

## RN A(25-29)

### Masc., Esc A

#### Livres

50m	23.19	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	POR	COL	02-12-2018	Caldas da Rainha
100m	51.10	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	POR	COL	02-12-2018	Caldas da Rainha
200m	1:51.39	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	POR	COL	01-12-2018	Caldas da Rainha
400m	4:00.23	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	17-01-2015	Funchal
800m	8:25.06	Hugo Alberto Ribeiro	88	POR	INDANP	28-11-2015	Porto
1500m	15:50.89	Hugo Alberto Ribeiro	88	POR	INDANP	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	26.36	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	16-05-2015	Recarei
100m	56.06	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	POR	COL	13-04-2019	Caldas da Rainha
200m	2:02.10	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	21-06-2015	Mealhada

#### Bruços

50m	29.85	Nuno Durao Pascoal	92	POR	CGA	20-01-2019	Mealhada
100m	1:05.76	Pedro Miguel Silva	94	POR	ADRCIMM	23-03-2019	Manique
200m	2:24.75	Marcelo Goncalo Pereira	90	POR	FOCA	29-01-2017	Sines

#### Mariposa

50m	25.16	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	POR	COL	01-12-2018	Caldas da Rainha
100m	55.90	Mario Alexandre Pereira	92	POR	CNAC	20-01-2019	Mealhada
200m	2:07.89	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	28-11-2015	Porto

#### Estilos

100m	57.99	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	93	POR	COL	13-04-2019	Caldas da Rainha
200m	2:04.34	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	16-05-2015	Recarei
400m	4:33.01	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	08-11-2014	Porto

### Femin., Esc A

#### Livres

50m	28.19	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	ESJB	07-01-2017	Mealhada
100m	59.05	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	CPN	20-01-2019	Mealhada
200m	2:10.40	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	CPN	19-01-2019	Mealhada
400m	4:42.65	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	CPN	18-01-2019	Mealhada
800m	9:54.80	Ana Mafalda Oliveira	81	POR	CNMAIA	25-05-2006	Ponte de Sôr
1500m	19:00.78	Carolina Santos Silva	86	POR	CNMAIA	08-11-2014	Porto

#### Costas

50m	31.20	Filipa Mendes Pinheiro	92	POR	EDV	20-01-2019	Mealhada
100m	1:07.01	Filipa Mendes Pinheiro	92	POR	EDV	18-01-2019	Mealhada
200m	2:25.91	Vania Soares Neves	90	POR	CFP	20-01-2019	Mealhada

#### Bruços

50m	35.02	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	26-01-2008	Pontevedra (ESP)
100m	1:15.32	Joana Marques Maia	91	POR	GCST	20-01-2019	Mealhada
200m	2:41.11	Joana Marques Maia	91	POR	GCST	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	29.53	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	ESJB	06-01-2018	Mealhada
100m	1:05.71	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	ESJB	07-01-2018	Mealhada
200m	2:27.70	Andreia Catarina Martins	83	POR	CNMAL	13-04-2008	Inatel

#### Estilos

100m	1:07.80	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	ESJB	06-01-2018	Mealhada
200m	2:30.82	Soraia Vanessa Ribeiro	92	POR	CPN	09-12-2018	Mealhada
400m	5:34.41	Andreia Silva Martins	83	POR	CNMAL	11-04-2008	Inatel

## RN B(30-34)

### Masc., Esc B

#### Livres

50m	23.60	Carlos Andre Ribeiro	87	POR	AACL	20-01-2019
100m	51.28	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	28-01-2017
200m	1:54.11	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	31-01-2016
400m	4:03.15	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	30-01-2016
800m	8:39.31	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNFAMA	28-10-2018
1500m	17:41.58	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNFAMA	28-10-2018

#### Costas

50m	26.95	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	05-06-2016
100m	56.96	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	04-06-2016
200m	2:01.89	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	28-01-2017

#### Bruços

50m	29.39	Bruno Daniel Monteiro	88	POR	LSC	31-05-2018
100m	1:04.90	Bruno Daniel Monteiro	88	POR	LSC	20-01-2019
200m	2:24.34	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	29-01-2017

#### Mariposa

50m	25.32	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	04-06-2016
100m	57.29	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	29-01-2017
200m	2:08.70	Eduardo Ferreira Sevieri	84	POR	FCP	20-01-2018

#### Estilos

100m	58.27	Ricardo Amorim Rego	84	POR	GDNVNF	17-01-2015
200m	2:07.24	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNVNF	14-05-2016
400m	4:56.32	Adriano Miguel Niz	86	POR	GDNFAMA	12-01-2019

### Piscina curta (25m)

### Femin., Esc B

#### Livres

50m	27.40	Tatiana Gama Sevieri	84	POR	FCP	20-01-2018
100m	58.49	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	05-04-2003
200m	2:06.50	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	22-03-2003
400m	4:27.23	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	25-05-2002
800m	9:23.38	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	26-05-2002
1500m	18:54.87	Carolina Santos Silva	86	POR	GCST	28-10-2018

#### Costas

50m	31.10	Tatiana Gama Sevieri	84	POR	FCP	21-01-2018
100m	1:09.23	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	05-04-2003
200m	2:25.88	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	23-03-2003

#### Bruços

50m	33.70	Isabel Maria Figueira	79	POR	LDC	08-01-2011
100m	1:13.31	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	30-01-2010
200m	2:51.39	Maria Sofia Martins	84	POR	CFP	08-11-2014

#### Mariposa

50m	29.22	Sara Freitas Oliveira	85	POR	FCP	29-01-2017
100m	1:07.27	Carolina Santos Silva	86	POR	CPN	28-01-2017
200m	2:25.78	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	01-06-2003

#### Estilos

100m	1:08.44	Tatiana Gama Sevieri	84	POR	FCP	11-11-2016
200m	2:28.40	Tatiana Gama Sevieri	84	POR	FCP	09-11-2016
400m	5:07.66	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	31-05-2003

### Piscina curta (25m)

## RN C(35-39)

### Masc., Esc C

#### Livres

50m	24.29	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	04-05-2013	Porto
100m	52.38	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	26-01-2013	Felgueiras
200m	1:54.01	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	30-01-2011	Ponte de Sor
400m	4:06.32	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	29-01-2011	Ponte de Sor
800m	9:14.03	Rui Fonseca Vaz	71	POR	CNCVG	13-05-2007	Inatel
1500m	18:17.18	Carlos Neves Cabrita	71	POR	UDCA	25-11-2006	Londres (GBR)

#### Costas

50m	27.99	Nuno Filipe Laurentino	75	POR	SAD	28-01-2012	Tomar
100m	1:00.57	Ricardo Conceicao Pedroso	77	POR	SAD	29-01-2012	Tomar
200m	2:16.57	Ricardo Amorim Rego	84	POR	LSC	19-01-2019	Mealhada

#### Bruços

50m	29.72	Rui Manuel Ribeiro	82	POR	ADF	21-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:08.12	Ricardo Amorim Rego	84	POR	LSC	20-01-2019	Mealhada
200m	2:26.33	Ricardo Amorim Rego	84	POR	LSC	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	26.21	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	26-01-2013	Felgueiras
100m	59.12	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	30-01-2011	Ponte de Sor
200m	2:22.72	Duarte Nuno Camacho	69	POR	CDN	16-05-2004	Caldas da Rainha

#### Estilos

100m	59.93	Ricardo Amorim Rego	84	POR	LSC	19-01-2019	Mealhada
200m	2:10.31	Pedro Miguel Silva	76	POR	CFV	29-01-2011	Ponte de Sor
400m	4:58.31	Ricardo Amorim Rego	84	POR	LSC	12-01-2019	Maia

### Femin., Esc C

#### Livres

50m	27.63	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	20-03-2004	Hürth (GER)
100m	59.37	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	25-01-2004	Desenzano (ITA)
200m	2:07.69	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	08-05-2004	Freiburg (GER)
400m	4:30.30	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	18-04-2004	Palma Maiorca (ESP)
800m	9:33.68	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	26-05-2006	Ponte de Sôr
1500m	20:33.67	Patricia Diogenes Pereira	69	POR	CFBE		San Lorenzo (ESP)

#### Costas

50m	32.59	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	03-04-2006	Palma de Maiorca (ESP)
100m	1:09.91	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	19-02-2005	Caldas da Rainha
200m	2:33.17	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	05-02-2006	Inatel

#### Bruços

50m	33.84	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	20-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:14.91	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	21-01-2018	Vila Franca de Xira
200m	2:57.65	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	11-06-2005	Ponte da Barca

#### Mariposa

50m	29.54	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	16-01-2015	Funchal
100m	1:06.87	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	17-01-2015	Funchal
200m	2:26.45	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	05-02-2006	Inatel

#### Estilos

100m	1:09.68	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	16-01-2015	Funchal
200m	2:27.95	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	04-02-2006	Inatel
400m	5:10.65	Ana Paula Grilo	69	POR	UDCA	10-06-2005	Ponte da Barca

## RN D(40-44)

### Masc., Esc D

#### Livres

50m	24.25	Miguel Alexandre Machado	75	POR	INDANP	29-10-2016	Sheffield (GBR)
100m	52.90	Miguel Alexandre Machado	75	POR	INDANP	28-10-2016	Sheffield (GBR)
200m	2:04.25	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	14-04-2007	Inatel
400m	4:29.07	Rodrigo Marques Costa	76	POR	CNLA	30-01-2016	Tomar
800m	9:42.16	Rodolfo Pereira Nunes	73	POR	GESP	24-02-2013	Vigo (ESP)
1500m	18:56.52	Patrick Santos	79	POR	FS	10-03-2019	Dunkerque (FRA)

#### Costas

50m	27.81	Miguel Alexandre Machado	75	POR	INDANP	30-10-2016	Sheffield (GBR)
100m	1:01.68	Nuno Filipe Laurentino	75	POR	SAD	29-01-2017	Sines
200m	2:13.43	Mario Moura Carvalho	78	POR	FCP	19-01-2019	Mealhada

#### Bruços

50m	30.61	Vasco Jorge Rosario	76	POR	SAD	05-02-2017	Palma de Mallorca (ESP)
100m	1:05.21	Vasco Jorge Rosario	76	POR	SAD	04-02-2017	Palma de Mallorca (ESP)
200m	2:22.69	Vasco Jorge Rosario	76	POR	SAD	02-02-2017	Palma de Mallorca (ESP)

#### Mariposa

50m	27.42	Oswaldo Roseira Mateus	76	POR	CDN	31-01-2016	Tomar
100m	1:00.74	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	26-05-2007	Cantanhede
200m	2:22.74	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SFP	23-06-2001	Inatel

#### Estilos

100m	1:01.12	Nuno Filipe Laurentino	75	POR	SAD	28-01-2017	Sines
200m	2:18.55	Vasco Jorge Rosario	76	POR	SAD	03-02-2017	Palma de Mallorca (ESP)
400m	5:08.76	Nuno Rogerio Santos	76	POR	GESL	01-07-2018	S. Antonio Cavaleiros

### Femin., Esc D

#### Livres

50m	27.72	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	19-01-2019	Mealhada
100m	1:00.63	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	20-01-2019	Mealhada
200m	2:15.77	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	19-01-2019	Mealhada
400m	4:49.44	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	18-01-2019	Mealhada
800m	10:17.00	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	26-11-2016	Funchal
1500m	19:28.04	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	26-11-2016	Funchal

#### Costas

50m	33.09	Ana Paula Grilo	69	POR	INDALEN	16-05-2010	Ponte da Barca
100m	1:11.91	Ana Paula Grilo	69	POR	INDALEN	20-03-2010	Lisboa
200m	2:39.07	Ana Paula Grilo	69	POR	INDALEN	20-11-2010	Penafiel

#### Bruços

50m	33.16	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	19-01-2019	Mealhada
100m	1:14.18	Isabel Maria Figueira	79	POR	CNFA	20-01-2019	Mealhada
200m	3:01.00	Catarina Andrade Alves	78	POR	CDN	20-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Mariposa

50m	29.58	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	19-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:07.05	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	20-01-2018	Vila Franca de Xira
200m	2:39.67	Ana Paula Grilo	69	POR	INDALEN	20-11-2010	Penafiel

#### Estilos

100m	1:10.83	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	06-05-2017	Funchal
200m	2:30.13	Susana Clara Gomes	77	POR	CNF	19-01-2018	Vila Franca de Xira
400m	5:32.53	Ana Paula Grilo	69	POR	CNBE	25-02-2012	Blackpool (GBR)

## RN E(45-49)

### Masc., Esc E

#### Livres

50m	25.65	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	31-01-2010	Mealhada
100m	55.99	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	31-01-2009	Torres Novas
200m	2:03.77	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	17-04-2010	Lisboa
400m	4:19.65	Jose Carlos Freitas	63	POR	CFP	29-01-2011	Ponte de Sor
800m	9:20.89	Jose Carlos Freitas	63	POR	CFP	25-03-2012	Vigo (ESP)
1500m	17:33.84	Jose Carlos Freitas	63	POR	CFP	25-03-2012	Vigo (ESP)

#### Costas

50m	29.37	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	22-05-2010	Lisboa
100m	1:02.52	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	30-05-2009	Inatel
200m	2:17.46	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	19-04-2009	Lisboa

#### Bruços

50m	31.87	Rodolfo Pereira Nunes	73	POR	CAP	21-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:10.35	Rodolfo Pereira Nunes	73	POR	INDNP	20-01-2019	Mealhada
200m	2:38.21	Rodolfo Pereira Nunes	73	POR	CAP	20-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Mariposa

50m	27.31	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	30-05-2009	Inatel
100m	1:00.13	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	31-05-2009	Inatel
200m	2:19.13	Jorge Eduardo Faria	64	POR	ANE	21-02-2010	Lisboa

#### Estilos

100m	1:04.20	Rodolfo Pereira Nunes	73	POR	CAP	20-01-2018	Vila Franca de Xira
200m	2:22.38	Rodolfo Pereira Nunes	73	POR	CAP	19-01-2018	Vila Franca de Xira
400m	5:14.57	Paulo Paula Carvalho	61	POR	EMDS	22-12-2008	Inatel

### Femin., Esc E

#### Livres

50m	29.71	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	05-04-2008	Caldas da Rainha
100m	1:06.20	Natacha Alexandra Sousa	72	POR	CFP	13-05-2017	Senhora da Hora
200m	2:23.60	Ana Paula Grilo	69	POR	NDCO	25-01-2014	Mealhada
400m	5:03.00	Ana Paula Grilo	69	POR	NDCO	26-01-2014	Mealhada
800m	10:48.71	Patricia Diogenes Pereira	69	POR	SAD	19-02-2015	Pontevedra (ESP)
1500m	20:28.21	Patricia Diogenes Pereira	69	POR	SAD	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	33.57	Natacha Alexandra Sousa	72	POR	CFP	13-05-2017	Senhora da Hora
100m	1:15.34	Monica Anjos Rezende	69	POR	INDANC	07-01-2018	Mealhada
200m	2:43.12	Maria Helena Carmo	66	POR	CNCVG	27-02-2011	Lisboa

#### Bruços

50m	40.63	Maria Ines Cunha	72	POR	CGA	08-01-2017	Mealhada
100m	1:27.32	Amelia Ponte Galhardo	64	POR	CCDCML	31-01-2009	Torres Novas
200m	3:15.32	Patricia Diogenes Pereira	69	POR	SAD	23-04-2016	Badajoz (ESP)

#### Mariposa

50m	33.12	Joana Isabel Arantes	72	POR	CMBCP	19-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:14.05	Maria Luisa Costa	74	POR	CFP	19-01-2019	Mealhada
200m	2:42.49	Joana Isabel Arantes	72	POR	CMBCP	21-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Estilos

100m	1:15.33	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	05-04-2008	Caldas da Rainha
200m	2:44.20	Maria Helena Carmo	66	POR	CNCVG	29-01-2011	Ponte de Sor
400m	5:54.12	Ana Paula Grilo	69	POR	NDCO	26-04-2014	Leiria



## RN F(50-54)

### Masc., Esc F

#### Livres

50m	25.54	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	06-04-2014	Algés
100m	55.76	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	12-04-2014	Caldas da Rainha
200m	2:04.16	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	12-04-2014	Caldas da Rainha
400m	4:22.11	Jose Carlos Freitas	63	POR	CFP	26-01-2013	Felgueiras
800m	9:10.24	Jose Carlos Freitas	63	POR	CFP	02-03-2014	Ponteareas (ESP)
1500m	17:28.53	Jose Carlos Freitas	63	POR	CFP	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	29.30	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	12-04-2014	Caldas da Rainha
100m	1:02.31	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	06-04-2014	Algés
200m	2:30.55	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SFUAP	01-12-2011	Porto

#### Bruços

50m	33.62	Jose Samuel Duarte	65	POR	SCP	08-04-2017	Algés
100m	1:12.73	Jose Samuel Duarte	65	POR	SCP	22-04-2017	Caldas da Rainha
200m	2:39.50	Jose Samuel Duarte	65	POR	SCP	29-03-2015	Algés

#### Mariposa

50m	27.52	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	25-01-2014	Mealhada
100m	1:00.08	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	06-04-2014	Algés
200m	2:26.10	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SFUAP	27-02-2011	Lisboa

#### Estilos

100m	1:05.00	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	25-01-2014	Mealhada
200m	2:22.63	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	26-01-2014	Mealhada
400m	5:29.30	Jose Samuel Duarte	65	POR	SCP	28-11-2015	Porto

### Femin., Esc F

#### Livres

50m	30.55	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	30-04-2011	Palma Maiorca (ESP)
100m	1:09.02	Isabel Baptista Ferreira	67	POR	ADRCIMM	08-04-2017	Algés
200m	2:30.47	Isabel Baptista Ferreira	67	POR	ADRCIMM	20-01-2018	Vila Franca de Xira
400m	5:19.45	Ana Paula Grilo	69	POR	NDCO	02-03-2019	Sines
800m	12:57.02	Rita Cabral Guimaraes	64	POR	CFP	30-10-2016	Porto
1500m	24:28.74	Rita Cabral Guimaraes	64	POR	CFP	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	34.67	Monica Anjos Rezende	69	POR	FCP	20-01-2019	Mealhada
100m	1:17.09	Monica Anjos Rezende	69	POR	FCP	18-01-2019	Mealhada
200m	2:50.54	Monica Anjos Rezende	69	POR	FCP	20-01-2019	Mealhada

#### Bruços

50m	40.90	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	01-05-2011	Palma Maiorca (ESP)
100m	1:29.16	Maria Helena Carmo	66	POR	SAD	29-01-2017	Sines
200m	3:10.13	Maria Helena Carmo	66	POR	SAD	28-01-2017	Sines

#### Mariposa

50m	33.21	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	30-04-2011	Palma Maiorca (ESP)
100m	1:17.16	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	28-04-2012	Portimão
200m	3:02.67	Ana Paula Grilo	69	POR	NDCO	20-01-2019	Mealhada

#### Estilos

100m	1:17.33	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	01-05-2011	Palma Maiorca (ESP)
200m	2:48.74	Maria Helena Carmo	66	POR	SAD	19-01-2018	Vila Franca de Xira
400m	6:23.27	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	CIMM	20-05-2011	Lisboa

## RN G(55-59)

### Masc., Esc G

#### Livres

50m	26.25	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	20-01-2019	Mealhada
100m	57.72	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	06-04-2019	Algés
200m	2:06.91	Jose Carlos Freitas	63	POR	INDNP	20-01-2019	Mealhada
400m	4:25.70	Jose Carlos Freitas	63	POR	INDNP	18-01-2019	Mealhada
800m	9:38.89	Jose Carlos Freitas	63	POR	INDNP	28-10-2018	Porto
1500m	18:03.28	Jose Carlos Freitas	63	POR	INDNP	28-10-2018	Porto

#### Costas

50m	29.98	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	19-01-2019	Mealhada
100m	1:10.70	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SCP	18-01-2019	Mealhada
200m	2:31.57	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SCP	19-01-2019	Mealhada

#### Bruços

50m	35.20	Nuno Silva Lobo	63	POR	CFP	21-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:21.26	Jose Miguel Barroso	62	POR	CFP	06-04-2019	Algés
200m	3:04.12	Jose Miguel Barroso	62	POR	CFP	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	27.63	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	02-03-2019	Sines
100m	1:01.41	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	06-04-2019	Algés
200m	2:27.46	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SCP	20-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Estilos

100m	1:07.56	Jorge Eduardo Faria	64	POR	SAD	19-01-2019	Mealhada
200m	2:32.75	Jose Carlos Freitas	63	POR	INDNP	18-01-2019	Mealhada
400m	5:35.57	Paulo Paula Carvalho	61	POR	SFUAP	03-04-2016	Benedita

### Piscina curta (25m)

### Femin., Esc G

#### Livres

50m	32.36	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	20-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:13.67	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	21-04-2018	Algés
200m	2:40.35	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	28-01-2017	Sines
400m	5:32.63	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	31-01-2016	Tomar
800m	12:49.51	Ana Maria Ferreira	56	POR	UDCA	18-11-2006	Inatel
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	36.84	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	31-01-2016	Tomar
100m	1:19.42	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	30-01-2016	Tomar
200m	2:53.12	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	21-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Bruços

50m	42.07	Maria Teresa Andrade	63	POR	FCP	19-01-2019	Mealhada
100m	1:31.85	Maria Teresa Andrade	63	POR	FCP	20-01-2019	Mealhada
200m	3:25.50	Maria Teresa Andrade	63	POR	FCP	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	34.54	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	19-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:21.04	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	20-01-2018	Vila Franca de Xira
200m	3:35.07	Eugenia Maria Cunha	62	POR	AAC	22-04-2017	Caldas da Rainha

#### Estilos

100m	1:20.05	Elena Alarcon Gamonal	61	POR	CNFA	21-01-2018	Vila Franca de Xira
200m	3:01.29	Elena Nikolaevna Kraeva	61	POR	ADRCIMM	30-01-2016	Tomar
400m	7:26.86	Ana Maria Ferreira	50	POR	SFP	26-05-2006	Ponte de Sôr

## RN H(60-64)

### Masc., Esc H

#### Livres

50m	29.75	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	03-04-2016	Benedita
100m	1:05.64	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	02-04-2016	Algés
200m	2:25.13	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	07-01-2017	Mealhada
400m	5:11.27	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	30-01-2016	Tomar
800m	11:22.28	Alberto Vaz Correia	55	POR	SAD	02-02-2017	Palma de Mallorca (ESP)
1500m	22:04.20	Alberto Vaz Correia	55	POR	SAD	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	36.15	Luis Cavaleiro Madeira	57	POR	SAD	21-01-2018	Vila Franca de Xira
100m	1:20.26	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	18-01-2019	Mealhada
200m	2:53.97	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	01-12-2018	Caldas da Rainha

#### Bruços

50m	37.46	Jose Santos Silva	57	POR	CPN	29-01-2017	Sines
100m	1:24.72	Jose Santos Silva	57	POR	CPN	28-01-2017	Sines
200m	3:13.87	Jose Santos Silva	57	POR	CPN	29-01-2017	Sines

#### Mariposa

50m	33.46	Rui Manuel Palma	54	POR	CPT	25-01-2014	Mealhada
100m	1:14.23	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	31-01-2016	Tomar
200m	3:02.76	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	23-04-2016	Badajoz (ESP)

#### Estilos

100m	1:17.57	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	30-01-2016	Tomar
200m	2:49.94	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	31-01-2016	Tomar
400m	6:10.05	Vitor Manuel Mavioso	56	POR	SAD	15-12-2018	Lisboa

### Femin., Esc H

#### Livres

50m	35.84	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	16-04-2011	Lisboa
100m	1:18.54	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	28-01-2012	Tomar
200m	2:54.01	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	29-01-2011	Ponte de Sor
400m	6:01.46	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	29-01-2012	Tomar
800m	12:42.30	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	27-02-2011	Lisboa
1500m	24:36.53	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	08-11-2014	Porto

#### Costas

50m	44.23	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	28-01-2012	Tomar
100m	1:37.00	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	28-01-2012	Tomar
200m	3:32.50	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	16-01-2011	Abóboda

#### Bruços

50m	43.26	Ana Moura Relvas	56	POR	AAC	30-01-2016	Tomar
100m	1:39.93	Ana Moura Relvas	56	POR	AAC	31-01-2016	Tomar
200m	3:50.74	Luisa Maria Pintao	54	POR	ANE	12-04-2014	Caldas da Rainha

#### Mariposa

50m	40.19	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	29-01-2012	Tomar
100m	1:38.17	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	27-02-2011	Lisboa
200m	3:49.01	Ana Maria Ferreira	50	POR	ANE	18-04-2010	Lisboa

#### Estilos

100m	1:33.90	Ana Maria Ferreira	50	POR	ANE	22-05-2010	Lisboa
200m	3:23.52	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	26-02-2011	Lisboa
400m	7:18.48	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	27-02-2011	Lisboa



## RN I(65-69)

### Masc., Esc I Piscina curta (25m)

#### Livres

50m	31.49	Antonio Jose Trabuco	50	POR	SAD	21-04-2018	Algés
100m	1:09.18	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	19-03-2011	Lisboa
200m	2:36.83	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	27-02-2011	Lisboa
400m	5:48.86	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	20-02-2010	Lisboa
800m	11:54.54	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	27-02-2011	Lisboa
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	38.38	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	07-01-2012	Sines
100m	1:21.35	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	21-04-2011	Lisboa
200m	2:57.17	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	20-06-2010	Lisboa

#### Bruços

50m	39.98	Joaquim Fidalgo Freitas	47	POR	AAC	26-01-2014	Mealhada
100m	1:29.34	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	16-05-2010	Ponte da Barca
200m	3:18.46	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	26-02-2011	Lisboa

#### Mariposa

50m	36.47	Orlando Gomes Bairrada	45	POR	ANE	22-05-2010	Lisboa
100m	1:23.93	Orlando Gomes Bairrada	45	POR	ANE	20-06-2010	Lisboa
200m	3:05.18	Orlando Gomes Bairrada	45	POR	ANE	20-06-2010	Lisboa

#### Estilos

100m	1:20.96	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	20-06-2010	Lisboa
200m	2:59.32	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	07-01-2012	Sines
400m	6:26.02	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	18-06-2010	Lisboa

### Femin., Esc I Piscina curta (25m)

#### Livres

50m	36.20	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	08-04-2017	Algés
100m	1:21.75	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	29-03-2015	Alges
200m	2:57.96	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	16-04-2016	Caldas da Rainha
400m	6:06.65	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	04-03-2017	Sines
800m	12:59.57	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	28-11-2015	Porto
1500m	24:30.19	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	46.14	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	29-03-2015	Algés
100m	1:42.96	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	28-01-2017	Sines
200m	3:46.86	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	03-04-2016	Benedita

#### Bruços

50m	49.53	Luisa Maria Pintao	54	POR	ANE	19-01-2019	Mealhada
100m	1:50.13	Luisa Maria Pintao	54	POR	ANE	06-04-2019	Algés
200m	3:53.18	Luisa Maria Pintao	54	POR	ANE	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	45.06	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	01-12-2018	Caldas da Rainha
100m	1:45.49	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	05-03-2016	Sines
200m	3:47.45	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	23-04-2016	Badajoz (ESP)

#### Estilos

100m	1:38.61	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	05-03-2016	Sines
200m	3:32.53	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	16-04-2016	Caldas da Rainha
400m	7:32.09	Ana Maria Ferreira	50	POR	SAD	03-04-2016	Benedita

## RN J(70-74)

### Masc., Esc J

#### Livres

Distância	Tempo	Nome	Idade	Nac.	Cl.	Data	Lugar
50m	32.66	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	17-01-2015	Funchal
100m	1:11.98	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	11-04-2015	Caldas da Rainha
200m	2:42.97	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	17-05-2015	Vila Praia de Âncora
400m	5:55.49	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	16-05-2015	Recarei
800m	15:04.86	Alexandre Azevedo Gaspar	45	POR	SAD	19-02-2015	Pontevedra (ESP)
1500m	30:34.81	Alexandre Azevedo Gaspar	45	POR	SAD	28-11-2015	Porto

#### Costas

50m	38.32	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	21-02-2015	Pontevedra (ESP)
100m	1:22.77	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	29-03-2015	Algés
200m	3:26.76	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	20-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Bruços

50m	41.01	Joaquim Fidalgo Freitas	47	POR	AAC	29-01-2017	Sines
100m	1:31.62	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	22-02-2015	Pontevedra (ESP)
200m	3:20.44	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	21-02-2015	Pontevedra (ESP)

#### Mariposa

50m	37.95	Stephen Thomas Dyson	47	POR	SAD	06-04-2019	Algés
100m	1:36.15	Orlando Gomes Bairrada	45	POR	SAD	02-04-2016	Algés
200m	3:40.82	Orlando Gomes Bairrada	45	POR	SAD	23-04-2016	Badajoz (ESP)

#### Estilos

100m	1:24.15	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	05-03-2016	Sines
200m	3:02.91	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	21-02-2015	Pontevedra (ESP)
400m	6:35.10	Antonio Bessone Basto	45	POR	SAD	20-02-2015	Pontevedra (ESP)

### Femin., Esc J

#### Livres

50m	41.51	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	21-04-2018	Algés
100m	1:35.24	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	21-01-2018	Vila Franca de Xira
200m	3:27.07	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	20-01-2018	Vila Franca de Xira
400m	7:17.80	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	19-01-2018	Vila Franca de Xira
800m	15:22.92	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	11-11-2017	Badajoz (JPN)
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	56.22	Isabel Reis Raimundo	40	POR	INDANL	20-06-2010	Lisboa
100m	2:07.18	Isabel Maria Raimundo	40	POR	SAD	26-02-2011	Lisboa
200m	4:59.45	Nair Gomes Sa	39	POR	SFP	19-04-2009	Lisboa

#### Bruços

50m	48.36	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	28-04-2018	Plan-les-Ouates (SUI)
100m	1:45.73	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	28-04-2018	Plan-les-Ouates (SUI)
200m	3:55.98	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	09-12-2017	Caldas da Rainha

#### Mariposa

50m	55.49	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	29-01-2017	Sines
100m	59:00.00	start		POR			
200m	59:00.00	start		POR			

#### Estilos

100m	1:50.01	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	21-04-2018	Algés
200m	59:00.00	start		POR			
400m	59:00.00	start		POR			

## RN K(75-79)

### Masc., Esc K

#### Livres

50m	38.22	Leonel Sousa Gomes	30	POR	INATEL	18-06-2005	Inatel
100m	1:31.42	Antonio Alexandre Rodrigues	39	POR	AAC	25-01-2014	Mealhada
200m	3:34.50	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SFP	23-01-2005	Pedrulha
400m	7:32.94	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SFP	21-01-2005	Pedrulha
800m	59:00.00	start		POR			
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	49.03	Antonio Alexandre Rodrigues	39	POR	AAC	29-03-2015	Algés
100m	1:54.01	Jose Antonio Sacadura	40	POR	SAD	31-01-2016	Tomar
200m	59:00.00	start		POR			

#### Bruços

50m	44.47	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SFP	12-06-2005	Ponte da Barca
100m	1:40.76	Leonel Sousa Gomes	30	POR	INATEL	18-06-2005	Inatel
200m	3:44.78	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SFP	11-06-2005	Ponte da Barca

#### Mariposa

50m	51.15	Antonio Alexandre Rodrigues	39	POR	AAC	25-01-2014	Mealhada
100m	2:03.93	Antonio Alexandre Rodrigues	39	POR	AAC	26-01-2014	Mealhada
200m	59:00.00	start		POR			

#### Estilos

100m	1:42.17	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SFP	09-04-2006	Inatel
200m	4:36.07	Joao Rodrigues Teixeira	37	POR	AAC	26-01-2013	Felgueiras
400m	59:00.00	start		POR			

### Femin., Esc K

#### Livres

50m	42.26	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	02-03-2019	Sines
100m	1:36.29	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	06-04-2019	Algés
200m	3:28.77	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	18-01-2019	Mealhada
400m	7:11.81	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	18-01-2019	Mealhada
800m	59:00.00	start		POR			
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	57.98	Isabel Maria Raimundo	40	POR	SAD	17-01-2015	Funchal
100m	2:08.60	Isabel Maria Raimundo	40	POR	SAD	21-02-2015	Pontevedra (ESP)
200m	5:11.80	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	01-12-2018	Caldas da Rainha

#### Bruços

50m	52.16	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	06-04-2019	Algés
100m	1:55.81	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	06-04-2019	Algés
200m	4:09.40	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

50m	1:00.25	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	18-01-2019	Mealhada
100m	59:00.00	start		POR			
200m	59:00.00	start		POR			

#### Estilos

100m	2:12.95	Isabel Maria Raimundo	40	POR	SAD	16-01-2015	Funchal
200m	4:00.92	Luisa Bessone Basto	44	POR	SAD	13-04-2019	Caldas da Rainha
400m	59:00.00	start		POR			

## RN L(80-84)

### Masc., Esc L

#### Livres

50m	42.02	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	31-01-2010	Mealhada
100m	1:38.75	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	30-01-2010	Mealhada
200m	3:55.06	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	30-01-2011	Ponte de Sor
400m	9:18.14	Antonio Alexandre Rodrigues	39	POR	AAC	18-01-2019	Mealhada
800m	59:00.00	start		POR			
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	55.98	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	31-01-2010	Mealhada
100m	2:06.59	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	30-01-2010	Mealhada
200m	5:47.35	Joao Rodrigues Teixeira	37	POR	AAC	20-01-2018	Vila Franca de Xira

#### Bruços

50m	51.47	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	30-01-2010	Mealhada
100m	1:55.42	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	30-01-2010	Mealhada
200m	4:11.52	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	24-04-2010	Caldas da Rainha

#### Mariposa

50m	1:03.13	Antonio Alexandre Rodrigues	39	POR	AAC	13-04-2019	Caldas da Rainha
100m	59:00.00	start		POR			
200m	59:00.00	start		POR			

#### Estilos

100m	1:49.71	Leonel Sousa Gomes	30	POR	AAC	25-04-2010	Caldas da Rainha
200m	59:00.00	start		POR			
400m	59:00.00	start		POR			

### Femin., Esc L

#### Livres

50m	1:13.23	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	23-03-2019	Manique
100m	2:54.01	Maria Augusta Azinheira	38	POR	SFP	20-01-2019	Mealhada
200m	7:55.15	Maria Alice Vieira	37	POR	CNMAIA	20-01-2018	Vila Franca de Xira
400m	59:00.00	start		POR			
800m	59:00.00	start		POR			
1500m	59:00.00	start		POR			

#### Costas

50m	1:02.58	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	06-04-2019	Algés
100m	2:16.56	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	02-03-2019	Sines
200m	5:05.73	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	20-01-2019	Mealhada

#### Bruços

50m	1:09.70	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	02-03-2019	Sines
100m	2:39.25	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	23-03-2019	Manique
200m	6:07.51	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	19-01-2019	Mealhada

#### Mariposa

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

#### Estilos

100m	2:51.23	Nair Gomes Sa	39	POR	ANE	13-04-2019	Caldas da Rainha
200m	59:00.00	start		POR			
400m	59:00.00	start		POR			

## RN M(85-89)

### Masc., Esc M

#### Livres

50m	54.73	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SAD	04-06-2016
100m	2:09.84	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SAD	29-03-2015
200m	59:00.00	start		POR		
400m	59:00.00	start		POR		
800m	59:00.00	start		POR		
1500m	59:00.00	start		POR		

#### Costas

50m	1:14.03	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SAD	28-01-2017
100m	2:55.10	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SAD	29-01-2017
200m	59:00.00	start		POR		

#### Bruços

50m	1:05.05	Antonio Poiares Baptista	27	POR	AAC	26-01-2014
100m	2:34.03	Leonel Sousa Gomes	30	POR	SAD	11-04-2015
200m	59:00.00	start		POR		

#### Mariposa

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

#### Estilos

100m	59:00.00	start		POR		
200m	59:00.00	start		POR		
400m	59:00.00	start		POR		

### Piscina curta (25m)

Santa Marta de Penaguiao

Algés

Sines

Sines

Mealhada

Caldas da Rainha

### Femin., Esc M

#### Livres

50m	59:00.00	start		POR		
100m	59:00.00	start		POR		
200m	59:00.00	start		POR		
400m	59:00.00	start		POR		
800m	59:00.00	start		POR		
1500m	59:00.00	start		POR		

#### Costas

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

#### Bruços

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

#### Mariposa

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

#### Estilos

100m	59:00.00	start		POR		
200m	59:00.00	start		POR		
400m	59:00.00	start		POR		

### Piscina curta (25m)



## RN N(90-94)

								Piscina curta (25m)
<b>Masc., Esc N</b>								
Livres								
50m	1:04.21	Antonio Poiares Baptista	27	POR	AAC	29-01-2017	Sines	
Costas								
50m	59:00.00	start		POR				
Bruços								
50m	1:15.63	Antonio Poiares Baptista	27	POR	AAC	07-01-2017	Mealhada	

## RN 1(100-119)

								Piscina curta (25m)
<b>Masc., Cat 1,</b>								
Livres Estafeta								
4 x 200m	8:59.97	Clube Natacao Masters de Almada		POR	CNMAL	23-03-2019	Manique	
Diogo Andre CORDEIRO, Pedro Diniz CASIMIRO, Luis Emanuel AIRES, Jorge Manuel ROQUE								

								Piscina curta (25m)
<b>Masc., Cat 1</b>								
Livres Estafeta								
4 x 50m	1:37.86	Clube Fluvial Vilacondense		POR	CFV	31-01-2009	Torres Novas	
Vasco Vieira LOPES, Miguel Santos COELHO, Ricardo Zamith PASSOS, Pedro Miguel SILVA								
4 x 100m	3:57.64	Clube Nautico Academico de Coimbra		POR	CNAC	23-01-2005	Pedrulha	
4 x 200m	59:00.00	start		POR				
Estilos Estafeta								
4 x 50m	1:51.03	Clube Desportivo Nacional		POR	CDN	12-02-2019	Funchal	
Miguel Goncalves FERREIRA, Tomas Miguel FREITAS, Tiago Ferreira SOUSA, Vitor Diogo MOURA								
4 x 100m	4:30.69	Clube Nautico Academico de Coimbra		POR	CNAC	23-01-2005	Pedrulha	

								Piscina curta (25m)
<b>Femin., Cat 1</b>								
Livres Estafeta								
4 x 50m	2:00.78	Clube de Natacao da Maia		POR	CNMAIA	30-01-2016	Tomar	
Carolina Santos SILVA, Rita Claudia FOUGO, Joana Marques MAIA, Catia Santos RAMALHO								
4 x 100m	4:34.24	Clube Propaganda da Natacao		POR	CPN	28-04-2018	Senhora da Hora	
Carolina Santos SILVA, Joana Marques MAIA, Ana Catarina REIS, Joana Catarina MARTINS								
4 x 200m	59:00.00	start		POR				
Estilos Estafeta								
4 x 50m	2:10.26	Clube de Natacao da Maia		POR	CNMAIA	31-01-2016	Tomar	
Carolina Santos SILVA, Joana Marques MAIA, Rita Claudia FOUGO, Ana Mafalda OLIVEIRA								
4 x 100m	5:03.80	Clube de Natacao da Maia		POR	CNMAIA	08-11-2014	Porto	
Carolina Santos SILVA, Catia Santos RAMALHO, Rita Claudia FOUGO, Ana Mafalda OLIVEIRA								

								Piscina curta (25m)
<b>Misto, Cat 1</b>								
Livres Estafeta								
4 x 50m	1:47.35	Clube Desportivo Nacional		POR	CDN	17-01-2015	Funchal	
Diego Felipe SANTOS, Fabiana Maria QUINTAL, Vitor Hugo PEREIRA, Natalie Nobrega SANTOS								
4 x 100m	4:22.19	Foca-Clube de Natacao de Felgueiras		POR	FOCA	28-10-2018	Porto	
Raquel Filipa MIRANDA, Luis Manuel RIBEIRO, Gilberta Cristina BARBOSA, Pedro Filipe PIMENTEL								
4 x 200m	59:00.00	start		POR				
Estilos Estafeta								
4 x 50m	2:01.44	Clube Desportivo Nacional		POR	CDN	17-01-2015	Funchal	
Diego Felipe SANTOS, Natalie Nobrega SANTOS, Debora Marisa PEREIRA, Vitor Hugo PEREIRA								

4 x 100m 6:45.50 Associação Desportiva de Penafiel POR ADP 28-10-2018 Porto  
Ines Isabel ESTEVES, Maria Ines SILVA, Tiago Andre FERREIRA, Fernando Daniel COUTO

## RN 2(120-159)

### Masc., Cat 2, Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 200m 9:11.39 Fundacao Salesianos POR FS 23-03-2019 Manique  
Marc Santos VALENTE, Joao Carlos MALTA, Duarte Nuno FERREIRA, Henrique Mira GODINHO

### Femin., Cat 2, Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 200m 11:11.29 Assoc. Propriet. Urbanizacao Vila DEstPOR APUVE 23-03-2019 Manique  
Elza Maria CARVALHO, Maria Margarida MACHADO, Patricia Marisa RIBEIRO, Alexandra Sofia MONTEIRO

### Masc., Cat 2, Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 1:37.86 Clube Fluvial Vilacondense POR CFV 25-04-2013 Vila do Conde  
Pedro Miguel SILVA, Henrique Pereira NEIVA, Fabio Manuel PEREIRA, Carlos Alberto CARDOSO

4 x 100m 3:52.28 Clube de Natacao do Litoral AlentejanPOR CNLA 02-04-2016 Algés  
Ivo Andre MARGARIDO, Jaime Fernando COSTA, Mauro Santos INACIO, Rodrigo Marques COSTA

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 1:49.72 Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao POR GDNVNF 16-05-2015 Recarei

4 x 100m 4:28.06 Clube Futebol Benfica POR CFBE 17-03-2007 Vila Franca de Xira

### Femin., Cat 2, Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 2:00.93 Clube Fluvial Portuense POR CFP 17-01-2015 Funchal

4 x 100m 4:34.00 Clube Fluvial Portuense POR CFP 08-11-2014 Porto

Ines Maria ROTHES, Maria Luisa COSTA, Maria Sofia MARTINS, Natacha Alexandra SOUSA

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 2:12.02 Clube Desportivo Nacional POR CDN 16-01-2015 Funchal

4 x 100m 4:57.73 Clube Fluvial Portuense POR CFP 08-11-2014 Porto

Natacha Alexandra SOUSA, Maria Sofia MARTINS, Maria Luisa COSTA, Ines Maria ROTHES

### Misto, Cat 2, Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 1:46.50 Futebol Clube do Porto POR FCP 21-01-2018 Vila Franca de Xira  
Tatiana Gama SEVIERI, Pedro Alexandre SOUSA, Carla Sofia SANTOS, Eduardo Ferreira SEVIERI

4 x 100m 4:39.33 Uniao Desportiva e Columbofila AdosIPORenUDCA 10-03-2002 INATEL

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 1:58.14 Futebol Clube do Porto POR FCP 20-01-2018 Vila Franca de Xira  
Eduardo Ferreira SEVIERI, Pedro Alexandre SOUSA, Leonor Bessa BABO, Tatiana Gama SEVIERI

4 x 100m 4:47.88 Futebol Clube do Porto POR FCP 28-10-2018 Porto

Leonor Bessa BABO, Pedro Alexandre SOUSA, Bruno Miguel SANTOS, Joana Aguiar RODRIGUES

## RN 3(160-199)

<b>Masc., Cat 3,</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 200m	9:07.06	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	23-03-2019	Manique
Pedro Manuel FERREIRA, Jose Samuel DUARTE, Andre Barbosa VICENTE, Mario Andre BONANCA						
<b>Masc., Cat 3</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:46.27	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	08-04-2017	Algés
Jorge Eduardo FARIA, Emilio Nuno FRISCHKNECHT, Nuno Filipe LAURENTINO, Pedro Lobato RIJO						
4 x 100m	4:03.06	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	30-10-2016	Porto
Jorge Manuel MONTEIRO, Americo Pedro GONCALVES, Pedro Jorge MARQUES, Vasco Vieira LOPES						
4 x 200m	59:00.00	start	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	1:57.53	Fundacao Salesianos de Lisboa	POR	FSL	29-01-2017	Sines
Duarte Nuno FERREIRA, Jean Alexandre TESTAGROSSA, Vitor Viana PINTO, Luis Filipe SILVA						
4 x 100m	4:32.66	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	30-10-2016	Porto
Carlos Guimaraes GONCALVES, Hugo Miguel FERNANDES, Americo Pedro GONCALVES, Jose Carlos FREITAS						
<b>Femin., Cat 3</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	2:04.80	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	26-01-2013	Felgueiras
Alexandra Maria SILVA, Maria Fernanda GONCALVES, Sandra Lurdes DIOGO, Carla Santa BARBARA						
4 x 100m	4:54.40	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	28-11-2015	Porto
Ines Maria ROTHES, Maria Ana FONSECA, Maria Luisa COSTA, Maria Teresa BRANDAO						
4 x 200m	59:00.00	start	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	2:21.09	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	13-05-2017	Senhora da Hora
Natacha Alexandra SOUSA, Rita Rebelo SILVA, Maria Luisa COSTA, Ines Maria ROTHES						
4 x 100m	5:34.96	Leixoes Sport Club	POR	LSC	29-10-2017	Porto
Liliana Elisabete BAPTISTA, Joana Maria FARIA, Raquel Alexandra SILVA, Maribel Santos FERNANDES						
<b>Misto, Cat 3</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:52.61	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	21-01-2018	Vila Franca de Xira
Paulo Sergio NASCIMENTO, Celso Ruben BARBOSA, Ana Filipe COSTA, Carla Santa BARBARA						
4 x 100m	5:20.25	Clube Natacao de Valongo	POR	CNV	28-10-2018	Porto
Diogo Antonio CARVALHO, Marcelo Porto RODRIGUES, Teresa Margarida LOURENCO, Paula Margarida NAVARRO						
4 x 200m	59:00.00	start	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	2:06.22	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	20-01-2018	Vila Franca de Xira
Mario Moura CARVALHO, Manuel Duran SANTOS, Carla Santa BARBARA, Ana Filipe COSTA						
4 x 100m	59:00.00	start	POR			

## RN 4(200-239)

### Masc., Cat 4,

#### Livres Estafeta

4 x 200m 10:27.67 Fundacao Salesianos POR FS 23-03-2019 Manique  
Jean Alexandre TESTAGROSSA, Jorge Miguel SILVA, Bruno Miguel FONSECA, Ricardo Antonio MENDES

### Piscina curta (25m)

### Masc., Cat 4

#### Livres Estafeta

4 x 50m 1:49.40 Clube Fluvial Portuense POR CFP 28-01-2017 Sines  
Jose Augusto VAZ, Paulo Francisco TORRES, Jose Carlos FREITAS, Jorge Manuel MONTEIRO

4 x 100m 4:12.51 Clube Fluvial Portuense POR CFP 30-10-2016 Porto  
Jose Carlos FREITAS, Jose Augusto VAZ, Jose Pedro SANTANA, Carlos Guimaraes GONCALVES

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 2:02.72 Clube Fluvial Portuense POR CFP 29-01-2017 Sines  
Americo Pedro GONCALVES, Jose Augusto VAZ, Jose Carlos FREITAS, Jorge Manuel MONTEIRO

4 x 100m 5:05.51 Clube Fluvial Portuense POR CFP 30-10-2016 Porto  
Jose Pedro SANTANA, Luis Miguel BERNARDO, Jorge Manuel MONTEIRO, Jose Augusto VAZ

### Piscina curta (25m)

### Femin., Cat 4

#### Livres Estafeta

4 x 50m 2:12.57 Assoc Desp Rec Colegio Int Monte MaiPOR ADRCIMM 20-01-2018 Vila Franca de Xira  
Rita Miguel REINA, Elena Nikolaevna KRAEVA, Laura Manuela MIRANDA, Isabel Baptista FERREIRA

4 x 100m 5:25.19 Sport Alges e Dafundo POR SAD 02-04-2016 Algés  
Catarina Araujo BLANCO, Ana Maria FERREIRA, Laura Manuela MIRANDA, Rita Mendonca GOMES

4 x 200m 11:17.92 Assoc Desp Rec Colegio Int Monte MaiPOR ADRCIMM 23-03-2019 Manique  
Rita Miguel REINA, Rita Rijo SILVA, Elena Nikolaevna KRAEVA, Laura Manuela MIRANDA

4 x 200m 11:17.92 Assoc Desp Rec Colegio Int Monte MaiPOR ADRCIMM 23-03-2019 Manique  
Rita Miguel REINA, Rita Rijo SILVA, Elena Nikolaevna KRAEVA, Laura Manuela MIRANDA

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 2:37.44 Clube Fluvial Portuense POR CFP 21-01-2018 Vila Franca de Xira  
Rita Cabral GUIMARAES, Ana Rosa PALHARES, Filipa Margarida FERREIRA, Maria Teresa BRANDAO

4 x 100m 6:13.74 Clube Fluvial Portuense POR CFP 30-10-2016 Porto  
Ines Maria ROTHES, Ana Paula ALMEIDA, Filipa Margarida FERREIRA, Rita Cabral GUIMARAES

### Piscina curta (25m)

### Misto, Cat 4

#### Livres Estafeta

4 x 50m 1:59.47 Futebol Clube do Porto POR FCP 21-01-2018 Vila Franca de Xira  
Jose Pedro SOARES, Manuel Duran SANTOS, Maria Fernanda GONCALVES, Maria Teresa ANDRADE

4 x 100m 6:05.93 Clube de Natacao da Maia POR CNMAIA 28-10-2018 Porto  
Alberto Sergio SOUSA, Rui Pedro FERREIRA, Maria Manuela FERREIRA, Maria Manuela NETO

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 2:15.15 Futebol Clube do Porto POR FCP 20-01-2018 Vila Franca de Xira  
Jose Pedro SOARES, Maria Teresa ANDRADE, Antonio Aderito CHAVES, Maria Fernanda GONCALVES

4 x 100m 7:01.85 Clube Fluvial Portuense POR CFP 28-10-2018 Porto  
Isabel Maria PINTO, Henrique Luis SEABRA, Miguel Pinheiro PIRES, Marilia Laura SILVA

### Piscina curta (25m)

## RN 5(240-279)

### Masc., Cat 5

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	2:02.24	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	28-01-2017	Sines
Luis Cavaleiro MADEIRA, Nuno Filipe LAURENTINO, Antonio Bessone BASTO, Antonio Jose TRABUCO					
4 x 100m	4:50.13	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	23-04-2016	Badajoz (ESP)
Joaquim Mendes BILRO, Vitor Manuel MAVIOSO, Antonio Bessone BASTO, Alberto Vaz CORREIA					
4 x 200m	59:00.00	start	POR		

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	2:21.74	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	29-01-2017	Sines
Jorge Eduardo FARIA, Antonio Bessone BASTO, Alberto Vaz CORREIA, Vitor Manuel MAVIOSO					
4 x 100m	7:07.33	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	08-11-2014	Porto
Antonio Bessone BASTO, Alexandre Azevedo GASPAS, Antonio Manuel FERREIRA, Alberto Vaz CORREIA					

### Femin., Cat 5

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	2:36.69	Associacao Academica de Coimbra	POR AAC	28-01-2017	Sines
Maria Teresa OLIVEIRA, Isabel Costa MONTEIRO, Ana Moura RELVAS, Eugenia Maria CUNHA					
4 x 100m	7:18.00	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	02-04-2016	Algés
Luisa Bessone BASTO, Isabel Maria RAIMUNDO, Maria Felix FERREIRA, Carla Vale LENZI					
4 x 200m	59:00.00	start	POR		

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	3:02.17	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	29-01-2017	Sines
Isabel Maria RAIMUNDO, Maria Helena CARMO, Rita Mendonca GOMES, Luisa Bessone BASTO					
4 x 100m	59:00.00	start	POR		

### Misto, Cat 5

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	2:14.59	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	31-01-2016	Tomar
Antonio Bessone BASTO, Patricia Prista GRACA, Ana Maria FERREIRA, Vitor Manuel MAVIOSO					
4 x 100m	59:00.00	start	POR		
4 x 200m	59:00.00	start	POR		

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	2:38.20	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	28-01-2017	Sines
Luis Cavaleiro MADEIRA, Luisa Bessone BASTO, Alberto Vaz CORREIA, Patricia Prista GRACA					
4 x 100m	8:10.44	Clube Fluvial Portuense	POR CFP	28-10-2018	Porto
Ana Paula ALMEIDA, Maria Fatima CABRAL, Carlos Guimaraes GONCALVES, Antonio Jorge MARQUES					

## RN 6(280-319)

### Masc., Cat 6

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	2:19.22	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	08-04-2017	Algés
Antonio Jose TRABUCO, Antonio Bessone BASTO, Stephen Thomas DYSON, Luis Vidigal SALGUEIRO					
4 x 100m	6:30.64	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	02-04-2016	Algés
Jose Antonio SACADURA, Luis Silveira VIEGAS, Alexandre Azevedo GASPAS, Orlando Gomes BAIRRADA					
4 x 200m	59:00.00	start	POR		

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	2:43.93	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	21-02-2015	Pontevedra (ESP)
Antonio Bessone BASTO, Alexandre Azevedo GASPAS, Orlando Gomes BAIRRADA, Luis Vidigal SALGUEIRO					



4 x 100m	8:59.37	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	07-04-2013	Algés
Jose Joaquim MARREIROS, Leonel Sousa GOMES, Antonio Manuel FERREIRA, Luis Silveira VIEGAS						
<b>Femin., Cat 6</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	3:05.65	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	07-01-2018	Sto António Cavaleiros
Ana Maria FERREIRA, Isabel Maria RAIMUNDO, Paula Cristina CONCEICAO, Luisa Bessone BASTO						
4 x 100m	59:00.00	start	POR			
4 x 200m	59:00.00	start	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	3:31.96	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	07-01-2018	Sto António Cavaleiros
Isabel Maria RAIMUNDO, Maria Felix FERREIRA, Ana Maria FERREIRA, Luisa Bessone BASTO						
4 x 100m	59:00.00	start	POR			
<b>Misto, Cat 6</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	2:39.84	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	22-02-2015	Pontevedra (ESP)
Isabel Maria RAIMUNDO, Luis Vidigal SALGUEIRO, Ana Maria FERREIRA, Antonio Bessone BASTO						
4 x 100m	59:00.00	start	POR			
4 x 200m	59:00.00	start	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	3:19.17	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	28-01-2017	Sines
Isabel Maria RAIMUNDO, Maria Felix FERREIRA, Orlando Gomes BAIRRADA, Antonio Bessone BASTO						
4 x 100m	59:00.00	start	POR			

## RN 7(320-359)

<b>Masc., Cat 7</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	3:56.18	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	28-01-2017	Sines
Antonio Poiares BAPTISTA, Manuel Monteiro TENREIRO, Joao Rodrigues TEIXEIRA, Antonio Alexandre RODRIGUES						
4 x 100m	59:00.00	start	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	4:40.42	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	29-01-2017	Sines
Joao Rodrigues TEIXEIRA, Manuel Monteiro TENREIRO, Antonio Alexandre RODRIGUES, Antonio Poiares BAPTISTA						
4 x 100m	59:00.00	start	POR			
<b>Femin., Cat 7</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	59:00.00	start	POR			
4 x 100m	59:00.00	start	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	59:00.00	start	POR			
4 x 100m	59:00.00	start	POR			
<b>Misto, Cat 7</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	59:00.00	start	POR			
4 x 100m	59:00.00	start	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	59:00.00	start	POR			

4 x 100m 59:00.00 start

POR