

RN A(25-29)

Masc., Esc A

Livres

50m	23.12	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	05-07-2015
100m	52.15	Poliakov, Artiom Viatcheslavovitch	93	POR	COL	20-07-2019
200m	1:56.22	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	12-08-2015
400m	4:12.44	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	16-08-2015
800m	8:46.63	Silva, Pedro Miguel	94	POR	ADRCIMM	19-07-2019
1500m	17:25.70	Bessa, Antonio Rafael	94	POR	CAP	23-02-2019

Piscina longa (50m)

Loulé
Reguengos de Monsaraz
Kazan (RUS)
Kazan (RUS)
Reguengos de Monsaraz
Póvoa de Varzim

Costas

50m	27.64	Pereira, Mario Alexandre	92	POR	CNAC	20-07-2019
100m	58.23	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	15-08-2015
200m	2:06.30	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	11-08-2015

Reguengos de Monsaraz
Kazan (RUS)
Kazan (RUS)

Bruços

50m	30.16	Silva, Sergio Baptista	91	POR	FCP	10-06-2017
100m	1:07.54	Silva, Sergio Baptista	91	POR	FCP	08-07-2017
200m	2:27.30	Silva, Pedro Miguel	94	POR	ADRCIMM	19-07-2019

Porto
Famalicão
Reguengos de Monsaraz

Mariposa

50m	25.35	Santos, Carlos Filipe	91	POR	FCP	10-06-2017
100m	57.41	Pereira, Mario Alexandre	92	POR	CNAC	20-07-2019
200m	2:13.15	Pereira, Fabio Manuel	86	POR	CFV	03-07-2011

Porto
Reguengos de Monsaraz
Oeiras

Estilos

200m	2:09.68	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	04-07-2015
400m	4:47.39	Goncalves, Andre Bras	88	POR	CFB	03-07-2015

Loulé
Loulé

Femin., Esc A

Livres

50m	28.63	Cardoso, Elsa Manuela	86	POR	AAC	03-07-2011
100m	1:02.87	Cardoso, Elsa Manuela	86	POR	AAC	02-07-2011
200m	2:19.00	Rodrigues, Joana Aguiar	93	POR	FCP	13-07-2018
400m	4:57.88	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	02-09-2013
800m	10:12.96	Leite, Ana Filipa	86	POR	AAC	01-07-2011
1500m	19:28.13	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	18-04-2015

Piscina longa (50m)

Oeiras
Oeiras
Loulé
Eindhoven (NED)
Oeiras
Coimbra

Costas

50m	32.27	Pinheiro, Filipa Mendes	92	POR	EDV	21-07-2019
100m	1:09.82	Pinheiro, Filipa Mendes	91	POR	EDV	19-07-2019
200m	2:38.06	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	04-07-2015

Reguengos de Monsaraz
Reguengos de Monsaraz
Loulé

Bruços

50m	34.03	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	13-07-2008
100m	1:16.62	Maia, Joana Marques	91	POR	GCST	21-07-2019
200m	2:43.10	Maia, Joana Marques	91	POR	INDANP	08-07-2016

Coimbra
Reguengos de Monsaraz
Loulé

Mariposa

50m	30.29	Cardoso, Elsa Manuela	86	POR	AAC	02-07-2011
100m	1:07.54	Cardoso, Elsa Manuela	86	POR	AAC	03-07-2011
200m	2:30.97	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	08-08-2014

Oeiras
Oeiras
Montreal (CAN)

Estilos

200m	2:37.60	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	03-07-2015
400m	5:37.84	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	04-07-2015

Loulé
Loulé

RN B(30-34)

Masc., Esc B

Livres

50m	23.76	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	10-07-2016
100m	52.75	Pedroso, Ricardo Conceicao	77	POR	ESJB	18-09-2009
200m	1:55.26	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	26-05-2016
400m	4:10.56	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	27-05-2016
800m	8:53.01	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	20-06-2009
1500m	17:17.76	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	23-02-2019

Piscina longa (50m)

Loulé
Cádiz (ESP)
London (GBR)
London (GBR)
Coimbra
Póvoa de Varzim

Costas							
50m	27.63	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	09-07-2016	Loulé
100m	59.22	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	08-07-2016	Loulé
200m	2:07.34	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	28-05-2016	London (GBR)
Bruços							
50m	30.67	Monteiro, Bruno Daniel	88	POR	LSC	15-07-2018	Loulé
100m	1:08.32	Monteiro, Bruno Daniel	88	POR	LSC	14-07-2018	Loulé
200m	2:27.06	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
Mariposa							
50m	25.96	Venancio, Tiago Andre	87	POR	AONDA	15-07-2018	Loulé
100m	56.79	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	09-07-2016	Loulé
200m	2:14.91	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	09-07-2017	Famalicão
Estilos							
200m	2:11.38	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
400m	4:43.37	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz

Femin., Esc B

Piscina longa (50m)

Livres							
50m	27.86	Sevieri, Tatiana Gama	84	POR	FCP	09-07-2016	Loulé
100m	1:00.05	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	29-08-2003	Millau (FRA)
200m	2:10.97	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	27-08-2003	Millau (FRA)
400m	4:39.43	Grilo, Ana Paula	69	POR	INATEL	20-06-2003	Riccione (ITA)
800m	9:37.05	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	26-08-2003	Millau (FRA)
1500m	19:08.25	Silva, Carolina Santos	86	POR	GCST	23-02-2019	Póvoa de Varzim
Costas							
50m	33.12	Sevieri, Tatiana Gama	84	POR	FCP	10-07-2016	Loulé
100m	1:12.83	Silva, Carolina Santos	86	POR	CPN	13-07-2018	Loulé
200m	2:39.01	Silva, Carolina Santos	86	POR	CPN	14-07-2018	Loulé
Bruços							
50m	33.66	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	16-09-2009	Cádiz (ESP)
100m	1:14.95	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	17-09-2009	Cádiz (ESP)
200m	2:46.92	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	19-09-2009	Cadiz (ESP)
Mariposa							
50m	29.43	Oliveira, Sara Freitas	85	POR	FCP	04-07-2015	Loulé
100m	1:08.46	Silva, Carolina Santos	86	POR	CPN	15-07-2018	Loulé
200m	2:30.59	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	28-08-2003	Millau (FRA)
Estilos							
200m	2:31.14	Sevieri, Tatiana Gama	84	POR	FCP	08-07-2016	Loulé
400m	5:32.55	Vieira, Rubina Capitao	80	POR	CDN	03-07-2011	Oeiras

RN C(35-39)

Masc., Esc C

Piscina longa (50m)

Livres							
50m	24.92	Garmendia, Emilio Monteiro	82	POR	EDV	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	53.53	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	03-07-2011	Oeiras
200m	1:59.68	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	02-07-2011	Oeiras
400m	4:24.85	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	02-07-2011	Oeiras
800m	9:06.02	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	01-07-2011	Oeiras
1500m	19:16.66	Couras, Ivan Mauricio	81	POR	CFP	23-02-2019	Póvoa de Varzim
Costas							
50m	28.38	Laurentino, Nuno Filipe	75	POR	SAD	03-07-2011	Oeiras
100m	1:02.75	Pedroso, Ricardo Conceicao	77	POR	SAD	15-06-2012	Riccione (ITA)
200m	2:16.11	Carvalho, Mario Moura	78	POR	FCP	15-08-2017	Budapeste (HUN)
Bruços							
50m	30.79	Ribeiro, Rui Manuel	82	POR	ADF	07-07-2017	Famalicão
100m	1:11.63	Silva, Pedro Nuno	77	POR	SAD	04-07-2015	Loulé
200m	2:43.03	Costa, Rodrigo Marques	76	POR	CNLA	05-07-2015	Loulé
Mariposa							
50m	26.70	Cabrita, Miguel Mendonca	74	POR	SAD	20-06-2009	Coimbra

100m	58.85	Cabrita, Miguel Mendonca	74	POR	SAD	21-06-2009	Coimbra
200m	2:21.44	Cabrita, Miguel Mendonca	74	POR	SAD	03-07-2011	Oeiras
Estilos							
200m	2:23.99	Rego, Ricardo Amorim	84	POR	LSC	04-05-2019	Porto
400m	5:17.22	Nunes, Rodolfo Pereira	73	POR	GESP	12-06-2012	Riccione (ITA)
Femin., Esc C							
Livres							
50m	28.70	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	14-07-2018	Loulé
100m	1:01.66	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	04-06-2004	Riccione (ITA)
200m	2:10.77	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	06-08-2006	Stanford (USA)
400m	4:35.74	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	10-08-2006	Stanford (USA)
800m	9:30.91	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	04-08-2006	Stanford (USA)
1500m	18:50.82	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	03-03-2006	Swansea (GBR)
Costas							
50m	34.31	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	11-03-2006	Rio Maior
100m	1:15.41	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	21-05-2005	Funchal
200m	2:43.59	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	03-03-2006	Swansea (GBR)
Bruços							
50m	33.88	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	14-07-2018	Loulé
100m	1:16.61	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	15-07-2018	Loulé
200m	2:57.34	Figueira, Isabel Maria	79	POR	LDC	04-07-2014	Évora
Mariposa							
50m	31.67	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	11-03-2006	Rio Maior
100m	1:10.44	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	07-01-2006	Coimbra
200m	2:27.36	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	09-08-2006	Stanford (USA)
Estilos							
200m	2:33.55	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	07-01-2006	Coimbra
400m	5:22.50	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	06-08-2006	Stanford (USA)

RN D(40-44)

Masc., Esc D							
Livres							
50m	25.21	Machado, Miguel Alexandre	75	POR	CFP	08-06-2018	Plymouth (GBR)
100m	55.85	Machado, Miguel Alexandre	75	POR	INDANP	15-08-2017	Budapeste (HUN)
200m	2:06.98	Cabrita, Miguel Mendonca	74	POR	SAD	06-07-2014	Évora
400m	4:33.43	Cabrita, Miguel Mendonca	74	POR	SAD	05-07-2014	Évora
800m	9:44.98	Costa, Rodrigo Marques	76	POR	CNLA	14-08-2017	Budapeste (HUN)
1500m	19:06.20	Costa, Rodrigo Marques	76	POR	CNLA	24-02-2018	Coimbra
Costas							
50m	28.24	Laurentino, Nuno Filipe	75	POR	SAD	04-07-2015	Loulé
100m	1:02.92	Carvalho, Mario Moura	78	POR	FCP	15-07-2018	Loulé
200m	2:19.31	Carvalho, Mario Moura	78	POR	FCP	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
Bruços							
50m	31.53	Nunes, Rodolfo Pereira	73	POR	GESP	06-08-2014	Montreal (CAN)
100m	1:09.26	Rosario, Vasco Jorge	76	POR	SAD	09-07-2016	Loulé
200m	2:34.20	Rosario, Vasco Jorge	76	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
Mariposa							
50m	27.59	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	31-05-2008	Faro
100m	1:01.92	Cabrita, Miguel Mendonca	74	POR	SAD	05-07-2014	Évora
200m	2:25.31	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SFP	05-07-2001	Palma Maiorca (ESP)
Estilos							
200m	2:18.46	Laurentino, Nuno Filipe	75	POR	SAD	04-07-2015	Loulé
400m	5:16.30	Nunes, Rodolfo Pereira	73	POR	GESP	05-08-2014	Montreal (CAN)
Femin., Esc D							
Livres							
50m	28.69	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	15-08-2019	Gwangju (KOR)
100m	1:02.53	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	15-08-2017	Budapeste (HUN)

200m	2:20.50	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
400m	5:02.98	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	18-08-2019	Gwangju (KOR)
800m	10:27.37	Grilo, Ana Paula	69	POR	INDALEN	01-07-2011	Oeiras
1500m	20:45.77	Rothés, Ines Maria	73	POR	CFP	20-02-2016	Rio Maior
Costas							
50m	34.98	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	05-07-2015	Loulé
100m	1:18.32	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	04-07-2015	Loulé
200m	2:46.56	Grilo, Ana Paula	69	POR	INDALEN	02-07-2011	Oeiras
Bruços							
50m	33.46	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	18-08-2019	Gwangju (KOR)
100m	1:15.32	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
200m	2:49.62	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	17-08-2019	Gwangju (KOR)
Mariposa							
50m	29.95	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	16-08-2017	Budapeste (HUN)
100m	1:07.63	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	03-09-2018	Kranj (SLO)
200m	2:42.94	Grilo, Ana Paula	69	POR	INDALEN	04-07-2010	Reguengos de Monsaraz
Estilos							
200m	2:35.59	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	13-07-2018	Loulé
400m	5:32.69	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz

RN E(45-49)

Masc., Esc E

Livres

50m	25.95	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	21-06-2009	Coimbra
100m	57.23	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	20-06-2009	Coimbra
200m	2:06.94	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	02-08-2010	Gotemburgo (SWE)
400m	4:27.36	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	06-08-2010	Gotemburgo (SWE)
800m	9:11.17	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	01-07-2011	Oeiras
1500m	19:30.07	Sousa, Joao Pedro	74	POR	CNF	22-03-2019	Funchal

Costas

50m	29.45	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	17-09-2009	Cádiz (ESP)
100m	1:03.15	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	19-09-2009	Cádiz (ESP)
200m	2:22.03	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	18-09-2009	Cádiz (ESP)

Bruços

50m	32.75	Nunes, Rodolfo Pereira	73	POR	INDANP	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	1:14.98	Testagrossa, Jean Alexandre	71	POR	FSL	27-05-2016	London (GBR)
200m	2:44.19	Duarte, Jose Samuel	65	POR	SCP	30-06-2012	Reguengos de Monsaraz

Mariposa

50m	27.19	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	18-09-2009	Cádiz (ESP)
100m	59.97	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	16-09-2009	Cádiz (ESP)
200m	2:25.12	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	EMDS	20-06-2009	Coimbra

Estilos

200m	2:30.25	Nunes, Rodolfo Pereira	73	POR	INDANP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
400m	5:28.81	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	02-07-2011	Oeiras

Femin., Esc E

Livres

50m	30.11	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	08-07-2017	Famalicão
100m	1:06.97	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	09-07-2017	Famalicão
200m	2:34.06	Rothés, Ines Maria	73	POR	CFP	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
400m	5:24.65	Pereira, Patricia Diogenes	69	POR	SAD	17-01-2016	Coimbra
800m	11:01.56	Rothés, Ines Maria	73	POR	CFP	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
1500m	20:49.12	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	08-03-2014	Swansea (GBR)

Costas

50m	34.82	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	09-07-2017	Famalicão
100m	1:17.40	Rezende, Monica Anjos	69	POR	CAC	08-07-2016	Loulé
200m	2:51.24	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	08-07-2017	Famalicão

Bruços

50m	41.22	Galhardo, Amelia Ponte	64	POR	CCDCML	16-09-2009	Cádiz (ESP)
100m	1:30.47	Galhardo, Amelia Ponte	64	POR	CCDCML	17-09-2009	Cádiz (ESP)

200m	3:22.77	Galhardo, Amelia Ponte	64	POR	CCDCML	19-09-2009	Cádiz (ESP)
Mariposa							
50m	32.53	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	20-06-2009	Coimbra
100m	1:13.71	Costa, Maria Luisa	74	POR	CFP	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
200m	2:56.79	Arantes, Joana Isabel	72	POR	CMBCP	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
Estilos							
200m	2:52.78	Pereira, Patricia Diogenes	69	POR	SAD	17-01-2016	Coimbra
400m	5:54.68	Costa, Maria Luisa	74	POR	CFP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz

RN F(50-54)

Masc., Esc F

Livres

50m	26.12	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	13-08-2015	Kazan (RUS)
100m	56.86	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	04-08-2014	Montreal (CAN)
200m	2:07.64	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	05-08-2014	Montreal (CAN)
400m	4:28.97	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	16-08-2015	Kazan (RUS)
800m	9:16.56	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	03-08-2014	Montreal (CAN)
1500m	17:51.93	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	18-04-2015	Coimbra

Costas

50m	30.32	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	09-08-2014	Montreal (CAN)
100m	1:05.58	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	08-08-2014	Montreal (CAN)
200m	2:41.32	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SFUAP	30-06-2013	Loulé

Bruços

50m	33.94	Duarte, Jose Samuel	65	POR	SCP	07-07-2017	Famalicão
100m	1:15.88	Duarte, Jose Samuel	65	POR	SCP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
200m	2:47.07	Duarte, Jose Samuel	65	POR	SCP	09-07-2017	Famalicão

Mariposa

50m	27.55	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	12-08-2015	Kazan (RUS)
100m	1:01.46	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	06-08-2014	Montreal (CAN)
200m	2:27.29	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SFUAP	01-06-2008	Vila Franca de Xira

Estilos

200m	2:35.07	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	05-08-2013	Turim (ITA)
400m	5:36.42	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SFUAP	03-07-2015	Loulé

Femin., Esc F

Livres

50m	31.66	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	05-07-2014	Évora
100m	1:08.42	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	02-07-2011	Oeiras
200m	2:35.40	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	08-07-2017	Famalicão
400m	5:35.31	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
800m	11:28.66	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	27-04-2019	Vitoria (ESP)
1500m	21:25.58	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	27-04-2019	Vitoria (ESP)

Costas

50m	35.56	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	09-07-2017	Famalicão
100m	1:19.99	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	07-07-2017	Famalicão
200m	2:55.96	Kraeva, Elena Nikolaevna	61	POR	ADRCIMM	30-06-2012	Reguengos de Monsaraz

Bruços

50m	42.36	Carmo, Maria Helena	66	POR	SAD	14-07-2018	Loulé
100m	1:33.19	Carmo, Maria Helena	66	POR	SAD	25-06-2017	Setúbal
200m	3:21.73	Carmo, Maria Helena	66	POR	SAD	13-07-2018	Loulé

Mariposa

50m	33.80	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	02-07-2011	Oeiras
100m	1:28.32	Cunha, Eugenia Maria	62	POR	AAC	01-07-2012	Reguengos de Monsaraz
200m	3:07.50	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz

Estilos

200m	3:03.07	Carmo, Maria Helena	66	POR	SAD	13-07-2018	Loulé
400m	6:26.77	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz

RN G(55-59)

Masc., Esc G

Livres

50m	27.36	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	1:00.73	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	14-07-2018	Loulé
200m	2:09.87	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	13-07-2018	Loulé
400m	4:34.69	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	14-07-2018	Loulé
800m	9:23.23	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	13-07-2018	Loulé
1500m	18:05.10	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	24-02-2018	Coimbra

Costas

50m	31.75	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	1:11.12	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
200m	2:45.57	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SFUAP	17-01-2016	Coimbra

Bruços

50m	35.83	Lobo, Nuno Silva	63	POR	CFP	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	1:25.33	Barroso, Jose Miguel	62	POR	CFP	04-05-2019	Porto
200m	3:07.15	Soares, Ralf Pinto	64	POR	ANE	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz

Mariposa

50m	29.04	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	1:05.12	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
200m	2:34.23	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	19-08-2017	Budapeste (HUN)

Estilos

200m	2:41.75	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SFUAP	09-07-2016	Loulé
400m	5:40.75	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	16-08-2017	Budapeste (HUN)

Femin., Esc G

Livres

50m	32.17	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	09-07-2016	Loulé
100m	1:11.25	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	15-07-2018	Loulé
200m	2:46.49	Kraeva, Elena Nikolaevna	61	POR	ADRCIMM	13-07-2018	Loulé
400m	5:48.63	Kraeva, Elena Nikolaevna	61	POR	ADRCIMM	10-07-2016	Loulé
800m	11:40.48	Kraeva, Elena Nikolaevna	61	POR	ADRCIMM	13-07-2018	Loulé
1500m	22:12.95	Kraeva, Elena Nikolaevna	61	POR	ADRCIMM	24-02-2018	Coimbra

Costas

50m	38.22	Kraeva, Elena Nikolaevna	61	POR	ADRCIMM	10-07-2016	Loulé
100m	1:21.63	Kraeva, Elena Nikolaevna	61	POR	ADRCIMM	08-07-2016	Loulé
200m	2:58.11	Kraeva, Elena Nikolaevna	61	POR	ADRCIMM	09-07-2016	Loulé

Bruços

50m	42.77	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	1:38.45	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
200m	3:32.26	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz

Mariposa

50m	34.49	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	09-07-2016	Loulé
100m	1:35.39	Cunha, Eugenia Maria	62	POR	AAC	15-07-2018	Loulé
200m	3:46.66	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	20-06-2009	Coimbra

Estilos

200m	3:00.54	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	08-07-2016	Loulé
400m	6:54.26	Kraeva, Elena Nikolaevna	61	POR	ADRCIMM	08-07-2017	Famalicao

RN H(60-64)

Masc., Esc H

Livres

50m	30.77	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
100m	1:07.44	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	14-07-2018	Loulé
200m	2:28.64	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
400m	5:23.91	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	17-01-2016	Coimbra
800m	11:34.60	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	13-07-2018	Loulé
1500m	22:04.34	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	20-02-2016	Rio Maior

Costas							
50m	38.55	Madeira, Luis Cavaleiro	57	POR	SAD	25-06-2017	Setúbal
100m	1:28.69	Madeira, Luis Cavaleiro	57	POR	SAD	09-07-2017	Famalicão
200m	3:01.93	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	08-07-2016	Loulé
Bruços							
50m	35.95	Silva, Carlos Roberto	54	POR	SAD	08-07-2016	Loulé
100m	1:24.05	Silva, Carlos Roberto	54	POR	SAD	09-07-2016	Loulé
200m	3:11.56	Silva, Carlos Roberto	54	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
Mariposa							
50m	32.59	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	17-01-2016	Coimbra
100m	1:16.94	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	09-07-2016	Loulé
200m	3:14.49	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
Estilos							
200m	2:56.22	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	14-07-2018	Loulé
400m	6:20.79	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	08-07-2016	Loulé
Femin., Esc H				Piscina longa (50m)			
Livres							
50m	36.34	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	21-01-2012	Coimbra
100m	1:21.86	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	29-06-2013	Loulé
200m	2:58.63	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	12-06-2012	Riccione (ITA)
400m	6:14.83	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	16-06-2012	Riccione (ITA)
800m	12:46.28	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	10-06-2012	Riccione (ITA)
1500m	30:39.54	Caeiro, Ana Maria	59	POR	GAN	23-02-2019	Póvoa de Varzim
Costas							
50m	46.13	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	21-01-2012	Coimbra
100m	1:47.51	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	03-07-2010	Reguengos de Monsaraz
200m	3:49.06	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	30-06-2012	Reguengos de Monsaraz
Bruços							
50m	44.67	Relvas, Ana Moura	56	POR	AAC	10-07-2016	Loulé
100m	1:43.78	Relvas, Ana Moura	56	POR	AAC	09-07-2016	Loulé
200m	3:54.45	Relvas, Ana Moura	56	POR	AAC	08-07-2016	Loulé
Mariposa							
50m	43.09	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	02-07-2011	Oeiras
100m	1:49.08	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	01-07-2012	Reguengos de Monsaraz
200m	3:52.49	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	02-07-2011	Oeiras
Estilos							
200m	3:35.11	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	15-01-2011	Coimbra
400m	7:52.39	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	30-06-2013	Loulé
RN I(65-69)							
Masc., Esc I				Piscina longa (50m)			
Livres							
50m	31.97	Trabuco, Antonio Jose	50	POR	SAD	30-06-2017	BADAJOS (ESP)
100m	42.24	Melo, Mario Jorge	51	POR	ADRCIMM	10-07-2016	Loulé
200m	2:47.31	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	29-06-2013	Loulé
400m	5:51.59	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	INDANL	30-06-2012	Reguengos de Monsaraz
800m	12:04.30	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	INDANL	29-06-2012	Reguengos de Monsaraz
1500m	24:23.33	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	20-02-2016	Rio Maior
Costas							
50m	39.80	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	15-01-2011	Coimbra
100m	1:25.13	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	02-07-2011	Oeiras
200m	3:09.42	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	03-07-2011	Oeiras
Bruços							
50m	40.97	Freitas, Joaquim Fidalgo	47	POR	AAC	29-06-2013	Loulé
100m	1:34.04	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	03-07-2010	Reguengos de Monsaraz
200m	3:25.11	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	29-06-2013	Loulé
Mariposa							
50m	35.77	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	INDANL	01-07-2012	Reguengos de Monsaraz

100m	1:24.90	Bairrada, Orlando Gomes	45	POR	ANE	04-07-2010	Reguengos de Monsaraz
200m	3:19.53	Bairrada, Orlando Gomes	45	POR	ANE	03-07-2010	Reguengos de Monsaraz
Estilos							
200m	3:12.65	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	30-06-2013	Loulé
400m	6:57.05	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	29-06-2013	Loulé
Femin., Esc I							
Livres							
50m	37.44	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09-07-2016	Loulé
100m	1:26.14	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	15-07-2018	Loulé
200m	3:06.74	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	26-05-2016	London (GBR)
400m	6:27.98	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09-07-2017	Famalicão
800m	13:05.16	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	25-05-2016	London (GBR)
1500m	24:56.65	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	25-02-2017	Rio Maior
Costas							
50m	48.75	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09-07-2017	Famalicão
100m	1:54.82	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	04-07-2015	Loulé
200m	3:52.93	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	04-07-2015	Loulé
Bruços							
50m	50.25	Pintao, Luisa Maria	54	POR	ANE	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	1:54.98	Pintao, Luisa Maria	54	POR	ANE	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
200m	4:16.63	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	17-01-2016	Coimbra
Mariposa							
50m	45.07	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09-07-2016	Loulé
100m	1:48.90	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	05-07-2015	Loulé
200m	4:02.91	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	05-07-2015	Loulé
Estilos							
200m	3:42.15	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	08-07-2016	Loulé
400m	7:52.16	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	04-07-2015	Loulé

RN J(70-74)

Masc., Esc J							
Livres							
50m	32.55	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
100m	1:14.33	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
200m	2:47.60	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	16-08-2017	Budapeste (HUN)
400m	5:53.42	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	20-08-2017	Budapeste (HUN)
800m	12:08.51	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	14-08-2017	Budapeste (HUN)
1500m	24:35.68	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	23-02-2019	Póvoa de Varzim
Costas							
50m	41.30	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	27-05-2016	London (GBR)
100m	1:27.47	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	09-07-2016	Loulé
200m	3:07.68	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	28-05-2016	London (GBR)
Bruços							
50m	42.75	Freitas, Joaquim Fidalgo	47	POR	AAC	15-07-2018	Loulé
100m	1:37.08	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	09-07-2016	Loulé
200m	3:33.87	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	05-07-2015	Loulé
Mariposa							
50m	37.87	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	15-07-2018	Loulé
100m	1:37.28	Bairrada, Orlando Gomes	45	POR	SAD	26-05-2016	London (GBR)
200m	3:46.68	Bairrada, Orlando Gomes	45	POR	SAD	27-05-2016	London (GBR)
Estilos							
200m	3:14.18	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	25-05-2016	London (GBR)
400m	6:59.74	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	08-07-2016	Loulé
Femin., Esc J							
Livres							
50m	43.92	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	14-07-2018	Loulé
100m	1:38.09	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	15-07-2018	Loulé

200m	3:32.74	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	13-07-2018	Loulé
400m	7:38.23	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	24-02-2018	Coimbra
800m	15:30.29	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	24-02-2018	Coimbra
1500m	29:33.80	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	24-02-2018	Coimbra
Costas							
50m	55.01	Madeira, Berta Maria	44	POR	SAD	04-07-2015	Loulé
100m	2:09.64	Graca, Helena Prista	46	POR	SAD	08-07-2016	Loulé
200m	4:58.86	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	19-09-2009	Cádiz (ESP)
Bruços							
50m	50.10	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	20-08-2017	Budapeste (HUN)
100m	1:50.98	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	15-08-2017	Budapeste (HUN)
200m	4:06.67	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	19-08-2017	Budapeste (HUN)
Mariposa							
50m	57.97	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	08-07-2017	Famalicão
100m	59:00.00	, start	99	POR			
200m	59:00.00	, start	99	POR			
Estilos							
200m	4:14.50	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	08-07-2016	Loulé
400m	59:00.00	, start	99	POR			

RN K(75-79)

Masc., Esc K

Livres

50m	40.59	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	SFP	11-03-2006	Rio Maior
100m	1:35.75	Rodrigues, Antonio Alexandre	39	POR	AAC	05-07-2014	Évora
200m	3:49.52	Sacadura, Jose Antonio	40	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
400m	8:25.07	Rodrigues, Antonio Alexandre	39	POR	AAC	09-07-2016	Loulé
800m	18:11.03	Rodrigues, Antonio Alexandre	39	POR	AAC	04-07-2014	Évora
1500m	38:56.30	Rodrigues, Antonio Alexandre	39	POR	AAC	24-02-2018	Coimbra

Costas

50m	49.18	Sacadura, Jose Antonio	40	POR	SAD	09-07-2016	Loulé
100m	1:56.07	Sacadura, Jose Antonio	40	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
200m	4:41.43	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	01-07-2012	Reguengos de Monsaraz

Bruços

50m	47.72	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	SFP	11-03-2006	Rio Maior
100m	1:56.08	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	INDANL	20-06-2009	Coimbra
200m	4:38.17	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	21-01-2012	Coimbra

Mariposa

50m	54.08	Rodrigues, Antonio Alexandre	39	POR	AAC	06-07-2014	Évora
100m	2:08.39	Rodrigues, Antonio Alexandre	39	POR	AAC	05-07-2014	Évora
200m	59:00.00	, start	99	POR			

Estilos

200m	4:42.23	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	01-07-2012	Reguengos de Monsaraz
400m	10:04.38	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	29-06-2013	Loulé

Femin., Esc K

Livres

50m	44.90	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	1:39.50	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	09-06-2019	Setúbal
200m	3:40.96	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
400m	7:44.23	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
800m	15:54.26	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	23-02-2019	Póvoa de Varzim
1500m	30:38.21	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	23-02-2019	Póvoa de Varzim

Costas

50m	59.60	Raimundo, Isabel Maria	40	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
100m	2:09.62	Raimundo, Isabel Maria	40	POR	SAD	03-07-2015	Loulé
200m	6:39.88	Azinheira, Maria Augusta	38	POR	SFP	08-07-2017	Famalicão

Bruços

50m	54.56	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	09-06-2019	Setúbal
100m	1:58.05	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	09-06-2019	Setúbal

Piscina longa (50m)

Piscina longa (50m)

200m	4:54.28	Raimundo, Isabel Maria	40	POR	SAD	08-07-2016	Loulé
Mariposa							
50m	59:00.00	, start	99	POR			
100m	59:00.00	, start	99	POR			
200m	59:00.00	, start	99	POR			
Estilos							
200m	59:00.00	, start	99	POR			
400m	59:00.00	, start	99	POR			

RN L(80-84)

Masc., Esc L

Livres

50m	42.86	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	AAC	04-07-2010	Reguengos de Monsaraz
100m	1:42.43	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	AAC	03-07-2010	Reguengos de Monsaraz
200m	4:04.11	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	AAC	02-07-2011	Oeiras
400m	9:25.42	Rodrigues, Antonio Alexandre	39	POR	AAC	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
800m	19:35.63	Rodrigues, Antonio Alexandre	39	POR	AAC	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
1500m	40:29.31	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	24-02-2018	Coimbra

Costas

50m	59.94	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	AAC	03-07-2010	Reguengos de Monsaraz
100m	2:49.16	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	15-07-2018	Loulé
200m	5:48.70	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz

Bruços

50m	54.78	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	AAC	04-07-2010	Reguengos de Monsaraz
100m	1:59.83	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	AAC	03-07-2010	Reguengos de Monsaraz
200m	4:25.28	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	AAC	04-07-2010	Reguengos de Monsaraz

Mariposa

50m	1:03.30	Rodrigues, Antonio Alexandre	39	POR	AAC	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	2:38.69	Rodrigues, Antonio Alexandre	39	POR	AAC	09-06-2019	Setúbal
200m	59:00.00	, start	99	POR			

Estilos

200m	59:00.00	, start	99	POR			
400m	59:00.00	, start	99	POR			

Femin., Esc L

Livres

50m	1:10.05	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	2:23.97	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
200m	59:00.00	, start	99	POR			
400m	59:00.00	, start	99	POR			
800m	59:00.00	, start	99	POR			
1500m	59:00.00	, start	99	POR			

Costas

50m	1:03.75	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	3:09.70	Azinheira, Maria Augusta	38	POR	SFP	14-07-2018	Loulé
200m	6:28.28	Azinheira, Maria Augusta	38	POR	SFP	14-07-2018	Loulé

Bruços

50m	1:13.33	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
100m	2:51.86	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
200m	59:00.00	, start	99	POR			

Mariposa

50m	59:00.00	, start	99	POR			
100m	59:00.00	, start	99	POR			
200m	59:00.00	, start	99	POR			

Estilos

200m	59:00.00	, start	99	POR			
400m	59:00.00	, start	99	POR			

RN M(85-89)

Masc., Esc M

Livres

50m	57.01	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	SAD	05-07-2015	Loulé
100m	2:12.54	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	SAD	04-07-2015	Loulé
200m	7:19.31	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
400m	14:42.74	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz

Costas

50m	1:16.83	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	SAD	09-07-2016	Loulé
100m	3:28.82	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz

Bruços

50m	1:06.31	Baptista, Antonio Poiares	27	POR	AAC	29-06-2013	Loulé
100m	3:07.90	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz

Mariposa

50m	59:00.00	, start	99	POR			
-----	----------	---------	----	-----	--	--	--

Piscina longa (50m)

Femin., Esc M

Livres

50m	59:00.00	, start					
100m	59:00.00	, start					
200m	59:00.00	, start					

Costas

50m	59:00.00	, start					
100m	59:00.00	, start					

Bruços

50m	59:00.00	, start					
100m	59:00.00	, start					

Mariposa

50m	59:00.00	, start					
-----	----------	---------	--	--	--	--	--

Piscina longa (50m)

RN N(90-94)

Masc., Esc N

Livres

50m	1:07.74	Baptista, Antonio Poiares	27	POR	AAC	09-07-2017	Famalicão
100m	2:45.59	Baptista, Antonio Poiares	27	POR	AAC	09-07-2017	Famalicão
200m	59:00.00	,					

Costas

50m	59:00.00	, start	99	POR			
-----	----------	---------	----	-----	--	--	--

Bruços

50m	1:16.12	Baptista, Antonio Poiares	27	POR	AAC	07-07-2017	Famalicão
100m	59:00.00	, start	99	POR			

Mariposa

50m	59:00.00	, start	99	POR			
-----	----------	---------	----	-----	--	--	--

Piscina longa (50m)

RN 1(100-119)

Masc., Cat 1

Livres Estafeta

4 x 50m	1:38.08	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	09-07-2017	Famalicão
		SANTOS, Paulo Jorge, CARVALHO, Joao Filipe, PINTO, Gil Goncalves, SANTOS, Carlos Filipe				
4 x 100m	3:44.34	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	05-07-2015	Loulé
		PINTO, Gil Goncalves, ENCARNACAO, Manuel Jose, SEVIERI, Eduardo Ferreira, SANTOS, Paulo Jorge				
4 x 200m	59:00.00	start				

Estilos Estafeta

4 x 50m	1:50.67	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	04-07-2015	Loulé
		SEVIERI, Eduardo Ferreira, PINTO, Gil Goncalves, GRACA, Bruno Emanuel, SANTOS, Paulo Jorge				
4 x 100m	4:08.45	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	08-07-2017	Famalicão
		PINTO, Gil Goncalves, SILVA, Sergio Baptista, SANTOS, Carlos Filipe, SANTOS, Paulo Jorge				

Piscina longa (50m)

Femin., Cat 1

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:01.44	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	09-07-2017	Famalicão
		FERREIRA, Ana Ribeiro, ALVES, Joana Isabel, SANTOS, Carla Sofia, OLIVEIRA, Sara Freitas				
4 x 100m	4:30.06	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	09-07-2017	Famalicão
		FERREIRA, Ana Ribeiro, SANTOS, Carla Sofia, ALVES, Joana Isabel, OLIVEIRA, Sara Freitas				
4 x 200m	59:00.00	start				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:12.89	Ginasio Clube de Santo Tirso	POR	GCST	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
		SILVA, Carolina Santos, MAIA, Joana Marques, TEIXEIRA, Rute Sofia, ALMEIDA, Mariana Dias				
4 x 100m	4:57.90	Ginasio Clube de Santo Tirso	POR	GCST	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
		SILVA, Carolina Santos, MAIA, Joana Marques, TEIXEIRA, Rute Sofia, ALMEIDA, Mariana Dias				

Misto, Cat 1

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:49.60	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	08-07-2017	Famalicão
		SANTOS, Paulo Jorge, OLIVEIRA, Sara Freitas, CARVALHO, Joao Filipe, ALVES, Joana Isabel				
4 x 100m	4:47.46	Clube Campismo Luz e Vida	POR	CCLV	21-01-2012	Coimbra
		VALENTE, Catia Marisa, SARAIVA, Joana Merca, LIMA, Tiago Miguel, CONDE, Joaquim Marcelino				

Estilos Estafeta

4 x 50m	1:59.31	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	10-07-2016	Loulé
		SEVIERI, Tatiana Gama, PINTO, Gil Goncalves, OLIVEIRA, Sara Freitas, SANTOS, Paulo Jorge				
4 x 100m	59:00.00	start	POR			

RN 2(120-159)

Masc., Cat 2

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:39.59	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	10-07-2016	Loulé
		SEVIERI, Eduardo Ferreira, PINTO, Gil Goncalves, SOUSA, Pedro Alexandre, SANTOS, Paulo Jorge				
4 x 100m	3:47.08	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	10-07-2016	Loulé
		SEVIERI, Eduardo Ferreira, PINTO, Gil Goncalves, SOUSA, Pedro Alexandre, SANTOS, Paulo Jorge				
4 x 200m	9:47.58	Assoc BJWHF Sports Club - Lisboa	PcPOR	ADBJWHF	13-07-2019	Roma (ITA)
		CARDOSO, Alvaro Miguel, PINTO, Luis Filipe, FERREIRA, Joao Boavida, CARVALHO, Joao Carlos				

Estilos Estafeta

4 x 50m	1:50.84	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	09-07-2016	Loulé
		SEVIERI, Eduardo Ferreira, PINTO, Gil Goncalves, SOUSA, Pedro Alexandre, SANTOS, Paulo Jorge				
4 x 100m	4:11.45	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	09-07-2016	Loulé
		SEVIERI, Eduardo Ferreira, PINTO, Gil Goncalves, SOUSA, Pedro Alexandre, SANTOS, Paulo Jorge				

Femin., Cat 2

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:59.43	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	05-07-2015	Loulé
		SEVIERI, Tatiana Gama, BARBARA, Carla Santa, SOUSA, Keissy Joselin, OLIVEIRA, Sara Freitas				
4 x 100m	4:30.06	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	05-07-2015	Loulé
		SOUSA, Keissy Joselin, ALVES, Joana Isabel, OLIVEIRA, Sara Freitas, BARBARA, Carla Santa				
4 x 200m	59:00.00	start				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:15.92	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	09-07-2016	Loulé
		SOUSA, Keissy Joselin, MARTINS, Maria Sofia, OLIVEIRA, Sara Freitas, BARBARA, Carla Santa				
4 x 100m	5:04.97	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	09-07-2016	Loulé
		COSTA, Ana Filipe, MARTINS, Maria Sofia, OLIVEIRA, Sara Freitas, SEVIERI, Tatiana Gama				

Misto, Cat 2

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:48.98	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	04-07-2015	Loulé
		PINTO, Gil Goncalves, SOUSA, Keissy Joselin, OLIVEIRA, Sara Freitas, GRACA, Bruno Emanuel				
4 x 100m	59:00.00	start	POR			

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:01.25	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	05-07-2015	Loulé
		SEVIERI, Eduardo Ferreira, SOUSA, Pedro Alexandre, OLIVEIRA, Sara Freitas, SEVIERI, Tatiana Gama				

4 x 100m 59:00.00 start POR

RN 3(160-199)

Masc., Cat 3

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m 1:44.52 Sport Alges e Dafundo POR SAD 15-07-2018 Loulé
FARIA, Jorge Eduardo, LAURENTINO, Nuno Filipe, SILVA, Pedro Nuno, FRISCHKNECHT, Emilio Nuno

4 x 100m 3:51.26 Sport Alges e Dafundo POR SAD 05-07-2015 Loulé
SILVA, Pedro Nuno, CABRITA, Miguel Mendonca, FRISCHKNECHT, Emilio Nuno, LAURENTINO, Nuno Filipe

4 x 200m 13:10.63 Assoc BJWHF Sports Club - Lisboa PcPORys ADBJWHF 13-07-2019 Roma (ITA)
ARANTES, Marco Miguel, PEREIRA, Joao Antonio, FUJAO, Carlos Alberto, OLIVEIRA, Luis Miguel

Estilos Estafeta

4 x 50m 1:59.93 Futebol Clube do Porto POR FCP 08-07-2017 Famalicão
CARVALHO, Mario Moura, SANTOS, Manuel Duran, BARBOSA, Celso Ruben, NASCIMENTO, Paulo Sergio

4 x 100m 4:17.33 Sport Alges e Dafundo POR SAD 04-07-2015 Loulé
LAURENTINO, Nuno Filipe, SILVA, Pedro Nuno, FRISCHKNECHT, Emilio Nuno, FARIA, Jorge Eduardo

Femin., Cat 3

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m 2:07.41 Futebol Clube do Porto POR FCP 14-07-2018 Loulé
ALVES, Joana Isabel, SOUSA, Keissy Joselin, ANDRADE, Maria Teresa, BARBARA, Carla Santa

4 x 100m 4:44.01 Futebol Clube do Porto POR FCP 15-07-2018 Loulé
ALVES, Joana Isabel, SOUSA, Keissy Joselin, ANDRADE, Maria Teresa, BARBARA, Carla Santa

4 x 200m 59:00.00 start

Estilos Estafeta

4 x 50m 2:19.53 Clube Fluvial Portuense POR CFP 04-07-2015 Loulé
SOUSA, Natacha Alexandra, MARTINS, Maria Sofia, COSTA, Maria Luisa, BRANDAO, Maria Teresa

4 x 100m 5:09.82 Clube Fluvial Portuense POR CFP 04-07-2015 Loulé
SOUSA, Natacha Alexandra, MARTINS, Maria Sofia, COSTA, Maria Luisa, FERREIRA, Filipa Margarida

Misto, Cat 3

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m 1:53.42 Clube Fluvial Portuense POR CFP 04-07-2015 Loulé
GONCALVES, Americo Pedro, SOUSA, Natacha Alexandra, COSTA, Maria Luisa, MONTEIRO, Luis Miguel

4 x 100m 59:00.00 start POR

Estilos Estafeta

4 x 50m 2:09.41 Futebol Clube do Porto POR FCP 09-07-2017 Famalicão
CARVALHO, Mario Moura, SOUSA, Pedro Alexandre, BARBARA, Carla Santa, GONCALVES, Maria Fernanda

4 x 100m 5:35.23 Futebol Clube do Porto POR FCP 21-01-2012 Coimbra
DIOGO, Sandra Lurdes, TABORDA, Maria Joao, SERRA, Nuno Alexandre, FERNANDES, Ricardo Jorge

RN 4(200-239)

Masc., Cat 4

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m 1:52.60 Clube Fluvial Portuense POR CFP 15-07-2018 Loulé
VAZ, Jose Augusto, TORRES, Paulo Francisco, MONTEIRO, Jorge Manuel, FREITAS, Jose Carlos

4 x 100m 4:11.36 Clube Fluvial Portuense POR CFP 09-07-2017 Famalicão
FREITAS, Jose Carlos, SANTANA, Jose Pedro, VAZ, Jose Augusto, MONTEIRO, Jorge Manuel

4 x 200m 59:00.00 start

Estilos Estafeta

4 x 50m 2:06.30 Sport Alges e Dafundo POR SAD 04-07-2015 Loulé
LAURENTINO, Nuno Filipe, BASTO, Antonio Bessone, FRISCHKNECHT, Emilio Nuno, FERNANDES, Paulo Jorge

4 x 100m 4:53.04 Clube Fluvial Portuense POR CFP 20-07-2019 Reguengos de Monsaraz
GONCALVES, Americo Pedro, BARROSO, Jose Miguel, GONCALVES, Carlos Guimaraes, VAZ, Jose Augusto

Femin., Cat 4

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m 2:16.20 Clube Fluvial Portuense POR CFP 14-07-2018 Loulé
BRANDAO, Maria Teresa, FERREIRA, Filipa Margarida, HEWETT, Maria Sílvia, GUIMARAES, Rita Cabral

4 x 100m	5:09.09	Assoc Desp Rec Colegio Int Monte Mai	POR	ADRCIMM	15-07-2018	Loulé
		FERREIRA, Isabel Baptista, GRACA, Sara Mendonca, KRAEVA, Elena Nikolaevna, MIRANDA, Laura Manuela				
4 x 200m	59:00.00	start				
Estilos Estafeta						
4 x 50m	2:37.28	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	19-09-2009	Cádiz (ESP)
4 x 100m	5:51.45	Assoc Desp Rec Colegio Int Monte Mai	POR	ADRCIMM	15-07-2018	Loulé
		FERREIRA, Isabel Baptista, KRAEVA, Elena Nikolaevna, GRACA, Sara Mendonca, MIRANDA, Laura Manuela				

Misto, Cat 4

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:01.57	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
		VAZ, Jose Augusto, FERREIRA, Filipa Margarida, BRANDAO, Maria Teresa, COSTA, Pedro Mota				
4 x 100m	59:00.00	start				
		POR				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:18.05	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
		SOARES, Jose Pedro, ANDRADE, Maria Teresa, CHAVES, Antonio Aderito, GONCALVES, Maria Fernanda				
4 x 100m	59:00.00	start				
		POR				

RN 5(240-279)

Masc., Cat 5

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:08.86	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	15-07-2018	Loulé
		TRABUCO, Antonio Jose, CORDEIRO, Pedro Miguel, MAVIOSO, Vitor Manuel, ALBARDEIRO, Antonio Barrocas				
4 x 100m	4:48.72	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	09-07-2017	Famalicao
		BENTO, Jaime Carlos, BILRO, Joaquim Mendes, MAVIOSO, Vitor Manuel, CORREIA, Alberto Vaz				
4 x 200m	59:00.00	start				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:25.35	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	09-07-2016	Loulé
		BILRO, Joaquim Mendes, SILVA, Carlos Roberto, MAVIOSO, Vitor Manuel, CORREIA, Alberto Vaz				
4 x 100m	5:35.19	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	09-07-2016	Loulé
		BILRO, Joaquim Mendes, SILVA, Carlos Roberto, MAVIOSO, Vitor Manuel, CORREIA, Alberto Vaz				

Femin., Cat 5

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:42.10	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	09-07-2017	Famalicao
		MONTEIRO, Isabel Costa, OLIVEIRA, Maria Teresa, RELVAS, Ana Moura, CUNHA, Eugenia Maria				
4 x 100m	7:13.72	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	06-07-2014	Évora
		RAIMUNDO, Isabel Maria, FERREIRA, Ana Maria, FERREIRA, Maria Felix, MIRANDA, Laura Manuela				
4 x 200m	59:00.00	start				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:59.31	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
		OLIVEIRA, Maria Teresa, RELVAS, Ana Moura, CUNHA, Eugenia Maria, TORRES, Maria Isabel				
4 x 100m	7:33.98	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	08-07-2017	Famalicao
		OLIVEIRA, Maria Teresa, RELVAS, Ana Moura, CUNHA, Eugenia Maria, MONTEIRO, Isabel Costa				

Misto, Cat 5

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:19.30	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	14-07-2018	Loulé
		MAVIOSO, Vitor Manuel, BASTO, Luisa Bessone, FRISCHKNECHT, Emilio Nuno, FERREIRA, Ana Maria				
4 x 100m	59:00.00	start				
		POR				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:30.14	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	14-07-2018	Loulé
		FARIA, Jorge Eduardo, LINDO, Maria Fatima, MAVIOSO, Vitor Manuel, FERREIRA, Ana Maria				
4 x 100m	6:59.75	Sport Alges Dafundo	POR	SAD	21-01-2012	Coimbra
		FERREIRA, Ana Maria, FERREIRA, Maria Felix, MAVIOSO, Vitor Manuel, FERREIRA, Antonio Manuel				

RN 6(280-319)

Masc., Cat 6

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:20.89	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	05-07-2015	Loulé
BASTO, Antonio Bessone, FONSECA, Vítor Manuel, JORGE, Luis Vaz, RIBEIRO, Herlander Felga						
4 x 100m	5:58.38	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
DYSON, Stephen Thomas, JORGE, Luis Vaz, BAIRRADA, Orlando Gomes, SALGUEIRO, Luis Vidigal						
4 x 200m	59:00.00	start				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:47.67	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	29-05-2016	London (GBR)
BASTO, Antonio Bessone, GASPAR, Alexandre Azevedo, BAIRRADA, Orlando Gomes, SALGUEIRO, Luis Vidigal						
4 x 100m	6:53.29	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	04-07-2015	Loulé
RIBEIRO, Herlander Felga, GASPAR, Alexandre Azevedo, BAIRRADA, Orlando Gomes, DYSON, Stephen Thomas						

Femin., Cat 6

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	3:20.26	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	14-07-2018	Loulé
RAIMUNDO, Isabel Maria, FERREIRA, Maria Felix, FERREIRA, Ana Maria, GRACA, Helena Prista						
4 x 100m	7:53.10	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	15-07-2018	Loulé
RAIMUNDO, Isabel Maria, FERREIRA, Maria Felix, GRACA, Helena Prista, BASTO, Luisa Bessone						
4 x 200m	59:00.00	start				

Estilos Estafeta

4 x 50m	3:28.06	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	04-07-2015	Loulé
MADEIRA, Berta Maria, RAIMUNDO, Isabel Maria, FERREIRA, Ana Maria, BASTO, Luisa Bessone						
4 x 100m	8:18.71	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	08-07-2017	Famalicao
RAIMUNDO, Isabel Maria, FERREIRA, Maria Felix, FERREIRA, Ana Maria, BASTO, Luisa Bessone						

Misto, Cat 6

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:41.80	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	18-08-2017	Budapeste (HUN)
DYSON, Stephen Thomas, BASTO, Luisa Bessone, RAIMUNDO, Isabel Maria, CORREIA, Alberto Vaz						
4 x 100m	59:00.00	start	POR			

Estilos Estafeta

4 x 50m	3:03.32	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	27-05-2016	London (GBR)
BASTO, Antonio Bessone, RAIMUNDO, Isabel Maria, BAIRRADA, Orlando Gomes, FERREIRA, Ana Maria						
4 x 100m	59:00.00	start	POR			

RN 7(320-359)

Masc., Cat 7

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	3:55.24	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	09-07-2017	Famalicao
TEIXEIRA, Joao Rodrigues, TENREIRO, Manuel Monteiro, RODRIGUES, Antonio Alexandre, BAPTISTA, Antonio Piores						
4 x 100m	11:17.00	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
TEIXEIRA, Joao Rodrigues, TENREIRO, Manuel Monteiro, BAPTISTA, Antonio Piores, CABRAL, Luis Pereira						

Estilos Estafeta

4 x 50m	4:29.21	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	13-07-2018	Loulé
TEIXEIRA, Joao Rodrigues, TENREIRO, Manuel Monteiro, RODRIGUES, Antonio Alexandre, BAPTISTA, Antonio Piores						
4 x 100m	59:00.00	start				

Femin., Cat 7

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	59:00.00	start	POR			
---------	----------	-------	-----	--	--	--

Estilos Estafeta

4 x 50m	59:00.00	start	POR			
---------	----------	-------	-----	--	--	--

Misto, Cat 7

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	59:00.00	start	POR			
---------	----------	-------	-----	--	--	--

Estilos Estafeta

4 x 50m 59:00.00 start

POR