



SUB-20 FEMININOS

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

60 Metros - MQ Sub20 8,15 (12,85 - 100M)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
7,84		Katerina Quinn	2008	Braga	24/fev/24	
8,12		Carolina Castro	2005	Pombal	10/fev/24	
8,15		Sofia Santos	2007	Braga	24/fev/24	
8,15		Lara Simões	2010	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	
8,66		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		Luísa 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

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	
29,36		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		Luísa 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 Sub20 63,20 (62,00 - Ar Livre)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
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	

800 Metros - MQ Sub20 2:25.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
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	



SUB-20 FEMININOS

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

1000 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
3:51.59		Leonor Correia	2012	Pombal	23/dez/23	
4:01.96		Leonor Ferreira	2012	Pombal	23/dez/23	
4:17.69		Leonor Ramos	2012	Pombal	23/dez/23	

1500 Metros - MQ Sub20 5:00.00

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
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 Sub20 11:10.00

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

60 Metros Bar (0.84) - MQ Sub20 10,00 (9,70 - 0.76 / 17,20 - 100M Bar 0.84 / 16,80 - 100M 0.76)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
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 Sub20 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	
1,46		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

Tripla Salto - MQ Sub20 11,30

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
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	



SUB-20 FEMININOS

10,11	Sara Brites	2006	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 Sub20 5,40

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
5,31		Leonor Ascenso	2008	Pombal	21/jan/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 Brifgido	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 Sub20 2,65

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

Lançamento do Peso (4kg) - MQ Sub20 10,30 (12,00 - 3kg)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
12,19		Vera Goucha	2005	Braga	25/fev/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	



SUB-20 FEMININOS

Pentatlo - MQ Sub20 2.550 (3.000 - Hep)

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
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 Sub20 17:00.00

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

5000 Metros Marcha - MQ Sub20 30:06.00

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

10000 Metros Marcha - MQ Sub20 1.01:20

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

4 X 200 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)				

4 X 400 Metros

Marca	Vento	Nome	Ano	Local	Data	Observações
4:13.18			2005	Braga	25/fev/24	
		Marta Feliciano (08), Sara Brites (06), Carolina Castro (05) e Katerina Quinn (08)				