



SUB-20 FEMININOS

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

100 Metros - MQ Sub20 12,85

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,22	+1,6	Katerina Quinn	2008	Viana do Castelo	27/jul/24	
12,86	+1,7	Carolina Castro	2005	Lisboa	03/jul/24	
12,93	+0,5	Sofia Santos	2007	Leiria	29/jun/24	
13,04	+0,7	Carolina Castro	2005	Beja	25/mai/24	
13,07	+0,3	Margarida Godinho	2010	Leiria	29/jun/24	
13,14	-1,8	Lara Simões	2010	Lisboa	01/jun/24	
13,16	-0,8	Marta Feliciano	2008	Leiria	05/jun/24	
13,29	-0,1	Leonor Ascenso	2008	Leiria	05/jun/24	
13,68	+0,4	Sara Brites	2006	Lisboa	25/abr/24	
13,78	+0,5	Francisca Reis	2010	Leiria	29/jun/24	
14,02	-0,2	Maria Gomes	2009	Leiria	29/jun/24	
14,36	+0,3	Carolina Silva	2010	Leiria	29/jun/24	
14,64	+0,3	Leonor Leal	2010	Leiria	29/jun/24	
14,89	+0,3	Joana Reis	2009	Leiria	29/jun/24	
15,24	+0,3	Madalena Salgueiro	2010	Leiria	29/jun/24	

Marcas com vento anti-regulamentar

12,17	+2,6	Katerina Quinn	2008	Viana do Castelo	27/jul/24	
12,68	+3,7	Carolina Castro	2005	Lisboa	17/jul/24	
12,78	+2,9	Sofia Santos	2007	Beja	06/jul/24	

200 Metros - MQ Sub20 26,50

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25,58	-1,1	Katerina Quinn	2008	Viana do Castelo	28/jul/24	
26,51	+0,1	Sofia Santos	2007	Leiria	30/jun/24	
26,67	-0,6	Vera Goucha	2005	Viana do Castelo	27/jul/24	
26,89	-0,9	Marta Feliciano	2008	Marinha Grande	04/mai/24	
26,96	pc	Carolina Castro	2005	Pombal	14/jan/24	
27,27	-0,1	Lara Simões	2010	Leiria	12/jun/24	
27,48	+0,6	Leonor Ascenso	2008	Pombal	09/jun/24	
28,15	pc	Margarida Godinho	2010	Pombal	21/jan/24	
28,46	-1,1	Francisca Reis	2010	Leiria	12/jun/24	
28,48	+1,8	Alessandra Santos	2009	Beja	06/jul/24	
28,73	-0,6	Petra Dumont	2009	Leiria	12/jun/24	
29,57	pc	Anabela Silva	2006	Pombal	07/jan/24	
29,57	-0,6	Maria Gomes	2009	Leiria	12/jun/24	
29,72	pc	Margarida Calhau	2010	Pombal	21/jan/24	
29,85	-0,1	Maria Manaça	2009	Leiria	12/jun/24	
29,86	pc	Filipa Monteiro	2009	Pombal	21/jan/24	
30,12	-1,1	Carolina Silva	2010	Leiria	12/jun/24	
30,36	+0,1	Leonor Leal	2010	Leiria	30/jun/24	
30,98	-0,1	Matilde Joaquim	2009	Leiria	12/jun/24	
31,06	pc	Lúisa Dinis	2007	Pombal	07/jan/24	
31,26	-1,1	Carolina Brigido	2010	Leiria	12/jun/24	
31,59	-0,1	Madalena Salgueiro	2010	Leiria	12/jun/24	
31,74	pc	Joana Reis	2010	Pombal	21/jan/24	
32,23	pc	Filipa Moita	2007	Pombal	07/jan/24	
33,39	pc	Ana Reis	2009	Pombal	21/jan/24	

Marcas com vento anti-regulamentar

26,50	+2,2	Sofia Santos	2007	Beja	07/jul/24	
26,68	+3,1	Lara Simões	2010	Pombal	11/mai/24	
28,94	+3,2	Alessandra Santos	2009	Pombal	11/mai/24	
29,33	+3,1	Maria Manaça	2009	Pombal	11/mai/24	
29,49	+3,1	Matilde Joaquim	2009	Pombal	11/mai/24	
29,75	+3,2	Filipa Monteiro	2009	Pombal	11/mai/24	

300 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
42,61	pc	Katerina Quinn	2008	Pombal	23/dez/23	
42,96	pc	Sofia Santos	2007	Pombal	23/dez/23	
44,36	pc	Francisca Reis	2010	Pombal	17/jan/24	
44,46	pc	Marta Feliciano	2008	Braga	03/fev/24	
44,74		Sara Brites	2006	Lisboa	25/abr/24	
45,96		Margarida Godinho	2010	Marinha Grande	05/mai/24	



SUB-20 FEMININOS

46,06	pc	Alessandra Santos	2009	Pombal	23/dez/23
46,24	pc	Leonor Ascenso	2008	Pombal	23/dez/23
46,27	pc	Lara Simões	2010	Pombal	20/jan/24
46,30		Petra Dumont	2009	Marinha Grande	05/mai/24
46,96		Carolina Silva	2010	Pombal	25/mai/24
47,14	pc	Maria Manaça	2009	Pombal	17/jan/24
47,68		Maria Gomes	2009	Marinha Grande	5/mai/24
48,26	pc	Margarida Calhau	2010	Pombal	17/jan/24
48,56	pc	Filipa Monteiro	2009	Pombal	23/dez/23
49,75	pc	Matilde P Silva	2009	Pombal	23/dez/23
51,01	pc	Ahsley Jorge	2009	Pombal	20/jan/24
51,03	pc	Leonor Leal	2010	Pombal	20/jan/24
52,15	pc	Lúisa Dinis	2007	Pombal	23/dez/23
52,35	pc	Filipa Moita	2007	Pombal	23/dez/23
53,04	pc	Madalena Salgueiro	2010	Pombal	20/jan/24
53,96	pc	Joana Reis	2009	Pombal	23/dez/23

400 Metros - MQ Sub20 61,50

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
63,45	pc	Carolina Castro	2005	Pombal	06/jan/24	
64,97	pc	Sara Brites	2006	Pombal	14/fev/24	
65,20		Marta Feliciano	2008	Leiria	05/jun/24	
1:02.20		Lúisa Dinis	2007	Pombal	08/jun/24	

800 Metros - MQ Sub20 2:22.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:36.39	pc	Vera Goucha	2005	Braga	25/fev/24	
2:39.53	pc	Sara Brites	2006	Pombal	16/dez/23	
2:40.03		Alessandra Santos	2009	Beja	7/jul/24	
2:43.44		Lara Simões	2010	Pombal	12/mai/24	
2:43.83		Carolina Brígido	2010	Marinha Grande	5/mai/24	
2:45.79		Francisca Reis	2010	Pombal	7/abr/24	
2:48.24	pc	Katerina Quinn	2008	Pombal	16/dez/23	
2:50.54		Matilde Joaquim	2009	Pombal	7/abr/24	
2:52.43	pc	Matilde P Silva	2009	Pombal	16/dez/23	
2:54.44		Carolina Silva	2010	Leiria	30/jun/24	
2:54.50	pc	Filipa Moita	2007	Pombal	14/jan/24	
2:54.59	pc	Leonor Ascenso	2008	Pombal	16/dez/23	
2:55.07	pc	Marta Feliciano	2008	Pombal	16/dez/23	
2:57.70		Margarida Calhau	2010	Leiria	30/jun/24	
3:05.49	pc	Inês Figueiredo	2008	Pombal	16/dez/23	
3:07.61		Filipa Monteiro	2009	Pombal	07/abr/24	
3:14.24		Maria Manaça	2009	Pombal	07/abr/24	

1500 Metros - MQ Sub20 4:55.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5:33.14	pc	Mara Estrela	2006	Pombal	13/jan/24	
5:36.89		Carolina Brígido	2010	Leiria	29/jun/24	
6:03.62	pc	Lara Alho	2007	Pombal	20/jan/24	

3000 Metros - MQ Sub20 11:00.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12:48.92		Mara Estrela	2006	Leiria	23/jun/24	
15:57.56		Catarina Ribeiro	2007	Leiria	30/jun/24	

5000 Metros - MQ Sub20 20:30.00 (11:10.00 3000m)

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

100 Metros Barreiras (0,84) - MQ Sub20 17,20 (16,30 - 0,76)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
16,02	+0,5	Vera Goucha	2005	Viana do Castelo	27/jul/24	
16,75	+1,9	Sara Brites	2006	Lisboa	16/jun/24	
16,99	-0,9	Marta Feliciano	2008	Viana do Castelo	28/jul/24	

Marcas com vento anti-regulamentar

16,67	+2,2	Sara Brites	2006	Lisboa	21/jul/24	
-------	------	-------------	------	--------	-----------	--



SUB-20 FEMININOS

400 Metros Barreiras (0,76) - MQ Sub20 71,00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1:08.85		Sara Brites	2006	Leiria	23/jun/24	
1:11.15		Marta Feliciano	2008	Pombal	09/jun/24	

3000 Metros Obstáculos (0,76) - MQ Sub20 14:00.00 (8:30.00 2000m obst)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13:39.76		Mara Estrela	2006	Leiria	22/jun/24	

Salto em Altura - MQ Sub20 1,55

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,61	pc	Luana Figueira	2005	Pombal	10/fev/24	
1,58	pc	Alessandra Santos	2009	Pombal	16/dez/23	
1,58	pc	Nadine Pires	2006	Pombal	13/jan/24	
1,52	pc	Vera Goucha	2005	Ourense	16/mar/24	
1,50		Leonor Ascenso	2008	Marinha Grande	02/dez/23	
1,46	pc	Daniela Taralunga	2006	Pombal	6/jan/24	
1,46	pc	Francisca Reis	2010	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,46	pc	Sara Brites	2006	Pombal	16/dez/23	
1,46		Ashley Jorge	2009	Pombal	26/mai/24	
1,44		Lara Simões	2010	Pombal	06/abr/24	
1,43	pc	Matilde Joaquim	2009	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,42	pc	Katerina Quinn	2008	Pombal	2/mar/24	
1,42	pc	Marta Feliciano	2008	Pombal	2/mar/24	
1,35		Inês Figueiredo	2008	Marinha Grande	02/dez/23	
1,35	pc	Margarida Calhau	2010	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,35		Petra Dumont	2009	Marinha Grande	02/dez/23	
1,30	pc	Jéssica Ramalheiro	2011	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,30		Helena Teixeira	2011	Leiria	12/jun/24	
1,29	pc	Ana Neto	2011	Pombal	23/dez/23	
1,26		Matilde P Silva	2009	Pombal	06/abr/24	
1,25	pc	Leonor Leal	2010	Pombal	9/fev/24	pavilhão
1,25		Carolina Silva	2010	Nazaré	13/abr/24	
1,25		Diana Reis	2012	Almeirim	30/mai/24	
1,25		Margarida Feliciano	2011	Almeirim	30/mai/24	
1,25		Francisca Mendes	2011	Leiria	12/jun/24	
1,20		Camila Santos	2013	Almeirim	30/mai/24	
1,20		Renata Moteiro	2013	Almeirim	30/mai/24	
1,18	pc	Filipa Moita	2007	Pombal	2/mar/24	
1,18	pc	Luísa Dinis	2007	Pombal	2/mar/24	
1,17		Maria Manaça	2009	Pombal	06/abr/24	
1,14		Filipa Monteiro	2009	Pombal	06/abr/24	
1,10	pc	Sara Oliveira	2011	Pombal	23/dez/23	
1,05	pc	Ana Santos	2011	Batalha	09/fev/24	pavilhão

Triplo Salto - MQ Sub20 11,15

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11,34	-0,6	Leonor Ascenso	2008	Leiria	23/jun/24	
11,04	-0,7	Lara Simões	2010	Marinha Grande	04/mai/24	
10,82	pc	Katerina Quinn	2008	Pombal	13/jan/24	
10,53	pc	Alessandra Santos	2009	Pombal	17/jan/24	
10,33	-1,1	Francisca Reis	2010	Pombal	25/mai/24	
10,11	pc	Sara Brites	2006	Pombal	13/jan/24	
10,06	-0,2	Matilde Joaquim	2009	Pombal	25/mai/24	
9,76	+1,6	Maria Manaça	2009	Leiria	30/jun/24	
9,21	pc	Liliana Teotónio	2009	Pombal	20/jan/24	
8,79	-0,2	Carolina Brígido	2010	Leiria	30/jun/24	
8,07	pc	Carolina Silva	2010	Pombal	20/jan/24	

Marcas com vento anti-regulamentar

11,40	+2,9	Leonor Ascenso	2008	Marinha Grande	19/mai/24	
11,36	+3,9	Lara Simões	2010	Lagoa	18/mai/24	

Salto em Comprimento - MQ Sub20 5,35

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,38	+0,4	Lara Simões	2010	Lisboa	01/jun/24	
5,31	pc	Leonor Ascenso	2008	Pombal	21/jan/24	
5,29	+1,9	Vera Goucha	2005	Lisboa	20/jul/24	
5,26	+1,4	Katerina Quinn	2008	Marinha Grande	04/mai/24	
5,18	pc	Alessandra Santos	2009	Pombal	21/jan/24	



SUB-20 FEMININOS

4,82	pc	Sofia Santos	2007	Pombal	14/jan/24
4,77	-1,0	Marta Feliciano	2008	Leiria	29/jun/24
4,76	pc	Nadine Pires	2006	Pombal	16/dez/23
4,67	pc	Luana Figueira	2005	Pombal	16/dez/23
4,61	pc	Petra Dumont	2009	Pombal	28/jan/24
4,60	+0,8	Francisca Reis	2010	Pombal	07/abr/24
4,57	+1,3	Matilde Joaquim	2009	Pombal	07/abr/24
4,51	+0,5	Maria Manaça	2009	Pombal	07/abr/24
4,44	pc	Maria Gomes	2009	Pombal	28/jan/24
4,42	pc	Margarida Godinho	2010	Pombal	28/jan/24
4,39	-0,5	Liliana Teotónio	2009	Leiria	29/jun/24
4,38	-0,7	Ashley Jorge	2009	Marinha Grande	05/mai/24
4,34	pc	Inês Figueiredo	2008	Pombal	16/dez/23
4,34	+1,2	Margarida Calhau	2010	Pombal	07/abr/24
4,33	+0,5	Diana Reis	2012	Pombal	07/abr/24
4,32	pc	Sara Brites	2006	Pombal	16/dez/23
4,26	-0,9	Carolina Silva	2010	Leiria	29/jun/24
4,22	+1,0	Helena Teixeira	2011	Pombal	07/abr/24
4,22	-1,4	Carolina Brígido	2010	Pombal	25/mai/24
4,20	pc	Margarida Feliciano	2011	Pombal	03/mar/24
4,17	+1,2	Beatriz Machado	2012	Pombal	07/abr/24
4,16	pc	Filipa Monteiro	2009	Pombal	28/jan/24
4,16	pc	Francisca Mendes	2011	Pombal	03/mar/24
4,14	pc	Jéssica Ramalheiro	2011	Pombal	03/mar/24
4,13	+1,2	Leonor Leal	2010	Pombal	07/abr/24
4,11	pc	Filipa Moita	2007	Pombal	21/jan/24
4,07	pc	Ana Neto	2011	Pombal	27/jan/24
3,97	pc	Madalena Salgueiro	2010	Pombal	28/jan/24
3,95	pc	Matilde P Silva	2009	Pombal	28/jan/24
3,89	+0,3	Leonor Correia	2012	Leiria	15/jun/24
3,86	pc	Leonor Ferreira	2012	Pombal	03/mar/24
3,80	pc	Ana Ribeiro	2011	Pombal	03/mar/24
3,60	pc	Sara Oliveira	2011	Pombal	03/mar/24
3,59	+0,3	Leonor Nogueira	2011	Leiria	15/jun/24
3,54	pc	Joana Reis	2010	Pombal	23/dez/23
3,49	-0,8	Maureen Martins	2011	Pombal	25/mai/24
3,39	pc	Ana Reis	2009	Pombal	23/dez/23
3,31	pc	Lia Pires	2011	Pombal	03/mar/24
3,10	pc	Leonor Ramos	2012	Pombal	27/jan/24
2,99	pc	Ana Santos	2011	Pombal	03/mar/24
2,89	+1,2	Maria Faustino	2011	Leiria	15/jun/24

Marcas com vento anti-regulamentar

5,40	+2,1	Leonor Ascenso	2008	Vagos	12/mai/24
4,75	+3,7	Matilde Joaquim	2009	Almeirim	30/mai/24

Salto com Vara - MQ Sub20 2,60

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,60	pc	Filipa Dinis	2005	Pombal	18/fev/24	
3,25		Daniela Taralunga	2006	Viana do Castelo	27/jul/24	
2,70	pc	Inês Figueiredo	2008	Pombal	14/jan/24	
2,70		Matilde P Silva	2009	Viseu	15/jun/24	
2,50		Ashley Jorge	2009	Leiria	29/jun/24	
2,50		Nadine Pires	2006	Pombal	30/dez/23	
2,30		Alessandra Santos	2009	Leiria	15/nov/23	
2,20		Maria Manaça	2009	Leiria	29/jun/24	
1,90		Lara Simões	2010	Leiria	15/nov/23	

Lançamento do Peso (4) - MQ Sub20 10,50

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,19		Vera Goucha	2005	Braga	25/fev/24	
9,11		Luana Figueira	2005	Lisboa	16/jun/24	
8,80		Beatriz Cordeiro	2005	Pombal	13/jan/24	
7,72		Sara Brites	2006	Pombal	16/dez/23	
6,06		Nadine Pires	2006	Pombal	16/dez/23	
5,71		Matilde C Silva	2008	Pombal	30/dez/23	



SUB-20 FEMININOS

Lançamento do Disco (1) - MQ Sub20 30,50

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
30,15		Camila Patraboy	2007	CNL - Leiria	08/jun/24	
27,96		Beatriz Cordeiro	2005	CNL - Leiria	17/fev/24	
26,09		Liliana Teotónio	2009	CNL - Leiria	23/jun/24	
16,09		Sofia Carvalho	2009	CNL - Leiria	23/jun/24	

Lançamento do Martelo (4) - MQ Sub20 34,00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
37,53		Camila Patraboy	2007	CNL - Leiria	16/mar/24	
34,07		Helena Alípio	2007	CNL - Leiria	22/jun/24	

Lançamento do Dardo (600) - MQ Sub20 28,50

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
38,62		Beatriz Cordeiro	2005	CNL - Leiria	17/fev/24	
31,15		Vera Goucha	2005	Viana do Castelo	28/jul/24	
28,49		Sara Brites	2006	Pombal	09/jun/24	
26,99		Sofia Chemyrys	2008	CNL - Leiria	22/jun/24	

Heptatlo - MQ Sub20 3000 (2600 Pent)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4350		Vera Goucha	2005	Viana do Castelo	27/jul/24	

5000 Metros Marcha - MQ Sub20 29:30.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25.31		Isa Ferreira	2006	Lisboa	09/dez/23	estrada
30:10.15		Matilde C Silva	2008	Beja	06/jul/24	
35:09.11		Joana Reis	2009	Leiria	30/jun/24	

10000 Metros Marcha - MQ Sub20 1:07:00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
50:16.44		Isa Ferreira	2006	Viana do Castelo	27/jul/24	

4x100 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
48,87			2005	Viana do Castelo	27/jul/24	
		Sofia Santos (07), Carolina Castro (05), Marta Feliciano (08) e Katerina Quinn (08)				
49,45			2007	Beja	06/jul/24	
		Lara Simões (10), Sofia Santos (07), Marta Feliciano (08) e Katerina Quinn (08)				
50,45			2008	Leiria	29/jun/24	
		Lara Simões (10), Leonor Ascenso (08), Marta Feliciano (08) e Katerina Quinn (08)				
53,18			2009	Leiria	29/jun/24	
		Petra Dumont (09), Francisca Reis (10), Alessandra Santos (09) e Margarida Godinho (10)				
55,96			2009	Leiria	29/jun/24	
		Filipa Monteiro (09), Maria Manaça (09), Liliana Teotónio (09) e Leonor Leal (10)				
56,88			2009	Leiria	29/jun/24	
		Margarida Calhau (10), Matilde P Silva (09), Madalena Salgueiro (10) e Ashley Jorge (09)				

4x400 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:04.74			2008	Lisboa	16/jun/24	MISTA
		Marta Feliciano (08), Leonor Ascenso (08), António Vasconcelos (08) e Diogo Ramalho (07)				
4:09.85			2005	Viana do Castelo	28/jul/24	
		Marta Feliciano (08), Sofia Santos (07), Sara Brites (06) e Carolina Castro (05)				
4:13.18		pc	2005	Braga	25/fev/24	
		Marta Feliciano (08), Sara Brites (06), Carolina Castro (05) e Katerina Quinn (08)				

60 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
8,07	+0,7	Katerina Quinn	2008	Marinha Grande	02/dez/23	
8,49	+0,7	Leonor Ascenso	2008	Marinha Grande	02/dez/23	
8,62	+2,0	Margarida Calhau	2010	Marinha Grande	02/dez/23	
8,74	+0,7	Petra Dumont	2009	Marinha Grande	02/dez/23	
8,97	+0,7	Filipa Monteiro	2009	Marinha Grande	02/dez/23	
9,24	+0,7	Ashley Jorge	2009	Marinha Grande	02/dez/23	
9,41	+1,1	Helena Teixeira	2011	Marinha Grande	02/dez/23	
9,44	+1,1	Francisca Mendes	2011	Marinha Grande	02/dez/23	

Marcas com vento anti-regulamentar

**SUB-20 FEMININOS**

8,08	+2,1	Lara Simões	2010	Marinha Grande	2/dez/23
8,40	+2,1	Margarida Godinho	2010	Marinha Grande	2/dez/23
8,84	+2,1	Leonor Leal	2010	Marinha Grande	2/dez/23
9,23	+2,1	Madalena Salgueiro	2010	Marinha Grande	2/dez/23
9,26	+2,1	Margarida Feliciano	2011	Marinha Grande	2/dez/23