

**WCSSAA**  
**ALL TIME TOP 10 BEST TRACK AND FIELD PERFORMANCES**  
**2004 -2025**

**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	1:05.84	1	2007	* ETC
BULTEN, Rheanna	PHS	1:06.13	1	2013	ET
KLOSA, Lizzy	EDSS	1:06.39	1	2018	ET
BAMIGBADE, Tomi	CHCI	1:06.48	2	2018	ET
CARMICHAEL, Mikayla	CHCI	1:06.80	1	2015	ET
ZWOLINSKI, Patrycja	HHSS	1:06.82	1	2025	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

**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	46.34	1	2005	* ETC
CHARNUSKI, Madeline	EDSS	46.66	1	2008	ET
FERGUSON, Sarah	JHSS	46.74	1	2007	ET
HIUSER, Baylie	WODSS	46.96	1	2023	ET
McLEAN, Micaela	HHSS	47.88	1	2012	ET
CARMICHAEL, Mikayla	CHCI	48.32	1	2015	ET
ARNOLD, Samantha	GCI	48.36	1	2024	ET
CAMPBELL, Savannah	EDSS	48.66	2	2015	ET

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

FERGUSON, Sarah	JHSS	45.74	1	2006	* ETC
FOURIE, Mari	BCI	46.74	1	2004	* ETC
CHIN, Kiana	HHSS	47.66	1	2012	ET
CHARNUSKI, Maddi	EDSS	48.64	1	2007	ETC
ASUMANG, Ella	KCI	48.47	1	2019	ET
ITOBORE, Arianna	KCI	48.60	1	2025	ET
CARMICHAEL, Mikayla	CHCI	48.73	1	2014	ET
McKAY, Emily	WCI	48.87	2	2012	ET
McLEAN, Micaela	HHSS	48.94	1	2011	ET
BISHOP, Charlotte	GPSS	49.78	2	2019	ET
GIBNEY, Claire	GRCI	50.14	1	2005	ETC

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

Athlete	School	Performance	Place	Year	Record/Notes
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
TOZER, Nicholas	FHCI	57.93	1	2023	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

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

SHERWOOD, Jordan	CHCI	40.22	1	2011	* ET
AMBROSE, Asa	SJAM	41.14	1	2007	* ETC
BUTT, Zeyan	HHSS	41.87	1	2015	ET
PALMER, Wes	BCI	42.09	1	2008	ET
TOZER, Nicholas	FHCI	42.31	1	2022	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
ROWE, Dawson	CHCI	43.11	1	2019	ET

### NOVICE BOYS 300 METER HURDLES (33")

WOODHOUSE, Tom	HHSS	42.64	1	2007	* ETC
PALMER, Wes	BCI	42.84	2	2007	ETC
SHERWOOD, Jordan	CHCI	43.25	1	2010	ET
LEI, Arden	LHSS	43.27	1	2025	ET
KANHAI, Marcus	SJAM	43.71	1	2019	ET
HUSSIEN, Mohab	CHCI	44.04	2	2019	ET
MCHAINA, Madalitso	SSS	44.06	1	2011	ET
ROWE, Dawson	CHCI	44.34	1	2018	ET
JONES, Aidan	WCI	44.40	1	2013	ET
FREDE, Trent	WCI	44.47	2	2018	ET