



## SENIORES FEMININOS

Qualquer comentário ou correção a este ranking enviar a: [danielaferreira@juventudevidigalense.org](mailto:danielaferreira@juventudevidigalense.org)

60 Metros						MQ CN S23 - 8.10 / 12.80 (100m) / CP - 8.00 / 12.70 (100)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,97		Sofia Lavreshina	2003	Braga	08/jan/20	
7,99		Mariana Videira	2003	Braga	22/fev/20	
8,06		Inês Cruz	1997	Pombal	16/fev/20	
8,17		Raquel Lourenço	1996	CAR Jamor	25/jan/20	
8,21		Joana Gameiro	2004	Pombal	28/dez/19	
8,21		Lara Duarte	2004	Pombal	25/jan/20	
8,23		Eduarda Ferreira	2001	Pombal	25/jan/20	
8,24		Sarta Sani	2002	Pombal	19/jan/20	
8,55		Juliana Brites	2000	Pombal	16/fev/20	

## Marcas realizadas ao Ar Livre

8,10	+0,8	Raquel Lourenço	1996	Almada	15/dez/19
------	------	-----------------	------	--------	-----------

200 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25,25		Sofia Lavreshina	2003	Pombal	25/jan/20	

400 Metros						MQ CN S23 - 62.20 / 61.00 (AL) / CP - 61.00 / 59.80 (AL)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>56,57</u>		<u>Sofia Lavreshina</u>	<u>2003</u>	<u>Pombal</u>	<u>01/fev/20</u>	<u>Recorde Distrital Sub18, Sub20 e Sub23 PC</u>
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 - 2:26.00 / 2:23.00 (AL) / CP - 2:24.00 / 2:19.00 (AL)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:12.08		Andreia Pingueiro	1998	Pombal	08/jan/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	

1000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações

1500 METROS						MQ CN S23 - 4:57.00 / 4:50.00 (AL) / CP - 4:50.00 / 4:42.00 (AL)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:30.58		Andreia Pingueiro	1998	Braga	7/mar/20	
4:38.09		Líliá Martins	1997	Pombal	1/fev/20	
4:40.70		Sofia Duarte	2001	Braga	7/mar/20	
4:55.78		Margarida Fonseca	2002	Pombal	26/jan/20	
4:56.46		Laura Ramos	2002	Pombal	4/jan/20	
5:11.26		Daria Melnyk	2000	Pombal	26/jan/20	

3000 METROS						MQ CN S23 - 10:55.00 / 10:45.00 (AL) / CP - 10:40.00 / 10:10.00 (AL)
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>9:35.91</u>		<u>Joana Ferreira</u>	<u>1997</u>	<u>Pombal</u>	<u>1/fev/20</u>	<u>Recorde Distrital</u>
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	

5000 METROS							MQ CN S23 - 18:10.00 / CP - 17:35.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	

10000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações



## SENIORES FEMININOS

## 60 METROS BARREIRAS - 0.84

MQ CN S23 - 9.80 / 17.00 (100B) / CP -  
9.40 / 16.30 (100 B)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
8,73		Raquel Lourenço	1996	CAR - Jamor	25/jan/20	
9,31		Ashley Nhunga	2003	Pombal	16/fev/20	
9,31		Juliana Brites	2000	Braga	08/mar/20	
9,43		Eduarda Ferreira	2001	Pombal	26/jan/20	

## SALTO EM ALTURA

MQ CN S23 - 1,56 / CP - 1,61

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,61		Lara Duarte	2004	Pombal	15/fev/20	
1,46		Raquel Lourenço	1996	Almada	18/jan/20	

## TRIPLO-SALTO

MQ CN S23 - 10,90 / CP - 11,60

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,10		Juliana Brites	2000	Pombal	25/jan/20	
12,07		Eduarda Ferreira	2001	Pombal	16/fev/20	
11,65		Sofia Lavreshina	2003	Braga	09/jan/20	
11,52		Ana Matilde Reis	2004	Braga	09/jan/20	
11,01		Margarida Santos	2004	Pombal	16/fev/20	

## SALTO EM COMPRIMENTO

MQ CN S23 - 5,35 / CP - 5,50

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,64		Eduarda Ferreira	2001	Pombal	15/fev/20	
5,46		Juliana Brites	2000	Pombal	25/jan/20	
5,26		Joana Gameiro	2004	Pombal	19/jan/20	
5,06		Raquel Lourenço	1996	Braga	09/jan/20	

## SALTO COM VARA

MQ CN S23 - 2,70 / CP - 3,00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,50		Andreia Grácio	1996	Braga	23/fev/20	
3,05		Bruna Santos	2003	Braga	09/fev/20	
2,80		Sofia Rodrigo	1998	Braga	08/mar/20	

## LANÇAMENTO DO PESO - 4 Kg

MQ CN S23 - 10,60 / CP - 11,50

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	

## PENTATLO

MQ CN S23 - 2.600 / 3.750 (Heptatlo) /  
CP - 2.800 / 4.000 (Heptatlo)

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

## 3000 Metros MARCHA

MQ CN S23 - 16:00.00 / CP - 15:30.00

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

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

## 4x200 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)				