Grande	25/mai/19	
50,72		Ana Matilde Reis	2004	Fátima	14/jul/19	
51,13		Érica Mendes	2002	Leiria	01/jun/19	
53,70		Vera Goucha	2005	Leiria	01/jun/19	
53,79		Diana Pereira	2003	Pombal	29/jun/19	

2000 METROS OBSTÁCULOS

MQ CN Juv - 8:30.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7:21.07		Margarida Fonseca	2002	Pombal	22/jun/19	

SALTO EM ALTURA

MQ CN Juv - 1,53

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,64		Sofia Lavreshina	2003	Lagoa	09/jun/19	
1,58		Lara Duarte	2004	Batalha	09/mar/19	
1,42		Joana Gameiro	2004	Batalha	09/mar/19	
1,42		Vera Goucha	2005	Marinha Grande	18/mai/19	
1,38		Ashley Nhunga	2003	Pombal	17/fev/19	
1,35		Raquel Gomes	2003	Marinha Grande	04/mai/19	

TRIPLO-SALTO

MQ CN Juv - 10,60

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,10	0,0	Sofia Lavreshina	2003	Madrid	29/jun/19	
10,23	0,0	Margarida Santos	2004	Pombal	23/jun/19	
9,94	+0,8	Ana Matilde Reis	2004	Leiria	01/jun/19	
9,30	pc	Ana Catarina Carvalho	2005	Pombal	06/jan/19	
9,12	pc	Camila Carreira	2002	Pombal	17/fev/19	

Marcas com vento anti-regulamentar



SALTO EM COMPRIMENTO						MQ CN Juv - 5,20
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,36	pc	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	15/dez/18	
5,07	+0,9	Joana Gameiro	2004	Po,bal	22/jun/19	
5,02	pc	Ashley Nhunga	2003	Pombal	16/fev/19	
4,87	+1,3	Vera Goucha	2005	Lagoa	08/jun/19	
4,67	pc	Bruna Santos	2003	Pombal	10/fev/19	
4,65	pc	Mariana Vidinha	2004	Pombal	27/jan/19	
4,61	+0,6	Ana Matilde Reis	2004	Marinha Grande	05/mai/19	
4,61	0,0	Lara Duarte	2004	Jamor	19/mai/19	
4,58	pc	Mariana Videira	2003	Pombal	10/fev/19	
4,50	pc	Sarta Sani	2002	Pombal	10/fev/19	
4,32	pc	Inês Florêncio	2003	Pombal	10/fev/19	
4,24	pc	Diana Pereira	2003	Pombal	10/fev/19	
4,16	pc	Camila Carreira	2002	Pombal	10/fev/19	
4,02	pc	Érica Mendes	2002	Pombal	10/fev/19	
3,91	pc	Carolina Carvalho	2003	Pombal	13/jan/19	
3,90	-1,0	Raquel Gomes	200	Marinha Grande	05/mai/19	

Marcas com vento anti-regulamentar

5,27	+3,6	Joana Gameiro	2004	Marinha Grande	25/mai/19	
5,02	+4,3	Vera Goucha	2005	Marinha Grande	25/mai/19	
4,97	+4,6	Ana Catarina Carvalho	2005	Marinha Grande	25/mai/19	
4,77	+4,4	Mariana Vidinha	2004	Nazaré	23/mar/19	

SALTO COM VARA						MQ CN Juv - 2,30
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2,80		Bruna Santos	2003	Vagos	07/jul/19	
2,50		Vera Goucha	2005	Marinha Grande	26/mai/19	
2,40		Joana Gameiro	2004	Pombal	16/mar/19	

LANÇAMENTO DO PESO - 3 Kg						MQ CN Juv - 10,80
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,45		Camila Carreira	2002	Pombal	2/fev/19	
11,67		Carolina Caseiro	2004	CNL - Leiria	16/fev/19	
11,23		Raquel Gomes	2003	Marinha Grande	26/mai/19	
10,43		Márcia Maketa	2005	CNL - Leiria	26/jun/19	
10,04		Inês Florêncio	2003	Pombal	10/fev/19	
9,43		Ashley Nhunga	2003	Pombal	10/fev/19	
8,25		Raquel Gonçalves	2002	Pombal	23/jun/19	
8,15		Bruna Santos	2003	Vagos	11/mai/19	
7,93		Sarta Sani	2002	Pombal	10/fev/19	
6,86		Sofia Lavreshina	2003	Braga	13/jan/19	
6,59		Diana Pereira	2003	Pombal	10/fev/19	
6,55		Mariana Videira	2003	Pombal	10/fev/19	

LANÇAMENTO DO DISCO - 1 Kg						MQ CN Juv - 27,50
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
35,81		Camila Carreira	2002	CNL - Leiria	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	
23,21		Raquel Gonçalves	2002	Leiria	13/jul/19	
19,03		Catarina Silva	2005	CNL - Leiria	01/jun/19	
16,59		Ana Matilde Reis	2004	CNL - Leiria	16/fev/19	
12,49		Ana Catarina Carvalho	2005	CNL - Leiria	16/fev/19	

LANÇAMENTO DO MARTELO - 3 Kg						MQ CN Juv - 36,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
45,46		Inês Florêncio	2003	CNL - Leiria	26/jun/19	
41,45		Márcia Maketa	2005	Fátima	13/jul/19	
35,77		Carolina Caseiro	2004	Marinha Grande	23/fev/19	
34,18		Camila Carreira	2002	Marinha Grande	26/jan/19	
30,41		Raquel Gomes	2003	CNL - Leiria	26/jun/19	
22,76		Raquel Gonçalves	2002	CNL - Leiria	26/jun/19	

LANÇAMENTO DO DARDO - 500 GR						MQ CN Juv - 29,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
29,18		Carolina Caseiro	2004	Leiria	06/jul/19	
28,39		Camila Carreira	2002	Marinha Grande	09/fev/19	
27,43		Vera Goucha	2005	Leiria	06/jul/19	
25,79		Raquel Gomes	2003	CNL - Leiria	16/fev/19	
23,29		Ana Carolina Castro	2005	Leiria	06/jul/19	
22,61		Joana Gameiro	2004	Jamor	18/mai/19	
21,83		Márcia Maketa	2005	CNL - Leiria	16/fev/19	



21,36	Raquel Gonçalves	2002	CNL - Leiria	03/ago/19
21,00	Catarina Silva	2005	CNL - Leiria	18/jul/19
13,27	Ashley Nhunga	2003	Marinha Grande	05/mai/19

HEPTATLO

MQ CN Juv - 3150

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3566		Ashley Nhunga	2003	Marinha Grande	05/mai/19	
2675		Raquel Gomes	2003	Marinha Grande	05/mai/19	

3000 Metros MARCHA

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

5000 Metros MARCHA

MQ CN Juv - 30:00.00

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

10.000 Metros MARCHA

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

4x100 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>49,49</u>			<u>2002</u>	<u>Fátima</u>	<u>13/jul/19</u>	<u>Recorde Distrital</u>

Sarta Sani (02), Sofia Lavreshina (03), Lara Duarte (04) e Mariana Videira (03)

Estafeta Medley

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>2:27.61</u>			<u>2003</u>	<u>Fátima</u>	<u>14/jul/19</u>	<u>Recorde Distrital</u>
						<u>Vera Goucha (05), Mariana Videira (03), Ana Carolina Castro (05) e Eduarda Silva (05)</u>
2:30.45			2004	Pombal	23/jun/19	
						Margarida Santos (04), Ana Reis (04), Ana Carolina Castro (05) e Mariana Vidinha (04)