

Rec Nac 25m

Misto, Absoluto

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:39.08	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	28-04-2019	Felgueiras
AMORIM Alexandre Ferreira, FERREIRA Catarina Maria, NUNES Porfirio Braga, OLIVEIRA Rosa Maria						
4 x 100m	3:38.72	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	14-11-2021	Felgueiras
NUNES Porfirio Braga, FERREIRA Catarina Maria, SANTOS Pedro Miguel, FARIA Ana Rita						

Estilos Estafeta

4 x 50m	1:47.99	Vitoria Sport Clube	POR	VSC	12-11-2021	Felgueiras
4 x 100m	3:58.31	Vitoria Sport Clube	POR	VSC	14-11-2021	Felgueiras

Masc., Absoluto

Piscina curta (25m)

Livres

50m	21.57	Nascimento Miguel Duarte	95	POR	SLB	23-12-2020	Coimbra
100m	47.26	Nascimento Miguel Duarte	95	POR	SLB	22-12-2020	Coimbra
200m	1:43.16	Nascimento Miguel Duarte	95	POR	POR	14-12-2018	Hangzhou (CHN)
400m	3:42.57	Lopes Jose Paulo	00	POR	POR	16-12-2021	Abu Dhabi (UAE)
800m	7:42.14	Lopes Jose Paulo	00	POR	SCB	20-12-2019	Felgueiras
1500m	14:39.82	Lopes Jose Paulo	00	POR	POR	20-12-2021	Abu Dhabi (UAE)

Costas

50m	23.35	Santos Alexis Manacas	92	POR	POR	18-12-2021	Abu Dhabi (UAE)
100m	51.48	Lopes Gabriel Jose	97	POR	POR	11-12-2018	Hangzhou (CHN)
200m	1:52.66	Lopes Gabriel Jose	97	POR	POR	16-12-2018	Hangzhou (CHN)

Bruços

50m	27.12	Santos Alexis Manacas	92	POR	SCP	22-12-2019	Felgueiras
100m	58.19	Almeida Carlos Esteves	88	POR	POR	22-11-2012	Chartres (FRA)
200m	2:05.59	Almeida Carlos Esteves	88	POR	POR	25-11-2012	Chartres (FRA)

Mariposa

50m	23.16	Silva Fernando Souza	86	POR	POR	23-10-2021	Doha (QAT)
100m	51.27	Silva Fernando Souza	86	POR	POR	21-10-2021	Doha (QAT)
200m	1:53.39	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	POR	12-12-2009	Istambul (TUR)

Estilos

100m	52.73	Santos Alexis Manacas	92	POR	POR	07-12-2019	Glasgow (GBR)
200m	1:53.45	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	POR	04-12-2015	Netanya (ISR)
400m	4:06.83	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	POR	11-12-2009	Istambul (TUR)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:28.96	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	26-11-2021	Leiria
LEBRE Diogo Ramos, COSTA Diogo Santos, NASCIMENTO Miguel Duarte, MARQUES Miguel Henriques						
4 x 100m	3:15.63	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	23-12-2018	Felgueiras
PEREIRA Luiz Pedro, DIAS Guilherme Pereira, NASCIMENTO Miguel Duarte, CARVALHO Jose Paula						
4 x 200m	7:10.67	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	22-12-2018	Felgueiras
COSTA Tiago Cunha, MOGNE Igor Araujo, SANTOS Francisco Rogerio, SANTOS Alexis Manacas						

Estilos Estafeta

4 x 50m	1:38.14	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	27-11-2021	Leiria
SANTOS Francisco Rogerio, QUINTAS Francisco Robalo, COSTA Tiago Cunha, SANTOS Alexis Manacas						
4 x 100m	3:33.86	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	26-11-2021	Leiria
SANTOS Francisco Rogerio, QUINTAS Francisco Robalo, MOGNE Igor Araujo, SANTOS Alexis Manacas						

Femin., Absoluto

Piscina curta (25m)

Livres

50m	24.94	Conceicao Patricia Vilas	85	POR	CNA	20-12-2009	S. António Cavaleiros
-----	-------	--------------------------	----	-----	-----	------------	-----------------------

100m	54.66	Rodrigues Ana Pinho	94	POR	ADS	20-12-2019	Felgueiras
200m	1:58.62	Duraes Diana Margarida	96	POR	POR	16-12-2017	Copenhagen (DEN)
400m	4:04.61	Duraes Diana Margarida	96	POR	POR	17-12-2017	Copenhagen (DEN)
800m	8:20.97	Duraes Diana Margarida	96	POR	POR	04-12-2019	Glasgow (GBR)
1500m	15:55.19	Duraes Diana Margarida	96	POR	SLB	23-11-2019	Felgueiras
Costas							
50m	27.33	Azevedo Rafaela Gomes	02	POR	SAD	13-11-2021	Albufeira
100m	58.39	Azevedo Rafaela Gomes	02	POR	SAD	14-11-2021	Albufeira
200m	2:07.58	Rebello Camila Rodrigues	03	POR	ALN	26-11-2021	Leiria
Bruços							
50m	30.70	Rodrigues Ana Pinho	94	POR	EDV	05-12-2021	Estarreja
100m	1:06.82	Rodrigues Ana Pinho	94	POR	EDV	04-12-2021	Estarreja
200m	2:22.12	Pereira Raquel Gomes	00	POR	SAD	29-06-2019	Algés
Mariposa							
50m	26.38	Guedes Ana Margarida	01	POR	GCVR	15-11-2020	Mealhada
100m	58.31	Oliveira Sara Freitas	85	POR	POR	18-12-2010	Dubai (UAE)
200m	2:05.74	Monteiro Ana Catarina	93	POR	POR	12-12-2018	Hangzhou (CHN)
Estilos							
100m	1:01.58	Rodrigues Ana Pinho	94	POR	ADS	22-12-2019	Felgueiras
200m	2:12.08	Kaminskaya Victoria	95	POR	POR	16-12-2017	Copenhagen (DEN)
400m	4:36.19	Kaminskaya Victoria	95	POR	POR	13-12-2017	Copenhagen (DEN)
Livres Estafeta							
4 x 50m	1:43.49	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita		POR	FCP	04-12-2009	Leiria
LOUREIRO Sara Beatriz, OLIVEIRA Sara Freitas, OLIVEIRA Alexandra Paiva, MARINHO Marta Vieira							
4 x 100m	3:44.99	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita		POR	FCP	04-12-2010	Porto
OLIVEIRA Sara Freitas, LOUREIRO Sara Beatriz, OLIVEIRA Alexandra Paiva, MARINHO Marta Vieira							
4 x 200m	8:08.99	Sport Alges e Dafundo		POR	SAD	24-11-2018	Algés
SOUSA Ana Reis, FRISCHKNECHT Rita Barros, AZEVEDO Madalena Gomes, PEREIRA Raquel Gomes							
Estilos Estafeta							
4 x 50m	1:53.11	Sport Alges e Dafundo		POR	SAD	21-12-2019	Felgueiras
AZEVEDO Rafaela Gomes, PEREIRA Raquel Gomes, LIMA Lia Ana, FRISCHKNECHT Rita Barros							
4 x 100m	4:06.14	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita		POR	FCP	19-12-2009	S. António Cavaleiros
Masc., Sen							
Piscina curta (25m)							
Livres							
50m	21.57	Nascimento Miguel Duarte	95	POR	SLB	23-12-2020	Coimbra
100m	47.26	Nascimento Miguel Duarte	95	POR	SLB	22-12-2020	Coimbra
200m	1:43.16	Nascimento Miguel Duarte	95	POR	POR	14-12-2018	Hangzhou (CHN)
400m	3:42.57	Lopes Jose Paulo	00	POR	POR	16-12-2021	Abu Dhabi (UAE)
800m	7:42.14	Lopes Jose Paulo	00	POR	SCB	20-12-2019	Felgueiras
1500m	14:39.82	Lopes Jose Paulo	00	POR	POR	20-12-2021	Abu Dhabi (UAE)
Costas							
50m	23.35	Santos Alexis Manacas	92	POR	POR	18-12-2021	Abu Dhabi (UAE)
100m	51.48	Lopes Gabriel Jose	97	POR	POR	11-12-2018	Hangzhou (CHN)
200m	1:52.66	Lopes Gabriel Jose	97	POR	POR	16-12-2018	Hangzhou (FRA)
Bruços							
50m	27.12	Santos Alexis Manacas	92	POR	SCP	22-12-2019	Felgueiras
100m	58.19	Almeida Carlos Esteves	88	POR	POR	22-11-2012	Chartres (FRA)
200m	2:05.59	Almeida Carlos Esteves	88	POR	POR	25-11-2012	Chartres (FRA)

Mariposa

50m	23.16	Silva Fernando Souza	86	POR	POR	23-10-2021	Doha (QAT)
100m	51.27	Silva Fernando Souza	86	POR	POR	21-10-2021	Doha (QAT)
200m	1:53.39	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	POR	12-12-2009	Istambul (TUR)

Estilos

100m	52.73	Santos Alexis Manacas	92	POR	POR	07-12-2019	Glasgow (GBR)
200m	1:53.45	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	POR	04-12-2015	Netanya (ISR)
400m	4:06.83	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	POR	11-12-2009	Istambul (TUR)

Masc., Jun18

Livres

50m	22.24	Nascimento Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	08-12-2012	Porto
100m	48.32	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	SLB	26-11-2021	Leiria
200m	1:47.73	Venancio Tiago Andre	87	POR	POR	12-12-2004	Viena (AUT)
400m	3:50.52	Niz Adriano Miguel	86	POR	CFV	26-06-2004	Fafe
800m	7:56.76	Pina Guilherme Filipe	98	POR	BSCN	11-12-2015	Porto
1500m	15:06.77	Santo Filipe Miguel	00	POR	SLB	26-03-2018	Funchal

Costas

50m	25.01	Santos Alexis Manacas	92	POR	SCP	04-12-2009	Leiria
100m	53.88	Santos Alexis Manacas	92	POR	SCP	05-12-2009	Leiria
200m	1:58.37	Niz Adriano Miguel	86	POR	CFV	03-07-2004	Figueira da Foz

Bruços

50m	28.55	Capitao Simao Miguel	97	POR	CLAMAS	24-05-2015	Senhora da Hora
100m	1:01.25	Agostinho Pedro Miguel	92	POR	SCP	19-12-2009	S. António Cavaleiros
200m	2:13.22	Santos Andre Goncalo	97	POR	LSC	19-12-2014	Porto

Mariposa

50m	23.82	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	SLB	26-11-2021	Leiria
100m	52.87	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	SLB	27-11-2021	Leiria
200m	1:58.64	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	CGA	09-12-2005	Tomar

Estilos

100m	56.40	Costa Joao Peres	04	POR	CNPV	28-11-2021	Leiria
200m	2:00.59	Lopes Gabriel Jose	97	POR	ALN	10-05-2015	Coimbra
400m	4:11.20	Vital Joao Alexandre	98	POR	SCP	11-12-2015	Porto

Femin., Sen

Livres

50m	24.94	Conceicao Patricia Vilas	85	POR	CNA	20-12-2009	S. António Cavaleiros
100m	54.66	Rodrigues Ana Pinho	94	POR	ADS	20-12-2019	Felgueiras
200m	1:58.62	Duraes Diana Margarida	96	POR	POR	16-12-2017	Copenhagen (DEN)
400m	4:04.61	Duraes Diana Margarida	96	POR	POR	17-12-2017	Copenhagen (DEN)
800m	8:20.97	Duraes Diana Margarida	96	POR	POR	04-12-2019	Glasgow (GBR)
1500m	15:55.19	Duraes Diana Margarida	96	POR	SLB	23-11-2019	Felgueiras

Costas

50m	27.33	Azevedo Rafaela Gomes	02	POR	SAD	13-11-2021	Albufeira
100m	58.39	Azevedo Rafaela Gomes	02	POR	SAD	14-11-2021	Albufeira
200m	2:07.58	Rebello Camila Rodrigues	03	POR	ALN	26-11-2021	Leiria

Bruços

50m	30.70	Rodrigues Ana Pinho	94	POR	EDV	05-12-2021	Estarreja
100m	1:06.82	Rodrigues Ana Pinho	94	POR	EDV	04-12-2021	Estarreja

Piscina curta (25m)

Piscina curta (25m)

200m	2:22.12	Pereira Raquel Gomes	00	POR	SAD	29-06-2019	Algés
Mariposa							
50m	26.38	Guedes Ana Margarida	01	POR	GCVR	15-11-2020	Mealhada
100m	58.31	Oliveira Sara Freitas	85	POR	POR	18-12-2010	Dubai (UAE)
200m	2:05.74	Monteiro Ana Catarina	93	POR	POR	12-12-2018	Hangzhou (CHN)
Estilos							
100m	1:01.58	Rodrigues Ana Pinho	94	POR	ADS	22-12-2019	Felgueiras
200m	2:12.08	Kaminskaya Victoria	95	POR	POR	16-12-2017	Copenhagen (DEN)
400m	4:36.19	Kaminskaya Victoria	95	POR	POR	13-12-2017	Copenhagen (DEN)
Masc., Jun17							
Livres							
50m	23.12	Machado Tiago Andrade	02	POR	SCA	22-12-2018	Felgueiras
100m	49.56	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	22-12-2020	Coimbra
200m	1:47.65	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	11-04-2021	Felgueiras
400m	3:56.54	Costa Rui Filipe	91	POR	VSC	24-11-2007	Felgueiras
800m	8:00.80	Santa Gustavo Manuel	93	POR	CNLA	06-12-2009	Leiria
1500m	15:05.57	Santa Gustavo Manuel	93	POR	CNLA	06-12-2009	Leiria
Costas							
50m	25.37	Lopes Gabriel Jose	97	POR	CDL	11-05-2014	Coimbra
100m	54.97	Lopes Gabriel Jose	97	POR	CDL	11-05-2014	Coimbra
200m	1:59.34	Niz Adriano Miguel	86	POR	CFV	16-05-2003	Alges
Bruços							
50m	28.56	Agostinho Pedro Miguel	92	POR	SLB	03-05-2009	S. António Cavaleiros
100m	1:02.99	Santos Andre Goncalo	97	POR	LSC	21-12-2013	Felgueiras
200m	2:16.24	Silva Jorge Jesus	00	POR	SCB	10-12-2016	Funchal
Mariposa							
50m	24.49	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	23-12-2020	Coimbra
100m	53.97	Venancio Tiago Andre	87	POR	CNS	15-02-2004	Alapraia
200m	1:59.93	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	CGA	05-03-2005	Mealhada
Estilos							
100m	57.40	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	CGA	14-05-2005	Aveiro
200m	2:02.96	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	CGA	06-03-2005	Mealhada
400m	4:21.93	Vital Joao Alexandre	98	POR	ADRCIMM	19-12-2014	Porto
Femin., Jun17							
Livres							
50m	25.42	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	14-11-2021	Albufeira
100m	55.54	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	28-11-2021	Leiria
200m	1:59.62	Andre Leticia Maia	02	POR	SLB	23-12-2018	Felgueiras
400m	4:10.52	Holub Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	12-12-2015	Porto
800m	8:32.83	Holub Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	13-12-2015	Porto
1500m	16:11.67	Holub Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	11-12-2015	Porto
Costas							
50m	28.22	Rebelo Camila Rodrigues	03	POR	ALN	21-12-2019	Felgueiras
100m	59.61	Azevedo Rafaela Gomes	02	POR	SAD	29-06-2019	Algés
200m	2:11.13	Rebelo Camila Rodrigues	03	POR	ALN	20-12-2019	Felgueiras
Bruços							
50m	32.09	Pereira Raquel Gomes	00	POR	SAD	11-12-2016	Funchal

100m	1:08.02	Pereira Raquel Gomes	00	POR	SAD	09-12-2016	Funchal
200m	2:26.47	Pereira Raquel Gomes	00	POR	SAD	10-12-2016	Funchal
Mariposa							
50m	26.74	Cunha Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	11-04-2021	Felgueiras
100m	59.36	Cunha Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	10-04-2021	Felgueiras
200m	2:10.12	Cruz Sara Francisco	93	POR	ADBA	04-12-2009	Leiria
Estilos							
100m	1:02.10	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	28-11-2021	Leiria
200m	2:15.10	Cunha Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	10-04-2021	Felgueiras
400m	4:46.89	Rocha Ines Neto	01	POR	CAP	15-04-2018	Felgueiras
Masc., Juv A							
Livres							
50m	23.83	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	02-02-2020	Coimbra
100m	50.82	Venancio Tiago Andre	87	POR	CNS	23-03-2003	Braga
200m	1:49.83	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	07-12-2019	Mealhada
400m	3:58.82	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	07-12-2019	Mealhada
800m	8:09.43	Costa Rui Filipe	91	POR	VSC	12-05-2007	Senhora da Hora
1500m	15:36.31	Costa Rui Filipe	91	POR	VSC	04-03-2007	Braga
Costas							
50m	26.26	tempo limite					
100m	56.45	Sousa Diogo Gomes	95	POR	CNCVG	04-12-2010	Porto
200m	2:01.43	Sousa Diogo Gomes	95	POR	CNCVG	04-06-2011	Algés
Bruços							
50m	29.23	tempo limite					
100m	1:03.25	Pereira Ricardo Samuel	03	POR	SLB	13-07-2019	Algés
200m	2:18.22	Santos Andre Goncalo	97	POR	LSC	08-03-2013	Felgueiras
Mariposa							
50m	25.50	tempo limite					
100m	55.60	Sousa Diogo Gomes	95	POR	CNCVG	05-12-2010	Porto
200m	2:03.38	Silva Diogo Parrilha da	93	POR	CNAL	13-06-2009	Alcobaça
Estilos							
100m	59.38	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	01-02-2020	Coimbra
200m	2:05.34	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	CGA	15-05-2004	Aveiro
400m	4:25.04	Vital Joao Alexandre	98	POR	ADRCIMM	13-12-2013	Tomar
Femin., Jun16							
Livres							
50m	26.07	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	18-07-2021	Gafanha de Nazaré
100m	56.72	Sousa Ana Reis	02	POR	CNLA	08-12-2017	Porto
200m	2:01.12	Martins Francisca Soares	03	POR	FOCA	27-04-2019	Felgueiras
400m	4:13.53	Sousa Ana Reis	02	POR	CNLA	09-12-2017	Porto
800m	8:45.41	Holub Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	21-12-2014	Porto
1500m	16:44.26	Holub Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	19-12-2014	Porto
Costas							
50m	28.42	Fernandes Ines Camacho	97	POR	SCP	08-12-2012	Porto
100m	1:01.55	Fernandes Ines Camacho	97	POR	SCP	08-12-2013	Porto
200m	2:11.74	Rebelo Camila Rodrigues	03	POR	ALN	21-12-2018	Felgueiras
Bruços							
50m	31.46	Rodrigues Ana Pinho	94	POR	AEJ	06-12-2009	Leiria

100m	1:08.85	Rodrigues Ana Pinho	94	POR	AEJ	13-12-2009	Ponte de Sôr
200m	2:26.87	Pereira Raquel Gomes	00	POR	SAD	11-12-2015	Porto
Mariposa							
50m	27.31	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	18-07-2021	Gafanha de Nazaré
100m	1:00.66	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	25-04-2021	Gafanha de Nazaré
200m	2:13.60	Francisco Ana Rita	80	POR	POR	11-02-1996	Gelsenkirchen (GER)
Estilos							
100m	1:03.25	Cunha Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	22-12-2019	Felgueiras
200m	2:14.94	Rosa Maria Carolina	94	POR	SCP	19-12-2009	S. António Cavaleiros
400m	4:50.85	Duraes Diana Margarida	96	POR	FOCA	02-12-2011	Silves
Masc., Juv B							
Livres							
50m	23.96	Sousa Diogo Gomes	95	POR	CNCVG	13-12-2009	Ponte de Sôr
100m	52.29	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	11-05-2019	Coimbra
200m	1:53.76	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	16-06-2019	Coimbra
400m	4:02.41	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	23-06-2019	Lousã
800m	8:27.18	Costa Rui Filipe	91	POR	VSC	13-05-2006	Senhora da Hora
1500m	16:09.71	Monteiro Luis Miguel	83	POR	FCP	01-03-1998	Felgueiras
Costas							
50m	26.43	tempo limite					
100m	57.36	Silva Gustavo Carvalho	04	POR	ADA	20-07-2019	Praia da Vitória
200m	2:04.99	Vital Joao Alexandre	98	POR	ADRCIMM	09-03-2013	Alapraia
Bruços							
50m	30.65	tempo limite					
100m	1:04.22	Santos Andre Goncalo	97	POR	LSC	04-03-2012	Braga
200m	2:20.22	Santos Andre Goncalo	97	POR	LSC	03-03-2012	Braga
Mariposa							
50m	26.10	Pereira Rodrigo Ferreira	06	POR	GDNFAMA	17-07-2021	Felgueiras
100m	56.68	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	23-06-2019	Lousã
200m	2:06.17	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	27-04-2019	Felgueiras
Estilos							
100m	1:00.62						
200m	2:08.27	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	CGA	10-05-2003	Fafe
400m	4:35.02	Carvalho Diogo Filipe	88	POR	CGA	21-03-2003	Braga
Femin., Juv A							
Livres							
50m	26.37	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	09-11-2019	Albufeira
100m	56.18	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	08-12-2019	Mealhada
200m	2:03.90	Moura Maria Ferreira	04	POR	SCP	29-06-2019	Algés
400m	4:18.39	Santos Ana Claudia	90	POR	SFUAP	20-12-2004	Cantanhede
800m	8:46.74	Santos Ana Claudia	90	POR	SFUAP	19-12-2004	Cantanhede
1500m	16:54.39	Holub Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	16-03-2014	Vila Praia Ancora
Costas							
50m	29.69	tempo limite					
100m	1:01.43	Fernandes Ines Camacho	97	POR	SCP	17-12-2011	Mealhada
200m	2:14.11	Rebelo Camila Rodrigues	78	POR	ALN	12-05-2018	Condeixa
Bruços							
50m	32.81	tempo limite					

100m	1:09.59	Gomes Diana Duarte	89	POR	ABVE	13-03-2004	Tomar
200m	2:32.36	Gomes Diana Duarte	89	POR	ABVE	07-02-2004	Alcobaça
Mariposa							
50m	27.86	tempo limite					
100m	1:00.43	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	08-12-2019	Mealhada
200m	2:17.51	Felgueiras Raquel Maria	80	POR	SCB	05-03-1995	Algés
Estilos							
100m	1:05.68						
200m	2:18.13	Cunha Mariana Pacheco	04	POR	CFP	27-04-2019	Felgueiras
400m	4:51.85	Santos Ana Claudia	90	POR	SFUAP	21-11-2004	Setubal
Masc., Inf A							
Livres							
50m	25.30	Castro Joao Cruz	00	POR	CSM	12-04-2014	Funchal
100m	54.35	Ribeiro Diogo Matos	04	POR	CUC	01-07-2018	S. António Cavaleiros
200m	1:58.99	Oliveira Pedro Fontoura	90	POR	CFB	10-06-2004	Cova da Piedade
400m	4:12.35	Ruivo Andre Vilas	00	POR	DNMG	29-03-2014	Campo Maior
800m	8:36.36	Ruivo Andre Vilas	00	POR	DNMG	25-05-2014	Nazaré
1500m	16:13.14	Ruivo Andre Vilas	00	POR	DNMG	30-03-2014	Campo Maior
Costas							
50m	28.66	tempo limite					
100m	59.50	Silva Ricardo Lopes	03	POR	DNMG	10-06-2017	Caldas da Rainha
200m	2:09.17	Vital Joao Alexandre	98	POR	ADRCIMM	29-06-2012	Algés
Bruços							
50m	31.28	tempo limite					
100m	1:07.92	Santos Andre Goncalo	97	POR	LSC	12-03-2011	Viseu
200m	2:29.20	Alves Paulo Rodrigues	04	POR	CDN	01-08-2018	Funchal
Mariposa							
50m	27.68	tempo limite					
100m	59.56	Silva Fabio Parrilha da	87	POR	CNAL	07-04-2001	Leiria
200m	2:12.42	Freitas Tomas Miguel	90	POR	CDN	11-07-2004	Funchal
Estilos							
100m	1:02.84						
200m	2:13.38	Freitas Tomas Miguel	90	POR	CDN	17-07-2004	Funchal
400m	4:40.32	Freitas Tomas Miguel	90	POR	CDN	09-07-2004	Funchal
Femin., Juv B							
Livres							
50m	26.85	Guedes Ana Margarida	01	POR	GCVR	05-07-2015	Bragança
100m	57.65	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	10-06-2019	Estarreja
200m	2:04.38	Rebelo Camila Rodrigues	03	POR	SANC	25-06-2017	Coimbra
400m	4:23.08	Miguel Susana Patricia	90	POR	SFUAP	15-05-2004	Alhandra
800m	9:00.27	Silva Alexandra Maria	67	POR	FCP	20-12-1980	Antibes (FRA)
1500m	17:17.43	Holub Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	30-06-2013	Vila Praia Ancora
Costas							
50m	30.50	tempo limite					
100m	1:02.96	Fernandes Ines Camacho	97	POR	SCP	12-02-2011	Alapraia
200m	2:17.86	Martinheira Catia Raquel	95	POR	LDC	21-12-2008	Sines
Bruços							
50m	34.12	tempo limite					

100m	1:11.76	Gomes Diana Duarte	89	POR	ABVE	28-06-2003	Reboleira
200m	2:34.51	Gomes Diana Duarte	89	POR	ABVE	28-06-2003	Reboleira
Mariposa							
50m	30.00	tempo limite					
100m	1:02.36	Cunha Mariana Pacheco	04	POR	CFP	14-04-2018	Felgueiras
200m	2:18.29	Cunha Mariana Pacheco	04	POR	CFP	15-04-2018	Felgueiras
Estilos							
100m	1:07.26						
200m	2:19.79	Cunha Mariana Pacheco	04	POR	CFP	14-04-2018	Felgueiras
400m	4:56.53	Cunha Mariana Pacheco	04	POR	CFP	05-05-2018	Porto
Masc., Inf B							
Piscina curta (25m)							
Livres							
50m	26.65	Lopes Gabriel Jose	97	POR	CDL	19-06-2010	Lousã
100m	57.40	Pereira Tiago Filipe	91	POR	DNMG	11-07-2004	Caldas da Rainha
200m	2:04.75	Nunes Joao Magalhaes	99	POR	CNA	30-06-2012	Algés
400m	4:21.95	Oliveira Pedro Fontoura	90	POR	CFB	04-04-2003	Santarém
800m	9:07.20	Ruivo Andre Vilas	00	POR	DNMG	03-03-2013	Leiria
1500m	17:11.29	Ruivo Andre Vilas	00	POR	DNMG	03-03-2013	Leiria
Costas							
50m	29.25	tempo limite					
100m	1:04.62	Dias Jose Diogo	04	POR	FBSC	07-05-2017	Coimbra
200m	2:15.27	Ruivo Andre Vilas	00	POR	DNMG	16-03-2013	S. António Cavaleiros
Bruços							
50m	33.81	tempo limite					
100m	1:09.54	Santos Andre Goncalo	97	POR	LSC	15-05-2010	Lousada
200m	2:37.57	Freitas Tomas Miguel	90	POR	CDN	13-07-2003	Funchal
Mariposa							
50m	28.73	tempo limite					
100m	1:01.78	Silva Fabio Parrilha da	87	POR	CNAL	01-04-2000	Penafiel
200m	2:19.18	Ruivo Andre Vilas	00	POR	DNMG	01-06-2013	Nazaré
Estilos							
100m	1:06.44						
200m	2:17.96	Ruivo Andre Vilas	00	POR	DNMG	02-06-2013	Nazaré
400m	4:49.65	Ruivo Andre Vilas	00	POR	DNMG	15-03-2013	S. António Cavaleiros
Femin., Inf A							
Piscina curta (25m)							
Livres							
50m	27.43	Brites Marta Lopes	06	POR	CNPDL	12-07-2019	Ponta Delgada
100m	58.55	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	11-03-2018	Felgueiras
200m	2:07.47	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	09-03-2018	Felgueiras
400m	4:25.30	Silva Alexandra Maria	67	POR	FCP	19-07-1980	Porto
800m	9:03.90	Silva Alexandra Maria	67	POR	FCP	13-07-1980	Porto
1500m	17:18.20	Silva Alexandra Maria	67	POR	FCP	23-07-1980	Porto
Costas							
50m	31.92	tempo limite					
100m	1:04.85	Peixeira Filipa Ramos	03	POR	SCP	18-03-2016	Tomar
200m	2:21.33	Azevedo Rafaela Gomes	02	POR	SAD	06-06-2015	Algés
Bruços							
50m	34.68	tempo limite					

100m	1:13.43	Pereira Raquel Gomes	00	POR	SANL	13-04-2013	Abrantes
200m	2:36.86	Pereira Clara Gomes	02	POR	SAD	06-06-2015	Algés
Mariposa							
50m	29.31	tempo limite					
100m	1:02.30	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	11-03-2018	Felgueiras
200m	2:20.28	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	12-05-2018	Condeixa
Estilos							
100m	1:09.62						
200m	2:21.36	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	10-03-2018	Felgueiras
400m	5:03.94	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	12-05-2018	Condeixa
Femin., Inf B							
Piscina curta (25m)							
Livres							
50m	27.89	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	13-05-2017	Espinho
100m	1:00.13	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	08-04-2017	Mealhada
200m	2:11.27	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	25-03-2017	Mealhada
400m	4:38.40	Ruivo Filipa Vilas	97	POR	DNMG	13-06-2009	Alcobaça
800m	9:33.95	Ruivo Filipa Vilas	97	POR	DNMG	16-05-2009	Nazaré
1500m	18:28.43	Rosa Mafalda Sofia	03	POR	CNRM	14-03-2015	Coruche
Costas							
50m	32.16	tempo limite					
100m	1:06.85	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	07-04-2017	Mealhada
200m	2:27.90	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	26-03-2017	Mealhada
Bruços							
50m	36.81	tempo limite					
100m	1:17.79	Cunha Mariana Ferrinha	83	POR	AAC	19-03-1995	Coimbra
200m	2:45.30	Pereira Clara Gomes	02	POR	SAD	14-06-2014	Algés
Mariposa							
50m	31.28	tempo limite					
100m	1:05.51	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	06-05-2017	Gafanha de Nazaré
200m	2:31.64	Felgueiras Raquel Maria	80	POR	SCB	09-05-1992	Algés
Estilos							
100m	1:13.22						
200m	2:28.04	Fernandes Carolina Miranda	05	POR	CGA	08-04-2017	Mealhada
400m	5:15.68	Miguel Susana Patricia	90	POR	SFUAP	06-07-2002	Rio Maior
Masc., Sen							
Piscina curta (25m)							
Livres Estafeta							
4 x 50m	1:28.96	Sport Lisboa e Benfica		POR	SLB	26-11-2021	Leiria
		LEBRE Diogo Ramos, COSTA Diogo Santos, NASCIMENTO Miguel Duarte, MARQUES Miguel Henriques					
4 x 100m	3:15.63	Sport Lisboa e Benfica		POR	SLB	23-12-2018	Felgueiras
		PEREIRA Luiz Pedro, DIAS Guilherme Pereira, NASCIMENTO Miguel Duarte, CARVALHO Jose Paula					
4 x 200m	7:10.67	Sporting Clube de Portugal		POR	SCP	22-12-2018	Felgueiras
		COSTA Tiago Cunha, MOGNE Igor Araujo, SANTOS Francisco Rogerio, SANTOS Alexis Manacas					
Estilos Estafeta							
4 x 50m	1:38.14	Sporting Clube de Portugal		POR	SCP	27-11-2021	Leiria
		SANTOS Francisco Rogerio, QUINTAS Francisco Robalo, COSTA Tiago Cunha, SANTOS Alexis Manacas					
4 x 100m	3:33.86	Sporting Clube de Portugal		POR	SCP	26-11-2021	Leiria
		SANTOS Francisco Rogerio, QUINTAS Francisco Robalo, MOGNE Igor Araujo, SANTOS Alexis Manacas					

						Piscina curta (25m)
Misto, Sen						
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:39.08	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	28-04-2019	Felgueiras
AMORIM Alexandre Ferreira, FERREIRA Catarina Maria, NUNES Porfirio Braga, OLIVEIRA Rosa Maria						
4 x 100m	3:38.72	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	14-11-2021	Felgueiras
SANTO Pedro Miguel, RAMOS Ana Rita, NUNES Porfirio Braga, OLIVEIRA Rosa Maria						
Estilos Estafeta						
4 x 50m	1:47.99	Vitoria Sport Clube	POR	VSC	12-11-2021	Felgueiras
4 x 100m	3:58.31	Vitoria Sport Clube	POR	VSC	14-11-2021	Felgueiras
CABRAL Maria Francisca, AMORIM Alexandre Ferreira, SOUSA Joao Ribeiro, RAMOS Ana Rita						
Femin., Sen						
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:43.49	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita	POR	FCP	04-12-2009	Leiria
LOUREIRO Sara Beatriz, OLIVEIRA Sara Freitas, OLIVEIRA Alexandra Paiva, MARINHO Marta Vieira						
4 x 100m	3:44.99	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita	POR	FCP	04-12-2010	Porto
OLIVEIRA Sara Freitas, LOUREIRO Sara Beatriz, OLIVEIRA Alexandra Paiva, MARINHO Marta Vieira						
4 x 200m	8:09.45	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	09-12-2017	Porto
FRISCHKNECHT Rita Barros, AZEVEDO Madalena Gomes, AZEVEDO Francisca Gomes, PEREIRA Raquel Gomes						
Estilos Estafeta						
4 x 50m	1:53.11	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	21-12-2019	Felgueiras
AZEVEDO Rafaela Gomes, PEREIRA Raquel Gomes, LIMA Lia Ana, FRISCHKNECHT Rita Barros						
4 x 100m	4:06.14	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita	POR	FCP	19-12-2009	S. António Cavaleiros
Masc., Jun						
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:35.32	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	08-12-2017	Porto
CATALAO Daniel Nogueira, MARQUES Miguel Henriques, AIRES Rafael Alcantara, SANTO Filipe Miguel						
4 x 100m	3:28.98	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	23-12-2018	Felgueiras
LEBRE Diogo Ramos, AIRES Rafael Alcantara, FERREIRA Ricardo Pinela, BERNARDO Joao Silva						
4 x 200m	7:35.58	Associacao Naval Amorense	POR	ANAM	22-12-2013	Felgueiras
GIL Rafael Lourenco, AIRES Fabio Alcantara, GIL Joao Pedro, SANTOS Joao Carlos						
Estilos Estafeta						
4 x 50m	1:44.33	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	21-12-2019	Felgueiras
DOMINGOS Ruy Manuel, NUNES Francisco Costa, GORDO Salvador Vieira, FERNANDES Eduardo Gomes						
4 x 100m	3:47.99	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	20-12-2019	Felgueiras
DOMINGOS Ruy Manuel, NUNES Francisco Costa, GORDO Salvador Vieira, FERNANDES Eduardo Gomes						
Misto, Jun						
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:41.62	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	28-04-2019	Felgueiras
AIRES Rafael Alcantara, ANDRE Leticia Maia, LEBRE Diogo Ramos, GRAVETO Ana Raquel						
4 x 100m	3:42.91	Clube Natacao de Torres Novas	POR	CNTN	24-11-2019	Tomar
Estilos Estafeta						
4 x 50m	1:52.76	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	27-04-2019	Felgueiras
PEIXEIRA Filipa Ramos, CALDEIRA Goncalo Silveirinha, FERNANDES Eduardo Gomes, PINTO Mafalda Marques						
4 x 100m	4:09.32	Clube Natacao de Torres Novas	POR	CNTN	23-11-2019	Tomar

						Piscina curta (25m)
Femin., Jun						
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:46.86	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	04-12-2009	Leiria
ROSA Maria Carolina, MARINHO Patricia Garcia, TIAGO Filipa Vilas, BELEZA Mafalda Gomes						
4 x 100m	3:52.24	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	28-11-2021	Leiria
FERNANDES Carolina Miranda, ALMEIDA Maria Carolina, SOARES Miriam Mortagua, VASCONCELOS Lara Rodrigues						
4 x 200m	8:24.59	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	22-12-2018	Felgueiras
RAMOS Ana Rita, SOARES Catarina Silva, AMORIM Maria Leonor, BARBOSA Mariana Fernandes						
Estilos Estafeta						
4 x 50m	1:56.40	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	22-12-2018	Felgueiras
AZEVEDO Rafaela Gomes, PEREIRA Clara Gomes, CRUZ Sara Moura, SOUSA Ana Reis						
4 x 100m	4:15.24	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	21-12-2018	Felgueiras
AZEVEDO Rafaela Gomes, PEREIRA Clara Gomes, CRUZ Sara Moura, SOUSA Ana Reis						
Masc., Juv A						
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:40.91	Clube Uniao 1919	POR	CUC	19-10-2019	Condeixa
RIBEIRO Diogo Matos, MOITA Goncalo Brites, MARTINS Alexandre Viegas, SANTOS Rui Mamede						
4 x 100m	3:34.94	Clube Naval do Funchal	POR	CNF	11-07-2014	Funchal
TEIXEIRA Francisco Manso, MORGANHO Francisco Aguiar, SOUSA Pedro Camacho, VARGAS Henrique Luis						
4 x 200m	7:49.50	Associacao Naval Amorense	POR		06-07-2012	Algés
Estilos Estafeta						
4 x 50m	1:52.84	Sporting Clube de Braga	POR	SCB	09-07-2021	Ponte da Barca
CARVALHO Joao Carlos, ROCHA Goncalo Queiroga, REMELHE Joao Anibal, SOUSA Joao Maria						
4 x 100m	3:59.39	Clube Futebol Os Belenenses	POR	CFB	14-07-2019	Algés
WANZELLER Goncalo Henriques, JUNIOR Luis Cabral, DIAS Rodrigo Reis, GOMES Pedro Pires						
Misto, Juv A						
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:47.00	Clube Naval da Praia da Vitoria	POR	CNPV	18-01-2020	Angra do Heroísmo
COSTA Joao Peres, RINO Maria Pedro, SILVA Ana Carolina, SILVA Gustavo Carvalho						
4 x 100m	3:55.90	Clube Naval Praia da Vitoria	POR	CNPV	15-02-2020	Praia da Vitória
COSTA Joao Peres, RINO Maria Pedro, SILVA Gustavo Carvalho, SILVA Ana Carolina						
Estilos Estafeta						
4 x 50m	1:57.59	Clube Naval da Praia da Vitoria	POR	CNPV	16-11-2019	Angra do Heroísmo
SILVA Gustavo Carvalho, SILVA Ana Carolina, RINO Maria Pedro, COSTA Joao Peres						
4 x 100m	4:20.93	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	29-06-2019	Algés
FREIRE Bernardo Araujo, LEITAO Tomas Almeida, PEREIRA Maria Gomes, BORCIC Aleksandra Bozanic						
Masc., Juv						
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:40.36		POR			
4 x 100m	3:34.94	Clube Naval do Funchal	POR	CNF	11-07-2014	Funchal
MOURAO Duarte Rafael, FIGUEIRA Fabio Andre, MORGADO Simao Gomes, ALMEIDA Carlos Esteves						
4 x 200m	7:49.50	Associacao Naval Amorense	POR		06-07-2012	Algés
Estilos Estafeta						
4 x 50m	1:50.11		POR			

4 x 100m	3:59.39	Clube Futebol Os Belenenses	POR	CFB	14-07-2019	Algés
WANZELLER Goncalo Henriques, JUNIOR Luis Cabral, DIAS Rodrigo Reis, GOMES Pedro Pires						
Masc., Juv B						Piscina curta (25m)
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:42.30	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNFAMA	17-07-2021	Felgueiras
PEREIRA Rodrigo Ferreira, SILVA Francisco Araujo, COSTA Tomas Mendes, SANTOS Rui Miguel						
4 x 100m	3:42.17	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos	POR	ADBA	22-06-2019	Leiria
4 x 200m	8:01.08	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos	POR	ADBA	05-05-2019	Caldas da Rainha
SILVA Nuno Marques, CLARA Vitor Belo, REIS Rodrigo Miguel, FARIA Ricardo Morais						
Estilos Estafeta						
4 x 50m	1:53.23	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNFAMA	17-07-2021	Felgueiras
SILVA Francisco Araujo, COSTA Tomas Mendes, PEREIRA Rodrigo Ferreira, SANTOS Rui Miguel						
4 x 100m	4:04.46	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	14-12-2014	Estarreja
TINOCO Joao Pereira, SANTOS Miguel Angelo, MORAIS Hugo Gabriel, FREITAS Jose Pedro						
Femin., Juv A						Piscina curta (25m)
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:54.01		POR			
4 x 100m	4:00.53	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	08-12-2019	Mealhada
FERNANDES Carolina Miranda, ALMEIDA Maria Carolina, SEQUEIRA Leonor Ferreira, VASCONCELOS Lara Rodrigues						
4 x 200m	8:48.75	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos	POR	ADBA	14-12-2018	Tomar
AMADO Maria Lopes, VIANA Margarida Violante, SIMOES Rita Mendes, ALVES Maria Francisca						
Estilos Estafeta						
4 x 50m	2:05.46		POR			
4 x 100m	4:29.46	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	14-07-2019	Algés
DELFINO Mariana Morais, INACIO Marta Macedo, MOURA Maria Ferreira, PEDRO Daniela Alexandra						
Misto, Juv						Piscina curta (25m)
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:44.27	tempo limite	POR			
4 x 100m	3:51.93	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos	POR	ADBA	22-06-2019	Leiria
REIS Rodrigo Miguel, VIANA Margarida Violante, SIMOES Rita Mendes, SILVA Joao Jose						
Estilos Estafeta						
4 x 50m	1:55.99	tempo limite	POR			
4 x 100m	4:12.98	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	29-06-2019	Algés
FRASQUILHO Afonso Figueiredo, REIS Erica Cristina, MOURA Maria Ferreira, ALMEIDA Bernardo Victorino						
Misto, Juv B						Piscina curta (25m)
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:53.51	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos	POR	ADBA	15-02-2020	Torres Novas
ALVES Maria Madalena, OLIVEIRA Jose Francisco, MOREIRA Lucas Filipe, BRIZIDA Filipa Roma						
4 x 100m	3:54.84	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	23-02-2020	S. António Cavaleiros
LOPES Matilde Nunes, CARVALHO Goncalo Duarte, COELHO Maria Leonor, MARQUES Andre Henriques						
Estilos Estafeta						
4 x 50m	2:05.76	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos	POR	ADBA	15-02-2020	Torres Novas
DINIS Filipa Paiva, MOREIRA Lucas Filipe, OLIVEIRA Jose Francisco, FROIS Maria Francisca						
4 x 100m	4:25.03	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	29-06-2019	Algés
PIRES Marta Joao, REBELO Joao Lourenco, VIEIRA Tomas Sa, FERNANDES Maria Teresa						

Femin., Juv

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:54.01		POR			
4 x 100m	4:00.53	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	08-12-2019	Mealhada
		FERNANDES Carolina Miranda, ALMEIDA Maria Carolina, SEQUEIRA Leonor Ferreira, VASCONCELOS Lara Rodrigues				
4 x 200m	8:48.75	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos	POR	ADBA	14-12-2018	Tomar
		AMADO Maria Lopes, VIANA Margarida Violante, SIMOES Rita Mendes, ALVES Maria Francisca				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:05.46		POR			
4 x 100m	4:29.46	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	14-07-2019	Algés
		DELFINO Mariana Morais, GERALDES Madalena Graca, MOURA Maria Ferreira, INACIO Marta Macedo				

Masc., Inf A

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:44.83		POR			
4 x 100m	3:48.35	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	29-03-2014	Cantanhede
		FREITAS Jose Pedro, SANTOS Miguel Angelo, TINOCO Joao Pereira, MORAIS Hugo Gabriel				
4 x 200m	8:18.74	Ass. Desp. Bairro dos Anjos /BOMCAR	POR	ADBA	08-07-2018	Caldas da Rainha
		CLARA Vitor Belo, SILVA Nuno Marques, REIS Rodrigo Miguel, FARIA Ricardo Morais				

Estilos Estafeta

4 x 50m	1:56.84		POR			
4 x 100m	4:12.48	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	20-03-2016	Tomar
		VALENTE Diogo Nuno, MALFEITO Martim Rebelo, GOMES Vicente Oliveira, DOMINGOS Ruy Manuel				

Femin., Juv B

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:56.20		POR			
4 x 100m	4:05.21	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	10-06-2019	Estarreja
		FERNANDES Carolina Miranda, ALMEIDA Maria Carolina, VASCONCELOS Lara Rodrigues, SEQUEIRA Leonor Ferreira				
4 x 200m	8:52.76	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	04-06-2011	Algés

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:08.16		POR			
4 x 100m	4:33.40	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	15-06-2006	Reboleira

Misto, Inf A

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:55.81	Foca-Clube Natacao de Felgueiras	POR	FOCA	10-07-2021	Pacos de Ferreira
		MOURA Leonardo Cunha, FERREIRA Mariana Pinto, HENRIQUES Carolina Cunha, TEIXEIRA Renato Gouveia				
4 x 100m	4:10.34	Clube Desportivo Nacional	POR	CDN	12-07-2019	Funchal
		GOUVEIA Luis Galvao, DIAS Andre Vicente, COSTA Maria Jardim, FREITAS Margarida Ramos				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:09.19	Foca-Clube Natacao de Felgueiras	POR	FOCA	11-07-2021	Pacos de Ferreira
		TEIXEIRA Renato Gouveia, FERREIRA Mariana Pinto, MOURA Leonardo Cunha, HENRIQUES Carolina Cunha				
4 x 100m	4:35.27	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	29-06-2019	Algés
		ALMEIDA Maria Soares, MIMOSO Rodrigo Ferreira, GUTUTUI Francisc, FERREIRA Francisca Santos				

Masc., Inf

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:44.83		POR			
---------	---------	--	-----	--	--	--

4 x 100m	3:48.35	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	29-03-2014	Cantanhede
4 x 200m	8:18.74	Ass. Desp. Bairro dos Anjos /BOMCAR	POR	adba	08-07-2018	Caldas da Rainha
Estilos Estafeta						
4 x 50m	1:56.84		POR			
4 x 100m	4:12.48	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	20-03-2016	Tomar
Masc., Inf B						
Piscina curta (25m)						
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:57.13		POR			
4 x 100m	4:05.06	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	28-06-2013	Vila Praia Ancora
4 x 200m	8:56.37	Ass. Desp. Bairro dos Anjos /BOMCAR	POR	ADBA	25-06-2017	Leiria
Estilos Estafeta						
4 x 50m	2:14.09		POR			
4 x 100m	4:35.54	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	17-03-2013	Porto
SILVA Daniel Pereira, SANTOS Miguel Angelo, MORAIS Hugo Gabriel, MACHADO Rogerio Jose						
Femin., Inf A						
Piscina curta (25m)						
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:59.79		POR			
4 x 100m	4:13.11	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	11-03-2018	Felgueiras
FERNANDES Carolina Miranda, SEQUEIRA Leonor Ferreira, ALMEIDA Maria Carolina, VASCONCELOS Lara Rodrigues						
4 x 200m	9:05.75	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	11-03-2011	Viseu
Estilos Estafeta						
4 x 50m	2:12.78		POR			
4 x 100m	4:40.29	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	12-03-2011	Viseu
Misto, Inf						
Piscina curta (25m)						
Livres Estafeta						
4 x 50m	1:55.81	Foca-Clube Natacao de Felgueiras	POR	FOCA	10-07-2021	Pacos de Ferreira
MOURA Leonardo Cunha, FERREIRA Mariana Pinto, HENRIQUES Carolina Cunha, TEIXEIRA Renato Gouveia						
4 x 100m	4:10.34	Clube Desportivo Nacional	POR	CDN	12-07-2019	Funchal
GOUVEIA Luis Galvao, DIAS Andre Vicente, COSTA Maria Jardim, FREITAS Margarida Ramos						
Estilos Estafeta						
4 x 50m	2:09.19	Foca-Clube Natacao de Felgueiras	POR	FOCA	11-07-2021	Pacos de Ferreira
TEIXEIRA Renato Gouveia, FERREIRA Mariana Pinto, MOURA Leonardo Cunha, HENRIQUES Carolina Cunha						
4 x 100m	4:35.27	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	29-06-2019	Algés
ALMEIDA Maria Soares, MIMOSO Rodrigo Ferreira, GUTUTUI Francisc, FERREIRA Francisca Santos						
Misto, Inf B						
Piscina curta (25m)						
Livres Estafeta						
4 x 50m	2:03.08	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	10-07-2021	Pacos de Ferreira
PORTELA Leonor Borges, COSTA Uxia Romero, SILVA Vasco Lemos, DUARTE Tomas Dinis						
4 x 100m	4:30.20	Assoc. Desportiva de Fafe	POR	ADF	01-03-2020	Penafiel
PINTO Pedro Miguel, CASTRO Laura Doellinger, MARTINS Maria Joao, COSTA Antonio Miguel						
Estilos Estafeta						
4 x 50m	2:20.98	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	11-07-2021	Pacos de Ferreira
PEIXOTO Tomas Pinto, SOARES Goncalo Augusto, AMBRUS Beatriz Alves, SANTOS Mariana Silva						
4 x 100m	5:07.55	Assoc. Desportiva de Fafe	POR	ADF	29-02-2020	Penafiel
PINTO Pedro Miguel, CASTRO Laura Doellinger, MARTINS Maria Joao, COSTA Antonio Miguel						

Femin., Inf

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:59.79		POR			
4 x 100m	4:13.11	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	11-03-2018	Felgueiras
		FERNANDES Carolina Miranda, SEQUEIRA Leonor Ferreira, ALMEIDA Maria Carolina, VASCONCELOS Lara Rodrigues				
4 x 200m	9:05.75	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	11-03-2011	Viseu

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:12.78		POR			
4 x 100m	4:40.29	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	12-03-2011	Viseu

Femin., Inf B

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:02.38		POR			
4 x 100m	4:23.50	Clube Galitos de Aveiro	POR	CGA	21-05-2017	Mealhada
		FERNANDES Carolina Miranda, ALMEIDA Maria Carolina, SEQUEIRA Leonor Ferreira, VASCONCELOS Lara Rodrigues				
4 x 200m	9:32.41	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	05-03-2010	Ponte da Barca

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:23.73		POR			
4 x 100m	4:57.35	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	06-03-2010	Ponte da Barca