



SENIORES FEMININOS

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

100 Metros						MQ CN S23 - 12.90 / CP - 12.70
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,16	+1,7	Joana Carlos	1999	Lisboa	20/jul/19	
12,64	+1,7	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	20/jun/19	
12,65	+1,9	Inês Cruz	1997	Lisboa	20/jul/19	
12,91	+1,8	Raquel Lourenço	1996	Setúbal	11/mai/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	

Marcas com vento anti-regulamentar

12,12	+3,8	Joana Carlos	1999	Lisboa	10/jul/19	
12,56	+4,6	Sofia Lavreshina	2003	Marinha Grande	25/mai/19	
12,61	+3,2	Inês Cruz	1997	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	

200 Metros						MQ CN S23 - 26.40 / CP - 26.10
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25,36	+0,9	Joana Carlos	1999	Leiria	27/jul/19	
26,09	+0,3	Inês Cruz	1997	Lisboa	10/jun/19	
26,82	-2,3	Mariana Videira	2003	Abrantes	30/jun/19	
27,02	1.7	Raquel Lourenço	1996	Rio Maior	27/abr/19	
27,08	pc	Sarta Sani	2002	Pombal	06/jan/19	
27,25	+1,3	Alina Humanyuk	2000	Fátima	02/jun/19	
27,35	pc	Adriana Amaral	2002	Pombal	06/jan/19	

Marcas com vento anti-regulamentar

25,18	+2,7	Joana Carlos	1999	Lisboa	10/jun/19	
25,91	+3,5	Inês Cruz	1997	Abrantes	06/jul/19	
26,07	+2,1	Sofia Lavreshina	2003	Fátima	02/jun/19	

400 Metros						MQ CN S23 - 61.00 / CP - 59.80
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>56.59</u>		<u>Sofia Lavreshina</u>	<u>2003</u>	<u>Vagos</u>	<u>06/jul/19</u>	<u>Recorde Distrital Sub 23</u>
58,64		Sofia Duarte	2001	Leiria	13/jul/19	
59,46		Carla Mendes	1994	Leiria	27/jul/19	
60,04		Inês Cruz	1997	Leiria	13/jul/19	
60,04		Beatriz Rebelo	1999	Pombal	09/fev/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	
66,87		Sónia Machado	1998	Pombal	17/mar/19	

800 Metros						MQ CN S23 - 2:23.00 / CP - 2:22.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:05.76		Carla Mendes	1994	Barcelona	17/jul/19	
2:10.94		Andreia Pinguero	1998	Lisboa	10/jun/19	
2:14.95		Sofia Duarte	2001	Fátima	07/jul/19	
2:23.06		Margarida Fonseca	2002	Pombal	03/fev/19	
2:33.03		Raquel Lourenço	1996	Rio Maior	28/abr/19	

1000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

1500 METROS						MQ CN S23 - 4:58.00 / CP - 4:45.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>4:16.06</u>		<u>Carla Mendes</u>	<u>1994</u>	<u>Huelva</u>	<u>20/jun/19</u>	<u>Recorde Distrital</u>
<u>4:24.34</u>		<u>Andreia Pinguero</u>	<u>1998</u>	<u>Braga</u>	<u>29/jun/19</u>	<u>Recorde JV Sub-23</u>
4:28.22		Lília Martins	1997	Huelva	20/jun/19	
4:42.23		Sofia Duarte	2001	Braga	29/jun/19	
4:51.66		Margarida Fonseca	2002	Vagos	6/jul/19	
4:53.50		Madalena Almeida	1998	Pombal	27/jan/19	
5:10.01		Benvinda Santos	1994	Marinha Grande	25/mai/19	

3000 METROS						MQ CN S23 - 10:55.00 / CP - 10:25.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
9:44.97		Lília Martins	1997	Braga	17/fev/19	



SENIORES FEMININOS

9:46.79 Andreia Pinguero 1998 Pombal 17/mar/19

5000 METROS

MQ CP - 18:10.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
16:51.69		Lília Martins	1997	Lisboa	10/jun/19	
17:20.69		Andreia Pinguero	1998	Lisboa	21/jul/19	
18:06.53		Catarina Guerreiro	1998	Vagos	23/jun/19	
23:23.84		Sandra Faustino	1972	Leiria	27/abr/19	
26:43.43		Albertina Silva	1963	Leiria	27/abr/19	
28:52.07		Rosário Barros	1969	Leiria	27/abr/19	

10.000 Metros

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

100 METROS BARREIRAS - 0.84

MQ CN S23 - 16.50 / CP - 16.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
14,39	+1,4	Raquel Lourenço	1996	Nivelles	22/jun/19	
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 S23 - 71.00 / CP - 70.00

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 S23 - 13:40.00 / CP - 12:30.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
10:47.88		Lília Martins	1997	Leiria	26/jul/19	

SALTO EM ALTURA

MQ CN S23 - 1,60 / CP - 1,62

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,64		Sofia Lavreshina	2003	Lagoa	09/jun/19	
1,53		Raquel Lourenço	1996	Pombal	17/mar/19	
1,51		Sónia Machado	1998	Braga	13/jan/19	

TRIPLO-SALTO

MQ CN S23 - 11,10 / CP - 11,70

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	

Marcas com vento anti-regulamentar

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

SALTO EM COMPRIMENTO

MQ CN S23 - 5,40 / CP - 5,60

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	
5,29	+0,9	Raquel Lourenço	1996	Almada	14/abr/19	
5,00	+0,1	Alina Humenyuk	2000	Leiria	13/jul/19	

Marcas com vento anti-regulamentar

SALTO COM VARA

MQ CN S23 - 2,90 / CP - 3,10

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,25		Andreia Grácio	1996	Leiria	28/jul/19	
2,90		Sofia Rodrigo	1998	Braga	17/fev/19	
2,80		Bruna Santos	2003	Vagos	07/jul/19	

LANÇAMENTO DO PESO - 4 Kg

MQ CN S23 - 11,00 / CP - 11,80

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13,37		Óphelie Oliveira	1996	Pittsburg	26/jan/19	
12,81		Inês Carreira	2000	Lisboa	10/jun/19	
10,15		Camila Carreira	2002	Pombal	29/dez/19	
8,80		Raquel Lourenço	1996	Rio Maior	27/abr/19	



SENIORES FEMININOS

LANÇAMENTO DO DISCO - 1 Kg						MQ CN S23 - 34,00 / CP - 38,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
49,07		Ophélie Oliveira	1996	CNL - Leiria	18/jul/19	
41,87		Juliana Pereira	1995	Leiria	26/jul/19	
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	
33,83		Camila Carreira	2002	CNL - Leiria	16/fev/19	

LANÇAMENTO DO MARTELO - 4 Kg						MQ CN S23 - 38,00 / CP - 42,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
49,12		Daniela Paço	1996	Lovelhe	03/jul/19	
45,55		Laura Monteiro	2001	Vagos	22/jun/19	
41,77		Óphelie Oliveira	1996	Abilene	25/abr/19	
36,67		Inês Florêncio	2003	Vagos	06/jul/19	

LANÇAMENTO DO DARDO - 600 GR						MQ CN S23 - 32,00 / CP - 36,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
45,89		Flávia Costa	1994	Lisboa	22/jul/19	
35,13		Inês Carreira	2000	Vagos	07/jul/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	
22,02		Raquel Lourenço	1996	Rio Maior	28/abr/19	

HEPTATLO						MQ CN S23 - 3500 / CP - 3500
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4287		Raquel Lourenço	1996	Rio Maior	27/abr/19	

3000 Metros MARCHA						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13:53.32		Kristina Saltanovic	1975	Leiria	26/jul/19	

5000 Metros MARCHA						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

10.000 Metros MARCHA						MQ CN S23 - 1:04.00 / CP - 58:00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

4x100 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
49,31			1997	Leiria	26/jul/19	
		Sarta Sani (02), Joana Carlos (99), Alina Humenyuk (00) e Inês Cruz (97)				
49,49			2002	Fátima	13/jul/19	
		Sarta Sani (02), Sofia Lavreshina (03), Lara Duarte (04) e Mariana Videira (03)				
49,55			1996	Pombal	15/jun/19	
		Inês Cruz (97), Joana Carlos (99), Sofia Lavreshina (03) e Raquel Lourenço (96)				
49,56			1996	Lisboa	20/jul/19	
		Inês Cruz (97), Joana Carlos (99), Alina Humenyuk (00) e Raquel Lourenço (96)				
49,61			2000	Vagos	06/jul/19	
		Sarta Sani (02), Sofia Lavreshina (03), Alina Humenyuk (00) e Mariana Videira (03)				
50,34			1997	Vagos	22/jun/19	
		Inês Santos (01), Eduarda Ferreira (01), Alina Humenyuk (00) e Inês Cruz (97)				

4x400 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:02.82			1994	Leiria	27/jul/19	
		Inês Cruz (97), Sofia Duarte (01), Andreia Pingueiro (98) e Carla Mendes (94)				
4:02.97			1997	Vagos	23/jun/19	
		Inês Cruz (97), Sofia Duarte (01), Alina Humenyuk (00) e Andreia Pingueiro (98)				
4:11.87			1997	Lisboa	21/jul/19	
		Inês Cruz (97), Inês Santos (01), 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)				



SENIORES FEMININOS