



SENIORES FEMININOS

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

100 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,48	+0,8	Katerina Quinn	2008	Pombal	10/jun/23	
12,79	+1,2	Mariana Videira	2003	Marinha Grande	27/mai/23	
12,90	+0,9	Sofia Santos	2007	Marinha Grande	06/mai/23	
13,13	+1,4	Carolina Castro	2005	Leiria	08/jul/23	
13,16	-0,9	Margarida Santos	2004	Viana do Castelo	06/mai/23	
13,41	+0,7	Ana Matilde Reis	2004	Viana do Castelo	06/mai/23	
14,00	+0,0	Anabela Silva	2006	Leiria	08/07/23	
14,26	+1,4	Beatriz Luís	2005	Leiria	17/jun/23	
14,26	-1,2	Filipa Monteiro	2009	Pombal	10/jun/23	
14,34	+1,7	Ashley Jorge	2009	Marinha Grande	31/mai/23	
14,43	+2,5	Margarida Baptista	2003	Marinha Grande	03/jun/23	
15,17	-1,9	Luísa Dinis	2007	Pombal	10/jun/23	

Marcas com vento anti-regulamentar

12,56	+5,6	Mariana Videira	2003	Marinha Grande	13/mai/23	
12,57	+4,5	Lara Duarte	2004	Viana do Castelo	22/jul/23	
12,65	+5,0	Joana Gameiro	2004	Marinha Grande	13/mai/23	
12,88	+5,6	Carolina Castro	2005	Marinha Grande	13/mai/23	
13,57	+5,0	Margarida Santos	2004	Marinha Grande	13/mai/23	
13,73	+2,2	Leonor Ascenso	2008	Marinha Grande	31/mai/23	
13,95	+3,4	Beatriz Luís	2005	Marinha Grande	03/jun/23	
13,92	+2,4	Anabela Silva	2006	Marinha Grande	03/jun/23	
14,74	+2,5	Luísa Dinis	2007	Marinha Grande	03/jun/23	
14,84	+2,2	Inês Figueiredo	2008	Marinha Grande	31/mai/23	
14,93	+3,4	Filipa Moita	2007	Marinha Grande	03/jun/23	
15,94	+2,5	Catarina Ribeiro	2007	Marinha Grande	03/jun/23	

200 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
26,09	+0,9	Lara Duarte	2004	Vagos	11/jun/23	
26,19	+0,1	Joana Gameiro	2004	Leiria	08/jul/23	
26,23	+0,5	Vera Goucha	2005	Marinha Grande	27/mai/23	
26,26	-2,4	Katerina Quinn	2008	Leiria	17/jun/23	
26,34	+1,9	Raquel Lourenço	1996	Beja	03/jun/23	
26,62		Mariana Videira	2003	Pombal	14/jan/23	
26,73	+1,8	Sofia Santos	2007	Marinha Grande	03/jun/23	
27,02	+0,1	Carolina Castro	2005	Leiria	08/jul/23	
28,03	pc	Marta Feliciano	2008	Pombal	07/jan/23	
28,24	pc	Margarida Santos	2007	Pombal	21/jan/23	
28,71	+1,4	Nadine Pires	2006	Beja	03/jun/23	
28,93	+1,4	Daniela Taralunga	2006	Beja	03/jun/23	
29,04	pc	Beatriz Luís	2005	Pombal	21/jan/23	
29,30	-1,2	Anabela Silva	2006	Pombal	10/jun/23	
29,86	-1,9	Filipa Monteiro	2009	Pombal	10/jun/23	
30,36	pc	Maria Gomes	2009	Pombal	07/jan/23	
31,25	pc	Luísa Dinis	2006	Pombal	07/jan/23	
31,29	-2,3	Matilde Paulino	2009	Pombal	10/jun/23	
31,46	pc	Filipa Moita	2006	Pombal	14/jan/23	
33,07	pc	Sofia Lopes	2006	Pombal	07/jan/23	
33,60	-1,9	Catarina Ribeiro	2006	Pombal	10/jun/23	

Marcas com vento anti-regulamentar

26,17	+4,3	Vera Goucha	2005	Marinha Grande	13/mai/23	
27,25	+4,4	Carolina Castro	2005	Marinha Grande	20/mai/23	
26,66	+4,3	Sofia Santos	2007	Marinha Grande	13/mai/23	
26,87	+2,4	Sara Brites	2006	Beja	03/jun/23	
27,88	+5,3	Marta Feliciano	2008	Marinha Grande	13/mai/23	
28,36	+4,3	Nadine Pires	2006	Marinha Grande	13/mai/23	
29,16	+5,3	Alessandra Santos	2009	Marinha Grande	13/mai/23	
29,27	+3,3	Beatriz Luís	2005	Marinha Grande	20/mai/23	
29,28	+2,5	Anabela Silva	2006	Marinha Grande	20/mai/23	
30,26	+5,3	Matilde Paulino	2009	Marinha Grande	13/mai/23	

400 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
58,17		Sofia Duarte	2001	Viana do Castelo	22/jul/23	
58,53	pc	Joana Gameiro	2004	Pombal	25/fev/23	



SENIORES FEMININOS

58,61		Mariana Vidinha	2004	Braga	29/jul/23
59,88		Lara Duarte	2004	Abrantes	15/jul/23
62,69	pc	Margarida Santos	2005	Pombal	14/jan/23
64,51	pc	Carolina Castro	2005	Pombal	4/fev/22
64,54	pc	Carlota Ferreira	2006	Pombal	14/jan/23
72,16	pc	Filipa Moita	2006	Pombal	14/jan/23
73,41		Sofia Lopes	2006	Marinha Grande	03/jun/23
73,57		Lara Caseiro	2005	Marinha Grande	13/mai/23

800 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:07.57		Sofia Duarte	2001	Leiria	01/jul/23	
2:12.53		Andreia Pingueiro	1998	Braga	29/jul/23	
2:16.24		Mariana Vidinha	2004	Braga	29/jul/23	
2:19.65	pc	Carlota Ferreira	2006	Pombal	22/jan/23	
2:25.03		Vera Goucha	2005	Beja	03/jun/23	
2:31.19	pc	Raquel Lourenço	1996	Braga	21/jan/23	
2:36.53		Sara Brites	2006	Marinha Grande	13/mai/23	
2:38.66	pc	Mara Estrela	2006	Pombal	17/dez/22	
2:41.13		Nadine Pires	2006	Marinha Grande	13/mai/23	
2:47.61	pc	Marta Feliciano	2008	Pombal	17/dez/22	
2:48.45		Alessandra Santos	2009	Pombal	15/abr/23	
2:49.63		Maria Gomes	2009	Marinha Grande	06/mai/23	
2:50.76		Lara Caseiro	2005	Pombal	10/dez/22	
2:51.55		Sofia Lopes	2006	Pombal	10/jun/23	
2:52.07		Daniela Taralunga	2006	Pombal	15/abr/23	
2:52.52		Matilde Joaquim	2009	Pombal	15/abr/23	
2:56.21	pc	Leonor Ascenso	2008	Pombal	17/dez/22	
2:56.32		Matilde Paulino	2009	Leiria	15/jul/23	
2:58.55	pc	Sofia Santos	2007	Pombal	17/dez/22	
3:07.10	pc	Sofia Chemyrys	2008	Pombal	17/dez/22	
3:29.91		Ashley Jorge	2009	Pombal	15/abr/23	

1500 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:27.54		Andreia Pingueiro	1998	Braga	05/jul/23	
4:40.43	pc	Cátia Perreira	2001	Pombal	22/jan/22	
4:41.01	pc	Lília Martins	1997	Pombal	28/jan/22	
4:42.61	pc	Carlota Ferreira	2006	Pombal	25/fev/23	
4:57.61	pc	Darya Melnyk	2000	Pombal	21/jan/23	
5:10.37		Lara Alho	2006	Marinha Grande	31/mai/23	
5:12.83		Eduarda Silva	2005	Leiria	08/jul/23	
5:30.80	pc	Mara Estrela	2006	Pombal	17/dez/22	
6:09.27		Sofia Lopes	2007	Marinha Grande	06/mai/23	
6:09.61	pc	Lara Caseiro	2005	Pombal	17/dez/22	
6:12.02		Matilde Paulino	2009	Marinha Grande	06/mai/23	
6:19.37		Maria Manaça	2009	Marinha Grande	06/mai/23	

3000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
9:42.72		Andreia Pingueiro	1998	Viana do Castelo	22/jul/23	
9:45.12	pc	Cátia Perreira	2001	Pombal	4/mar/23	
9:59.47	pc	Lília Martins	1997	Pombal	11/fev/23	
10:40.90		Carlota Ferreira	2006	Pombal	10/jun/23	
10:45.45	pc	Darya Melnyk	2000	Pombal	21/jan/23	
11:01.96	pc	Eduarda Silva	2005	Pombal	21/jan/23	
11:16.30		Lara Alho	2007	Pombal	10/jun/23	
11:33.68		Mara Estrela	2006	Pombal	10/jun/23	

5000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
17:54.93		Lília Martins	1997	Viana do Castelo	22/jul/23	
20:54.60		Eduarda Silva	2005	Abrantes	15/jul/23	

10000 Metros

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

100 Metros Barreiras (0,84)

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



SENIORES FEMININOS

14,12	+1,3	Raquel Lourenço	1996	Braga	29/jul/23
15,17	+0,5	Lara Duarte	2004	Braga	29/jul/23
16,10	+1,6	Vera Goucha	2005	Marinha Grande	13/mai/23

Marcas com vento anti-regulamentar

400 Metros Barreiras (0,76)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
62,37		Joana Gameiro	2004	Viana do Castelo	22/jul/23	
63,93		Lara Duarte	2004	Lisboa	10/jun/23	
68,76		Sara Brites	2006	Leiria	08/jul/23	
70,78		Vera Goucha	2005	Leiria	08/jul/23	

3000 Metros Obstáculos (0,76)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
10:58.20		Daria Melnyk	2000	Viana do Castelo	22/jul/23	

Salto em Altura

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,69		Ana Oliveira	1995	Viana do Castelo	22/jul/23	
1,58		Luana Figueira	2005	Marinha Grande	13/mai/23	
1,57	pc	Vera Goucha	2005	Pombal	17/dez/22	
1,54	pc	Raquel Lourenço	1996	Braga	21/jan/23	
1,52	pc	Nadine Pires	2006	Braga	04/fev/23	
1,51		Sara Brites	2006	Pombal	15/abr/23	
1,50		Daniela Taralunga	2006	Beja	03/jun/23	
1,46		Alessandra Santos	2009	Leiria	15/jul/23	
1,42		Lara Simões	2010	Nazaré	29/mar/23	
1,41		Leonor Ascenso	2008	Pombal	10/jun/23	
1,41		Francisca Reis	2010	Leiria	17/jun/23	
1,36	pc	Ashley Jorge	2009	Batalha	17/fev/23	
1,35		Laura Baltazar	2006	Pombal	15/abr/23	
1,34		Marta Feliciano	2008	Marinha Grande	13/mai/23	
1,33		Catarina Silva	2005	Pombal	17/dez/22	
1,30		Matilde Joaquim	2009	Marinha Grande	03/jun/23	
1,29	pc	Petra Dumont	2009	Pombal	04/fev/23	
1,28		Helena Teixeira	2011	Leiria	17/jun/23	
1,26		Matilde Paulino	2009	Marinha Grande	13/mai/23	
1,25	pc	Liliana Teotónio	2009	Batalha	17/fev/23	
1,25		Leonor Leal	2010	Nazaré	29/mar/23	
1,23	pc	Inês Figueiredo	2008	Pombal	17/dez/22	
1,20	pc	Filipa Monteiro	2009	Pombal	04/fev/23	
1,20		Joana Domingues	2011	Leiria	17/jun/23	
1,19	pc	Sofia Santos	2007	Pombal	17/dez/22	
1,18		Sofia Chemyrys	2008	Pombal	15/abr/23	
1,15		Carolina Brígido	2010	Nazaré	29/mar/23	
1,15		Margarida Feliciano	2011	Nazaré	29/mar/23	
1,15	pc	Francisca Mendes	2011	Pombal	04/fev/23	
1,10	pc	Sara Oliveira	2011	Pombal	04/fev/23	

Triplo Salto

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,65	+0,6	Ana Oliveira	1995	Ramalde	16/jul/23	
12,22	+1,2	Margarida Santos	2004	Braga	29/jul/23	
11,66	-0,1	Ana Matilde Reis	2004	Leiria	01/jul/23	
11,21	-1,3	Katerina Quinn	2008	Alvaiázere	23/abr/23	
10,75	+1,2	Leonor Ascenso	2008	Sobreda	17/jun/23	
10,21	-1,4	Juliana Brites		Viana do Castelo	06/mai/23	
10,11	-1,1	Bruna Santos	2003	Leiria	08/jul/23	
9,89	-0,3	Alessandra Santos	2009	Alvaiázere	23/abr/23	
9,57	+1,6	Inês Figueiredo	2008	Marinha Grande	31/mai/23	
9,09	pc	Matilde Joaquim	2009	Pombal	07/jan/23	
8,78	+0,9	Ashley Jorge	2009	Marinha Grande	31/mai/23	
8,44	pc	Matilde Paulino	2009	Pombal	07/jan/23	

Marcas com vento anti-regulamentar

11,29	+2,5	Katerina Quinn	2008	Sobreda	17/jun/23
10,91	+3,0	Leonor Ascenso	2008	Sobreda	17/jun/23
10,59	+2,1	Catarina Silva	2005	Marinha Grande	03/jun/23



SENIORES FEMININOS

Salto em Comprimento

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,98	pc	Elena Llobera	1993	Pombal	28/jan/22	
5,49	pc	Margarida Santos	2005	Pombal	14/jan/23	
5,46	+0,5	Vera Goucha	2005	Fontelo	01/mai/23	
5,28	+0,6	Raquel Lourenço	1996	Viana do Castelo	22/jul/23	
5,23	+1,1	Sofia Santos	2007	Cartaxo	23/abr/23	
5,22	-0,9	Leonor Ascenso	2008	Leiria	15/jul/23	
5,21	+1,8	Sara Brites	2006	Pombal	10/dez/22	
5,14	pc	Luana Figueira	2005	Pombal	21/jan/23	
4,88	pc	Joana Gameiro	2004	Pombal	25/fev/23	
4,86	-1,3	Ana Matilde Reis	2004	Leiria	08/jul/23	
4,81	pc	Katerina Quinn	2008	Pombal	05/fev/23	
4,75	pc	Catarina Silva	2005	Pombal	17/dez/22	
4,75		Marta Feliciano	2008	Marinha Grande	03/jun/23	
4,73	+2,0	Nadine Pires	2006	Marinha Grande	13/mai/23	
4,73	+1,0	Alessandra Santos	2009	Leiria	05/jul/23	
4,63	+1,6	Inês Figueiredo	2008	Leiria	15/jul/23	
4,58	-0,9	Lara Simões	2010	Marinha Grande	03/jun/23	
4,50	-0,3	Juliana Brites		Viana do Castelo	06/mai/23	
4,50	+1,6	Ashley Jorge	2009	Pombal	15/abr/23	
4,44	-0,8	Carolina Silva	2010	Marinha Grande	03/jun/23	
4,39	-0,57	Daniela Taralunga	2006	Beja	03/jun/23	
4,36	pc	Maria Gomes	2009	Pombal	05/fev/23	
4,14	+1,0	Matilde Joaquim	2009	Pombal	15/abr/23	
4,12	pc	Margarida Godinho	2010	Pombal	05/fev/23	
4,10	pc	Matilde Paulino	2009	Pombal	05/fev/23	
4,09	+0,8	Maria Manaça	2009	Marinha Grande	03/jun/23	
4,08	+0,0	Carolina Brígido	2010	Leiria	17/jun/23	
3,96	+0,8	Sofia Chemyrys	2009	Pombal	15/abr/23	
3,96	-0,3	Leonor Leal	2010	Leiria	15/jul/23	
3,90		Camila Santos	2013	Nazaré	29/mar/23	
3,89	+1,9	Madalena Salgueiro	2010	Marinha Grande	06/mai/23	
3,89	+0,4	Margarida Feliciano	2011	Marinha Grande	03/jun/23	
3,88	-1,0	Margarida Godinho	2010	Marinha Grande	03/jun/23	
3,79	pc	Petra Dumont	2009	Pombal	05/fev/23	
3,78	+0,2	Francisca Mendes	2011	Marinha Grande	06/mai/23	
3,74	+1,9	Helena Teixeira	2011	Marinha Grande	06/mai/23	
3,69	+0,9	Ana Reis	2009	Marinha Grande	03/jun/23	
3,68	pc	Francisca Reis	2010	Pombal	05/fev/23	
3,57	+0,1	Joana Reis	2010	Alvaiázere	12/nov/22	
3,55	pc	Filipa Monteiro	2009	Pombal	05/fev/23	
3,47	+1,6	Matilde Silva	2008	Marinha Grande	03/jun/23	
3,46		Renata Moteiro	2013	Nazaré	29/mar/23	
3,33		Leonor Correia	2012	Nazaré	29/mar/23	
3,31		Leonor Ferreira	2012	Nazaré	29/mar/23	
3,26		Diana Reis	2012	Nazaré	29/mar/23	
3,03		Laura Meneses	2012	Nazaré	29/mar/23	
2,59	-0,3	Clara Costa	2011	Leiria	17/jun/23	
2,57	-1,6	Catarina Ferreira	2011	Leiria	17/jun/23	
2,30	pc	Sara Barbeiro	2011	Pombal	05/fev/23	

Marcas com vento anti-regulamentar

5,59	+2,1	Raquel Lourenço	1996	Marinha Grande	27/mai/23	
5,49	+3,1	Margarida Santos	2004	Abrantes	15/jul/23	
5,07	+3,1	Lara Simões	2010	Marinha Grande	06/mai/23	
5,01	+2,3	Katerina Quinn	2008	Marinha Grande	03/jun/23	
4,33	+5,2	Margarida Godinho	2010	Marinha Grande	06/mai/23	
4,10	+4,3	Francisca Reis	2010	Marinha Grande	06/mai/23	
4,09	+3,1	Margarida Feliciano	2011	Marinha Grande	06/mai/23	
3,96	+2,9	Francisca Mendes	2011	Marinha Grande	06/mai/23	
3,80	+3,4	Helena Teixeira	2011	Marinha Grande	06/mai/23	
3,71	+3,4	Sara Oliveira	2011	Marinha Grande	06/mai/23	

Salto com Vara

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,60		Filipa Dinis	2005	Abrantes	15/jul/23	
3,15	pc	Bruna Santos	2003	Pombal	18/fev/23	
2,90		Daniela Taralunga	2006	Sobreda	17/jun/23	

**SENIORES FEMININOS**

2,60		Catarina Silva	2005	Marinha Grande	20/mai/23
2,60		Matilde Silva	2009	Pombal	10/jun/23
2,40		Alessandra Santos	2009	Pombal	10/jun/23
2,30		Inês Figueiredo	2008	Leiria	15/jul/23
2,20	pc	Nadine Pires	2006	Braga	05/fev/23
2,20	pc	Laura Baltazar	2006	Braga	05/fev/23
2,00	pc	Miriam Machado	2008	Pombal	07/jan/23

Lançamento do Peso (4)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11,40		Vera Goucha	2005	Viana do Castelo	22/jul/23	
11,34		Raquel Gomes	2003	Leiria	01/jul/23	
10,87		Raquel Gonçalves	2002	Almada	08/jun/23	
10,59	pc	Carolina Caseiro	2004	Pombal	25/fev/23	
9,14		Raquel Lourenço	1996	Beja	03/jun/23	
8,85		Luana Figueira	2005	Marinha Grande	13/mai/23	
8,36	pc	Laura Baltazar	2006	Pombal	21/jan/23	
8,32	pc	Catarina Silva	2005	Pombal	17/dez/22	
7,30		Bruna Santos	2003	Leiria	08/jul/23	
6,20	pc	Vitória Shybayeva	2007	Pombal	14/jan/23	

Lançamento do Disco (1)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
49,15		Raquel Gomes	2003	Vagos	14/mai	
31,07		Camila Patrabo	2007	Marinha Grande	13/mai/23	
29,79		Beatriz Cordeiro	2005	Leiria	08/jul/23	
24,20		Raquel Gonçalves	2002	Leiria	04/fev	
24,16		Laura Baltazar	2006	Marinha Grande	13/mai/23	
22,11		Sofia Chemyrus	2008	Leiria	04/fev	
21,09		Sofia Carvalho	2009	Leiria	10/jun/23	
18,85		Maria Shybayeva	2007	Leiria	08/fev	
18,55		Helena Alípio	2007	Leiria	10/jun/23	
15,57		Matilde Carvalho	2008	Leiria	10/jun/23	
13,87		Luísa Dinis	2007	Leiria	04/fev	

Lançamento do Martelo (4)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
43,46		Beatriz Silva	2004	Leiria	01/jul/23	
35,21		Camila Patrabo	2007	Leiria	08/jul/23	
30,83		Helena Alípio	2007	Leiria	08/jul/23	

Lançamento do Dardo (600)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
44,25		Flávia Costa	1994	Braga	29/jul/23	
41,61		Carolina Caseiro	2004	Leiria	01/jul/23	
38,00		Beatriz Cordeiro	2005	Vagos	25/fev/23	
33,57		Vera Goucha	2005	Beja	03/jun/23	
25,10		Raquel Lourenço	1996	Beja	03/jun/23	
18,70		Luana Figueira	2005	Marinha Grande	13/mai/23	

Heptatlo

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4505		Vera Goucha	2005	Marinha Grande	13/mai/23	
4090		Raquel Lourenço	1996	Beja	03/jun/23	

3000 Metros Marcha

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

5000 Metros Marcha

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

10000 Metros Marcha

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
49:19.32		Bruna Marques	2002	Leiria	01/jul/23	

20000 Metros Marcha



SENIORES FEMININOS

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
01:37.49		Bruna Marques	2002	Filândia	12/jul/23	

4x100 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
48,50		Raquel Lourenço (1996), Vera Goucha (2005), Lara Duarte (2004), Joana Gameiro (2004)	1996	Braga	29/jul/23	
48,98		Mariana Videira (2003), Joana Gameiro (2004), Lara Duarte (2004) e Vera Goucha (2005)	2003	Leiria	01/jul/23	
49,22		Sofia Santos (2007), Joana Gameiro (2004), Lara Duarte (2004) e Mariana Videira (2003)	2003	Marinha Grande	27/mai/23	
49,26		Raquel Lourenço (1996), Vera Goucha (2005), Lara Duarte (2004), Joana Gameiro (2004)	1996	Viana do Castelo	22/jul/23	
50,90		Carolina Castro (2005), Sofia Santos (2007), Sara Brites (2006) e Margarida Santos (2004)	2004	Abrantes	15/jul/23	
51,50		Katerina Quinn (2008), Sofia Santos (2007), Sara Brites (2006) e Leonor Ascenso (2008)	2006	Pombal	10/jun/23	
54,86		Daniela Taralunga (2007), Alessandra Santos (2009), Anabela Silva (2007) e Filipa Monteiro (2009)		Pombal	10/jun/23	
58,35		Ashley Jorge (2009), Matilde Silva (2009), Filipa Moita (2007) e Luísa Dinis (2007)		Pombal	10/jun/23	
59,81		Margarida Baptista (2003), Catarina Ribeiro (2007), Luísa Dinis (2007) e Filipa Moita (2007)	2003	Marinha Grande	03/jun/23	

4x400 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:53.17		Vera Goucha (2005), Mariana Vidinha (2004), Joana Gameiro (2004) e Sofia Duarte (2001)	2001	Viana do Castelo	22/jul/23	
3:55.97	pc	Joana Gameiro (2004), Vera Goucha (2005), Mariana Vidinha (2004) e Sofia Duarte (2001)	2001	Pombal	4/mar/23	
3:57.80		Lara Duarte (2004), Vera Goucha (2005), Joana Gameiro (2004) e Mariana Vidinha (2004)	2004	Abrantes	15/jul/23	
3:57.97		Vera Goucha (2005), Mariana Vidinha (2004), Joana Gameiro (2004) e Sofia Duarte (2001)	2001	Braga	29/jul/23	
3:58.91	pc	Joana Gameiro (2004), Vera Goucha (2005), Margarida Santos (2004) e Sofia Duarte (2001)	2001	Pombal	18/fev/23	
3:59.61	pc	Joana Gameiro (2004), Mariana Vidinha (2004), Vera Goucha (2005) e Sofia Duarte (2001)	2001	Pombal	28/jan/23	
4:01.67		Sara Brites (2006), Lara Duarte (2004), Carlota Ferreira (2006) e Mariana Vidinha (2004)	2004	Marinha Grande	27/mai/23	
4:01.62		Lara Duarte (2004), Mariana Vidinha (2004), Joana Gameiro (2004) e Sofia Duarte (2001)	2001	Leiria	01/jul/23	

60 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,97	pc	Mariana Videira	2003	Pombal	28/jan/22	
8,08	pc	Katerina Quinn	2008	Pombal	04/fev/23	
8,12		Sofia Santos	2007	Coimbra	11/mar/23	
8,24	-1,0	Lara Simões	2010	Marinha Grande	06/mai/23	
8,29	pc	Carolina Castro	2005	Pombal	11/fev/23	
8,31	pc	Sara Brites	2006	Pombal	14/jan/23	
8,32	pc	Bruna Santos	2003	Pombal	21/jan/23	
8,34	pc	Marta Feliciano	2008	Pombal	04/fev/23	
8,50	pc	Filipa Dinis	2005	Pombal	14/jan/23	
8,59	-1,0	Margarida Godinho	2010	Marinha Grande	06/mai/23	
8,59	pc	Leonor Ascenso	2008	Pombal	04/fev/23	
8,63	pc	Margarida Santos	2005	Pombal	21/jan/23	
8,71	pc	Maria Gomes	2009	Pombal	04/fev/23	
8,74	+1,2	Sara Oliveira	2011	Marinha Grande	03/jun/23	
8,83	pc	Alessandra Santos	2009	Pombal	04/fev/23	
8,85	-0,4	Nadine Pires	2006	Pombal	10/dez/22	
8,86	pc	Beatriz Luís	2005	Pombal	14/jan/23	
8,86	pc	Filipa Monteiro	2009	Pombal	04/fev/23	
8,87	pc	Anabela Silva	2006	Braga	21/jan/23	
8,88	-1,0	Leonor Leal	2010	Marinha Grande	06/mai/23	
8,95	-1,0	Francisca Reis	2010	Marinha Grande	06/mai/23	
8,95	pc	Miriam Machado	2008	Pombal	04/fev/23	
8,97	-1,0	Carolina Silva	2010	Marinha Grande	06/mai/23	
9,11	-0,3	Joana Reis	2010	Leiria	17/jun/23	
9,18	+1,5	Madalena Salgueiro	2010	Marinha Grande	06/mai/23	



SENIORES FEMININOS

9,19	pc	Margarida Baptista	2003	Pombal	21/jan/23
9,21	+1,7	Camila Santos	2013	Marinha Grande	03/jun/23
9,24	pc	Marta Mestre	2008	Pombal	17/dez/22
9,24	pc	Maria Manaça	2009	Pombal	04/fev/23
9,25	+1,5	Margarida Feliciano	2011	Marinha Grande	06/mai/23
9,26	pc	Petra Dumont	2009	Pombal	17/dez/22
9,29	pc	Ashley Jorge	2009	Pombal	07/jan/23
9,40	+0,4	Renata Moteiro	2013	Marinha Grande	03/jun/23
9,43	+0,4	Laura Meneses	2012	Marinha Grande	03/jun/23
9,43	pc	Inês Oliveira	2008	Pombal	04/fev/23
9,45	pc	Filipa Moita	2006	Pombal	07/jan/23
9,45	+1,7	Beatriz Machado	2012	Marinha Grande	03/jun/23
9,51	+2,1	Helena Teixeira	2011	Marinha Grande	06/mai/23
9,51	pc	Sofia Carvalho	2009	Pombal	17/dez/22
9,60	pc	Carolina Brígido	2010	Pombal	04/fev/23
9,62	pc	Sofia Chemyrys	2008	Pombal	07/jan/23
9,63	pc	Lia Pires	2011	Pombal	04/fev/23
9,64	-0,3	Diana Reis	2012	Leiria	17/jun/23
9,74	pc	Matilde Paulino	2009	Pombal	17/dez/22
9,74	pc	Rita Sousa	2009	Pombal	17/dez/22
9,76	+2,1	Francisca Mendes	2011	Marinha Grande	06/mai/23
9,77	+0,4	Leonor Correia	2012	Marinha Grande	03/jun/23
9,83	pc	Jéssica Ramalheiro	2011	Pombal	17/dez/22
10,19	+0,4	Leonor Ferreira	2012	Marinha Grande	03/jun/23
10,27	pc	Matilde Silva	2008	Pombal	17/dez/22
10,36	+0,0	Joana Domingues	2010	Leiria	17/jun/23
10,54	+1,6	Filipa Fernandes	2011	Marinha Grande	03/jun/23
10,86	+0,0	Catarina Ferreira	2011	Leiria	17/jun/23
11,04	+0,0	Clara Costa	2011	Leiria	17/jun/23