



SENIORES FEMININOS

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

100 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,30	+1,6	Joana Carlos	1999	Braga	18/jun/22	
12,42	+0,3	Mariana Videira	2003	Lisboa	10/jun/22	
12,61	+1,5	Raquel Lourenço	1996	Lisboa	16/jul/22	
12,79	+0,2	Katerina Quinn	2008	Marinha Grande	21/mai/22	
12,92	+0,5	Carolina Castro	2005	Pombal	04/jun/22	
13,18	+1,5	Carolina Gaspar	2004	Marinha Grande	21/mai/22	
13,29	+0,0	Sara Brites	2006	Marinha Grande	21/mai/22	
13,32	+0,0	Marta Feliciano	2008	Marinha Grande	21/mai/22	
13,39	+0,4	Sofia Santos	2007	Marinha Grande	21/mai/22	
13,41	+0,0	Leonor Ascenso	2008	Marinha Grande	21/mai/22	
13,64	+0,5	Catarina Silva	2005	Pombal	04/jun/22	
14,12	+0,4	Inês Figueiredo	2008	Marinha Grande	21/mai/22	
14,39	+1,0	Anabela Silva	2006	Marinha Grande	02/jul/22	
14,40	+1,0	Beatriz Luís	2005	Marinha Grande	02/jul/22	
14,60	+0,0	Filipa Moita	2007	Marinha Grande	21/mai/22	
14,64	+0,0	Laura Baltazar	2006	Marinha Grande	21/mai/22	
14,71	+0,0	Marta Mestre	2008	Marinha Grande	21/mai/22	
14,77	+1,0	Margarida Baptista	2003	Marinha Grande	02/jul/22	
15,10	+0,0	Vitória Shybayeva	2007	Marinha Grande	21/mai/22	

Marcas com vento anti-regulamentar

12,80	+2,2	Carolina Castro	2005	Vagos	16/jul/22	
13,10	+2,4	Margarida Santos	2004	Vagos	07/mai/22	
14,26	+2,4	Anabela Silva	2006	Marinha Grande	02/jul/22	
14,57	+2,4	Margarida Baptista	2003	Marinha Grande	02/jul/22	

200 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25,22	+0,5	Joana Carlos	1999	Viana do Castelo	20/jul/22	
26,25	-0,5	Joana Gameiro	2004	Leiria	18/jun/22	
26,27	-0,1	Mariana Videira	2003	Lisboa	10/jun/22	
26,44	0,0	Vera Goucha	2005	Leiria	30/abr/22	
26,52	-0,1	Raquel Lourenço	1996	Lisboa	10/jun/22	
26,63	+0,6	Lara Duarte	2004	Leiria	25/jun/22	
26,72	+0,6	Katerina Quinn	2008	Marinha Grande	22/mai/22	
26,90	pc	Carolina Castro	2005	Pombal	19/jan/22	
27,64	pc	Carolina Gaspar	2004	Pombal	30/jan/22	
27,67	+0,5	Sara Brites	2006	Leiria	11/jun/22	
27,80	+0,1	Margarida Santos	2004	Leiria	30/abr/22	
28,07	+0,5	Sofia Santos	2007	Leiria	11/jun/22	
28,28	pc	Marta Feliciano	2008	Pombal	19/jan/22	
28,67	+0,6	Margarida Santos	2005	Marinha Grande	22/mai/22	
28,91	pc	Beatriz Luís	2005	Pombal	30/jan/22	
29,65	-1,6	Catarina Silva	2005	Pombal	8/abr/22	
29,92	pc	Laura Baltazar	2006	Pombal	30/jan/22	
30,48	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	19/jan/22	
30,81	+0,1	Anabela Silva	2006	Marinha Grande	22/mai/22	
30,82	-1,6	Inês Figueiredo	2008	Pombal	8/abr/22	
33,19	+0,2	Débora Pedras	2008	Leiria	11/jun/22	

Marcas com vento anti-regulamentar

26,06	+2,1	Vera Goucha	2005	Montpellier	4/jun/22	
-------	------	-------------	------	-------------	----------	--

400 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
59,82	pc	Mariana Vidinha	2004	Pombal	05/mar/22	
60,06		Sofia Duarte	2001	Marinha Grande	02/jul/22	
60,37		Lara Duarte	2004	Leiria	16/jun/22	
61,06	pc	Joana Gameiro	2004	Pombal	11/dez/21	
62,96	pc	Mariana Videira	2003	Pombal	16/jan/22	
63,86		Carlota Ferreira	2006	Marinha Grande	02/jul/22	
65,12	pc	Margarida Santos	2005	Pombal	13/fev/22	
66,81		Sara Lopes	2005	Leiria	16/jun/22	

800 Metros

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



SENIORES FEMININOS

2:12.99		Andreia Pingueiro	1998	Leiria	26/jun/22
2:15.46	pc	Lília Martins	1997	Pombal	20/fev/22
2:20.78	pc	Mariana Vidinha	2004	Pombal	30/jan/22
2:21.09	pc	Carlota Ferreira	2006	Braga	13/fev/22
2:23.55		Sofia Duarte	2001	Marinha Grande	03/jul/22
2:23.90		Eduarda Silva	2005	Pombal	15/mai/22
2:26.64		Lara Duarte	2004	Leiria	26/jun/22
2:28.23		Carolina Ferreira	2007	Pombal	15/mai/22
2:30.00	pc	Raquel Lourenço	1996	Pombal	27/fev/22
2:31.12		Vera Goucha	2005	Leiria	01/mai/22
2:33.43		Sara Lopes	2005	Pombal	15/mai/22
2:35.45	pc	Margarida Santos	2004	Braga	15/jan/22
2:40.56		Sara Brites	2006	Fátima	26/jun/22
2:40.58		Lara Alho	2007	Leiria	17/jul/22
2:44.96		Katerina Quinn	2008	Leiria	12/jun/22
2:47.17		Marta Feliciano	2008	Fátima	26/jun/22
2:48.14		Miriam Machado	2008	Leiria	17/jul/22
2:49.34		Matilde Reis	2004	Pombal	09/abr/22
2:49.94		Sofia Santos	2007	Fátima	26/jun/22
2:54.48		Catarina Silva	2005	Pombal	09/abr/22
2:55.53		Leonor Ascenso	2008	Fátima	26/jun/22
2:55.60	pc	Zélia Caleiras	2005	Pombal	19/jan/22
2:56.76	pc	Luana Figueira	2005	Braga	15/jan/22
3:00.00	pc	Carolina Santos	2006	Pombal	18/dez/21
3:03.48		Bruna Amaral	2007	Pombal	27/nov/21
3:06.85	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	18/dez/21
3:07.05		Matilde Silva	2009	Leiria	17/jul/22
3:12.20		Laura Baltazar	2006	Fátima	26/jun/22

1500 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:29.48		Lília Martins	1997	Maia	23/jul/22	
4:29.63		Andreia Pingueiro	1998	Braga	18/jun/22	
4:30.12		Cátia Pereira	2001	Maia	23/jul/22	
4:54.85	pc	Eduarda Silva	2005	Braga	5/fev/22	
5:00.51	pc	Carlota Ferreira	2006	Pombal	12/dez/21	
5:24.03	pc	Sara Lopes	2005	Pombal	12/dez/21	
5:29.13	pc	Carolina Ferreira	2007	Pombal	8/dez/21	
5:30.85	pc	Miriam Machado	2008	Pombal	8/dez/21	
5:35.95		Lara Alho	2007	Leiria	16/jul/22	
6:44.11	pc	Laura Ramos	2007	Pombal	8/dez/21	

3000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
9:55.83		Lília Martins	1997	Braga	18/jun/22	
10:05.47	pc	Cátia Pereira	2001	Pombal	6/mar/22	
10:43.16	pc	Eduarda Silva	2005	Braga	6/fev/22	
13:51.67	pc	Zélia Caleiras	2005	Pombal	29/jan/22	

5000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
16:59.36		Lília Martins	1997	Leiria	26/jun/22	
17:07.56		Cátia Pereira	2001	Leiria	26/jun/22	

10000 Metros

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

100 Metros Barreiras (0,84)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13,87	+1,4	Raquel Lourenço	1996	Lisboa	10/jun/22	
15,17	+1,5	Lara Duarte	2004	Lisboa	10/jun/22	
16,13	0,0	Margarida Santos	2004	Leiria	30/abr/22	
17,13	+1,0	Sara Brites	2006	Vagos	17/jul/22	
17,96	+0,3	Juliana Brites	2000	Leiria	10/jul/22	
25,33	-2,0	Matilde Reis	2004	Pombal	08/abr/22	

Marcas com vento anti-regulamentar



SENIORES FEMININOS

400 Metros Barreiras (0,76)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
64,39		Lara Duarte	2004	Vagos	17/jul/22	
64,94		Joana Gameiro	2004	Leiria	29/mai/22	
70,42		Margarida Santos	2005	Marinha Grande	21/mai/22	
74,69		Carlota Ferreira	2006	Pombal	04/jun/22	
89,13		Inês Santos	2001	Beja	08/mai/22	

3000 Metros Obstáculos (0,76)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
<u>10:23.27</u>		<u>Líliá Martins</u>	<u>1997</u>	<u>Leiria</u>	<u>30/jul/22</u>	<u>Recorde Distrital Absoluto</u>
11.45.81		Daria Melnyk	2000	Beja	07/mai/22	

Salto em Altura

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,59		Luana Figueira	2005	Viana do Castelo	18/jun/22	
1,56		Vera Goucha	2005	Leiria	30/abr/22	
1,56		Lara Duarte	2004	Leiria	09/jul/22	
1,54	pc	Raquel Lourenço	1996	Pombal	27/fev/22	
1,51	pc	Matilde Reis	2004	Pombal	18/dez/21	
1,48	pc	Margarida Santos	2004	Pombal	18/dez/21	
1,45		Eduarda Ferreira	2001	Pombal	04/jun/22	
1,42	pc	Carolina Santos	2006	Pombal	12/dez/21	
1,42		Leonor Ascenso	2008	Leiria	16/jul/22	
1,41		Sara Brites	2006	Leiria	30/abr/22	
1,40	pc	Nadine Pires	2006	Pombal	04/dez/21	
1,40		Alessandra Santos	2009	Leiria	16/jun/22	
1,39		Margarida Santos	2005	Pombal	04/jun/22	
1,39		Catarina Carvalho	2005	Leiria	11/jun/22	
1,37	pc	Inês Figueiredo	2008	Pombal	04/dez/21	
1,37		Katerina Quinn	2008	Pombal	08/abr/22	
1,37		Catarina Silva	2005	Pombal	08/abr/22	
1,35		Laura Baltazar	2006	Fátima	25/jun/22	
1,33		Marta Feliciano	2008	Fátima	25/jun/22	
1,30	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	04/dez/21	
1,26		Matilde Joaquim	2009	Leiria	16/jul/22	
1,25		Francisca Reis	2010	Marinha Grande	07/mai/22	
1,25		Sofia Santos	2007	Fátima	25/jun/22	
1,24		Ashley Jorge	2009	Marinha Grande	07/mai/22	
1,24		Lara Simões	2010	Pombal	26/mar/22	
1,24		Leonor Leal	2009	Pombal	26/mar/22	
1,20		Miriam Machado	2008	Pombal	27/nov/21	
1,18	pc	Maria Gomes	2009	Pombal	04/dez/21	
1,15		Francisca Mendes	2011	Leiria	23/jul/22	
1,15		Margarida Feliciano	2011	Leiria	23/jul/22	
1,10		Matilde Silva	2009	Marinha Grande	07/mai/22	
1,10		Margarida Godinho	2010	Marinha Grande	07/mai/22	
1,03		Madalena Salgueiro	2010	Pombal	26/mar/22	
1,00		Joana Ferreira	2009	Leiria	20/nov/21	
1,00		Sofia Carvalho	2009	Pombal	26/mar/22	
1,00		Lia Pires	2011	Leiria	23/jul/22	
0,95		Maria Alves	2011	Leiria	23/jul/22	
0,95		Ana Júlia Ribeiro	2011	Leiria	23/jul/22	

Triplo Salto

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,06	pc	Margarida Santos	2004	Pombal	06/mar/22	
11,71	-1,2	Eduarda Ferreira	2001	Beja	08/mai/22	
11,58	pc	Juliana Brites	2000	Pombal	30/jan/22	
11,43	pc	Matilde Reis	2004	Braga	13/fev/22	
10,89	+1,6	Katerina Quinn	2008	Viana do Castelo	19/jun/22	
10,43	+1,5	Catarina Silva	2005	Marinha Grande	21/mai/22	
10,36	pc	Luana Figueira	2005	Pombal	19/jan/22	
10,06	pc	Sara Brites	2006	Pombal	19/jan/22	
9,85	+1,0	Catarina Carvalho	2005	Marinha Grande	21/mai/22	
9,58	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	30/jan/22	
9,26	pc	Laura Baltazar	2006	Pombal	19/jan/22	

Marcas com vento anti-regulamentar



SENIORES FEMININOS

Salto em Comprimento						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,68	-0,2	Raquel Lourenço	1996	Leiria	30/jul/22	
5,43	pc	Joana Gameiro	2004	Braga	12/fev/22	
5,41	pc	Vera Goucha	2005	Pombal	12/mar/22	
5,41	+2,0	Margarida Santos	2004	Marinha Grande	02/jul/22	
5,38	+0,8	Lara Duarte	2004	Marinha Grande	02/jul/22	
5,19	-0,8	Eduarda Ferreira	2001	Pombal	04/jun/22	
5,14	+1,7	Matilde Reis	2004	Marinha Grande	02/jul/22	
5,07	+0,3	Katerina Quinn	2008	Leiria	17/jul/22	
5,05	-1,9	Luana Figueira	2005	Pombal	04/jun/22	
5,02	-1,6	Catarina Silva	2005	Pombal	04/jun/22	
4,96	-0,7	Katerina Quinn	2008	Leiria	12/jun/22	
4,95	+1,9	Marta Feliciano	2008	Marinha Grande	08/mai/22	
4,82	pc	Sara Brites	2006	Braga	15/jan/22	
4,82	+0,2	Leonor Ascenso	2008	Leiria	17/jul/22	
4,72	pc	Catarina Carvalho	2005	Pombal	11/dez/21	
4,71	pc	Filipa Dinis	2005	Pombal	05/mar/22	
4,63	-1,3	Sofia Santos	2007	Pombal	14/mar/22	
4,51	-6,4	Margarida Santos	2005	Pombal	09/abr/22	
4,41	pc	Laura Baltazar	2006	Pombal	29/jan/22	
4,36	pc	Inês Figueiredo	2008	Pombal	05/fev/22	
4,36	+2,0	Lara Simões	2010	Pombal	27/mar/22	
4,31	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	11/dez/21	
4,27	+1,5	Nadine Pires	2006	Marinha Grande	08/mar/22	
4,12	pc	Carolina Santos	2006	Pombal	11/dez/21	
4,12	+0,2	Miriam Machado	2008	Pombal	13/nov/21	
4,07	+0,4	Alessandra Santos	2009	Leiria	06/nov/21	
3,97	pc	Sofia Chemyrys	2008	Pombal	05/dez/22	
3,88	+1,7	Marta Mestre	2008	Marinha Grande	08/mar/22	
3,85	-1,2	Vitória Shybayeva	2007	Pombal	13/nov/21	
3,81	-1,3	Lúisa Dinis	2007	Pombal	13/nov/21	
3,66	0,0	Filipa Moita	2007	Pombal	13/nov/21	
3,63	pc	Marta Silva	2005	Pombal	11/dez/21	
3,62	-0,6	Francisca Reis	2010	Leiria	06/nov/21	
3,62	-0,6	Leonor Leal	2010	Leiria	06/nov/21	
3,58	+0,2	Carolina Silva	2010	Leiria	06/nov/21	
3,52	pc	Íris Santos	2006	Pombal	11/dez/21	
3,38	pc	Anabela Silva	2006	Pombal	05/mar/22	
3,12	-0,3	Beatriz Fernandes	2008	Pombal	13/nov/21	
2,96	+0,3	Inês Oliveira	2008	Pombal	13/nov/21	

Marcas com vento anti-regulamentar

5,44	+2,7	Vera Goucha	2005	Vagos	16/jul/22	
4,93	+3,3	Sofia Santos	2007	Fátima	26/jun/22	
4,90	+3,0	Sara Brites	2006	Fátima	26/jun/22	
4,85	+3,8	Leonor Ascenso	2008	Fátima	26/jun/22	
4,50	+2,9	Inês Figueiredo	2008	Fátima	26/jun/22	
4,08	+3,7	Alessandra Santos	2009	Fátima	26/jun/22	
3,87	+3,4	Matilde Silva	2009	Fátima	26/jun/22	
3,83	+4,3	Francisca Reis	2010	Fátima	26/jun/22	
3,65	+2,3	Liliana Teotónio	2009	Fátima	26/jun/22	

Salto com Vara						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,30		Bruna Santos	2003	Vagos	17/jul/22	
3,10		Filipa Dinis	2005	Viana do Castelo	20/jul/22	
2,55	pc	Vera Goucha	2005	Braga	13/fev/22	
2,55		Catarina Silva	2005	Vagos	17/jul/22	
2,25		Catarina Carvalho	2005	Leiria	8/jun/22	
2,25		Laura Baltazar	2006	Leiria	8/jun/22	
2,25		Inês Figueiredo	2008	Sobreda	9/jul/22	
1,95		Miriam Machado	2008	Pombal	14/mar/22	
1,90		Alessandra Santos	2009	Leiria	23/jul/22	
1,80		Lara Simões	2010	Leiria	23/jul/22	
1,80		Bruna Amaral	2007	Leiria	23/jul/22	
1,70		Matilde Silva	2009	Leiria	17/jul/22	

Lançamento do Peso (4)						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13,14	pc	Inês Carreira	2000	Pombal	26/fev/22	
11,34	pc	Raquel Gomes	2003	Braga	13/fev/22	
11,29		Márcia Maketa	2005	Marinha Grande	03/jul/22	

**SENIORES FEMININOS**

11,25		Vera Goucha	2005	Vagos	17/jul/22
10,67	pc	Carolina Caseiro	2004	Pombal	15/jan/22
9,65		Raquel Gonçalves	2002	CNL - Leiria	23/jun/22
9,27	pc	Margarida Santos	2004	Braga	15/jan/22
9,24	pc	Raquel Lourenço	1996	Pombal	27/fev/22
7,77		Lara Duarte	2004	Leiria	30/abr/22
6,67	pc	Matilde Reis	2004	Pombal	18/dez/21
6,48	pc	Beatriz Silva	2004	Pombal	15/jan/22

Lançamento do Disco (1)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
46,61		Ophélie Oliveira	1996	Vagos	19/fev/22	
46,22		Raquel Gomes	2003	Vagos	16/jul/22	
40,85		Márcia Maketa	2005	Vagos	09/abr/22	
37,74		Inês Carreira	2000	CNL - Leiria	09/jul/22	
28,58		Camila Patrabooy	2007	Viana do Castelo	18/jun/22	
27,70		Beatriz Cordeiro	2005	Marinha Grande	02/jul/22	
24,11		Laura Baltazar	2006	CNL - Leiria	06/fev/22	
21,67		Sara Brites	2006	CNL - Leiria	26/fev/22	
18,20		Beatriz Silva	2004	Marinha Grande	02/jul/22	
18,07		Carolina Marques	2006	CNL - Leiria	26/fev/22	
17,22		Bruna Amaral	2007	Marinha Grande	27/mar/22	
17,17		Sofia Santos	2007	Marinha Grande	27/mar/22	
15,92		Inês Figueiredo	2008	Marinha Grande	08/mai/22	
15,22		Sofiiia Chemyrys	2008	Marinha Grande	08/mai/22	
13,40		Marta Feliciano	2008	Marinha Grande	27/mar/22	
12,80		Katerina Quinn	2008	Marinha Grande	27/mar/22	

Lançamento do Martelo (4)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
51,25		Márcia Mekta	2005	Vagos	16/jul/22	
41,58		Beatriz Silva	2004	CNL - Leiria	18/jun/22	
26,54		Raquel Gomes	2003	Beja	07/mai/22	
22,57		Raquel Gonçalves	2002	CNL - Leiria	18/jun/22	

Lançamento do Dardo (600)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
45,72		Flávia Costa	1994	Leiria	26/jun/22	
39,61		Carolina Caseiro	2004	Vagos	17/jul/22	
35,86		Beatriz Cordeiro	2005	Vagos	17/jul/22	
35,53		Inês Carreira	2000	Marinha Grande	21/mai/22	
28,61		Vera Goucha	2005	Marinha Grande	03/jul/22	
28,05		Catarina Silva	2005	CNL - Leiria	23/jun/22	
26,47		Raquel Lourenço	1996	Almada	16/jun/22	
26,09		Raquel Gonçalves	2002	CNL - Leiria	18/jun/22	
20,31		Lara Duarte	2004	Leiria	26/jun/22	
17,15		Margarida Santos	2004	CNL - Leiria	01/mai/22	
11,88		Matilde Reis	2004	Pombal	09/abr/22	

Heptatlo

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4428		Raquel Lourenço	1996	Leiria	25/jun/22	
4201		Lara Duarte	2004	Leiria	25/jun/22	
3738		Margarida Santos	2004	Leiria	30/abr/22	
2539		Matilde Reis	2004	Pombal	08/abr/22	

Marcas com vento anti-regulamentar**3000 Metros Marcha**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13:47.83		Bruna Marques	2002	Leiria	30/jul/22	
25:23.92		Eva Cardoso	2009	Leiria	16/jun/22	estrada
26:14		Joana Reis	2009	Sismaria	07/nov/21	estrada

5000 Metros Marcha

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
24:47		Bruna Marques	2002	Sismaria	07/nov/21	estrada



SENIORES FEMININOS

10000 Metros Marcha

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
47:16.50		Bruna Marques	2002	Leiria	25/jun/22	Recorde Distrital Sub-23

4x100 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
48,18		Raquel Lourenço (96), Joana Carlos (99), Mariana Videira (03) e Vera Goucha (05)	1996	Leiria	28/mai/22	
48,92		Joana Gameiro (04), Joana Carlos (99), Mariana Videira (03) e Vera Goucha (05)	1999	Leiria	30/jul/22	
49,61		Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Videira (03) e Eduarda Ferreira (01)	2001	Leiria	09/jul/22	
49,78		Sofia Santos (07), Vera Goucha (05), Sara Brites (06) e Carolina Castro (05)	2005	Viana do Castelo	18/jun/22	
49,24		Joana Gameiro (04), Joana Carlos (99), Mariana Videira (03) e Bruna Santos (03)	1999	Leiria	25/jun/22	
50,09		Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Videira (03) e Vera Goucha (05)	2003	Vagos	16/jul/22	
50,29		Sofia Santos (07), Vera Goucha (05), Marta Feliciano (08) e Katerina Quinn (08)	2005	Marinha Grande	21/mai/22	
50,34		Joana Gameiro (04), Joana Carlos (99), Mariana Videira (03) e Raquel Lourenço (96)	1996	Marinha Grande	21/mai/22	
51,90		Carolina Gaspar (04), Carolina Castro (05), Beatriz Luis (05) e Sara Brites (06)	2004	Pombal	04/jun/22	
53,26		Beatriz Luís (05), Carolina Castro (05), Lara Duarte (04) e Anabela Silva (06)	2004	Marinha Grande	02/jul/22	
54,46		Laura Baltazar (06), Catarina Silva (05), Sara Brites (06) e Inês Figueiredo (08)	2005	Marinha Grande	21/mai/22	
55,73		Marta Mestre (08), Filipa Moita (07), Vitória Shybayeva (07) e Leonor Ascenso (08)	2007	Marinha Grande	21/mai/22	

4x400 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:59.66		Lara Duarte (04), Sofia Duarte (01), Vera Goucha (05) e Mariana Vidinha (04)	2001	Leiria	31/jul/22	
3:59.86		Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Carolina Castro (05) e Mariana Vidinha (04)	2003	Leiria	29/mai/22	
4:00.40		Carolina Castro (05), Joana Gameiro (04), Vera Goucha (05) e Mariana Vidinha (04)	2004	Vagos	17/jul/22	
4:01.29		Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Sofia Duarte (01) e Mariana Vidinha (04)	2001		10/jul/22	
4:02.08		Carolina Castro (05), Joana Gameiro (04), Mariana Videira (03) e Mariana Vidinha (04)	2003	Pombal	20/fev/22	
4:04.63		Lara Duarte (04), Joana Gameiro (04), Sofia Duarte (01) e Mariana Vidinha (04)	2001	Pombal	06/mar/22	
4:07.33		Mariana Videira (03), Joana Gameiro (04), Vera Goucha (05) e Mariana Vidinha (04)	2003	Pombal	23/jan/22	
4:40.99		Anabela Silva (06), Sara Lopes (05), Sara Brites (06) e Carolina Castro (05)	2005	Marinha Grande	03/jul/22	

Provas Não Oficiais

60 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,88	pc	Mariana Videira	2003	Pombal	23/jan/22	
8,02	pc	Joana Carlos	1999	Lisboa	16/jan/22	
8,14	pc	Carolina Castro	2005	Pombal	15/jan/22	
8,16	pc	Vera Goucha	2005	Pombal	12/mar/22	
8,22	pc	Carolina Gaspar	2004	Pombal	12/fev/22	
8,26	pc	Katerina Quinn	2008	Pombal	29/jan/22	
8,33	pc	Joana Gameiro	2004	Pombal	11/dez/21	
8,50	pc	Sara Brites	2006	Pombal	11/dez/21	
8,53	pc	Marta Feliciano	2008	Pombal	29/jan/22	
8,54	pc	Filipa Dinis	2005	Pombal	05/mar/22	
8,57	pc	Sofia Santos	2007	Pombal	11/dez/21	
8,60	pc	Catarina Silva	2005	Pombal	15/jan/22	
8,74	+1,6	Leonor Ascenso	2008	Pombal	13/nov	
8,85	pc	Margarida G. Santos	2005	Pombal	15/jan/22	
8,91	pc	Lara Simões	2010	Pombal	15/jan/22	
8,92	pc	Beatriz Luís	2005	Pombal	15/jan/22	
9,02	pc	Laura Baltazar	2006	Pombal	15/jan/22	
9,12	pc	Maria Gomes	2009	Pombal	15/jan/22	



SENIORES FEMININOS

9,13	pc	Carolina Santos	2006	Pombal	11/dez/21
9,20	pc	Catarina Carvalho	2005	Pombal	11/dez/21
9,22	pc	Carolina Marques	2006	Pombal	05/mar/22
9,28	pc	Francisca Reis	2010	Pombal	15/jan/22
9,29	pc	Sofia Chemyrys	2008	Pombal	11/dez/21
9,30	pc	Anabela Silva	2006	Pombal	05/mar/22
9,34	pc	Alessandra Santos	2009	Pombal	15/jan/22
9,35	pc	Miriam Machado	2008	Pombal	08/dez/21
9,35	+1,7	Liliana Teotónio	2009	Leiria	20/nov
9,36	pc	Filipa Moita	2007	Pombal	08/dez/21
9,37	pc	Carolina Ferreira	2007	Pombal	29/jan/22
9,39	pc	Liliana Teotónio	2009	Pombal	15/jan/22
9,40	pc	Inês Oliveira	2008	Pombal	29/jan/22
9,42	+1,7	Leonor Leal	2009	Leiria	20/nov
9,43	pc	Marta Mestre	2008	Pombal	11/dez/21
9,47	pc	Vitória Shybayeva	2007	Pombal	08/dez/21
9,52	pc	Marta Silva	2005	Pombal	11/dez/21
9,59	pc	Matilde Joaquim	2009	Pombal	15/jan/22
9,61	pc	Bruna Amaral	2007	Pombal	11/dez/21
9,62	pc	Laura Ramos	2007	Pombal	08/dez/21
9,64	pc	Matilde Silva	2009	Pombal	15/jan/22
9,79	+1,3	Margarida Godinho	2010	Leiria	20/nov
9,84	+1,7	Madalena Salgueiro	2010	Leiria	20/nov
9,90	+1,7	Joana Reis	2010	Leiria	20/nov
10,03	pc	Mariana Lopes	2006	Pombal	11/dez/21
10,18	pc	Íris Santos	2006	Pombal	11/dez/21
10,49	+1,6	Beatriz Fernandes	2008	Pombal	13/nov
10,57	+1,7	Joana Ferreira	2009	Leiria	20/nov

Marcas com vento anti-regulamentar