



## SENIORES FEMININOS

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

**60 Metros - MQ Sub23 8,05 (12,54 - 100M) / MQ CP 7,95 (12,34 - 100M) MC 8,10**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,88		Mariana Videira	2003	Pombal	23/jan/22	
8,02		Joana Carlos	1999	Lisboa	16/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 Sub23 61,20 (59,30 - Ar Livre) / MQ CP 60,00 (58,20 - Ar Livre) MC 62,70**

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 Sub23 2:20.00 / MQ CP 2:15.00 MC 2:17.00**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:15.46		Lília Martins	1997	Pombal	20/fev/22	
2:18.95		Andreia Pingueiro	1998	Pombal	23/jan/22	
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	
2:30.00		Raquel Lourenço	1996	Pombal	27/fev/22	



## SENIORES FEMININOS

2:33.72	Sara Lopes	2005	Pombal	15/jan/22
2:35.43	Vera Goucha	2005	Madrid	01/mar/22
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 Sub23 4:40.00 / MQ CP 4:32.00 MC 4:35.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:32.89		Lília Martins	1997	Pombal	19/fev/22	
4:40.89		Cátia Pereira	2001	Pombal	5/mar/22	
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 Sub23 10:30.00 / MQ CP 9:40.00 MC 9:55.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
10:05.47		Cátia Pereira	2001	Pombal	6/mar/22	
10:43.14		Eduarda Silva	2005	Braga	6/fev/22	
13:51.67		Zélia Caleiras	2005	Pombal	29/jan/22	

## 60 Metros Bar (0.84) - MQ Sub23 9,50 (16,00 - 100M Bar) / MQ CP 9,40 (15,40 - 100M Bar) MC 9,85

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
8,68		Raquel Lourenço	1996	Pombal	27/fev/22	
9,69		Juliana Brites	2000	Braga	29/jan/22	
9,69		Margarida Santos	2004	Pombal	30/jan/22	
10,08		Eduarda Ferreira	2001	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 Sub23 1,58 / MQ CP 1,62 MC 1,58

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	
1,54		Raquel Lourenço	1996	Pombal	27/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 Sub23 11,45 / MQ CP 12,20 MC 11,80

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,06		Margarida Santos	2004	Pombal	06/mar/22	
11,70		Eduarda Ferreira	2001	Pombal	06/mar/22	
11,58		Juliana Brites	2000	Pombal	30/jan/22	
11,43		Matilde Reis	2004	Braga	13/fev/22	
10,36		Luana Figueira	2005	Pombal	19/jan/22	



## SENIORES FEMININOS

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 Sub23 5,55 / MQ CP 5,80 MC 5,60**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,62		Raquel Lourenço	1996	Pombal	27/fev/22	
5,43		Joana Gameiro	2004	Braga	12/fev/22	
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	
5,06		Eduarda Ferreira	2001	Braga	29/jan/22	
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 Sub23 2,70 / MQ CP 3,00 MC 2,80**

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 Sub23 11,00 / MQ CP 13,00 MC 11,50**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13,14		Inês Carreira	2000	Pombal	26/fev/22	
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	
9,24		Raquel Lourenço	1996	Pombal	27/fev/22	
6,67		Matilde Reis	2004	Pombal	18/dez/21	
6,48		Beatriz Silva	2004	Pombal	15/jan/22	

**Pentatlo - MQ Sub23 2.600 (3.500 Hep) / MQ CP 3.000 (3.900 Hep) MC 2.600**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3552		Raquel Lourenço	1996	Pombal	27/fev/22	

**3000 Metros Marcha - MQ Sub23 16:00.00 / MQ CP 15:30.00 MC 15:50.00**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13:57.98		Bruna Marques	2002	Pombal	26/fev/22	

**5000 Metros Marcha**

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

**4x200 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	

**SENIORES FEMININOS**

Laura Baltazar (06), Carolina Marques (06), Anabela Silva (06) e Carolina Gaspar (04)

<b>4x400 Metros</b>						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
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	