

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

100 Metros						MQ CN Juv - 13.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,76	+0,6	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	08/jul/20	
12,88	+1,9	Mariana Videira	2003	Pombal	01/ago/20	
13,12	+0,9	Lara Duarte	2004	Marinha Grande	22/jul/20	
13,27	+0,6	Carolina Gaspar	2004	Marinha Grande	22/jul/20	
13,43	-0,1	Joana Gameiro	2004	Pombal	08/jul/20	
13,49	+0,3	Matilde Santos	2004	Pombal	08/jul/20	
13,51	-0,3	Bruna Santos	2003	Pombal	08/jul/20	
13,52	+1,3	Margarida Santos	2004	Pombal	08/jul/20	
13,62	-0,1	Carolina Castro	2005	Pombal	08/jul/20	
13,76	-0,2	Sara Brites	2006	Marinha Grande	22/jul/20	
13,78	+0,6	Ashley Nhunga	2003	Marinha Grande	22/jul/20	
13,78	-0,2	Diana Pereira	2003	Marinha Grande	22/jul/20	

Marcas com vento anti-regulamentar

13,66	+2,1	Matilde Reis	2004	Marinha Grande	22/jul/20	
-------	------	--------------	------	----------------	-----------	--

200 Metros						MQ CN Juv - 27.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25,25	pc	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	25/jan/20	Recorde Distrital
26,61	+1,6	Mariana Videira	2003	Pombal	12/jul/20	
26,76	pc	Lara Duarte	2004	Pombal	5/jan/20	
28,17	pc	Vera Goucha	2005	Pombal	5/jan/20	
28,28	+1,1	Matilde Santos	2004	Pombal	12/jul/20	
28,30	+1,1	Carolina Gaspar	2004	Pombal	12/jul/20	
28,32	+1,8	Carolina Castro	2005	Pombal	12/jul/20	
28,57	pc	Margarida Santos	2004	Pombal	5/jan/20	
28,71	pc	Ashley Nhunga	2003	Pombal	5/jan/20	
28,87	pc	Sara Brites	2006	Pombal	5/jan/20	
29,09	pc	Diana Pereira	2003	Pombal	5/jan/20	
29,09	pc	Catarina Silva	2005	Pombal	5/jan/20	
29,40	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	5/jan/20	
29,69	pc	Margarida Gil Santos	2005	Pombal	5/jan/20	
29,70	pc	Carolina Gaspar	2004	Pombal	5/jan/20	
30,42	pc	Ana Carvalho	2005	Pombal	5/jan/20	
31,51	pc	Laura Baltazar	2006	Pombal	5/jan/20	

Marcas com vento anti-regulamentar

27,80	+3,3	Vera Goucha	2005	Marinha Grande	1/jul/20	
28,41	+3,3	Matilde Santos	2004	Marinha Grande	1/jul/20	
28,44	+3,5	Carolina Castro	2005	Marinha Grande	1/jul/20	
29,10	+3,3	Carolina Gaspar	2004	Marinha Grande	1/jul/20	

300 Metros						MQ CN Juv - 44.00 / 63.00 (400)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
39,85		Sofia Lavreshina	2003	Braga	9/fev/20	
42,50		Lara Duarte	2004	Pombal	1/ago/20	
43,45		Mariana Videira	2003	Braga	9/fev/20	
43,81		Carlota Ferreira	2006	Marinha Grande	5/jul/20	
46,13		Carolina Castro	2005	Marinha Grande	18/jul/20	
46,50		Eduarda Silva	2005	Marinha Grande	18/jul/20	
46,51		Margarida G. Santos	2005	Marinha Grande	18/jul/20	
47,17		Diana Pereira	2003	Marinha Grande	18/jul/20	

800 Metros						MQ CN Juv - 2:25.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:19.27		Mariana Vidinha	2004	Pombal	25/jan/20	
2:26.54		Ana Carlota Ferreira	2006	Pombal	15/jul/20	
2:27.37		Eduarda Silva	2005	Pombal	05/jan/20	
2:27.54		Ana Carlota Ferreira	2006	Marinha Grande	01/jul/20	
2:32.61		Lara Duarte	2004	Pombal	12/jan/20	
2:38.73		Mariana Ferreira	2003	Pombal	29/dez/19	
2:43.94		Ana Matilde Reis	2004	Pombal	14/dez/19	
2:47.27		Margarida Santos	2004	Pombal	14/dez/19	

1000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações



1500 METROS						MQ CN Juv - 5:04.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:58.85		Mariana Vidinha	2004	Pombal	15/fev/20	
5:09.16		Eduarda Silva	2005	Pombal	23/fev/20	
5:20.33		Mariana Ferreira	2003	Pombal	11/jul/20	

3000 METROS						MQ CN Juv - 11:30.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11:15.68		Mariana Ferreira	2003	Braga	9/fev/20	

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
15,19	+1,3	Ashley Nhunga	2003	Pombal	01/ago/20	
15,96	+1,6	Joana Gameiro	2004	Marinha Grande	05/jul/20	

Marcas com vento anti-regulamentar

18,03	+2,6	Catarina Silva	2005	Pombal	01/ago/20	
-------	------	----------------	------	--------	-----------	--

300 METROS BARREIRAS - 0.76						MQ CN Juv - 50.50 / 73.00 (400B)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
45,21		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	11/jul/20	
47,14		Joana Gameiro	2004	Pombal	11/jul/20	
50,32		Margarida Santos	2005	Pombal	01/ago/20	
51,86		Matilde Reis	2004	Pombal	11/jul/20	
52,31		Vera Goucha	2005	Pombal	11/jul/20	
53,79		Luana Figueira	2005	Marinha Grande	22/jul/20	
53,84		Diana Pereira	2003	Pombal	11/jul/20	

2000 METROS OBSTÁCULOS						MQ CN Juv - 8:30.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

SALTO EM ALTURA						MQ CN Juv - 1,52
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,61		Lara Duarte	2004	Pombal	15/fev/20	
1,50		Luana Figueira	2005	Pombal	08/jul/20	
1,46		Margarida Gil Santos	2005	Pombal	05/jan/20	
1,42		Vera Goucha	2005	Pombal	05/jan/20	
1,41		Margarida Santos	2004	Pombal	14/dez/19	
1,23		Ashley Nhunga	2003	Pombal	28/dez/19	

TRIPLO-SALTO						MQ CN Juv - 10,60
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11,65	pc	Sofia Lavreshina	2003	Braga	09/fev/20	
11,53	+1,6	Margarida Santos	2004	Pombal	01/ago/20	
11,52	pc	Ana Matilde Reis	2004	Braga	09/fev/20	
10,65	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	18/jan/20	
9,98	0,0	Sara Brites	2006	Pombal	12/jul/20	
9,76	-1,3	Luana Figueira	2005	Pombal	12/jul/20	

Marcas com vento anti-regulamentar

11,59	+3,1	Ana Matilde Reis	2004	Pombal	01/ago/20	
-------	------	------------------	------	--------	-----------	--

SALTO EM COMPRIMENTO						MQ CN Juv - 5,15
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,26	pc	Joana Gameiro	2004	Pombal	19/jan/20	
5,25	+1,1	Margarida Santos	2004	Marinha Grande	18/jul/20	
5,02	+0,8	Ana Matilde Reis	2004	Marinha Grande	18/jul/20	
4,75	pc	Catarina Silva	2005	Alpiarça	29/fev/20	
4,73	pc	Vera Goucha	2005	Pombal	21/dez/19	
4,71	pc	Lara Duarte	2004	Pombal	14/dez/19	



4,65	+1,0	Carolina Gaspar	2004	Marinha Grande	18/jul/20
4,27	pc	Inês Florêncio	2003	Pombal	28/dez/19
4,22	pc	Carolina Caseiro	2004	Pombal	28/dez/19
3,74	pc	Raquel Gomes	2004	Pombal	28/dez/19

Marcas com vento anti-regulamentar

4,98	+5,5	Ana Carvalho	2005	Marinha Grande	04/jul/20
4,95	+4,8	Carolina Marques	2006	Marinha Grande	04/jul/20
4,79	+4,1	Sara Brites	2006	Marinha Grande	04/jul/20
4,74	+4,6	Vera Goucha	2005	Marinha Grande	04/jul/20

SALTO COM VARA						MQ CN Juv - 2,30
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,10		Bruna Santos	2003	Pombal	01/ago/20	
2,55		Vera Goucha	2005	Pombal	23/fev/20	
2,50		Joana Gameiro	2004	Braga	09/fev/20	
2,50		Filipa Dinis	2005	Pombal	23/fev/20	
2,40		Ana Carvalho	2005	Marinha Grande	22/jul/20	
2,30		Carolina Castro	2005	Pombal	18/jan/20	
2,20		Catarina Silva	2005	Marinha Grande	22/jul/20	
1,95		Carolina Gaspar	2004	Pombal	18/jan/20	

LANÇAMENTO DO PESO - 3 Kg						MQ CN Juv - 10,60
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11,96		Carolina Caseiro	2004	Pombal	15/jul/20	
11,95		Raquel Gomes	2003	Pombal	15/jul/20	
11,36		Márcia Maketa	2005	Pombal	15/jul/20	
10,84		Vera Goucha	2005	CNL - Leiria	09/ago/20	
10,22		Inês Florêncio	2003	Pombal	28/dez/19	
9,84		Margarida Santos	2004	Pombal	28/dez/19	
9,57		Catarina Silva	2005	Pombal	21/dez/19	
9,21		Carolina Marques	2006	Pombal	21/dez/19	
8,82		Ashley Nhunga	2003	Pombal	28/dez/19	
8,13		Ana Matilde Reis	2004	Lourosa	29/dez/19	
8,13		Lara Duarte	2004	Pombal	28/dez/19	
6,62		Joana Gameiro	2004	Pombal	28/dez/19	

LANÇAMENTO DO DISCO - 1 Kg						MQ CN Juv - 29,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
41,34		Raquel Gomes	2003	CNL - Leiria	11/jul/20	
39,85		Márcia Maketa	2005	CNL - Leiria	11/jul/20	
29,88		Inês Florêncio	2003	CNL - Leiria	11/jul/20	
22,10		Laura Mónico	2006	Marinha Grande	08/jan/20	
18,44		Ana Matilde Reis	2004	CNL - Leiria	22/fev/20	
18,10		Laura Baltazar	2006	Marinha Grande	08/jan/20	
16,03		Anastacia Patrabooy	2005	Marinha Grande	08/jan/20	
12,52		Maria Zélia Caleiras	2005	Marinha Grande	08/jan/20	
11,62		Diana Pinéu	2005	Marinha Grande	08/jan/20	
10,53		Nadine Pires	2006	Marinha Grande	08/jan/20	
9,10		Mara Estrela	2006	Marinha Grande	08/jan/20	

LANÇAMENTO DO MARTELO - 3 Kg						MQ CN Juv - 38,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
54,47		Inês Florêncio	2003	CNL - Leiria	02/jul/20	
48,55		Márcia Maketa	2005	Marinha Grande	01/jul/20	
35,63		Laura Mónico	2006	CNL - Leiria	22/fev/20	

LANÇAMENTO DO DARDO - 500 GR						MQ CN Juv - 29,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
32,55		Carolina Caseiro	2004	Marinha Grande	18/jul/20	
28,30		Vera Goucha	2005	CNL - Leiria	09/ago/20	
25,61		Catarina Silva	2005	Marinha Grande	08/jan/20	
24,79		Carolina Castro	2005	CNL - Leiria	22/fev/20	
21,28		Raquel Gomes	2003	Marinha Grande	18/jan/20	
15,78		Ana Matilde Reis	2004	CNL - Leiria	22/fev/20	

Pentatlo						MQ CN Juv - 3.150
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

Marcas com vento anti-regulamentar

2050	v)	Catarina Silva	2005	Pombal	01/08/2020
------	----	----------------	------	--------	------------



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

Estafeta Medley						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações