



## SUB-20 FEMININOS

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

60 Metros - MQ Sub20 8,15 (12,64 - 100M)						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,88		Mariana Videira	2003	Pombal	23/jan/22	
8,14		Carolina Castro	2005	Pombal	15/jan/22	
8,16		Vera Goucha	2005	Pombal	12/mar/22	
8,22		Carolina Gaspar	2004	Pombal	12/fev/22	
8,26		Katerina Quinn	2008	Pombal	29/jan/22	
8,33		Joana Gameiro	2004	Pombal	11/dez/21	
8,50		Sara Brites	2006	Pombal	11/dez/21	
8,53		Marta Feliciano	2008	Pombal	29/jan/22	
8,54		Filipa Dinis	2005	Pombal	05/mar/22	
8,57		Sofia Santos	2007	Pombal	11/dez/21	
8,60		Catarina Silva	2005	Pombal	15/jan/22	
8,79		Leonor Ascenso	2008	Pombal	11/dez/21	
8,85		Margarida G. Santos	2005	Pombal	15/jan/22	
8,91		Lara Simões	2010	Pombal	15/jan/22	
8,92		Beatriz Luís	2005	Pombal	15/jan/22	
9,02		Laura Baltazar	2006	Pombal	15/jan/22	
9,12		Maria Gomes	2009	Pombal	15/jan/22	
9,13		Carolina Santos	2006	Pombal	11/dez/21	
9,20		Catarina Carvalho	2005	Pombal	11/dez/21	
9,22		Carolina Marques	2006	Pombal	05/mar/22	
9,28		Francisca Reis	2010	Pombal	15/jan/22	
9,29		Sofia Chemyrys	2008	Pombal	11/dez/21	
9,30		Anabela Silva	2006	Pombal	05/mar/22	
9,34		Alessandra Santos	2009	Pombal	15/jan/22	
9,35		Miriam Machado	2008	Pombal	08/dez/21	
9,36		Filipa Moita	2007	Pombal	08/dez/21	
9,37		Carolina Ferreira	2007	Pombal	29/jan/22	
9,39		Liliana Teotónio	2009	Pombal	15/jan/22	
9,40		Inês Oliveira	2008	Pombal	29/jan/22	
9,43		Marta Mestre	2008	Pombal	11/dez/21	
9,47		Vitória Shybayeva	2007	Pombal	08/dez/21	
9,52		Marta Silva	2005	Pombal	11/dez/21	
9,59		Matilde Joaquim	2009	Pombal	15/jan/22	
9,61		Bruna Amaral	2007	Pombal	11/dez/21	
9,62		Laura Ramos	2007	Pombal	08/dez/21	
9,64		Matilde Silva	2009	Pombal	15/jan/22	
10,03		Mariana Lopes	2006	Pombal	11/dez/21	
10,18		Íris Santos	2006	Pombal	11/dez/21	

200 Metros						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
26,90		Carolina Castro	2005	Pombal	19/jan/22	
27,64		Carolina Gaspar	2004	Pombal	30/jan/22	
27,80		Katerina Quinn	2008	Pombal	19/jan/22	
28,03		Sara Brites	2006	Pombal	19/jan/22	
28,28		Marta Feliciano	2008	Pombal	19/jan/22	
28,79		Margarida Santos	2005	Pombal	19/jan/22	
28,91		Beatriz Luís	2005	Pombal	30/jan/22	
29,92		Laura Baltazar	2006	Pombal	30/jan/22	
30,48		Carolina Marques	2006	Pombal	19/jan/22	
31,44		Inês Figueiredo	2008	Pombal	19/jan/22	
31,82		Anabela Silva	2006	Pombal	19/jan/22	

400 Metros - MQ Sub20 63,20 (62,00 - Ar Livre)						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
59,82		Mariana Vidinha	2004	Pombal	05/mar/22	
61,06		Joana Gameiro	2004	Pombal	11/dez/21	
61,75		Lara Duarte	2004	Pombal	05/mar/22	
62,96		Mariana Videira	2003	Pombal	16/jan/22	
65,12		Margarida Santos	2005	Pombal	13/fev/22	
66,88		Sara Lopes	2005	Pombal	29/jan/22	

800 Metros - MQ Sub20 2:22.00 (2:20.00 - Ar Livre)						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:20.78		Mariana Vidinha	2004	Pombal	30/jan/22	
2:21.09		Carlota Ferreira	2006	Braga	13/fev/22	
2:24.88		Eduarda Silva	2005	Pombal	19/jan/22	
2:33.72		Sara Lopes	2005	Pombal	15/jan/22	
2:35.43		Vera Goucha	2005	Madrid	01/mar/22	



## SUB-20 FEMININOS

2:35.45	Margarida Santos	2004	Braga	15/jan/22
2:37.39	Carolina Ferreira	2007	Pombal	29/jan/22
2:51.18	Sara Brites	2006	Pombal	18/dez/21
2:52.63	Matilde Reis	2004	Pombal	18/dez/21
2:55.60	Zélia Caleiras	2005	Pombal	19/jan/22
2:56.76	Luana Figueira	2005	Braga	15/jan/22
3:00.00	Carolina Santos	2006	Pombal	18/dez/21
3:06.85	Carolina Marques	2006	Pombal	18/dez/21
3:20.36	Laura Baltazar	2006	Pombal	18/dez/21

## 1000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:44.83		Matilde Silva	2009	Pombal	15/jan/22	
3:46.74		Matilde Joaquim	2009	Pombal	15/jan/22	
3:49.60		Francisca Reis	2010	Pombal	15/jan/22	
3:50.54		Alessandra Santos	2009	Pombal	15/jan/22	
3:50.96		Maria Gomes	2009	Pombal	15/jan/22	
4:04.20		Lara Simões	2010	Pombal	15/jan/22	
4:10.52		Liliana Teotónio	2009	Pombal	15/jan/22	

## 1500 Metros - MQ Sub20 4:59.00 (4:55.00 - Ar Livre)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:54.85		Eduarda Silva	2005	Braga	5/fev/22	
5:00.51		Carlota Ferreira	2006	Pombal	12/dez/21	
5:24.03		Sara Lopes	2005	Pombal	12/dez/21	
5:29.13		Carolina Ferreira	2007	Pombal	8/dez/21	
5:30.85		Miriam Machado	2008	Pombal	8/dez/21	
6:44.11		Laura Ramos	2007	Pombal	8/dez/21	

## 3000 Metros - MQ Sub20 11:01.00 (10:53.00 - Ar Livre)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
10:43.16		Eduarda Silva	2005	Braga	6/fev/22	
13:51.67		Zélia Caleiras	2005	Pombal	29/jan/22	

## 60 Metros Bar (0.84) - MQ Sub20 10,00 (9,70 - 0.76 / 16,80 - 100M Bar 0.84 / 15,70 - 100M 0.76)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
9,69		Margarida Santos	2004	Pombal	30/jan/22	
10,08		Joana Gameiro	2004	Pombal	30/jan/22	
11,74		Beatriz Luís	2005	Pombal	12/dez/21	
12,00		Carolina Santos	2006	Pombal	12/dez/21	
12,33		Matilde Reis	2004	Pombal	18/dez/21	

## Salto em Altura - MQ Sub20 1,55

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,58		Luana Figueira	2005	Pombal	23/jan/22	
1,55		Lara Duarte	2004	Pombal	26/fev/22	
1,51		Matilde Reis	2004	Pombal	18/dez/21	
1,51		Vera Goucha	2005	Madrid	01/mar/22	
1,48		Margarida Santos	2004	Pombal	18/dez/21	
1,42		Carolina Santos	2006	Pombal	12/dez/21	
1,40		Nadine Pires	2006	Pombal	04/dez/21	
1,39		Alessandra Santos	2009	Pombal	04/dez/21	
1,37		Inês Figueiredo	2008	Pombal	04/dez/21	
1,36		Sara Brites	2006	Pombal	18/dez/21	
1,33		Leonor Ascenso	2008	Pombal	04/dez/21	
1,30		Carolina Marques	2006	Pombal	04/dez/21	
1,27		Laura Baltazar	2006	Pombal	18/dez/21	
1,25		Marta Feliciano	2008	Pombal	16/jan/22	
1,24		Francisca Reis	2010	Pombal	04/dez/21	
1,18		Maria Gomes	2009	Pombal	04/dez/21	

## Triplo Salto - MQ Sub20 11,10

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,06		Margarida Santos	2004	Pombal	06/mar/22	
11,43		Matilde Reis	2004	Braga	13/fev/22	
10,36		Luana Figueira	2005	Pombal	19/jan/22	
10,36		Katerina Quinn	2008	Pombal	19/jan/22	
10,06		Sara Brites	2006	Pombal	19/jan/22	
9,58		Carolina Marques	2006	Pombal	30/jan/22	
9,26		Laura Baltazar	2006	Pombal	19/jan/22	

## Salto em Comprimento - MQ Sub20 5,40

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,43		Joana Gameiro	2004	Braga	12/fev/22	

**SUB-20 FEMININOS**

5,41	Vera Goucha	2005	Pombal	12/mar/22
5,28	Margarida Santos	2004	Braga	15/jan/22
5,10	Matilde Reis	2004	Pombal	18/dez/21
4,89	Luana Figueira	2005	Braga	15/jan/22
4,86	Catarina Silva	2005	Pombal	05/mar/22
4,82	Sara Brites	2006	Braga	15/jan/22
4,72	Catarina Carvalho	2005	Pombal	11/dez/21
4,71	Filipa Dinis	2005	Pombal	05/mar/22
4,41	Laura Baltazar	2006	Pombal	29/jan/22
4,40	Sofia Santos	2007	Pombal	05/fev/22
4,36	Inês Figueiredo	2008	Pombal	05/fev/22
4,34	Marta Feliciano	2008	Pombal	05/fev/22
4,34	Leonor Ascenso	2008	Pombal	11/dez/21
4,32	Carolina Marques	2006	Pombal	05/mar/22
4,23	Katerina Quinn	2008	Pombal	05/fev/22
4,12	Carolina Santos	2006	Pombal	11/dez/21
4,10	Miriam Machado	2008	Pombal	11/dez/21
3,97	Sofia Chemyrys	2008	Pombal	05/dez/22
3,63	Marta Silva	2005	Pombal	11/dez/21
3,52	Íris Santos	2006	Pombal	11/dez/21
3,39	Marta Mestre	2008	Pombal	11/dez/21
3,38	Anabela Silva	2006	Pombal	05/mar/22

**Salto com Vara - MQ Sub20 2,60**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,00		Bruna Santos	2003	Pombal	27/fev/22	
2,90		Filipa Dinis	2005	Braga	6/fev/22	
2,55		Vera Goucha	2005	Braga	13/fev/22	
2,35		Catarina Silva	2005	Pombal	16/jan/22	
2,20		Catarina Carvalho	2005	Braga	6/fev/22	
1,95		Laura Baltazar	2006	Pombal	29/jan/22	

**Lançamento do Peso (4kg) - MQ Sub20 10,30 (12,00 - 3kg)**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11,34		Raquel Gomes	2003	Braga	13/fev/22	
11,04		Vera Goucha	2005	Braga	13/fev/22	
10,67		Carolina Caseiro	2004	Pombal	15/jan/22	
9,46		Márcia Maketa	2005	Braga	13/fev/22	
9,27		Margarida Santos	2004	Braga	15/jan/22	
6,67		Matilde Reis	2004	Pombal	18/dez/21	
6,48		Beatriz Silva	2004	Pombal	15/jan/22	

**Pentatlo - MQ Sub20 2.400 (2.800 - Hep / 3.150 - Hep Sub18)**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3094		Margarida Santos	2004	Braga	15/jan/22	
2309		Matilde Reis	2004	Pombal	18/dez/21	

**3000 Metros Marcha - MQ Sub20 16:30.00**

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

**5000 Metros Marcha - MQ Sub20 29:40.00**

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

**10000 Metros Marcha - MQ Sub20 1.00:20**

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

**4 X 200 Metros**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1:53.11			2005	Pombal	16/jan/22	Katerina Quinn (08), Sara Lopes (05), Margarida Santos (05) e Carolina Castro (05)
1:57.83			2005	Pombal	16/jan/22	Leonor Ascenso (08), Beatriz Luís (05), Inês Figueiredo (08) e Marta Feliciano (08)
1:58.46			2004	Pombal	15/jan/22	Laura Baltazar (06), Carolina Marques (06), Anabela Silva (06) e Carolina Gaspar (04)

**4 X 400 Metros**

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



**SUB-20 FEMININOS**

4:02.08	2003	Pombal	20/fev/22
	Carolina Castro (05), Joana Gameiro (04), Mariana Videira (03) e Mariana Vidinha (04)		
4:07.33	2003	Pombal	23/jan/22
	Mariana Videira (03), Joana Gameiro (04), Vera Goucha (05) e Mariana Vidinha (04)		