



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
12,19	+1,9	Inês Cruz	1997	Lisboa	10/jun/21	
12,21	+1,9	Joana Carlos	1999	Lisboa	10/jun/21	
12,32	+1,9	Mariana Videira	2003	Pombal	16/mai/21	
12,75	+0,1	Carolina Castro	2005	Leiria	10/jul/21	
12,86	-1,0	Joana Gameiro	2004	Leiria	13/jun/21	
12,95	+1,9	Vera Goucha	2005	Pombal	16/mai/21	
13,19	+1,1	Carolina Gaspar	2004	Leiria	12/jun/21	
13,22	-0,2	Matilde Santos	2004	Pombal	16/mai/21	
13,30	+1,1	Matilde Reis	2004	Leiria	12/jun/21	
13,32	-1,0	Margarida Santos	2004	Leiria	13/jun/21	
13,44	+0,1	Sara Brites	2006	Leiria	10/jul/21	
13,57	+0,7	Diana Pereira	2003	Leiria	12/jun/21	
13,69	+0,1	Sofia Santos	2007	Leiria	10/jul/21	
13,84	+0,7	Érica Mendes	2002	Leiria	12/jun/21	
14,33	-1,0	Catarina Carvalho	2005	Leiria	13/jun/21	
14,38	+0,4	Laura Baltazar	2006	Leiria	12/jun/21	
14,49	-0,1	Nadine Pires	2006	Leiria	10/jul/21	
14,85	+0,3	Luísa Dinis	2007	Leiria	10/jul/21	
15,36	+0,1	Diana Pinéu	2005	Leiria	04/jul/21	
15,41	+0,3	Vitória Shybayeva	2007	Leiria	10/jul/21	
15,83	-0,3	Bruna Amaral	2007	Leiria	10/jul/21	
16,03	+0,1	Beatriz Cordeiro	2005	Leiria	04/jul/21	
16,44	+0,3	Mariana Lopes	2006	Leiria	10/jul/21	

Marcas com vento anti-regulamentar

12,25	+3,3	Mariana Videira	2003	Vagos	22/mai/21	
12,31	+4,7	Sofia Lavreshina	2003	Marinha Grande	01/mai/21	
13,02	+2,1	Matilde Santos	2004	Marinha Grande	19/jun/21	
13,03	+2,1	Carolina Gaspar	2004	Marinha Grande	19/jun/21	
13,43	+2,3	Diana Pereira	2003	Marinha Grande	29/mai/21	
14,86	+3,0	Diana Pinéu	2005	Marinha Grande	1/mai/21	

200 Metros						MQ CN S23 - 26.50 / CP - 26.10
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25,17	+0,7	Inês Cruz	1997	CAR - Jamor	17/jan/21	
25,53	pc	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	07/fev/21	
25,82	+1,1	Mariana Videira	2003	Lisboa	15/mai/21	
25,92	-0,1	Lara Duarte	2004	Leiria	11/jul/21	
26,41	-0,1	Joana Gameiro	2004	Leiria	11/jul/21	
26,62	-1,6	Vera Goucha	2005	VRSA	29/mai/21	
27,02	+2,0	Carolina Castro	2005	Marinha Grande	20/jun/21	
27,28	+0,9	Carolina Gaspar	2004	Leiria	3/jul/21	
27,30	-0,2	Matilde Santos	2004	Marinha Grande	20/jun/21	
27,66	-1,6	Matilde Reis	2004	VRSA	29/mai/21	
28,08	+1,1	Diana Pereira	2003	Marinha Grande	30/mai/21	
28,17	0,0	Bruna Silva	1994	Pombal	10/jan/21	
28,34	pc	Sarta Sani	2002	Pombal	26/dez/20	
28,68	-0,2	Érica Mendes	2002	Marinha Grande	20/jun/21	
28,92	pc	Inês Santos	2001	Pombal	26/dez/20	
29,04	-1,6	Luana Figueira	2005	VRSA	29/mai/21	
30,17	+0,2	Beatriz Luís	2005	Leiria	3/jul/21	
31,53	+0,1	Luísa Dinis	2007	Leiria	11/jul/21	
31,75	+0,9	Vitória Shybayeva	2007	Leiria	11/jul/21	
31,83	+0,9	Diana Pinéu	2005	Leiria	11/jul/21	
33,49	+0,9	Camila Patraboy	2007	Leiria	11/jul/21	
33,63	+0,1	Bruna Amaral	2007	Leiria	11/jul/21	
35,42	+0,1	Helena Alípio	2007	Leiria	11/jul/21	

Marcas com vento anti-regulamentar

25,02	+3,1	Inês Cruz	1997	Vagos	23/mai/21	
26,20	+2,4	Joana Gameiro	2004	Marinha Grande	1/mai/21	
27,28	+2,6	Raquel Lourenço	1996	Sobreda	1/mai/21	
28,32	+2,4	Margarida Santos	2004	Marinha Grande	1/mai/21	

400 Metros						MQ CN S23 - 61.00 / CP - 59.80
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
55,14		Sofia Lavreshina	2003	Maia	19/jun/21	Recorde Distrital Sub20 e Sub23
56,87		Inês Cruz	1997	Maia	19/jun/21	
60,97	pc	Lara Duarte	2004	Pombal	09/jan/21	
61,93	pc	Sofia Duarte	2001	Pombal	26/dez/20	
62,00		Mariana Vidinha	2004	Pombal	16/mai/21	



SENIORES FEMININOS

62,57	Bruna Silva	1994	Lisboa	15/mai/21
65,29	Sara Lopes	2005	Marinha Grande	29/mai/21

800 Metros							MQ CN S23 - 2:23.00 / CP - 2:22.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
2:16.02	pc	Lília Martins	1997	Pombal	14/mar/21		
2:17.24		Andreia Pingueiro	1998	Guimarães	04/jul/21		
2:19.90		Sofia Duarte	2001	Marinha Grande	30/mai/21		
2:19.90		Carlota Ferreira	2006	Lousada	25/jul/21		
2:20.82		Mariana Vidinha	2004	Leiria	11/jul/21		
2:23.21		Eduarda Silva	2005	Vila Pouca de Aguiar	10/jun/21		
2:23.83	pc	Daria Melnyk	2000	Pombal	09/jan/21		
2:24.49	pc	Cátia Pereira	2001	Pombal	20/fev/21		
2:26.67		Sara Lopes	2005	Vila Pouca de Aguiar	10/jun/21		
2:27.07		Lara Duarte	2004	VRSA	30/mai/21		
2:28.72		Raquel Lourenço	1996	VRSA	30/mai/21		
2:29.90		Vera Goucha	2005	VRSA	30/mai/21		
2:33.52		Sara Baptista	1995	Lisboa	17/jul/21		
2:34.91	pc	Mariana Ferreira	2003	Pombal	09/jan/21		
2:38.70		Miriam Machado	2008	Marinha Grande	27/jun/21		
2:43.94		Matilde Silva	2009	Marinha Grande	27/jun/21		
2:44.34		Matilde Reis	2004	Marinha Grande	02/mai/21		
2:44.91		Joana Gameiro	2004	Marinha Grande	02/mai/21		
2:46.42		Carolina Ferreira	2007	Pombal	25/abr/21		
2:46.93		Luana Figueira	2005	Marinha Grande	02/mai/21		
2:56.12		Vitória Shybayeva	2007	Leiria	04/jul/21		
3:01.24		Laura Ramos	2007	Pombal	25/abr/21		
3:01.26		Margarida Santos	2004	Marinha Grande	02/mai/21		
3:01.58		Catarina Silva	2005	Lousada	27/dez/20		

1000 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:02.31		Carlota Ferreira	2006	Évora	27/jun/21	
3:04.95		Mariana Vidinha	2004	Leiria	06/jun/21	
3:08.27		Eduarda Silva	2005	Leiria	06/jun/21	
3:15.50		Sara Lopes	2005	Leiria	06/jun/21	
3:22.68		Sara Batista	1995	Lisboa	01/mai/21	
3:28.89		Miriam Machado	2008	Leiria	06/jun/21	
3:32.33		Carolina Ferreira	2007	Pombal	15/nov/20	
3:36.35		Matilde Silva	2009	Leiria	06/jun/21	
3:37.74		Mara Estrela	2006	Pombal	15/nov/20	
3:48.00		Marta Feliciano	2008	Leiria	06/jun/21	
3:54.11		Luna Julião	2008	Leiria	06/jun/21	
4:02.32		Filipa Moita	2007	Pombal	15/nov/20	

1500 METROS							MQ CN S23 - 4:58.00 / CP - 4:45.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
4:30.65		Lília Martins	1997	Lisboa	15/mai/21		
4:37.51		Andreia Pingueiro	1998	Leiria	6/jun/21		
4:38.17		Cátia Pereira	2001	Lisboa	24/jul/21		
4:47.65		Daria Melnyk	2000	Lisboa	15/mai/21		
4:50.45		Mariana Vidinha	2004	Lousada	24/jul/21		
4:55.09	pc	Eduarda Silva	2005	Pombal	26/dez/20		
4:59.11		Sara Baptista	1995	Lisboa	4/jul/21		
5:09.92		Mariana Ferreira	2003	Marinha Grande	29/mai/21		
5:10.20		Sara Lopes	2005	Leiria	10/jul/21		
5:50.21		Carolina Ferreira	2007	Leiria	3/jul/21		
6:30.68		Maria Caleiras	2005	Pombal	16/mai/21		
6:47.02		Vitória Shybayeva	2007	Pombal	8/mai/21		

3000 METROS							MQ CN S23 - 10:55.00 / CP - 10:25.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
9:49.37		Lília Martins	1997	Guimarães	4/jul/21		
9:53.89	pc	Joana Ferreira	1997	Pombal	6/mar/21		
10:38.91	pc	Cátia Pereira	2001	Pombal	6/mar/21		
10:44.87		Eduarda Silva	2005	Viana do Castelo	20/jun/21		
11:04.46		Mariana Ferreira	2003	Viana do Castelo	20/jun/21		

5000 METROS							MQ CP - 18:10.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
17:38.17		Joana Ferreira	1997	Vagos	22/mai/21		
18:25.13		Daria Melnyk	2000	Guimarães	03/jul/21		



SENIORES FEMININOS

10.000 METROS

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>34:06.47</u>		<u>Joana Ferreira</u>	<u>1997</u>	<u>Coimbra</u>	<u>10/04/2021</u>	<u>Recorde Distrital Absoluto</u>

100 METROS BARREIRAS - 0.84

MQ CN S23 - 17.00 / CP - 16.30

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
14,30	+1,5	Raquel Lourenço	1996	Lisboa	10/jun/21	
16,17	+1,1	Juliana Brites	2000	Marinha Grande	20/jun/21	
16,47	+1,1	Eduarda Ferreira	2001	Marinha Grande	20/jun/21	
17,51	-1,6	Ashley Nhunga	2003	Viana do Castelo	20/jun/21	

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
<u>58.96</u>		<u>Sofia Lavreshina</u>	<u>2003</u>	<u>Tallinn</u>	<u>16/jul/21</u>	<u>Recorde Distrital Sub20, Sub23 e Absoluto</u>
65,34		Lara Duarte	2004	Viana do Castelo	20/jun/21	
67,12		Joana Gameiro	2004	Marinha Grande	30/mai/21	
69,19		Inês Santos	2001	Vagos	16/mai/21	
69,80		Bruna Silva	1994	Maia	20/jun/21	

3000 METROS OBSTÁCULOS

MQ CN S23 - 13:40.00 / CP - 12:30.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>10:32.99</u>		<u>Lília Martins</u>	<u>1997</u>	<u>Guimarães</u>	<u>03/jul/21</u>	<u>Recorde Distrital Absoluto</u>
10:58.66		Daria Melnyk	2000	Coimbra	12/jun/21	

SALTO EM ALTURA

MQ CN S23 - 1,58 / CP - 1,62

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,65	pc	Lara Duarte	2004	Pombal	26/dez/20	
1,60		Sofia Lavreshina	2003	Marinha Grande	29/mai/21	
1,55		Matilde Reis	2004	Lousada	24/jul/21	
1,54		Raquel Lourenço	1996	VRSA	29/mai/21	
1,54		Luana Figueira	2005	Leiria	13/jun/21	
1,52		Eduarda Ferreira	2001	Marinha Grande	19/jun/21	
1,45		Vera Goucha	2005	Marinha Grande	01/mai/21	
1,39		Margarida Santos	2004	Marinha Grande	01/mai/21	
1,33		Carolina Santos	2006	Marinha Grande	26/jun/21	
1,32		Catarina Silva	2005	Lousada	27/dez/20	
1,29		Nadine Pires	2006	Marinha Grande	26/jun/21	
1,25		Alessandra Santos	2009	Marinha Grande	26/jun/21	
1,24		Joana Gameiro	2004	Marinha Grande	01/mai/21	
1,20		Vitória Shybayeva	2007	Marinha Grande	26/jun/21	
1,20		Leonor Ascenso	2008	Marinha Grande	19/jun/21	
1,20		Constança Lavos	2008	Marinha Grande	19/jun/21	
1,15		Benedita Matias	2008	Leiria	22/nov/20	
1,10		Matilde Silva	2009	Leiria	22/nov/20	
1,10		Inês Oliveira	2008	Pombal	09/mai/21	
1,10		Marta Feliciano	2008	Marinha Grande	19/jun/21	

TRIPLO-SALTO

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

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,11	pc	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	27/fev/21	
12,04	+0,1	Eduarda Ferreira	2001	Coimbra	13/jun/21	
11,82	+1,2	Margarida Santos	2004	Lisboa	15/mai/21	
11,74	+0,5	Juliana Brites	2000	Lisboa	10/jun/21	
11,29	+1,2	Matilde Reis	2004	Lisboa	15/mai/21	
10,45	0,0	Luana Figueira	2005	Marinha Grande	20/jun/21	
10,11	pc	Ana Carvalho	2005	Pombal	26/dez/20	
9,89	-1,3	Carolina Marques	2006	Leiria	10/jul/21	

Marcas com vento anti-regulamentar

12,18	+2,9	Eduarda Ferreira	2001	Maia	20/jun/21	
11,41	+3,1	Matilde Reis	2004	Viana do Castelo	20/jun/21	

SALTO EM COMPRIMENTO

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

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,59	pc	Sofia Lavreshina	2003	Pombal	14/mar/21	
5,49	+1,8	Eduarda Ferreira	2001	Maia	23/jun/21	
5,48	+1,5	Joana Gameiro	2004	Viana do Castelo	19/jun/21	
5,21	+1,9	Vera Goucha	2005	Leiria	04/jul/21	
5,16	0,0	Margarida Santos	2004	Leiria	13/jun/21	
5,15	+0,8	Matilde Reis	2004	VRSA	30/mai/21	
5,14	-1,1	Catarina Carvalho	2005	Leiria	11/jul/21	



SENIORES FEMININOS

5,03	+0,3	Lara Duarte	2004	VRSA	30/mai/21
4,99		Luana Figueira	2005	Pombal	16/mai/21
4,87	pc	Juliana Brites	2000	Braga	06/fev/21
4,65	0,0	Sofia Santos	2007	Leiria	04/jul/21
4,62	+0,0	Catarina Silva	2005	Lousada	27/dez/20
4,55	pc	Filipa Dinis	2005	Pombal	09/jan/21
4,55	+0,8	Carolina Marques	2006	Leiria	04/jul/21
4,52	0,0	Beatriz Luís	2005	Leiria	04/jul/21
4,52	0,0	Inês Figueiredo	2008	Marinha Grande	27/jun/21
4,52	0,0	Katerina Quinn	2008	Leiria	13/jun/21
4,44	+0,4	Sara Brites	2006	Pombal	15/nov/20
4,39	+0,6	Marta Feliciano	2008	Pombal	08/nov/20
4,28	-0,6	Carlota Ferreira	2006	Leiria	13/jun/21
4,23	+0,8	Laura Baltazar	2006	Leiria	04/jul/21
3,98	+1,9	Leonor Ascenso	2008	Pombal	18/abr/21
3,91	-0,3	Anastacia Patrabo	2005	Leiria	11/jul/21
3,82	0,0	Beatriz Lisboa	2006	Pombal	25/abr/21
3,80	0,0	Alessandra Santos	2009	Leiria	13/jun/21
3,77	+0,6	Matilde Joaquim	2009	Pombal	18/abr/21
3,72	0,0	Lara Simões	2010	Pombal	18/abr/21
3,67	0,0	Luísa Dinis	2007	Pombal	15/nov/20
3,61	-0,8	Camila Patrabo	2007	Pombal	25/abr/21
3,57	+0,4	Matilde Silva	2009	Pombal	08/nov/20
3,54	0,0	Carolina Silva	2010	Pombal	18/abr/21
3,48	0,0	Sofia Chemyrys	2008	Leiria	13/jun/21
3,47	0,0	Marta Mestre	2008	Pombal	08/nov/20
3,45	0,0	Francisca Reis	2010	Pombal	18/abr/21
3,27	0,0	Constança Lavos	2008	Pombal	08/nov/20
3,27	0,0	Madalena Salgueiro	2010	Pombal	18/abr/21
3,26	+2,0	Leonor Moreira	2008	Pombal	08/nov/20
3,22	0,0	Carolina Ferreira	2007	Pombal	15/nov/20

Marcas com vento anti-regulamentar

SALTO COM VARA						MQ CN S23 - 2,80 / CP - 3,10
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,20		Bruna Santos	2003	Lousada	26/dez/20	
3,03		Andreia Grácio	1995	Guimarães	04/jul/21	
2,80		Filipa Dinis	2005	Lisboa	15/mai/21	
2,65		Vera Goucha	2005	Viana do Castelo	20/jun/21	
2,10		Ana Carvalho	2005	Lousada	25/jul/21	
1,95		Catarina Silva	2005	Lousada	25/jul/21	

LANÇAMENTO DO PESO - 4 Kg						MQ CN S23 - 10,50 / CP - 11,70
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13,20		Inês Carreira	2000	Coimbra	13/jun/21	
11,29		Camila Carreira	2002	Lisboa	01/mai/21	
10,81		Raquel Gomes	2003	Marinha Grande	30/mai/21	
10,36		Márcia Maketa	2005	Marinha Grande	30/mai/21	
10,13		Carolina Caseiro	2004	Marinha Grande	30/mai/21	
9,38		Raquel Lourenço	1996	Sobreda	01/mai/21	
6,52		Beatriz Silva	2004	Marinha Grande	30/mai/21	

LANÇAMENTO DO DISCO - 1 Kg						MQ CN S23 - 33,00 / CP - 38,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
46,85		Ophelie Oliveira	1996	CAR - Jamor	10/jan/21	
41,56		Raquel Gomes	2003	Vagos	22/jun/21	
41,37		Márcia Maketa	2005	Viana do Castelo	19/jun/21	
40,10		Camila Carreira	2002	Leiria - CNL	13/mar/21	
39,73		Inês Carreira	2000	Leiria - CNL	15/jul/21	
29,57		Inês Florêncio	2003	Marinha Grande	29/mai/21	
21,49		Beatriz Cordeiro	2005	Leiria	10/jul/21	
20,38		Camila Patrabo	2007	Leiria	10/jul/21	
19,82		Beatriz Silva	2004	Marinha Grande	29/mai/21	
19,60		Maria Caleiras	2005	Marinha Grande	20/jun/21	
17,70		Beatriz Lisboa	2006	Leiria	10/jul/21	
16,99		Anastacia Patrabo	2005	Leiria	10/jul/21	
14,49		Helena Alípio	2007	Leiria	10/jul/21	

LANÇAMENTO DO MARTELO - 4 Kg						MQ CN S23 - 38,50 / CP - 41,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
50,80		Márcia Maketa	2005	Guimarães	03/jul/21	
49,63		Inês Florêncio	2003	Setúbal	03/jun/21	
45,97		Daniela Paço	1996	V.N. Cerveira	29/dez/20	
34,45		Beatriz Silva	2004	Marinha Grande	19/jun/21	



SENIORES FEMININOS

LANÇAMENTO DO DARDO - 600 GR						MQ CN S23 - 30,00 / CP - 35,00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
46,69		Flávia Costa	1994	Maia	20/jun/21	
38,74		Carolina Caseiro	2004	Marinha Grande	30/mai/21	
36,35		Inês Carreira	2000	Marinha Grande	19/jun/21	
25,15		Camila Carreira	2002	Marinha Grande	30/mai/21	
23,92		Raquel Lourenço	1996	VRSA	30/mai/21	
16,70		Beatriz Silva	2004	Marinha Grande	30/mai/21	

Heptatlo						MQ CN S23 - 3.500 / CP - 3.500
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4451		Raquel Lourenço	1996	VRSA	30/mai/21	

Marcas com vento anti-regulamentar

3000 Metros MARCHA						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>13:27.61</u>		<u>Bruna Marques</u>	<u>2002</u>	<u>Guimarães</u>	<u>03/jul/21</u>	<u>Recorde Distrital Sub20 e Sub23</u>

5000 Metros MARCHA						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
24:54.14		Bruna Marques	2002	Lousada	26/dez/20	

10.000 Metros MARCHA							MQ CN S23 - 1:04.00 / CP - 00:58.00
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações	
<u>48:42.42</u>		<u>Bruna Marques</u>	<u>2002</u>	<u>Viana do Castelo</u>	<u>19/jun/21</u>	<u>Recorde Distrital Sub20</u>	

4x100 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
48,04			1997	Guimarães	03/jul/21	
		Joana Gameiro (04), Joana Carlos (99), Mariana Videira (03) e Inês Cruz (97)				
48,44			1999	Coimbra	12/jun/21	
		Mariana Videira (03), Joana Carlos (99), Sofia Lavreshina (03) e Eduarda Ferreira (01)				
48,75			2003	Viana do Castelo	19/jun/21	
		Mariana Videira (03), Sofia Lavreshina (03), Lara Duarte (04) e Joana Gameiro (04)				
48,77			2004	Lousada	24/jul/21	
		Vera Goucha (05), Carolina Castro (05), Lara Duarte (04), Joana Gameiro (04)				
49,56			1994	Maia	19/jun/21	
		Raquel Lourenço (96), Joana Carlos (99), Bruna Silva (94) e Inês Cruz (97)				
51,06			2003	Marinha Grande	29/mai/21	
		Carolina Gaspar (04), Diana Pereira (03), Carolina Castro (05) e Matilde Santos (04)				
51,13			2004	Leiria	10/jul/21	
		Carolina Gaspar (04), Carolina Castro (05), Sara Brites (06) e Sofia Santos (07)				
51,68			2003	Pombal	08/mai/21	
		Carolina Gaspar (04), Matilde Santos (04), Carolina Castro (05) e Mariana Videira (03)				
55,72			2005	Leiria	10/jul/21	
		Nadine Pires (06), Carolina Marques (06), Catarina Carvalho (05) e Laura Baltazar (06)				
61,64			2007	Leiria	10/jul/21	
		Helena Alípio (07), Camila Patraboy (07), Bruna Amaral (07) e Luísa Dinis (07)				

4x400 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>3:50.62</u>		<u>Lara Duarte (04), Inês Cruz (97), Mariana Vidinha (04) e Sofia Lavreshina (03)</u>	<u>1997</u>	<u>Guimarães</u>	<u>04/jul/21</u>	<u>Recorde Distrital Absoluto</u>
3:55.94	pc	Mariana Videira (03), Inês Cruz (97), Lara Duarte (04) e Sofia Lavreshina (03)	1997	Pombal	14/mar/21	
4:01.58		Lara Duarte (04), Sofia Duarte (01), Mariana Vidinha (04) e Inês Cruz (97)	1997	Vagos	23/mai/21	
4:02.66	pc	Mariana Videira (03), Daria Melnyk (00), Sofia Duarte (01) e Sofia Lavreshina (03)	2000	Pombal	28/fev/21	
4:03.95		Inês Santos (01), Mariana Videira (03), Sofia Duarte (01) e Sofia Lavreshina (03)	2001	Coimbra	13/jun/21	
4:06.35		Inês Santos (01), Sofia Duarte (01), Bruna Silva (94) e Inês Cruz (97)	1994,00	Maia	44367,00	
4:06.39		Vera Goucha (05), Mariana Videira (03), Sara Lopes (05) e Mariana Vidinha (04)	2003	Viana do Castelo	20/jun/21	
4:49.20		Beatriz Luís (05), Maria Caleiras (05), Érica Mendes (02) e Carolina Castro (05)	2002	Marinha Grande	20/jun/21	



SENIORES FEMININOS

Provas não oficiais para o Escalão

Milha						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5:22.49		Mariana Vidinha	2004	Pombal	08/mai/21	
5:47.19		Mariana Ferreira	2003	Pombal	08/mai/21	
5:50.98		Sara Lopes	2005	Pombal	08/mai/21	

2000 METROS OBSTÁCULOS						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7:00.74		Lília Martins	1997	Lisboa	25/abr/21	
7:08.76		Daria Melnyk	2000	Lisboa	25/abr/21	