



DISTRIBUIÇÃO: Associações e Clubes

ASSUNTO: Recordes Nacionais

Junto se envia a lista de melhores tempos nacionais até ao final da época 1995/96, elaborada de acordo com a nova redacção do Regulamento Geral da F.P.N.. Os tempos referidos nos grupos de idade G1 e G4 constituem o limite para homologação de recorde nacional, nas provas individuais. Nas estafetas, nos casos em que não está indicado o melhor tempo nacional, será homologado como recorde o primeiro tempo efectuado por equipas constituídas exclusivamente por atletas desse grupo de idade.

A elaboração desta listagem implicou a pesquisa de resultados já com alguns anos. Por esse motivo, é possível que existam lacunas. A F.P.N. agradece indicações de qualquer tempo em falta (tempo-nadador-clube-data-local) a fim de ser feita a necessária correcção.

Às Associações Distritais e Clubes agradece-se a conferência dos tempos efectuados pelos seus atletas desde o início da presente época, dando indicação à F.P.N. de qualquer recorde nacional entretanto estabelecido.

Lembramos que na época 1996/97 os grupos abaixo referidos dizem respeito aos seguintes anos de nascimento:

Masculinos	Femininos
G1 - 81	G1 - 83
G2 - 82	G2 - 84
G3 - 83	G3 - 85
G4 - 84	

Pela Direcção da FPN
O Vice Presidente

Jorge Torres



50 m LIVRES

Todas as Piscinas

G4	00.26,73	Miguel Portela	FCP	25/05/91	Guimarães	25 m
G3	00.25,71	José Miranda	CFP	28/03/87	Algés	25 m
G2	00.24,8	José Miranda	CFP	30/04/88	Vigo	25 m
G1	00.24,6	Pedro Lima	SCP	87		
JUN	00.24,0	Mabilio Albuquerque	FCP	14/12/85	Antas	25 m
SEN	00.22,76	Paulo Trindade	FCP	08/12/90	Funchal	25 m
ABS	00.22,76	Paulo Trindade	FCP	08/12/90	Funchal	25 m

Piscina de 50m

G4	00.27,00	José Miranda	CFP	11/08/86	Coimbra	50 m
G3	00.26,04	Miguel Portela	FCP	92		
G2	00.25,27	José Miranda	FPN	10/04/88	Antuérpia	50 m
G1	00.25,15	José Miranda	CFP	89		
JUN	00.24,35	José Miranda	CFP	15/07/90	Matur	50 m
SEN	00.23,42	Paulo Trindade		20/07/91	Sheffield	50 m
ABS	00.23,42	Paulo Trindade		20/07/91	Sheffield	50 m

100 m LIVRES

Todas as Piscinas

G4	00.58,1	Paulo Frischknecht	SAD	24/08/74	Algés	25 m
G3	00.55,50	José Miranda	CFP	27/03/87	Algés	25 m
G2	00.53,6	José Miranda	CFP	01/05/88	Vigo	25 m
G1	00.52,74	José Miranda	CFP	17/03/89	Algés	25 m
JUN	00.52,31	José Miranda	CFP	23/02/90	Algés	25 m
SEN	00.50,31	Paulo Trindade	FCP	03/03/96	Felgueiras	25 m
ABS	00.50,31	Paulo Trindade	FCP	03/03/96	Felgueiras	25 m

Piscinas de 50m

G4	00.58,8	José Miranda	CFP	12/08/86	Coimbra	50 m
G3	00.56,9	Paulo Frischknecht	SAD	21/08/75	Coimbra	50 m
G2	00.55,27	José Miranda	FPN	09/04/88	Antuérpia	50 m
G1	00.53,89	Rui Abreu	FPN	20/08/77	Jönköping	50 m
JUN	00.53,89	Rui Abreu	FPN	20/08/77	Jönköping	50 m
SEN	00.52,50	Paulo Trindade	FPN	05/08/93	Sheffield	50 m
ABS	00.52,50	Paulo Trindade	FPN	05/08/93	Sheffield	50 m

200 m LIVRES

Todas as Piscinas

G4	02.08,5	Rui Borges	FCP	06/08/80	Fluvial	25 m
G3	02.02,30	Rui Borges	FCP	26/07/81	Antas	25 m
G2	01.58,22	Miguel Portela	FCP	01/05/93	Vigo	25 m
G1	01.54,26	Tiago Lousada	FCP	02/03/96	Felgueiras	25 m
JUN	01.54,26	Tiago Lousada	FCP	02/03/96	Felgueiras	25 m
SEN	01.51,10	Miguel Cabrira	SAD	18/03/95	Algés	25 m
ABS	01.51,10	Miguel Cabrira	SAD	18/03/95	Algés	25 m

Piscinas de 50m

G4	02.10,61	Rui Borges	FCP	16/08/80	Coimbra	50 m
G3	02.05,70	Rui Borges	FCP	31/07/81	Olivais	50 m
G2	02.00,45	Tiago Lousada	FPN	06/08/95	Coimbra	50 m
G1	01.56,45	Tiago Lousada	FPN	11/08/96	Copenhaga	50 m
JUN	01.56,45	Tiago Lousada	FPN	11/08/96	Copenhaga	50 m
SEN	01.53,81	Miguel Cabrira	FPN	03/08/93	Sheffield	50 m
ABS	01.53,81	Miguel Cabrira	FPN	03/08/93	Sheffield	50 m

400 m LIVRES

Todas as Piscinas

G4	04.29,39	Luis Monteiro	FCP	24/02/96	Algés	25 m
G3	04.13,70	Rui Borges	FCP	25/07/81	Antas	25 m
G2	04.08,81	Miguel Carvalho	FCP	29/02/96	Felgueiras	25 m
G1	04.01,88	Tiago Lousada	FCP	29/02/96	Felgueiras	25 m
JUN	04.01,88	Tiago Lousada	FCP	29/02/96	Felgueiras	25 m
SEN	03.56,99	Miguel Cabrita	SAD	17/03/95	Algés	25 m
ABS	03.56,99	Miguel Cabrita	SAD	17/03/95	Algés	25 m

Piscinas de 50m

G4	04.33,32	Rui Borges	FCP	02/08/80	Coimbra	50 m
G3	04.24,0	Rui Borges	FCP	08/08/81	Coimbra	50 m
G2	04.14,11	Rui Borges	FPN	16/04/82	Buenos Aires	50 m
G1	04.07,37	Tiago Pestana	FCP	29/07/94	Restelo	50 m
JUN	04.04,17	Tiago Pestana	FCP	04/08/95	Coimbra	50 m
SEN	03.58,62	Artur Costa	FPN	31/05/92	Canet	50 m
ABS	03.58,62	Artur Costa	FPN	31/05/92	Canet	50 m

800 m LIVRES

Todas as Piscinas

G4	09.16,0	Rui Borges	FCP	08/03/80	Antas	25 m
G3	08.44,8	Rui Borges	FCP	14/03/81	Antas	25 m
G2	08.42,12	Tiago Lousada	FCP	18/03/95	Alges	25 m
G1	08.37,1	Rui Borges	FCP	29/01/83	Algés	25 m
JUN	08.23,92	Artur Costa	FPN	22/07/87	Estrasburgo	50 m
SEN	08.10,61	Artur Costa	SCP	01/03/92	Algés	25 m
ABS	08.10,61	Artur Costa	SCP	01/03/92	Algés	25 m

Piscinas de 50 m

G4	09.22,46	Rui Borges	FCP	17/08/80	Coimbra	50 m
G3	09.10,83	Tiago Lousada	FCP	30/07/94	Restelo	50 m
G2	08.51,69	Rui Borges	FPN	17/04/82	Buenos Aires	50 m
G1	08.42,44	Artur Costa	FPN	26/07/86	Berlim	50 m
JUN	08.23,92	Artur Costa	FPN	22/07/87	Estrasburgo	50 m
SEN	08.15,24	Artur Costa	FPN	30/07/92	Barcelona	50 m
ABS	08.15,24	Artur Costa	FPN	30/07/92	Barcelona	50 m

1500 m LIVRES

Todas as Piscinas

G4	17.20,1	Rui Borges	FCP	13/07/80	Antas	25 m
G3	16.37,6	Rui Borges	FCP	12/04/81	Antas	25 m
G2	16.20,50	Tiago Lousada	FCP	18/03/95	Algés	25 m
G1	16.16,7	Rui Borges	FCP	29/01/83	Algés	25 m
JUN	15.53,21	Artur Costa	FPN	22/08/87	Estrasburgo	50 m
SEN	15.21,33	Artur Costa	SCP	01/03/92	Algés	25 m
ABS	15.21,33	Artur Costa	SCP	01/03/92	Algés	25 m

Piscinas de 50 m

G4	17.36,07	Rui Borges	FCP	17/08/80	Coimbra	50 m
G3	16.53,4	Rui Borges	FCP	31/07/81	Olivais	50 m
G2	16.37,48	Tiago Pestana	FCP	25/07/93	Restelo	50 m
G1	16.20,16	Tiago Pestana	FCP	31/07/94	Restelo	50 m
JUN	15.53,21	Artur Costa	FPN	22/08/87	Estrasburgo	50 m
SEN	15.35,98	Artur Costa	FPN	21/07/91	Sheffield	50 m
ABS	15.35,98	Artur Costa	FPN	21/07/91	Sheffield	50 m

4x100 m LIVRES

Todas as Piscinas

G4 04.11,22 André Sequeira,Ricardo Coxo SFUAP 01/04/95 Felgueiras 25m
Eduardo Correia,Paulo Pedro

G3

G2 03.45,43 Tiago Lousada,Ricardo Silva FPN 10/07/96 Bath 25m
Bruno Laranjeira,Francisco Antunes

G1

JUN 03.37,72 Ricardo Pedroso,Bruno Dias SAD 04/03/94 Braga 25m
João Coias,Nuno Dias

SEN 03.25,05 Paulo Trindade,Miguel Portela FCP 29/02/96 Felgueiras 25m
António Portela,Miguel Machado

ABS 03.25,05 Paulo Trindade,Miguel Portela FCP 29/02/96 Felgueiras 25m
António Portela,Miguel Machado

CLU 03.25,05 Paulo Trindade,Miguel Portela FCP 29/02/96 Felgueiras 25m
António Portela,Miguel Machado

Piscinas de 50m

G4 04.12,4 José Miranda,Alexandre Fortunato CFP 12/08/86 Coimbra 50m
Jorge Paiva,Rodolfo Nunes

G3

G2 03.50,06 Sílvio Neves,Filipe Carvalho FPN 22/06/96 Atenas 50m
José Cavalheiro,Miguel Carvalho

G1

JUN 03.41,04 Tiago Lousada,Filipe Rosa FPN 06/04/97 Restelo 50m
Bruno Gaspar,João Cardoso

SEN 03.31,10 Nuno Laurentino,Paulo Trindade FPN 15/04/95 Belo Horizonte 50m
Ricardo Pedroso,Miguel Machado

ABS 03.31,10 Nuno Laurentino,Paulo Trindade FPN 15/04/95 Belo Horizonte 50m
Ricardo Pedroso,Miguel Machado

CLU 03.32,70 Miguel Machado,André Dias FCP 04/08/96 V.N.Famalicão 50m
Miguel Portela,António Portela

4x200 m LIVRES

Todas as Piscinas

G4 09.08,12 Tiago Girão, Miguel Portela FCP 28/07/91 Braga 50m
João Conde, Tiago Pestana

G3

G2 08.17,86 Miguel Carvalho,Sílvio Neves FCP 03/03/96 Felgueiras 25m
João Costa,António Barbosa

G1

JUN 07.52,64 João Conde,Tiago Pestana FCP 19/03/95 Algés 25m
Mário Carvalho,Miguel Portela

SEN 07.30,78 Ricardo Pedroso,Nuno Dias SAD 03/03/96 Felgueiras 25m
Nuno Laurentino,Miguel Cabrita

ABS 07.30,78 Ricardo Pedroso,Nuno Dias SAD 03/03/96 Felgueiras 25m
Nuno Laurentino,Miguel Cabrita

CLU 07.30,78 Ricardo Pedroso,Nuno Dias SAD 03/03/96 Felgueiras 25m
Nuno Laurentino,Miguel Cabrita

Piscinas de 50m

G4	09.08,12	Tiago Girão, Miguel Portela João Conde, Tiago Pestana	FCP	28/07/91	Braga	50m
G3						
G2	08.22,48	Bruno Laranjeira,Hugo Amorim Francisco Antunes,Tiago Lousada	FPN	16/04/95	Charleroi	50m
G1						
JUN	08.08.88	Tiago Pestana,João Coias Ricardo Abrantes,Nuno Dias	FPN	05/08/94	Pardubice	50m
SEN	07.44,93	Nuno Dias,Duarte Mendonça Ricardo Pedroso, Miguel Cabrita	SAD	03/08/96	V.N.Famalicão	50m
ABS	07.44,93	Nuno Dias,Duarte Mendonça Ricardo Pedroso, Miguel Cabrita	SAD	03/08/96	V.N.Famalicão	50m
CLU	07.44,93	Nuno Dias,Duarte Mendonça Ricardo Pedroso, Miguel Cabrita	SAD	03/08/96	V.N.Famalicão	50m

100 m BRUCOS

Todas as Piscinas

G4	01.14,1	Pedro Coutinho	SCP	20/07/85	Algás	25 m
G3	01.10,7	Pedro Coutinho	SCP	86		
G2	01.07,60	José Couto	SCP	20/06/93	Algés	25 m
G1	01.05,08	José Couto	SCP	04/03/94	Braga	25 m
JUN	01.03,11	José Couto	SCP	17/03/95	Algés	25 m
SEN	01.02,55	José Couto	SCP	21/06/96	Algés	25 m
ABS	01.02,55	José Couto	SCP	21/06/96	Algés	25 m

Piscinas de 50m

G4	01.15,25	Pedro Coutinho	FPN	14/07/85	Rapallo	50 m
G3	01.14,40	Alexandre Yokochi	FPN	22/07/79	Génova	50 m
G2	01.09,31	Pedro Coutinho	SCP	31/07/87	Campanhã	50 m
G1	01.06,45	José Couto	FPN	04/08/94	Pardubice	50 m
JUN	01.05,37	José Couto	FPN	19/07/95	Genebra	50 m
SEN	01.05,58	José Couto	SCP	22/12/95	Restelo	50 m
ABS	01.05,37	José Couto	FPN	19/07/95	Genebra	50 m

200 m BRUCOS

Todas as Piscinas

G4	02.38,7	João Coias	SAD	10/05/90	Algés	25 m
G3	02.32,84	Gustavo Reis	SCP	10/08/91	Olivais	50 m
G2	02.28,0	Alexandre Yokochi	SLB	13/04/80	Luz	25 m
G1	02.18,42	José Couto	SCP	05/03/94	Braga	25 m
JUN	02.16,77	José Couto	SCP	18/03/95	Algés	25 m
SEN	02.16,53	José Couto	SCP	02/03/96	Felgueiras	25 m
ABS	02.16,53	José Couto	SCP	02/03/96	Felgueiras	25 m

Piscinas de 50 m

G4	02.45,6	Gustavo Reis	SCP	03/07/90	Olivais	50 m
G3	02.32,84	Gustavo Reis	SCP	10/08/91	Olivais	50 m
G2	02.28,28	Alexandre Yokochi	FPN	10/08/80	Skövde	50 m
G1	02.25,31	José Couto	FPN	07/08/94	Pardubice	50 m
JUN	02.21,85	José Couto	FPN	22/07/95	Genebra	50 m
SEN	02.17,28	José Couto	FPN	24/07/96	Atlanta	50 m
ABS	02.17,28	José Couto	FPN	24/07/96	Atlanta	50 m

100 m COSTAS

Todas as Piscinas

G4	01.06,62	Paulo Pedro	SFUAP	07/05/95	Algés	25 m
G3	01.03,0	José Carlos Moreira	FCP	20/07/80	Antas	25 m
G2	01.01,7	Nuno Pereira	CDN	30/06/91	Funchal	25 m
G1	00.59,94	João Conde	FCP	11/02/94	Braga	25 m
JUN	00.57,04	Alexandre Gonçalves	AAC	19/03/95	Algés	25 m
SEN	00.54,81	Nuno Laurentino	FPN	03/12/95	Rio de Janeiro	25 m
ABS	00.54,81	Nuno Laurentino	FPN	03/12/95	Rio de Janeiro	25 m

Piscinas de 50 m

G4	01.07,73	João Serra	SLB	30/07/89	Olivais	50 m
G3	01.03,81	José Carlos Moreira	FCP	17/08/80	Coimbra	50 m
G2	01.03,44	José Meinedo	FPN	06/04/86	Olivais	50 m
G1	01.01,17	Vasco Fernandes	SAD	04/08/96	Famalicão	50 m
JUN	00.59,86	Nuno Laurentino	SLB	14/06/92	Charlotte	50 m
SEN	00.56,56	Nuno Laurentino	FPN	26/08/95	Viena	50 m
ABS	00.56,56	Nuno Laurentino	FPN	26/08/95	Viena	50 m

200 m COSTAS

Todas as Piscinas

G4	02.22,69	Paulo Pedro	SFUAP	31/03/95	Felgueiras	25 m
G3	02.14,8	José Carlos Moreira	FCP	23/07/80	Antas	25 m
G2	02.11,99	José Meinedo	FCP	21/03/86	Antas	25 m
G1	02.06,7	Nuno Pereira	CDN	16/07/92	Funchal	25 m
JUN	02.05,81	Ricardo Pedroso	SAD	26/07/94	Algés	25 m
SEN	01.57,93	Nuno Laurentino	SAD	17/03/95	Algés	25 m
ABS	01.57,93	Nuno Laurentino	SAD	17/03/95	Algés	25 m

Piscinas de 50 m

G4	02.27,07	João Serra	SLB	30/07/89	Olivais	50 m
G3	02.19,5	José Carlos Moreira	FCP	31/07/80	Olivais	50 m
G2	02.14,29	José Meinedo	FPN	05/04/86	Olivais	50 m
G1	02.10,71	Mário Carvalho	FPN	23/04/94	Nicósia	50 m
JUN	02.06,85	Mário Carvalho	FCP	03/08/95	Coimbra	50 m
SEN	02.03,46	Nuno Laurentino	FPN	24/08/95	Viena	50 m
ABS	02.03,46	Nuno Laurentino	FPN	24/08/95	Viena	50 m

100 m MARIPOSA

Todas as Piscinas

G4	01.05,01	Tiago Barroso	SAD	27/07/96	Coimbra	50 m
G3	01.02,3	Paulo Frischknecht	SAD	29/03/75	Fluvial	25 m
G2	00.59,51	Paulo Frischknecht	FPN	19/03/76	Trento	25 m
G1	00.58,78	Miguel Cabrita	SAD	17/06/90	Algés	25 m
				28/07/90	Dunquerque	50 m
JUN	00.57,7	Miguel Cabrita	SAD	06/08/91	Algés	25 m
SEN	00.55,57	Miguel Cabrita	SAD	16/03/95	Algés	25 m
ABS	00.55,57	Miguel Cabrita	SAD	16/03/95	Algés	25 m

Piscinas de 50 m

G4	01.05,01	Tiago Barroso	SAD	27/07/96	Coimbra	50 m
G3	01.03,37	Paulo Frischknecht	FPN	10/08/75	Genebra	50 m
G2	01.00,72	Ricardo Santos	SFUAP	24/07/93	Restelo	50 m
G1	00.58,78	Miguel Cabrita	SAD	28/07/90	Dunquerque	50 m
JUN	00.57,72	Simão Morgado	FPN	08/08/96	Copenhaga	50 m
SEN	00.56,45	Miguel Cabrita	FPN	04/08/93	Sheffield	50 m
ABS	00.56,45	Miguel Cabrita	FPN	04/08/93	Sheffield	50 m

200 m MARIPOSA

Todas as Piscinas

G4	02.25,27	Paulo Franco	CDN	29/07/95	Olivais	50 m
G3	02.17,79	João Coias	SAD	91		
G2	02.11,56	Miguel Cabrita	SAD	18/03/89	Algés	25 m
G1	02.11,51	Diogo Madeira	FPN	24/07/86	Berlim	50 m
JUN	02.05,0	Miguel Cabrita	SAD	02/04/91	Algés	25 m
SEN	01.59,46	Diogo Madeira	FPN	10/02/96	Gelsenkirchen	25 m
ABS	01.59,46	Diogo Madeira	FPN	10/02/96	Gelsenkirchen	25 m

Piscinas de 50 m

G4	02.25,27	Paulo Franco	CDN	29/07/95	Olivais	50 m
G3	02.17,79	João Coias	SAD	11/08/91	Olivais	50 m
G2	02.12,86	João Coias	SAD	09/08/92	Aveiro	50 m
G1	02.11,51	Diogo Madeira	FPN	24/07/86	Berçim	50 m
JUN	02.05,70	Ricardo Santos	FPN	21/07/95	Genebra	50 m
SEN	02.01,21	Diogo Madeira	FPN	26/08/95	Viena	50 m
ABS	02.01,21	Diogo Madeira	FPN	26/08/95	Viena	50 m

200 m ESTILOS

Todas as Piscinas

G4	02.24,3	Rui Borges	FPN	21/03/80	Trento	25 m
G3	02.17,6	José Carlos Moreira	FCP	19/07/80	Antas	25 m
G2	02.13,56	João Coias	SAD	27/02/92	Algés	25 m
G1	02.11,20	João Coias	SAD	27/02/93	Algés	25 m
JUN	02.08,98	Daniel Mendes	SFUAP	18/03/95	Algés	25 m
SEN	02.02,19	Nuno Laurentino	SAD	18/03/95	Algés	25 m
ABS	02.02,19	Nuno Laurentino	SAD	18/03/95	Algés	25 m

Piscinas de 50 m

G4	02.27,66	Hugo Amorim	IND	26/07/94	S.J.Madeira	50 m
G3	02.23,76	José Carlos Moreira	FPN	09/08/80	Skövde	50 m
G2	02.17,44	Miguel Carvalho	FCP	29/07/96	Campanhã	50 m
G1	02.13,88	João Coias	SAD	93		
JUN	02.11,99	Daniel Mendes	SFUAP	05/08/95	Coimbra	50 m
SEN	02.07,38	Diogo Madeira	FPN	31/07/92	Barcelona	50 m
ABS	02.07,38	Diogo Madeira	FPN	31/07/92	Barcelona	50 m

400 m ESTILOS

Todas as Piscinas

G4	05.03,1	Rui Borges	FCP	12/07/80	Antas	25 m
G3	04.44,4	Rui Borges	FCP	18/07/81		
G2	04.42,64	Tiago Lousada	FCP	16/03/95	Algés	25 m
G1	04.38,4	Rui Borges	ANP	29/05/83	Vigo	25 m
JUN	04.31,87	João Coias	SAD	26/07/94	Algés	25 m
SEN	04.19,59	Nuno Laurentino	SAD	16/03/95	Algés	25 m
ABS	04.19,59	Nuno Laurentino	SAD	16/03/95	Algés	25 m

Piscinas de 50 m

G4	05.07,83	Rui Borges	FCP	16/08/80	Coimbra	50 m
G3	04.48,40	Rui Borges	FCP	06/08/81	Coimbra	50 m
G2	04.48,10	João Coias	SAD	06/08/92	Aveiro	50 m
G1	04.44,30	Nuno Dias	SAD	93		
JUN	04.39,22	Rui Borges	FPN	16/03/84	Merida	50 m
SEN	04.30,79	Rui Borges	FPN	20/09/88	Seul	50 m
ABS	04.30,79	Rui Borges	FPN	20/09/88	Seul	50 m

4x100 m ESTILOS

Todas as Piscinas

G4	04.38,36	Ricardo Pedroso, João Coias Abel Martins, Nuno Moreira	ANL	01/05/90	Arganda	25m
G3						
G2	04.14,70	Ricardo Pedroso, João Coias Rui Silva, Nuno Dias	SAD	29/02/92	Algés	25m
G1						
JUN	03.58,17	Mário Carvalho, José Couto Ricardo Santos, Miguel Portela	FPN	94/12/18	Madrid	25m
SEN	03.47,83	Nuno Laurentino, Emílio Frischknecht Miguel Cabrita, Duarte Mendonça	SAD	17/03/95	Algés	25m
ABS	03.47,83	Nuno Laurentino, Emílio Frischknecht Miguel Cabrita, Duarte Mendonça	SAD	17/03/95	Algés	25m
CLU	03.47,83	Nuno Laurentino, Emílio Frischknecht Miguel Cabrita, Duarte Mendonça	SAD	17/03/95	Algés	25m

Piscinas de 50m

G4	04.41,43	João Serra, Rui Jerónimo José Couteiro, Hugo Oliveira	FPN	01/04/89	Olivais	50m
G3						
G2	04.15,88	José Cavalheiro, Ricardo Macedo Hugo Amorim, Miguel Carvalho	FPN	23/06/96	Atenas	50m
G1						
JUN	03.59,14	Mário Carvalho, José Couto Ricardo Santos, Tiago Pestana	FPN	22/07/95	Genebra	50m
SEN	03.55,71	Nuno Laurentino, Diogo Madeira Miguel Cabrita, Paulo Trindade	FPN	01/04/94	Edinburgo	50m
ABS	03.53,75	Nuno Laurentino, José Couto Diogo Madeira, Miguel Machado	FPN	16/04/95	Belo Horizonte	50m
CLU	03.57,63	Nuno Laurentino, João Coias Miguel Cabrita, Ricardo Pedroso	SAD	23/12/95	Restelo	50m

4x50 m LIVRES

Todas as Piscinas

CLU	01.36,07	Sérgio Esteves, Rui Borges António Portela, Miguel Machado	FCP	16/12/93	Antas	25m
------------	-----------------	---	------------	-----------------	--------------	------------

Piscinas de 50m

CLU	01.37,51	Paulo Trindade, Mabilio Albuquerque José Campelo, Sérgio Esteves	FCP	16/04/88	Luxemburgo	50m
------------	-----------------	---	------------	-----------------	-------------------	------------

4x50 m ESTILOS

Todas as Piscinas

CLU	01.46,30	Nuno Laurentino, Duarte Mendonça Miguel Cabrita, Ricardo Pedroso	SAD	21/06/96	Algés	25m
------------	-----------------	---	------------	-----------------	--------------	------------

Piscinas de 50m

CLU	01.48,97	Miguel Machado, Rodolfo Nunes Paulo Trindade, António Portela	FCP	29/07/96	Campanhã	50m
------------	-----------------	--	------------	-----------------	-----------------	------------

50 m LIVRES

Todas as Piscinas

G3	00.29,22	Raquel Felgueiras	SCB	28/03/92	Espinho	25 m
G2	00.28,7	Virgília Gomes	FCP	11/02/89	Olivais	50 m
G1	00.27,69	Cátia Carnide	UTAD	23/07/93	Restelo	50 m
JUN	00.26,70	Ana Alegria	SCB	28/02/93	Algés	25 m
SEN	00.26,67	Ana Alegria	SCB	03/03/96	Felgueiras	25 m
ABS	00.26,67	Ana Alegria	SCB	03/03/96	Felgueiras	25 m

Piscina de 50m

G3	00.29,36	Raquel Felgueiras	SCB	92		
G2	00.28,7	Virgília Gomes	FCP	11/02/89	Olivais	50 m
G1	00.27,69	Cátia Carnide	UTAD	23/07/93	Restelo	50 m
JUN	00.27,62	Virgília Gomes	FPN	13/06/92	Chiasso	50 m
SEN	00.27,54	Rita Fernandes	FCP	17/03/96	Toulouse	50 m
ABS	00.27,54	Rita Fernandes	FCP	17/03/96	Toulouse	50 m

100 m LIVRES

Todas as Piscinas

G3	01.03,82	Raquel Felgueiras	SCB	13/03/92	Cantanhede	25 m
G2	01.01,2	Alexandra Silva	FCP	12/07/80	Antas	25 m
G1	00.59,95	Ana Alegria	SCB	08/03/91	Antas	25 m
JUN	00.57,40	Ana Alegria	SCB	25/02/93	Algés	25 m
SEN	00.56,53	Ana Alegria	SCB	29/02/96	Felgueiras	25 m
ABS	00.56,53	Ana Alegria	SCB	29/02/96	Felgueiras	25 m

Piscinas de 50m

G3	01.04,37	Raquel Felgueiras	SCB	92		
G2	01.01,79	Catarina Brandão	FPN	01/04/89	Olivais	50 m
G1	01.00,64	Ana Alegria	SCB	13/07/91	Campanhã	50 m
JUN	00.58,70	Ana Alegria	FPN	02/04/93	Florença	50 m
SEN	00.58,36	Ana Alegria	FPN	22/08/95	Viena	50 m
ABS	00.58,36	Ana Alegria	FPN	22/08/95	Viena	50 m

200 m LIVRES

Todas as Piscinas

G3	02.15,2	Alexandra Silva	FPN	22/07/79	Génova	50 m
G2	02.11,43	Alexandra Silva	FPN	12/04/80	Chamartin	50 m
G1	02.08,49	Alexandra Silva	FPN	20/12/80	Antibes	25 m
JUN	02.02,72	Ana Alegria	SCB	26/02/93	Algés	25 m
SEN	02.01,36	Ana Alegria	FPN	01/12/95	Rio de Janeiro	25 m
ABS	02.01,36	Ana Alegria	FPN	01/12/95	Rio de Janeiro	25 m

Piscinas de 50m

G3	02.15,2	Alexandra Silva	FPN	22/07/79	Génova	50 m
G2	02.11,43	Alexandra Silva	FPN	12/04/80	Chamartin	50 m
G1	02.10,13	Alexandra Silva	FPN	23/04/81	Guadalupe	50 m
JUN	02.05,38	Ana Alegria	FPN	03/04/93	Florença	50 m
SEN	02.04,06	Ana Alegria	FPN	23/08/95	Viena	50 m
ABS	02.04,06	Ana Alegria	FPN	23/08/95	Viena	50 m

400 m LIVRES

Todas as Piscinas

G3	04.41,0	Alexandra Silva	FCP	29/07/79	Funchal (C Club) 33 m
G2	04.25,30	Alexandra Silva	ANP	19/07/80	Antas 25 m
G1	04.26,77	Alexandra Silva	FPN	21/12/80	Antibes 25 m
JUN	04.19,4	Alexandra Silva	FCP	05/02/83	Areeiro 25 m
SEN	04.16,83	Ana Alegria	FPN	02/12/95	Rio de Janeiro 25 m
ABS	04.16,83	Ana Alegria	FPN	02/12/95	Rio de Janeiro 25 m

Piscinas de 50m

G3	04.54,5	Raquel Felgueiras	SCB	92	
G2	04.31,53	Alexandra Silva	FPN	08/08/80	Skövde 50 m
G1	04.34,63	Alexandra Jorge	CFP	90	
JUN	04.23,86	Alexandra Silva	FPN	16/04/83	Olivais 50 m
SEN	04.19,89	Ana Alegria	FPN	30/05/96	Barcelona 50 m
ABS	04.19,89	Ana Alegria	FPN	30/05/96	Barcelona 50 m

800 m LIVRES

Todas as Piscinas

G3	09.48,9	Alexandra Silva	FCP	26/06/79	Antas 25 m
G2	09.03,90	Alexandra Silva	FCP	13/07/80	Antas 25 m
G1	09.00,27	Alexandra Silva	FPN	20/12/80	Antibes 25 m
JUN	08.52,24	Ana Alegria	SCB	26/02/93	Algés 25 m
SEN	08.47,28	Ana Alegria	SCB	29/02/96	Felgueiras 25 m
ABS	08.47,28	Ana Alegria	SCB	29/02/96	Felgueiras 25 m

Piscinas de 50m

G3	10.04,9	Alexandra Jorge	CFP	88	
G2	09.14,85	Alexandra Silva	FPN	10/08/80	Skovde 50 m
G1	09.07,70	Alexandra Silva	FPN	10/09/81	Split 50 m
JUN	09.00,58	Alexandra Silva	FPN	17/04/83	Olivais 50 m
SEN	09.03,63	Ana Alegria	FPN	28/05/96	Barcelona 50 m
ABS	09.00,58	Alexandra Silva	FPN	17/04/83	Olivais 50 m

1500 m LIVRES

Todas as Piscinas

G3	19.17,4	Alexandra Jorge	CFP	09/01/88	Fluvial 25 m
G2	17.18,20	Alexandra Silva	FCP	23/07/80	Antas 25 m
G1	17.18,7	Alexandra Silva	FCP	17/03/81	Antas 25 m
JUN	16.48,2	Alexandra Silva	FCP	15/01/83	Antas 25 m
SEN	17.08,45	Ana Alegria	SCB	94/12/04	Antas 25 m
ABS	16.48,2	Alexandra Silva	FCP	15/01/83	Antas 25 m

Piscinas de 50m

G3	19.52,07	Lara Gomes	FCP	22/06/91	Póvoa Varzim 50 m
G2	19.30,15	Joana Brandão	CFP	91	
G1	18.22,01	Ana Alegria	SCB	22/06/91	Póvoa Varzim 50 m
JUN	17.52,94	Alexandra Jorge	CFP	22/06/91	Póvoa Varzim 50 m
SEN	18.18,2	Alexandra Silva	FCP	16/06/85	Campanhã 50 m
ABS	17.52,94	Alexandra Jorge	CFP	22/06/91	Póvoa Varzim 50 m

4x100 m LIVRES

Todas as Piscinas

G3	04.19.1	Catarina Brandão,Raquel Martins Luisa Portela,Virgília Gomes	ANP	29/04/89	Antas	25 m
G2						
G1	04.08,57	Sandra Bárbara,Carla Bárbara Virgília Gomes,Luisa Portela	FCP	23/02/90	Algés	25 m
JUN	04.06.76	M.Carlos Santos,Ana Alegria Carla Marques,Susana Sousa	FPN	17/04/93	Olivais	50 m
SEN	04.00.41	Rita Fernandes,Suzete Vieira Luisa Costa,Inês Rothes	FCP	02/03/96	Felgueiras	25 m
ABS	04.00.41	Rita Fernandes,Suzete Vieira Luisa Costa,Inês Rothes	FCP	02/03/96	Felgueiras	25 m
CLU	04.00.41	Rita Fernandes,Suzete Vieira Luisa Costa,Inês Rothes	FCP	02/03/96	Felgueiras	25 m

Piscinas de 50m

G3	04.20.41	Virgília Gomes,Luisa Portela Raquel Martins, Catarina Brandão	FPN	02/04/89	Olivais	50 m
G2						
G1	04.10,83	Cátia Rodrigues,Ana Francisco Margarida Carvalho,Raquel Felgueiras	FPN	09/04/94	Olivais	50 m
JUN	04.06.76	M.Carlos Santos,Ana Alegria Carla Marques,Susana Sousa	FPN	17/04/93	Olivais	50 m
SEN	04.04,17	Inês Rothes,Luisa Costa Sofia Sousa,Rita Fernandes	FCP	04/08/96	V.N.Famalicão	50 m
ABS	04.01,19	Rita Fernandes,Ana Francisco Rita Alegria,M.Carlos Santos	FPN	15/04/95	Belo Horizonte	50 m
CLU	04.03,76	Rita Alegria,Raquel Felgueiras Marisa Carvalho,Ana Alegria	SCB	06/08/95	Coimbra	50 m

4x200 m LIVRES

Todas as Piscinas

G3	09.25,15	Luisa Portela,Virgília Gomes Alexandra Jorge,Catarina Brandão	ANP	10/06/89	Corunha	50m
G2						
G1	08.59,7	Virgília Gomes,Luisa Portela Sandra Bárbara,Carla Bárbara	FCP	21/02/90	Antas	25 m
JUN	08.50,13	Sofia Sousa,Patrícia Gonçalves Ana Cabral,Lara Gomes	FCP	03/03/94	Braga	25m
SEN	08.39,49	Inês Rothes,Luisa Costa Sofia Sousa,Rita Fernandes	FCP	29/02/96	Felgueiras	25m
ABS	08.39,49	Inês Rothes,Luisa Costa Sofia Sousa,Rita Fernandes	FCP	29/02/96	Felgueiras	25m
CLU	08.39,49	Inês Rothes,Luisa Costa Sofia Sousa,Rita Fernandes	FCP	29/02/96	Felgueiras	25m

Piscinas de 50m

G3	09.31,86	Alexandra Jorge,Ana Moreira Virgilia Gomes,Catarina Brandao	FPN	02/04/89	Olivais	50m
G2						
G1	09.03,52	Cátia Rodrigues,Ana Francisco Margarida Carvalho,Raquel Felgueiras	FPN	10/04/94	Olivais	50 m
JUN	08.52,08	Sofia Sousa, Petra Chaves Rubina Andrade,M^oCarlos Santos	FPN	24/04/94	Nicósia	50m
SEN	08.42,57	Rita Alegria,Rita Fernandes Petra Chaves,M.Carlos Santos	FPN	14/04/95	Belo Horizonte	50m
ABS	08.39,95	Ana Alegria, Ana Barros Natacha Sousa, Rita Alegria	FPN	03/04/93	Florença	50m
CLU	08.46,85	Alexandra Jorge,Luisa Costa Lara Gomes,Rita Fernandes	FCP	05/08/95	Coimbra	50m

100 m BRUCOS

Todas as Piscinas

G3	01.17,79	Mariana Cunha	AAC	19/03/95	Coimbra	25 m
G2	01.16,24	Ana Tsukagoshi	CNAC	18/03/95	Algés	25 m
G1	01.15,25	Ana Tsukagoshi	CNAC	02/03/96	Felgueiras	25 m
JUN	01.11,05	Joana Soutinho	CFP	20/06/93	Algés	25 m
SEN	01.10,14	Joana Soutinho	FCP	18/03/95	Alges	25 m
ABS	01.10,14	Joana Soutinho	FCP	18/03/95	Alges	25 m

Piscinas de 50m

G3	01.20,76	Ana Tsukagoshi	CNAC	24/07/94	S.J.Madeira	50 m
G2	01.17,55	Mariana Cunha	AAC	28/07/96	Coimbra	50 m
G1	01.16,89	Ana Tsukagoshi	CNAC	02/08/96	Famalicão	50 m
JUN	01.11,88	Joana Soutinho	FPN	06/08/93	Sheffield	50 m
SEN	01.11,57	Joana Soutinho	FPN	25/08/95	Viena	50 m
ABS	01.11,57	Joana Soutinho	FPN	25/08/95	Viena	50 m

200 m BRUCOS

Todas as Piscinas

G3	02.46,41	Mariana Cunha	AAC	31/03/95	Felgueiras	25 m
G2	02.43,17	Ana Tsukagoshi	CNAC	17/03/95	Algés	25 m
G1	02.40,30	Ana Tsukagoshi	CNAC	01/03/96	Felgueiras	25 m
JUN	02.35,06	Joana Soutinho	CFP	26/02/93	Algés	25 m
SEN	02.34,20	Joana Soutinho	FPN	01/12/95	Rio de Janeiro	25 m
ABS	02.34,20	Joana Soutinho	FPN	01/12/95	Rio de Janeiro	25 m

Piscinas de 50m

G3	02.53,19	Ana Tsukagoshi	CNAC	22/07/94	S.J.Madeira	50 m
G2	01.21,13	Mariana Cunha	AAC	03/08/96	Famalicão	50 m
G1	02.42,99	Ana Tsukagoshi	FPN	10/08/96	Copenhaga	50 m
JUN	02.39,08	Joana Soutinho	CFP	24/07/93	Restelo	50 m
SEN	02.38,59	Joana Soutinho	FPN	23/08/95	Viena	50 m
ABS	02.38,59	Joana Soutinho	FPN	23/08/95	Viena	50 m

100 m COSTAS

Todas as Piscinas

G3	01.13,2	Joana Lopes	CNF	18/07/92	Funchal	25 m
G2	01.11,2	Joana Vitoriano	EDV	31/05/86	V.Castelo	25 m
G1	01.05,6	Petra Chaves	SAD	23/05/92	Algés	25 m
JUN	01.03,40	Petra Chaves	FPN	03/12/93	P.Maiorca	25 m
SEN	01.02,44	Ana Barros	SAD	25/02/93	Algés	25 m
ABS	01.02,44	Ana Barros	SAD	25/02/93	Algés	25 m

Piscinas de 50m

G3	01.13,96	Sara Matos	CNAL	90		
G2	01.13,65	Patrícia Alves	FPN	14/07/85	Rapallo	50 m
G1	01.07,63	Petra Chaves	SAD	19/07/92	Olivais	50 m
JUN	01.05,04	Petra Chaves	FPN	07/08/94	Roma	50 m
SEN	01.04,12	Ana Barros	FPN	05/08/93	Sheffield	50 m
ABS	01.04,12	Ana Barros	FPN	05/08/93	Sheffield	50 m

200 m COSTAS

Todas as Piscinas

G3	02.35,55	Ana Pinto	SAD	95		
G2	02.34,4	Patrícia Alves	SLB	01/08/85	C.Piedade	25 m
G1	02.19,98	Petra Chaves	SAD	22/02/92	Algés	25 m
JUN	02.12,8	Petra Chaves	SAD	31/05/94	Algés	25 m
SEN	02.12,0	Ana Barros	SAD	14/05/93	Algés	25 m
ABS	02.12,0	Ana Barros	SAD	14/05/93	Algés	25 m

Piscinas de 50m

G3	02.38,32	Ana Leal	SLB	96		
G2	02.37,76	Ana Assunção	CNAL	04/08/88	Olivais	50 m
G1	02.24,04	Petra Chaves	FPN	13/08/92	Leeds	50 m
JUN	02.19,60	Petra Chaves	FPN	15/06/94	Barcelona	50 m
SEN	02.16,28	Ana Barros	FPN	08/08/93	Sheffield	50 m
ABS	02.16,28	Ana Barros	FPN	08/08/93	Sheffield	50 m

100 m MARIPOSA

Todas as Piscinas

G3	01.10,70	Raquel Felgueiras	SCB	15/03/92	Cantanhede	25 m
G2	01.07,98	Ana Alegria	SCB	28/07/90	S.J.Madeira	50 m
G1	01.04,44	Ana Alegria	FPN	15/06/91	Chiasso	50 m
JUN	01.02,39	Ana Francisco	SFUAP	03/03/96	Felgueiras	25 m
SEN	01.03,00	Joana Arantes	SLB	28/02/93	Algés	25 m
ABS	01.02,39	Ana Francisco	SFUAP	03/03/96	Felgueiras	25 m

Piscinas de 50m

G3	01.10,86	Raquel Felgueiras	SCB	92		
G2	01.07,98	Ana Alegria	SCB	28/07/90	S.J.Madeira	50 m
G1	01.04,44	Ana Alegria	FPN	15/06/91	Chiasso	50 m
JUN	01.02,98	Ana Francisco	FPN	23/07/96	Atlanta	50 m
SEN	01.03,98	Joana Arantes	FPN	06/08/93	Sheffield	50 m
ABS	01.02,98	Ana Francisco	FPN	23/07/96	Atlanta	50 m

200 m MARIPOSA

Todas as Piscinas

G3	02.31,64	Raquel Felgueiras	SCB	09/05/92	Algés	25 m
G2	02.28,40	Alexandra Nogueira	SLB	01/07/80	Luz	25 m
G1	02.21,24	Ana Francisco	SFUAP	31/07/94	Restelo	50 m
JUN	02.13,60	Ana Francisco	FPN	11/02/96	Gelsenkirchen	25 m
SEN	02.13,43	Joana Arantes	FPN	27/03/94	Paris	25 m
ABS	02.13,43	Joana Arantes	FPN	27/03/94	Paris	25 m

Piscinas de 50m

G3	02.38,54	Raquel Felgueiras	SCB	92		
G2	02.29,74	Alexandra Nogueira	SLB	03/08/80	Olivais	50 m
G1	02.21,24	Ana Francisco	SFUAP	31/07/94	Restelo	50 m
JUN	02.15,56	Ana Francisco	FPN	20/07/95	Genebra	50 m
SEN	02.15,61	Joana Arantes	FPN	08/08/93	Sheffield	50 m
ABS	02.15,56	Ana Francisco	FPN	20/07/95	Genebra	50 m

200 m ESTILOS

Todas as Piscinas

G3	02.36,69	Ana Rego	SAD	96		
G2	02.34,3	Alexandra Carreira	SFUAP	03/08/85	C.Piedade	25 m
G1	02.26,4	Petra Chaves	SAD	23/05/92	Algés	25 m
JUN	02.18,94	Petra Chaves	SAD	26/07/94	Algés	25 m
SEN	02.18,49	M.Carlos Santos	GESL	01/03/96	Felgueiras	25 m
ABS	02.18,49	M.Carlos Santos	GESL	01/03/96	Felgueiras	25 m

Piscinas de 50m

G3	02.38,88	Ana Cardoso	CNAC	91		
G2	02.35,12	Alexandra Silva	FCP	02/08/80	Olivais	50 m
G1	02.27,41	Petra Chaves	SAD	07/08/92	Aveiro	50 m
JUN	02.21,44	Petra Chaves	SAD	29/07/94	Restelo	50 m
SEN	02.20,43	Petra Chaves	FPN	26/08/95	Coimbra	50 m
ABS	02.20,43	Petra Chaves	FPN	26/08/95	Coimbra	50 m

400 m ESTILOS

Todas as Piscinas

G3	05.28,44	Raquel Felgueiras	SCB	10/05/92	Algés	25 m
G2	05.14,6	Alexandra Silva	FCP	12/07/80	Antas	25 m
G1	05:03.27	Petra Chaves	SAD	29/02/92	Algés	25 m
JUN	04.56,33	Petra Chaves	FPN	02/12/93	P.Maiorca	25 m
SEN	04.53,18	Petra Chaves	FPN	30/11/95	Rio de Janeiro	25 m
ABS	04.53,18	Petra Chaves	FPN	30/11/95	Rio de Janeiro	25 m

Piscinas de 50m

G3	05.37,97	Joana Guerra	SFUAP	95		
G2	05.20,3	Alexandra Silva	FCP	31/07/80	Olivais	50 m
G1	05.13,87	Petra Chaves	SAD	06/08/92	Aveiro	50 m
JUN	05.00,28	Petra Chaves	FPN	05/08/94	Roma	50 m
SEN	04.58,50	Petra Chaves	FPN	28/08/95	Viena	50 m
ABS	04.58,50	Petra Chaves	FPN	28/08/95	Viena	50 m

4x100 m ESTILOS

Todas as Piscinas

G3	04.57,4	Carla Cruz, Virgília Gomes Sandra Araujo, Raquel Martins	FCP	11/03/89	Guimarães	25 m
G2						
G1	04.37,85	Sofia Miranda, Ana Teixeira Ana Francisco, Raquel Felgueiras	FPN	10/04/94	Olivais	50 m
JUN	04.29,30	Petra Chaves, Joana Soutinho Sofia Sousa, Ana Alegria	FPN	18/04/93	Olivais	50 m
SEN	04.13,09	Ana Barros, Joana Soutinho Joana Arantes, Ana Alegria	FPN	05/12/93	P. Maiorca	25 m
ABS	04.12,76	M^o Carlos Santos, Joana Soutinho Ana Francisco, Ana Alegria	FPN	03/12/95	Rio Janeiro	25 m
CLU	04.21,10	Ana Cabral, Joana Soutinho Joana Freitas, Rita Fernandes	FCP	02/03/96	Felgueiras	25 m

Piscinas de 50m

G3	04.59,99	Carla Cruz, Virgília Gomes Sandra Araujo, Luisa Portela	FCP	30/07/89	Olivais	50 m
G2						
G1	04.37,85	Sofia Miranda, Ana Teixeira Ana Francisco, Raquel Felgueiras	FPN	10/04/94	Olivais	50 m
JUN	04.29,30	Petra Chaves, Joana Soutinho Sofia Sousa, Ana Alegria	FPN	18/04/93	Olivais	50 m
SEN	04.19,29	M^o Carlos Santos, Joana Soutinho Joana Arantes, Ana Alegria	FPN	26/08/95	Viena	50 m
ABS	04.19,29	M^o Carlos Santos, Joana Soutinho Joana Arantes, Ana Alegria	FPN	26/08/95	Viena	50 m
CLU	04.29,52	Ana Cabral, Joana Soutinho Joana Freitas, Rita Fernandes	FCP	03/08/95	Coimbra	50 m

4x50 m LIVRES

Todas as Piscinas

CLU	01.51,08	Petra Chaves, Carla Cruz Ana Barros, Ana Nobre	SAD	19/06/94	Algés	25m
------------	-----------------	---	------------	-----------------	--------------	------------

Piscinas de 50m

CLU	01.52,43	Virgília Gomes, Sandra Bárbara Carla Bárbara, Natacha Sousa	FCP	05/05/91	Eindhoven	50m
------------	-----------------	--	------------	-----------------	------------------	------------

4x50 m ESTILOS

Todas as Piscinas

CLU	02.02,72	Ana Barros, Irina Cruz Petra Chaves, Ana Nobre	SAD	19/06/94	Algés	25m
------------	-----------------	---	------------	-----------------	--------------	------------

Piscinas de 50m

CLU	02.04,56	Ana Cabral, Joana Soutinho Joana Freitas, Rita Fernandes	FCP	02/07/95	Campanhã	50m
------------	-----------------	---	------------	-----------------	-----------------	------------