



فدراسیون دو و میدانی جمهوری اسلامی ایران

رکورد های ملی فضای باز بانوان

ماده	رکورد	نام ورزشکار	مکان	تاریخ
۱۰۰ متر	۱۱,۴۵	مریم طوسی	قهرمانی کشور - تهران	۱۳۹۳/۲/۱۳
۲۰۰ متر	۲۳,۴۶	مریم طوسی	کازانف قزاقستان	۱۳۹۱/۴/۱۱
۴۰۰ متر	۵۲/۹۵	مریم طوسی	تایلند	۱۳۹۱/۲/۱۹
۸۰۰ متر	۲:۱۱,۵۰	تکتم دستاربندان	قهرمانی آسیا-دوحه	۱۳۹۸/۲/۲
۱۵۰۰ متر	۴:۲۷,۷۳	لیلا ابراهیمی	گوانگجو چین	۱۳۸۸/۹/۵
۳۰۰۰ متر	۱۰:۰۶,۰۱	لیلا ابراهیمی	قهرمانی کشور - تهران	۱۳۸۹/۲/۲۳
۳۰۰۰ متر بامانع	۱۱:۰۱,۰۹	سمیرا زمانی	مرحله دوم لیگ طلایی	۱۳۹۷/۳/۳۱
۵۰۰۰ متر	۱۷:۲۵,۲۶	پرینسا عرب	مرحله نهایی لیگ باشگاهها	۱۳۹۶/۷/۱۳
۱۰۰۰۰ متر	۳۶:۲۱,۹۸	پرینسا عرب	مرحله نهایی لیگ باشگاهها	۱۳۹۶/۷/۱۳
۱۰۰ متر بامانع	۱۴,۰۱	الناز کمپانی	جام کازانف قزاقستان	۱۳۹۸/۴/۱۵
۴۰۰ متر بامانع	۵۹,۹۱	شهلا محمودی	مرحله اول لیگ باشگاهها	۱۳۹۸/۶/۱
۴×۱۰۰ متر امدادی	۴۷,۵۰	توران شادپور، زری حسینی، سهیلا لمبانی و ناهید آچاک	تهران	۱۳۵۳
۴×۴۰۰ متر امدادی	۳:۵۳,۷۸	مریم طوسی، الهام کاکلی، جمیله سیفی، سهیلا نادری	مرحله دوم لیگ باشگاهها - تهران	۱۳۹۵/۵/۲۹
پرش ارتفاع	۱,۸۴	سپیده توکلی	بازی های آسیایی اینچئون	۱۳۹۳/۷/۷
پرش بانیزه	۳,۹۰	مهسا میرزا طیبی	تورنمنت بین المللی ترکیه	۱۳۹۷/۳/۲۵
پرش طول	۶,۱۴	توران شادپور	تهران	۱۳۵۵
پرش سه گام	۱۳,۲۳	جواهر زمانی	قهرمانی کشور - شیراز	۱۳۹۵/۲/۱۰
پرتاب وزنه	۱۸,۱۸	لیلا رجبی	قهرمانی آسیا - پونا هند	۱۳۹۲/۴/۱۵
پرتاب دیسک	۵۱,۴۸	ژاله کاردان	رکوردگیری ملی - تهران	۱۳۹۸/۱/۱۵
پرتاب نیزه	۵۱,۵۵	سحر ضیایی	مرحله دوم لیگ طلایی - تهران	۱۳۹۷/۲/۳۱
پرتاب چکش	۵۵,۴۶	ریحانه آرانی	قهرمانی جوانان آسیا - ژاپن	۱۳۹۷/۳/۱۷
۱۰۰۰۰ متر پیاده روی	۵۲:۳۱,۰۰	زهرا جعفرآبادی	مرحله اول لیگ باشگاهها	۱۳۹۶/۵/۲۱
۲۰ کیلومتر پیاده روی	۱:۵۹:۴۹	زهرا جعفر آبادی	قهرمانی کشور - تهران	۱۳۹۷/۳/۳۱
هفتگانه	۵۴۴۳ امتیاز	سپیده توکلی	ووهان چین	۱۳۹۴/۳/۱۵