

**WCSSAA**  
**ALL TIME TOP 10 BEST TRACK AND FIELD PERFORMANCES**  
**2004 -2017**

**SENIOR GIRLS 400 METER HURDLES (30")**

<b>Athlete</b>	<b>School</b>	<b>Performance</b>	<b>Place</b>	<b>Year</b>	<b>Record/Notes</b>
EFREMENKO, Bella	CHCI	1:03.03	1	2015	* ET
FOURIE, Mari	BCI	1:05.6	1	2007	* HT
BULTEN, Rheanna	PHS	1:06.13	1	2013	ET
CARMICHAEL, Mikayla	CHCI	1:06.80	1	2015	ET
CAMPBELL, Savannah	EDSS	1:06.87	2	2015	ET
PARSONS, Megan	HHSS	1:06.97	2	2013	ET
CHARNUSKI, Madeline	EDSS	1:07.99	1	2010	ET
PHILLIPS, Liz	GCI	1:09.44	1	2011	ET
HAUSEMAN, Jamie	FHCI	1:10.8	1	2004	* HT
GIBNEY, Claire	GRCI	1:10.8	2	2007	HT

**JUNIOR GIRLS 300 METER HURDLES (30")**

EFREMENKO, Bella	CHCI	44.84	1	2013	* ET
BOUG, Tyra	HHSS	46.06	1	2016	ET
FOURIE, Mari	BCI	46.1	1	2005	* HT
FERGUSON, Sarah	JHSS	46.5	1	2007	HT
CHARNUSKI, Madeline	EDSS	46.66	1	2008	ET
McLEAN, Micaela	HHSS	47.88	1	2012	ET
CARMICHAEL, Mikayla	CHCI	48.32	1	2015	ET
REIVE, Sofia	SJAM	48.6	2	2007	HT
CAMPBELL, Savannah	EDSS	48.66	2	2015	ET
RODGERS, Aaliyah	GRCI	48.90	1	2014	ET

**MIDGET GIRLS 300 METER HURDLES (30")**

FERGUSON, Sarah	JHSS	45.5	1	2006	HT
FOURIE, Mari	BCI	46.5	1	2004	* HT
CHIN, Kiana	HHSS	47.66	1	2012	ET
CHARNUSKI, Maddi	EDSS	48.4	1	2007	HT
CARMICHAEL, Mikayla	CHCI	48.73	1	2014	ET
McKAY, Emily	WCI	48.87	2	2012	ET
McLEAN, Micaela	HHSS	48.94	1	2011	ET
GIBNEY, Claire	GRCI	49.9	1	2005	HT
BOUG, Tyra	HHSS	50.24	1	2015	ET
LAURENCO, Heather	JHSS	50.8	2	2007	HT

**SENIOR BOYS 400 METER HURDLES (36")**

<b>Athlete</b>	<b>School</b>	<b>Performance</b>	<b>Place</b>	<b>Year</b>	<b>Record/Notes</b>
GREEN, Christopher	CHCI	53.48	1	2013	* ET
SHERWOOD, Jordan	CHCI	54.48	2	2013	ET
FRYER-DAVIS, Christian	CHCI	54.41	1	2015	ET
FOURIE, Charl	BCI	57.60	1	2011	* ET
SELLERS, Brandon	HHSS	57.66	1	2017	ET
FORDE, Brendan	PHS	58.81	1	2016	ET
CALDER, Tye	WCI	59.48	1	2010	* ET
ETIENNE, Ben	GRCI	59.79	3	2013	ET
PALMER, Wes	BCI	59.93	2	2010	ET
GRANT, Oliver	ECI	1:00.47	1	2009	* ET

**JUNIOR BOYS 300 METER HURDLES (33")**

SHERWOOD, Jordan	CHCI	40.22	1	2011	* ET
AMBROSE, Asa	SJAM	40.9	1	2007	* HT
BUTT, Zeyan	HHSS	41.87	1	2015	ET
PALMER, Wes	BCI	42.09	1	2008	ET
DANIELS, Joey	CHCI	42.80	1	2014	ET
READ, Owen	EDSS	42.85	2	2015	ET
WOODHOUSE, Tom	HHSS	42.94	2	2008	ET
TIMM, Caleb	BCI	43.11	1	2017	ET
CHALLENGER, Dan	BCI	43.3	1	2004	* HT
AKHTAR, Maher	CHCI	43.42	1	2013	ET
MCKEAND, Paul	CHCI	43.44	1	2016	ET

**MIDGET BOYS 300 METER HURDLES (33")**

WOODHOUSE, Tom	HHSS	42.4	1	2007	* HT
PALMER, Wes	BCI	42.6	2	2007	HT
SHERWOOD, Jordan	CHCI	43.25	1	2010	ET
MCHAINA, Madalitso	SSS	44.06	1	2011	ET
JONES, Aidan	WCI	44.40	1	2013	ET
ROBERTSON, Seth	JHSS	44.98	1	2016	ET
DONOVAN, Tim	GRCI	45.0	1	2005	* HT
STEGNER, Patrick	SJAM	45.05	2	2013	ET
ABDEL-SAMAD, Ahmed	SJAM	45.12	2	2016	ET
STINSON, Keith	SJAM	45.5	2	2005	HT
MALIK, Sohail	PHS	45.6	3	2007	HT
MCKEAND, Paul	CHCI	45.66	1	2015	ET