



SENIORES FEMININOS

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

100 Metros						MQ CN S23 - 12.80 / CP - 12.70
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,31	+2,0	Inês Cruz	1997	Lisboa	01/ago/20	
12,36	-1,1	Joana Carlos	1999	Lisboa	08/ago/20	
12,76	+0,6	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	08/jul/20	
12,88	+1,9	Mariana Videira	2003	Pombal	01/ago/20	
13,17	-1,2	Raquel Lourenço	1996	Marinha Grande	19/jul/20	

Marcas com vento anti-regulamentar

12,32	+2,2	Joana Carlos	1999	Lisboa	08/ago/20	
-------	------	--------------	------	--------	-----------	--

200 Metros						MQ CN S23 - 26.50 / CP - 26.10
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25,25	pc	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	25/jan/20	
25,77	+1,5	Inês Cruz	1997	Pombal	12/jul/20	
26,61	+1,6	Mariana Videira	2003	Pombal	12/jul/20	
26,76	pc	Lara Duarte	2004	Pombal	5/jan/20	

Marcas com vento anti-regulamentar

25,47	+5,1	Inês Cruz	1997	Marinha Grande	25/jul/20	
-------	------	-----------	------	----------------	-----------	--

400 Metros						MQ CN S23 - 61.00 / CP - 59.80
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
56,57		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	01/fev/20	Recorde Distrital Sub18, Sub20 e Sub23
59,39		Inês Cruz	1997	Marinha Grande	25/jul/20	
59,85		Sofia Duarte	2001	Pombal	26/jan/20	
60,20		Mariana Vidinha	2004	Pombal	26/jan/20	
60,48		Beatriz Rebelo	1999	Braga	08/mar/20	
60,63		Lara Duarte	2004	Pombal	15/fev/20	
62,01		Laura Ramos	2002	Pombal	26/jan/20	
62,08		Joana Gameiro	2004	Pombal	04/jan/20	
62,88		Mariana Videira	2003	Pombal	04/jan/20	

800 Metros						MQ CN S23 - 2:23.00 / CP - 2:22.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:12.05		Andreia Pingueiro	1998	Marinha Grande	25/jul/20	
2:12.57		Sofia Duarte	2001	Pombal	01/mar/20	
2:19.27		Mariana Vidinha	2004	Pombal	25/jan/20	
2:20.01		Laura Ramos	2002	Pombal	25/jan/20	
2:20.39		Beatriz Rebelo	1999	Pombal	01/mar/20	
2:29.88		Raquel Lourenço	1996	Lisboa	08/ago/20	

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
4:26.38		Andreia Pingueiro	1998	Lisboa	8/ago/20	
4:38.09		Líliá Martins	1997	Pombal	1/fev/20	
4:40.70		Sofia Duarte	2001	Braga	7/mar/20	
4:48.88		Joana Ferreira	1997	Pombal	11/jul/20	
4:55.78		Margarida Fonseca	2002	Pombal	26/jan/20	
4:56.46		Laura Ramos	2002	Pombal	4/jan/20	
5:08.08		Daria Melnyk	2000	Pombal	11/jul/20	

3000 METROS						MQ CN S23 - 10:55.00 / CP - 10:25.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
9:33.02		Joana Ferreira	1997	Lisboa	8/ago/20	Recorde Distrital
9:39.89		Andreia Pingueiro	1998	Braga	8/mar/20	
10:44.68		Margarida Fonseca	2002	Pombal	16/fev/20	
10:50.47		Sara Baptista	1995	Pombal	25/jan/20	
11:09.41		Daria Melnyk	2000	Marinha Grande	4/jul/20	

5000 METROS						MQ CP - 18:10.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações



SENIORES FEMININOS

10.000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
100 METROS BARREIRAS - 0.84 MQ CN S23 - 17.00 / CP - 16.30						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
14,46	+1,8	Raquel Lourenço	1996	Marinha Grande	18/jul/20	
Marcas com vento anti-regulamentar						
14,23	+2,4	Raquel Lourenço	1996	Marinha Grande	22/jul/20	
400 METROS BARREIRAS - 0.76 MQ CN S23 - 71.00 / CP - 70.00						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
63,99		Sofia Lavreshina	2003	Marinha Grande	25/jul/20	
69,75		Bruna Silva	1994	Lisboa	08/ago/20	
2000 METROS OBSTÁCULOS (S/ VALA) MQ CN S23 - 13:40.00 / CP - 12:30.00						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
6:47.06		Líliá Martins	1997	Lisboa	08/ago/20	
7:03.89		Daria Melnyk	2000	Lisboa	08/ago/20	
SALTO EM ALTURA MQ CN S23 - 1,58 / CP - 1,62						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,61		Lara Duarte	2004	Pombal	15/fev/20	
1,48		Raquel Lourenço	1996	Lisboa	08/ago/20	
TRIPLO-SALTO MQ CN S23 - 11,00 / CP - 11,80						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,10	pc	Juliana Brites	2000	Pombal	25/jan/20	
12,07	pc	Eduarda Ferreira	2001	Pombal	16/fev/20	
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	
Marcas com vento anti-regulamentar						
SALTO EM COMPRIMENTO MQ CN S23 - 5,40 / CP - 5,60						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,64	pc	Eduarda Ferreira	2001	Pombal	15/fev/20	
5,46	pc	Juliana Brites	2000	Pombal	25/jan/20	
5,38	-1,5	Raquel Lourenço	1996	Almada	07/dez/19	
5,26	pc	Joana Gameiro	2004	Pombal	19/jan/20	
5,25	+1,1	Margarida Santos	2004	Marinha Grande	18/jul/20	
Marcas com vento anti-regulamentar						
SALTO COM VARA MQ CN S23 - 2,80 / CP - 3,10						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,50		Andreia Grácio	1996	Braga	23/fev/20	
3,10		Bruna Santos	2003	Pombal	01/ago/20	
2,80		Sofia Rodrigo	1998	Braga	08/mar/20	
LANÇAMENTO DO PESO - 4 Kg MQ CN S23 - 10,50 / CP - 11,70						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13,68		Inês Carreira	2000	Braga	08/mar/20	
11,02		Camila Carreira	2002	Pombal	25/jan/20	
8,90		Raquel Lourenço	1996	Almada	18/jan/20	
5,13		Joana Ramos	1997	Braga	09/jan/20	
LANÇAMENTO DO DISCO - 1 Kg MQ CN S23 - 33,00 / CP - 38,00						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
41,34		Raquel Gomes	2003	CNL - Leiria	11/jul/20	
39,98		Inês Carreira	2000	Lisboa	08/ago/20	
39,85		Márcia Maketa	2005	CNL - Leiria	11/jul/20	
36,96		Camila Carreira	2002	CNL - Leiria	27/jun/20	
LANÇAMENTO DO MARTELO - 4 Kg MQ CN S23 - 38,50 / CP - 41,00						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
47,45		Daniela Paço	1996	Vila Nova Cerveira	29/jul/20	
44,61		Inês Florêncio	2003	Pombal	02/ago/20	
12,45		Joana Ramos	1997	Marinha Grande	08/jan/20	



SENIORES FEMININOS

LANÇAMENTO DO DARDO - 600 GR						MQ CN S23 - 30,00 / CP - 35,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
44,00		Flávia Costa	1994	Vagos	07/mar/20	
33,81		Carolina Caseiro	2004	CNL - Leiria	09/ago/20	
12,21		Joana Ramos	1997	Marinha Grande	08/jan/20	

Pentatlo						MQ CN S23 - 3.500 / CP - 3.500
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3214		Raquel Lourenço	1996	Lisboa	08/ago/20	

3000 Metros MARCHA						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
14:00.40		Kristina Saltanovic	1975	Braga	22/fev/20	

5000 Metros MARCHA						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

10.000 Metros MARCHA						MQ CN S23 - 1:04.00 / CP - 00:58.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

4x100 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

4x400 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:56.89			1997	Braga	23/fev/20	
		Inês Cruz (97), Sofia Duarte (01), Mariana Vidinha (04), Sofia Lavreshina (03)				
3:57.90			2001	Pombal	16/fev/20	
		Lara Duarte (04), Sofia Duarte (01), Mariana Vidinha (04), Sofia Lavreshina (03)				
4:02.65			1999	Pombal	01/fev/20	
		Beatriz Rebelo (99), Laura Ramos (02), Mariana Vidinha (04), Sofia Duarte (01)				
4:11.56			1999	Braga	07/mar/20	
		Beatriz Rebelo (99), Inês Santos (01), Laura Ramos (02), Margarida Fonseca (02)				

Provas não oficiais para o Escalão

150 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
20,17	-0,1	Raquel Lourenço	1996	Almada	15/dez/19	

300 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
44,42		Raquel Lourenço	1996	Almada	07/dez/19	