



SENIORES FEMININOS

Qualquer comentário ou correção a este ranking enviar a: pedro.carvalho@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
7,97		Mariana Videira	2003	Pombal	28/jan/22	
8,32		Bruna Santos	2003	Pombal	21/jan/23	
9,19		Margarida Baptista	2003	Pombal	21/jan/23	

200 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
26,62		Mariana Videira	2003	Pombal	14/jan/23	

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
58,18		Sofia Duarte	2001	Pombal	11/fev/23	

800 Metros - MQ Sub23 2:20.00 / MQ CP 2:15.00 MC 2:17.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:08.11		Sofia Duarte	2001	Pombal	4/mar/23	
2:14.97		Andreia Pinguero	1998	Pombal	28/jan/22	
2:31.19		Raquel Lourenço	1996	Braga	21/jan/23	

1500 Metros - MQ Sub23 4:40.00 / MQ CP 4:32.00 MC 4:35.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:33.80		Andreia Pinguero	1998	Pombal	11/fev/23	
4:40.43		Cátia Perreira	2001	Pombal	22/jan/22	
4:41.01		Lília Martins	1997	Pombal	28/jan/22	
4:57.61		Darya Melnyk	2000	Pombal	21/jan/23	

3000 Metros - MQ Sub23 10:30.00 / MQ CP 9:40.00 MC 9:55.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
9:45.12		Cátia Perreira	2001	Pombal	4/mar/23	
9:59.47		Lília Martins	1997	Pombal	11/fev/23	
10:45.45		Darya Melnyk	2000	Pombal	21/jan/23	

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
8,74		Raquel Lourenço	1996	Pombal	18/fev/23	

Salto em Altura - MQ Sub23 1,58 / MQ CP 1,62 MC 1,58

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,54		Raquel Lourenço	1996	Braga	21/jan/23	

Tripo Salto - MQ Sub23 11,45 / MQ CP 12,20 MC 11,80

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

Salto em Comprimento - MQ Sub23 5,55 / MQ CP 5,80 MC 5,60

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,98		Elena Llobera	1993	Pombal	28/jan/22	
5,21		Raquel Lourenço	1996	Braga	21/jan/23	

Salto com Vara - MQ Sub23 2,70 / MQ CP 3,00 MC 2,80

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,15		Bruna Santos	2003	Pombal	18/fev/23	

Lançamento do Peso (4kg) - MQ Sub23 11,00 / MQ CP 13,00 MC 11,50

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11,14		Raquel Gomes	2003	Pombal	11/fev/23	
9,55		Raquel Lourenço	1996	Pombal	17/dez/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
3359		Raquel Lourenço	1996	Braga	21/jan/23	

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

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13:29.45		Bruna Marques	2002	Pombal	18/fev/23	



SENIORES FEMININOS

5000 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
3:59.61			2001	Pombal	28/jan/23	
		Joana Gameiro (2004), Mariana Vidinha (2004), Vera Goucha (2005) e Sofia Duarte (2001)				
3:55.97			2001	Pombal	4/mar/23	
		Joana Gameiro (2004), Vera Goucha (2005), Mariana Vidinha (2004) e Sofia Duarte (2001)				
3:58.91			2001	Pombal	18/fev/23	
		Joana Gameiro (2004), Vera Goucha (2005), Margarida Santos (2004) e Sofia Duarte (2001)				