



## SENIORES FEMININOS

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

## 100 Metros - MQ Sub23 12,75 / CP 12,50 (MC 12,70)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,22	+1,6	Katerina Quinn	2008	Viana do Castelo	27/jul/24	
12,59	+2,0	Lara Duarte	2004	Lisboa	06/jul/24	
12,86	+1,7	Carolina Castro	2005	Lisboa	03/jul/24	
12,93	+0,5	Sofia Santos	2007	Leiria	29/jun/24	
13,07	+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	
13,66	-2,0	Daniela Gomes	1997	Marinha Grande	04/mai/24	
13,68	+0,4	Sara Brites	2006	Lisboa	25/abr/24	
13,68	-0,1	Matilde Reis	2004	Leiria	05/jun/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	
12,60	+3,7	Raquel Lourenço	1996	Lisboa	17/jul/24	
12,68	+3,7	Carolina Castro	2005	Lisboa	17/jul/24	
12,78	+2,9	Sofia Santos	2007	Beja	06/jul/24	
12,86	+2,7	Joana Gameiro	2004	Lisboa	25/abr/24	
13,44	+4,6	Daniela Gomes	1997	Vagos	12/mai/24	

## 200 Metros - MQ Sub23 26,30 / CP 26,00 (MC 26,30)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
25,33	+1,4	Joana Gameiro	2004	Vagos	27/jul/24	
25,56	+1,4	Lara Duarte	2004	Vagos	27/jul/24	
25,58	-1,1	Katerina Quinn	2008	Viana do Castelo	28/jul/24	
26,16	+1,7	Raquel Lourenço	1996	Lisboa	20/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	
29,20	+0,6	Daniela Gomes	1997	Pombal	09/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 Brígido	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

26,04	+2,8	Lara Duarte	2004	Lisboa	21/jul/24	
26,50	+2,2	Sofia Santos	2007	Beja	07/jul/24	
26,68	+3,1	Lara Simões	2010	Pombal	11/mai/24	
26,90	+2,7	Vera Goucha	2005	Beja	26/mai/24	
28,31	+4,8	Daniela Gomes	1997	Marinha Grande	19/mai/24	
28,94	+3,2	Alessandra Santos	2009	Pombal	11/mai/24	
29,33	+3,1	Maria Manaça	2009	Pombal	11/mai/24	



## SENIORES FEMININOS

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
40,95		Joana Gameiro	2004	Lisboa	25/abr/24	
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	
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	Luísa 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 Sub23 60,50 / CP 59,50 (MC 60,50)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
57,67		Joana Gameiro	2004	Maia	06/jul/24	
58,13	pc	Sofia Duarte	2001	Pombal	06/jan/24	
58,77	pc	Mariana Vidinha	2004	Pombal	03/fev/24	
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		Luísa Dinis	2007	Pombal	08/jun/24	

## 800 Metros - MQ Sub23 2:19.00 / CP 2:16.00 (MC 2:19.00)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:10.36	pc	Sofia Duarte	2001	Pombal	11/fev/24	
2:12.78		Mariana Vidinha	2004	Leiria	12/jun/24	
2:25.67	pc	Raquel Lourenço	1996	Pombal	03/mar/24	
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 Sub23 4:50.00 / CP 4:35.00 (MC 4:45.00)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:30.16	pc	Sofia Duarte	2001	Pombal	17/fev/24	
4:36.62		Cátia Pereira	2001	Lisboa	18/mai/24	
4:39.61		Andreia Pingueiro	1998	Lisboa	1/jun/24	
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	



## SENIORES FEMININOS

## 3000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
9:57.35		Cátia Pereira	2001	Lisboa	1/mai/24	
10:06.73		Andreia Pinguieiro	1998	Lisboa	2/jun/24	
12:48.92		Mara Estrela	2006	Leiria	23/jun/24	
15:57.56		Catarina Ribeiro	2007	Leiria	30/jun/24	

## 5000 Metros - MQ Sub23 19:10.00 (19:10.00 3000m) / CP 18:00.00 (9:40.00 3000m) MC 18:30.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
18:16.46		Cátia Pereira	2001	Lisboa	01/jun/24	
18:28.16		Andreia Pinguieiro	1998	Viseu	13/jul/24	

## 10000 Metros

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

## 100 Metros Barreiras (0,84) - MQ Sub23 16,80 / CP 16,00 (MC 16,60)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
13,85	+1,9	Raquel Lourenço	1996	Braga	22/jun/24	
15,71	+0,8	Lara Duarte	2004	Coimbra	30/jun/24	
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	
-------	------	-------------	------	--------	-----------	--

## 400 Metros Barreiras (0,76) - MQ Sub23 69,50 / CP 68,00 (MC 69,50)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1:00.61		Joana Gameiro	2004	Coimbra	30/jun/24	
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 Sub23 12:00.00 / CP 11:00.00 (MC 12:00.00)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
11:29.29		Daria Melnyk	2000	Beja	25/mai/24	
13:39.76		Mara Estrela	2006	Leiria	22/jun/24	

## Salto em Altura - MQ Sub23 1,58 / CP 1,60 (MC 1,57)

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	
1,51	pc	Raquel Lourenço	1996	Pombal	3/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	Lúisa Dinis	2007	Pombal	2/mar/24	
1,17		Maria Manaça	2009	Pombal	06/abr/24	
1,14		Filipa Monteiro	2009	Pombal	06/abr/24	



## SENIORES FEMININOS

1,10	pc	Sara Oliveira	2011	Pombal	23/dez/23	
1,05	pc	Ana Santos	2011	Batalha	09/fev/24	pavilhão

**Triplo Salto - MQ Sub23 11,30 / CP 12,20 (MC 11,80)**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,18	pc	Ana Oliveira	1995	Pombal	20/jan/24	
12,11	pc	Margarida Santos	2004	Pombal	20/jan/24	
11,48	+0,5	Raquel Lourenço	1996	Beja	26/mai/24	
11,41	pc	Matilde Reis	2004	Pombal	11/fev/24	
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	
10,10	pc	Bruna Santos	2003	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 Sub23 5,45 / CP 5,70 (MC 5,55)**

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
6,11	-0,1	Elena Llobera	1993	Viseu	13/jul/24	
5,62	pc	Raquel Lourenço	1996	Pombal	03/mar/24	
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	
5,25	pc	Matilde Reis	2004	Pombal	03/fev/24	
5,18	pc	Alessandra Santos	2009	Pombal	21/jan/24	
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	



## SENIORES FEMININOS

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/mar/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

5,71	+2,3	Raquel Lourenço	1996	Lisboa	21/jul/24
5,40	+2,1	Leonor Ascenso	2008	Vagos	12/mar/24
5,39	+2,5	Margarida Santos	2004	Maia	06/jul/24
4,75	+3,7	Matilde Joaquim	2009	Almeirim	30/mar/24

## Salto com Vara - MQ Sub23 2,80 / CP 3,15 (MC 3,00)

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	
3,00	pc	Bruna Santos	2003	Pombal	2/mar/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	pc	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 Sub23 11,10 / CP 13,20 (MC 11,50)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,19	pc	Vera Goucha	2005	Braga	25/fev/24	
11,69		Raquel Gomes	2003	CNL - Leiria	09/mar/24	
10,18		Raquel Gonçalves	2002	Marinha Grande	19/mar/24	
9,11		Luana Figueira	2005	Lisboa	16/jun/24	
8,95		Raquel Lourenço	1996	Lisboa	20/jul/24	
8,80	pc	Beatriz Cordeiro	2005	Pombal	13/jan/24	
7,72	pc	Sara Brites	2006	Pombal	16/dez/23	
6,06	pc	Nadine Pires	2006	Pombal	16/dez/23	
5,71	pc	Matilde C Silva	2008	Pombal	30/dez/23	

## Lançamento do Disco (1) - MQ Sub23 35,00 / CP 42,00 (MC 38,00)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
50,08		Raquel Gomes	2003	Viseu	13/jul/24	
30,15		Camila Patraby	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 Sub23 36,00 / CP 45,00 (MC 41,00)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
37,53		Camila Patraby	2007	CNL - Leiria	16/mar/24	
37,21		Beatriz Silva	2004	Vagos	24/fev/24	
34,07		Helena Alípio	2007	CNL - Leiria	22/jun/24	

## Lançamento do Dardo (600) - MQ Sub23 33,00 / CP 38,00 (MC 35,00)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
40,25		Carolina Caseiro	2004	Viseu	14/jul/24	
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	
26,07		Raquel Lourenço	1996	Lisboa	21/jul/24	
23,57		Sofia Chemyrys	2008	Pombal	09/jun/24	

## Heptatlo - MQ Sub23 3500 (2900 Pent) / CP 3900 (3000 Pent) MC 3750

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4653		Raquel Lourenço	1996	Lisboa	20/jul/24	
4350		Vera Goucha	2005	Viana do Castelo	27/jul/24	



## SENIORES FEMININOS

## 3000 Metros Marcha

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
14:11.31	pc	Isa Ferreira	2006	Pombal	28/jan/24	

## 5000 Metros Marcha

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 Sub23 1:04:30 / CP 59:00 (MC 1:00:00)

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

## 20000 Metros Marcha

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

## 4x100 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
48,27			1996	Viseu	13/jul/24	
		Raquel Lourenço (96), Carolina Castro (05), Lara Duarte (04) e Katerina Quinn (08)				
48,58			2004	Lisboa	20/jul/24	
		Matilde Reis (04), Carolina Castro (05), Lara Duarte (04) e Joana Gameiro (04)				
48,78			1996	Lisboa	01/jun/24	
		Raquel Lourenço (96), Vera Goucha (05), Lara Duarte (04) e Joana Gameiro (04)				
48,85			1996	Coimbra	29/jun/24	
		Raquel Lourenço (96), Carolina Castro (05), Lara Duarte (04) e Joana Gameiro (04)				
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)				
52,04			1997	Pombal	08/jun/24	
		Sofia Santos (07), Carolina Castro (05), Daniela Gomes (97) e Matilde Reis (04)				
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
3:56.07	pc		2001	Pombal	11/fev/24	
		Joana Gameiro (04), Vera Goucha (05), Mariana Vidinha (04) e Sofia Duarte (01)				
3:57.31			2001	Viseu	14/jul/24	
		Vera Goucha (05), Mariana Vidinha (04), Sofia Duarte (01) e Joana Gameiro (04)				
4:01.22	pc		2001	Pombal	18/fev/24	
		Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Vidinha (04) e Sofia Duarte (01)				
4:01.31			2004	Lisboa	2/jun/24	
		Vera Goucha (05), Sara Brites (06), Mariana Vidinha (04) e Joana Gameiro (04)				
4:04.74			2008	Lisboa	16/jun/24	MISTA
		Marta Feliciano (08), Leonor Ascenso (08), António Vasconcelos (08) e Diogo Ramalho (07)				
4:05.82	pc		2004	Pombal	28/jan/24	
		Carolina Castro (05), Joana Gameiro (04), Vera Goucha (05) e Mariana Vidinha (04)				
4:06.78			2004	Lisboa	21/jul/24	
		Carolina Castro (05), Sara Brites (06), Vera Goucha (05) e Joana Gameiro (04)				
4:09.85			2005	Viana do Castelo	28/jul/24	
		Marta Feliciano (08), Sofia Santos (07), Sara Brites (06) e Carolina Castro (05)				
4:10.20	pc		2004	Pombal	3/mar/24	
		Sara Brites (06), Mariana Vidinha (04), Carolina Castro (05) e Joana Gameiro (04)				
4:13.18	pc		2005	Braga	25/fev/24	
		Marta Feliciano (08), Sara Brites (06), Carolina Castro (05) e Katerina Quinn (08)				
4:38.24	pc		1997	Pombal	7/jan/24	
		Sara Brites (06), Daniela Gomes (97), Luísa Dinis (07) e Marta Feliciano (08)				



## SENIORES FEMININOS

## 60 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
8,07	+0,7	Katerina Quinn	2008	Marinha Grande	02/dez/23	
8,15	-2,0	Raquel Lourenço	1996	Almada	2/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	
<b>Marcas com vento anti-regulamentar</b>						
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	