



SENIORES FEMININOS

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

60 Metros - MQ Sub23 8,05 (12,75 - 100M) / MQ CP 7,95 (12,50 - 100M) MC 8,10						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,84		Katerina Quinn	2008	Braga	24/fev/24	
7,97		Raquel Lourenço	1996	Pombal	28/jan/24	
8,12		Carolina Castro	2005	Pombal	10/fev/24	
8,15		Lara Simões	2010	Pombal	20/jan/24	
8,15		Sofia Santos	2007	Braga	24/fev/24	
8,27		Bruna Santos	2003	Pombal	20/jan/24	
8,31		Marta Feliciano	2008	Pombal	23/dez/23	
8,34		Leonor Ascenso	2008	Pombal	23/dez/23	
8,42		Margarida Godinho	2010	Pombal	20/jan/24	
8,42		Sara Brites	2006	Pombal	06/jan/24	
8,52		Daniela Gomes	1997	Pombal	14/fev/24	
8,66		Carolina Silva	2010	Pombal	20/jan/24	
8,67		Margarida Calhau	2010	Pombal	20/jan/24	
8,78		Filipa Monteiro	2009	Pombal	23/dez/23	
8,78		Petra Dumont	2009	Pombal	23/dez/23	
8,79		Anabela Silva	2006	Pombal	06/jan/24	
8,82		Sara Oliveira	2011	Pombal	03/mar/24	
8,90		Leonor Leal	2010	Pombal	23/dez/23	
8,94		Jéssica Ramalheiro	2011	Pombal	03/mar/24	
8,97		Maria Manaça	2009	Pombal	20/jan/24	
9,04		Diana Reis	2012	Pombal	03/mar/24	
9,10		Helena Teixeira	2011	Pombal	09/mar/24	
9,17		Ashley Jorge	2009	Pombal	23/dez/23	
9,27		Lúisa Dinis	2007	Pombal	23/dez/23	
9,29		Ana Neto	2011	Pombal	03/mar/24	
9,30		Matilde P Silva	2009	Pombal	20/jan/24	
9,31		Beatriz Machado	2012	Pombal	17/dez/23	
9,31		Filipa Moita	2007	Pombal	23/dez/23	
9,35		Lia Pires	2011	Pombal	03/mar/24	
9,36		Margarida Feliciano	2011	Pombal	3/mar/24	
9,56		Francisca Mendes	2011	Pombal	17/dez/23	
9,66		Leonor Ferreira	2012	Pombal	23/dez/23	
9,68		Ana Ribeiro	2011	Pombal	03/mar/24	
9,75		Carolina Brígido	2010	Pombal	23/dez/23	
9,79		Leonor Correia	2012	Pombal	03/mar/24	
9,94		Leonor Nogueira	2011	Pombal	23/dez/23	
10,06		Ana Reis	2009	Pombal	23/dez/23	
10,37		Ana Santos	2011	Pombal	3/mar/24	
10,69		Maria Faustino	2011	Pombal	23/dez/23	
10,87		Leonor Ramos	2012	Pombal	23/dez/23	

200 Metros - MQ CP 24,00 MC 25,00						
Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
26,93		Marta Feliciano	2008	Pombal	21/jan/24	
26,96		Carolina Castro	2005	Pombal	14/jan/24	
27,04		Sofia Santos	2007	Pombal	07/jan/24	
28,15		Margarida Godinho	2010	Pombal	21/jan/24	
29,29		Daniela Gomes	1997	Pombal	07/jan/24	
29,36		Petra Dumont	2009	Pombal	21/jan/24	
29,57		Anabela Silva	2006	Pombal	07/jan/24	
29,72		Margarida Calhau	2010	Pombal	21/jan/24	
29,86		Filipa Monteiro	2009	Pombal	21/jan/24	
31,06		Lúisa Dinis	2007	Pombal	07/jan/24	
31,74		Joana Reis	2010	Pombal	21/jan/24	
32,23		Filipa Moita	2007	Pombal	07/jan/24	
32,40		Madalena Salgueiro	2010	Pombal	21/jan/24	
33,39		Ana Reis	2009	Pombal	21/jan/24	

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
57,89		Joana Gameiro	2004	Pombal	28/jan/24	
58,13		Sofia Duarte	2001	Pombal	06/jan/24	
58,77		Mariana Vidinha	2004	Pombal	03/fev/24	
63,45		Carolina Castro	2005	Pombal	06/jan/24	
64,97		Sara Brites	2006	Pombal	14/fev/24	
65,76		Marta Feliciano	2008	Pombal	14/fev/24	



SENIORES FEMININOS

800 Metros - MQ Sub23 2:20.00 / MQ CP 2:15.00 MC 2:18.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
2:10.36		Sofia Duarte	2001	Pombal	11/fev/24	
2:15.68		Mariana Vidinha	2004	Pombal	28/jan/24	
2:25.67		Raquel Lourenço	1996	Pombal	03/mar/24	
2:36.39		Vera Goucha	2005	Braga	25/fev/24	
2:39.53		Sara Brites	2006	Pombal	16/dez/23	
2:45.66		Alessandra Santos	2009	Pombal	16/dez/23	
2:46.47		Lara Simões	2010	Pombal	16/dez/23	
2:48.24		Katerina Quinn	2008	Pombal	16/dez/23	
2:50.70		Carolina Brígido	2010	Pombal	21/jan/24	
2:51.93		Francisca Reis	2010	Pombal	16/dez/23	
2:52.43		Matilde P Silva	2009	Pombal	16/dez/23	
2:54.50		Filipa Moita	2007	Pombal	14/jan/24	
2:54.59		Leonor Ascenso	2008	Pombal	16/dez/23	
2:55.07		Marta Feliciano	2008	Pombal	16/dez/23	
2:55.63		Matilde Joaquim	2009	Pombal	16/dez/23	
3:05.49		Inês Figueiredo	2008	Pombal	16/dez/23	

1500 Metros - MQ Sub23 4:40.00 / MQ CP 4:32.00 MC 4:42.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:30.16		Sofia Duarte	2001	Pombal	17/fev/24	
4:48.30		Andreia Pingueiro	1998	Pombal	10/fev/24	
5:33.14		Mara Estrela	2006	Pombal	13/jan/24	
5:47.63		Carolina Brígido	2010	Pombal	23/dez/23	
6:03.62		Lara Alho	2007	Pombal	20/jan/24	

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

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
10:15.18		Andreia Pingueiro	1998	Pombal	28/jan/24	
10:20.61		Cátia Pereira	2001	Pombal	3/fev/24	

60 Metros Bar (0.84) - MQ Sub23 9,60 (16,80 - 100M Bar) / MQ CP 9,40 (16,00 - 100M Bar) MC 9,85

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
8,50		Raquel Lourenço	1996	Pombal	11/fev/24	Recorde Distrital Absoluto em Pista Coberta
9,56		Lara Duarte	2004	Pombal	3/mar/24	
9,66		Vera Goucha	2005	Ourense	16/mar/24	
9,67		Katerina Quinn	2008	Braga	25/fev/24	
9,82		Sara Brites	2006	Pombal	10/fev/24	
9,89		Marta Feliciano	2008	Braga	25/fev/24	
13,20		Nadine Pires	2006	Pombal	16/dez/23	

Salto em Altura - MQ Sub23 1,60 / MQ CP 1,62 MC 1,58

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1,61		Luana Figueira	2005	Pombal	10/fev/24	
1,58		Alessandra Santos	2009	Pombal	16/dez/23	
1,58		Nadine Pires	2006	Pombal	13/jan/24	
1,52		Vera Goucha	2005	Ourense	16/mar/24	
1,51		Raquel Lourenço	1996	Pombal	3/mar/24	
1,46		Daniela Taralunga	2006	Pombal	6/jan/24	
1,46		Sara Brites	2006	Pombal	16/dez/23	
1,46		Leonor Ascenso	2008	Pombal	13/jan/24	
1,46		Francisca Reis	2010	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,43		Lara Simões	2010	Pombal	16/dez/23	
1,43		Matilde Joaquim	2009	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,42		Marta Feliciano	2008	Pombal	2/mar/24	
1,42		Katerina Quinn	2008	Pombal	2/mar/24	
1,35		Margarida Calhau	2010	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,35		Ashley Jorge	2009	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,30		Jéssica Ramalheiro	2011	Batalha	9/fev/24	pavilhão
1,29		Ana Neto	2011	Pombal	23/dez/23	
1,28		Inês Figueiredo	2008	Pombal	16/dez/23	
1,25		Helena Teixeira	2011	Pombal	23/dez/23	
1,25		Leonor Leal	2010	Pombal	9/fev/24	pavilhão
1,20		Francisca Mendes	2011	Pombal	23/dez/23	
1,20		Diana Reis	2012	Pombal	23/dez/23	
1,19		Matilde P Silva	2009	Pombal	16/dez/23	
1,18		Luísa Dinis	2007	Pombal	2/mar/24	
1,18		Filipa Moita	2007	Pombal	2/mar/24	
1,15		Margarida Feliciano	2011	Pombal	23/dez/23	
1,10		Sara Oliveira	2011	Pombal	23/dez/23	
1,05		Ana Santos	2011	Batalha	09/fev/24	pavilhão



SENIORES FEMININOS

Triplo Salto - MQ Sub23 11,45 / MQ CP 12,20 MC 11,90

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,18		Ana Oliveira	1995	Pombal	20/jan/24	
12,11		Margarida Santos	2004	Pombal	20/jan/24	
11,41		Matilde Reis	2004	Pombal	11/fev/24	
11,12		Leonor Ascenso	2008	Pombal	20/jan/24	
10,82		Katerina Quinn	2008	Pombal	13/jan/24	
10,56		Lara Simões	2010	Pombal	17/jan/24	
10,53		Alessandra Santos	2009	Pombal	17/jan/24	
10,13		Francisca Reis	2010	Pombal	20/jan/24	
10,11		Sara Brites	2006	Pombal	13/jan/24	
10,10		Bruna Santos	2003	Pombal	13/jan/24	
9,97		Matilde Joaquim	2009	Pombal	17/jan/24	
9,21		Liliana Teotónio	2009	Pombal	20/jan/24	
8,07		Carolina Silva	2010	Pombal	20/jan/24	

Salto em Comprimento - MQ Sub23 5,50 / MQ CP 5,80 MC 5,60

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
6,02		Elena Llobera	1993	Pombal	10/fev/24	
5,62		Raquel Lourenço	1996	Pombal	03/mar/24	
5,31		Leonor Ascenso	2008	Pombal	21/jan/24	
5,25		Matilde Reis	2004	Pombal	03/fev/24	
5,23		Vera Goucha	2005	Braga	25/fev/24	
5,18		Alessandra Santos	2009	Pombal	21/jan/24	
5,14		Lara Simões	2010	Pombal	21/jan/24	
5,03		Katerina Quinn	2008	Pombal	14/fev/24	
4,82		Sofia Santos	2007	Pombal	14/jan/24	
4,76		Nadine Pires	2006	Pombal	16/dez/23	
4,67		Luana Figueira	2005	Pombal	16/dez/23	
4,61		Petra Dumont	2009	Pombal	28/jan/24	
4,52		Marta Feliciano	2008	Pombal	16/dez/23	
4,46		Francisca Reis	2010	Pombal	28/jan/24	
4,46		Matilde Joaquim	2009	Pombal	28/jan/24	
4,44		Maria Gomes	2009	Pombal	28/jan/24	
4,42		Margarida Godinho	2010	Pombal	28/jan/24	
4,34		Inês Figueiredo	2008	Pombal	16/dez/23	
4,32		Sara Brites	2006	Pombal	16/dez/23	
4,20		Margarida Feliciano	2011	Pombal	03/mar/24	
4,16		Filipa Monteiro	2009	Pombal	28/jan/24	
4,16		Francisca Mendes	2011	Pombal	03/mar/24	
4,14		Diana Reis	2012	Pombal	03/mar/24	
4,14		Helena Teixeira	2011	Pombal	03/mar/24	
4,14		Jéssica Ramalheiro	2011	Pombal	03/mar/24	
4,11		Filipa Moita	2007	Pombal	21/jan/24	
4,09		Maria Manaça	2009	Pombal	28/jan/24	
4,07		Ana Neto	2011	Pombal	27/jan/24	
4,04		Margarida Calhau	2010	Pombal	28/jan/24	
4,03		Ashley Jorge	2009	Pombal	23/dez/23	
4,02		Carolina Silva	2010	Pombal	23/dez/23	
3,99		Carolina Brífido	2010	Pombal	28/jan/24	
3,97		Madalena Salgueiro	2010	Pombal	28/jan/24	
3,95		Matilde P Silva	2009	Pombal	28/jan/24	
3,86		Leonor Ferreira	2012	Pombal	03/mar/24	
3,80		Ana Ribeiro	2011	Pombal	03/mar/24	
3,72		Leonor Leal	2010	Pombal	28/jan/24	
3,67		Leonor Correia	2012	Pombal	27/jan/24	
3,60		Sara Oliveira	2011	Pombal	03/mar/24	
3,54		Joana Reis	2010	Pombal	23/dez/23	
3,39		Ana Reis	2009	Pombal	23/dez/23	
3,31		Lia Pires	2011	Pombal	03/mar/24	
3,10		Leonor Ramos	2012	Pombal	27/jan/24	
2,99		Ana Santos	2011	Pombal	03/mar/24	

Salto com Vara - MQ Sub23 2,80 / MQ CP 3,20 MC 3,00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3,60		Filipa Dinis	2005	Pombal	18/fev/24	Recorde Distrital Sub-20 em PC
3,20		Daniela Taralunga	2006	Braga	24/fev/24	
3,00		Bruna Santos	2003	Pombal	2/mar/24	
2,70		Inês Figueiredo	2008	Pombal	14/jan/24	
2,55		Matilde P Silva	2009	Pombal	21/jan/24	
2,50		Nadine Pires	2006	Pombal	30/dez/23	



SENIORES FEMININOS

2,20 Ashley Jorge 2009 Pombal 21/jan/24

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

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,19		Vera Goucha	2005	Braga	25/fev/24	
11,51		Raquel Gomes	2003	Pombal	2/mar/24	
10,33		Raquel Gonçalves	2002	Pombal	6/jan/24	
9,33		Raquel Lourenço	1996	Pombal	3/mar/24	
8,80		Beatriz Cordeiro	2005	Pombal	13/jan/24	
8,78		Luana Figueira	2005	Pombal	16/dez/23	
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	

Pentatlo - MQ Sub23 2.700 (3.500 Hep) / MQ CP 3.000 (3.900 Hep) MC 2.750

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3598		Raquel Lourenço	1996	Pombal	03/mar/24	
3253		Vera Goucha	2005	Braga	25/fev/24	
2626		Sara Brites	2006	Pombal	16/dez/23	
1680		Nadine Pires	2006	Pombal	16/dez/23	
1499		Luana Figueira	2005	Pombal	16/dez/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
14:11.31		Isa Ferreira	2006	Pombal	28/jan/24	

4x200 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
1.50.37			2007	Pombal	13/jan/24	Sofia Santos (07), Marta Feliciano (08), Leonor Ascenso (08) e Katerina Quinn (08)
2:04.25			2009	Pombal	21/jan/24	Leonor Leal (10), Madalena Salgueiro (10), Matilde Joaquim (09) e Maria Manaça (09)

4x400 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:56.07			2001	Pombal	11/fev/24	Joana Gameiro (04), Vera Goucha (05), Mariana Vidinha (04) e Sofia Duarte (01)
4:01.22			2001	Pombal	18/fev/24	Joana Gameiro (04), Lara Duarte (04), Mariana Vidinha (04) e Sofia Duarte (01)
4:05.82			2004	Pombal	28/jan/24	Carolina Castro (05), Joana Gameiro (04), Vera Goucha (05) e Mariana Vidinha (04)
4:10.20			2004	Pombal	3/mar/24	Sara Brites (06), Mariana Vidinha (04), Carolina Castro (05) e Joana Gameiro (04)
4:13.18			2005	Braga	25/fev/24	Marta Feliciano (08), Sara Brites (06), Carolina Castro (05) e Katerina Quinn (08)
4:38.24			1997	Pombal	7/jan/24	Sara Brites (06), Daniela Gomes (97), Luísa Dinis (07) e Marta Feliciano (08)