

## 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	1:02.77	Leitao, Rita Fernandes	96	POR	CNLX	10-07-2021
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
Famalicão
Loulé
Eindhoven (NED)
Oeiras
Coimbra

#### Costas

50m	31.98	Pinheiro, Filipa Mendes	92	POR	SCCAM	11-07-2021
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

Famalicão
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	30.05	Rodrigues, Ana Margarida	96	POR	CGA	12-06-2021
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

Porto
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
100m	59.22	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	08-07-2016
200m	2:07.34	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	28-05-2016

Loulé
Loulé
London (GBR)

#### Bruços

50m	30.67	Monteiro, Bruno Daniel	88	POR	LSC	15-07-2018
100m	1:08.32	Monteiro, Bruno Daniel	88	POR	LSC	14-07-2018
200m	2:27.06	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	19-07-2019

Loulé
Loulé
Reguengos de Monsaraz

#### Mariposa

50m	25.96	Venancio, Tiago Andre	87	POR	AONDA	15-07-2018
100m	56.79	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	09-07-2016
200m	2:14.91	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	09-07-2017

Loulé
Loulé
Famalicão

#### Estilos

200m	2:11.38	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	20-07-2019
400m	4:43.37	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	19-07-2019

Reguengos de Monsaraz
Reguengos de Monsaraz

### Femin., Esc B

#### Livres

50m	27.86	Sevieri, Tatiana Gama	84	POR	FCP	09-07-2016
100m	1:00.05	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	29-08-2003
200m	2:10.97	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	27-08-2003
400m	4:39.43	Grilo, Ana Paula	69	POR	INATEL	20-06-2003
800m	9:37.05	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	26-08-2003
1500m	19:08.25	Silva, Carolina Santos	86	POR	GCST	23-02-2019

### Piscina longa (50m)

Loulé
Millau (FRA)
Millau (FRA)
Riccione (ITA)
Millau (FRA)
Póvoa de Varzim

#### Costas

50m	33.12	Sevieri, Tatiana Gama	84	POR	FCP	10-07-2016
100m	1:12.83	Silva, Carolina Santos	86	POR	CPN	13-07-2018
200m	2:39.01	Silva, Carolina Santos	86	POR	CPN	14-07-2018

Loulé
Loulé
Loulé

#### Bruços

50m	33.66	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	16-09-2009
100m	1:14.95	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	17-09-2009
200m	2:46.69	Maia, Joana Marques	91	POR	SCB	09-07-2021

Cádiz (ESP)
Cádiz (ESP)
Famalicão

#### Mariposa

50m	29.43	Oliveira, Sara Freitas	85	POR	FCP	04-07-2015
100m	1:08.46	Silva, Carolina Santos	86	POR	CPN	15-07-2018
200m	2:30.59	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	28-08-2003

Loulé
Loulé
Millau (FRA)

#### Estilos

200m	2:31.14	Sevieri, Tatiana Gama	84	POR	FCP	08-07-2016
400m	5:32.55	Vieira, Rubina Capitao	80	POR	CDN	03-07-2011

Loulé
Oeiras

## RN C(35-39)

### Masc., Esc C

#### Livres

50m	24.92	Garmendia, Emilio Monteiro	82	POR	EDV	21-07-2019
100m	53.53	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	03-07-2011
200m	1:59.68	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	02-07-2011
400m	4:24.85	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	02-07-2011
800m	9:06.02	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	01-07-2011
1500m	19:16.66	Couras, Ivan Mauricio	81	POR	CFP	23-02-2019

#### Costas

50m	28.38	Laurentino, Nuno Filipe	75	POR	SAD	03-07-2011
100m	1:02.08	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	15-06-2012
200m	2:13.11	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	10-07-2021

#### Bruços

50m	30.79	Ribeiro, Rui Manuel	82	POR	ADF	07-07-2017
100m	1:11.63	Silva, Pedro Nuno	77	POR	SAD	04-07-2015
200m	2:42.04	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	09-07-2021

#### Mariposa

50m	26.70	Cabrita, Miguel Mendonca	74	POR	SAD	20-06-2009
100m	58.85	Cabrita, Miguel Mendonca	74	POR	SAD	21-06-2009
200m	2:19.70	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	11-07-2021

#### Estilos

200m	2:21.69	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	10-07-2021
400m	5:11.00	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	11-07-2021

### Piscina longa (50m)

Reguengos de Monsaraz
Oeiras
Oeiras
Oeiras
Oeiras
Póvoa de Varzim

Oeiras
Santo Andre/SP (BRA)
Famalicão

Famalicão
Loulé
Famalicão

Coimbra
Coimbra
Famalicão

Famalicão
Famalicão

### Femin., Esc C

#### Livres

50m	28.70	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	14-07-2018
100m	1:01.66	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	04-06-2004
200m	2:10.77	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	06-08-2006
400m	4:35.74	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	10-08-2006
800m	9:30.91	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	04-08-2006
1500m	18:50.82	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	03-03-2006

#### Costas

50m	34.31	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	11-03-2006
100m	1:15.41	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	21-05-2005
200m	2:43.59	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	03-03-2006

#### Bruços

50m	33.88	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	14-07-2018
100m	1:16.61	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	15-07-2018
200m	2:57.34	Figueira, Isabel Maria	79	POR	LDC	04-07-2014

#### Mariposa

50m	31.67	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	11-03-2006
100m	1:10.44	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	07-01-2006
200m	2:27.36	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	09-08-2006

#### Estilos

200m	2:33.55	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	07-01-2006
400m	5:22.50	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	06-08-2006

### Piscina longa (50m)

Loulé
Riccione (ITA)
Stanford (USA)
Stanford (USA)
Stanford (USA)
Swansea (GBR)

Rio Maior
Funchal
Swansea (GBR)

Loulé
Loulé
Évora

Rio Maior
Coimbra
Stanford (USA)

Coimbra
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	Roths, 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

### Piscina longa (50m)

### Piscina longa (50m)

## RN E(45-49)

### Masc., Esc E

#### Livres

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

#### Costas

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

#### Bruços

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

#### Mariposa

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

#### Estilos

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

### Femin., Esc E

#### Livres

50m	30.11	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	08-07-2017
100m	1:06.97	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	09-07-2017
200m	2:29.60	Barbara, Carla Santa	75	POR	FCP	09-07-2021
400m	5:24.65	Pereira, Patricia Diogenes	69	POR	SAD	17-01-2016
800m	11:01.56	Rothes, Ines Maria	73	POR	CFP	19-07-2019
1500m	20:49.12	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	08-03-2014

#### Costas

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

#### Bruços

50m	41.22	Galhardo, Amelia Ponte	64	POR	CCDCML	16-09-2009
100m	1:30.47	Galhardo, Amelia Ponte	64	POR	CCDCML	17-09-2009
200m	3:22.77	Galhardo, Amelia Ponte	64	POR	CCDCML	19-09-2009

#### Mariposa

50m	32.53	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	20-06-2009
100m	1:13.71	Costa, Maria Luisa	74	POR	CFP	21-07-2019
200m	2:56.79	Arantes, Joana Isabel	72	POR	CMBCP	21-07-2019

#### Estilos

200m	2:52.78	Pereira, Patricia Diogenes	69	POR	SAD	17-01-2016
400m	5:54.68	Costa, Maria Luisa	74	POR	CFP	20-07-2019

### Piscina longa (50m)

## 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	5:32.36	Pereira, Patricia Diogenes	69	POR	LPS	11-07-2021	Famalicão
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	3:02.00	Pereira, Patricia Diogenes	69	POR	LPS	10-07-2021	Famalicão
400m	6:26.77	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz

### Piscina longa (50m)

## RN G(55-59)

### Masc., Esc G

#### Livres

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

#### Costas

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

#### Bruços

50m	35.83	Lobo, Nuno Silva	63	POR	CFP	21-07-2019
100m	1:21.51	Vaz, Jose Augusto	65	POR	CFP	10-07-2021
200m	3:07.15	Soares, Ralf Pinto	64	POR	ANE	19-07-2019

#### Mariposa

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

#### Estilos

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

### Piscina longa (50m)

Reguengos de Monsaraz  
Loulé  
Loulé  
Loulé  
Loulé  
Coimbra

Reguengos de Monsaraz  
Reguengos de Monsaraz  
Coimbra

Reguengos de Monsaraz  
Famalicão  
Reguengos de Monsaraz

Reguengos de Monsaraz  
Reguengos de Monsaraz  
Budapeste (HUN)

Loulé  
Budapeste (HUN)

### Femin., Esc G

#### Livres

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

#### Costas

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

#### Bruços

50m	42.77	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	20-07-2019
100m	1:37.10	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	10-07-2021
200m	3:32.26	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	19-07-2019

#### Mariposa

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

#### Estilos

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

### Piscina longa (50m)

Loulé  
Loulé  
Loulé  
Loulé  
Loulé  
Coimbra

Loulé  
Loulé  
Loulé

Reguengos de Monsaraz  
Famalicão  
Reguengos de Monsaraz

Loulé  
Loulé  
Coimbra

Loulé  
Famalicão

## RN H(60-64)

### Masc., Esc H

#### Livres

50m	30.77	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
100m	1:04.88	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	12-06-2021	Porto
200m	2:28.64	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	10-07-2016	Loulé
400m	5:20.99	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	09-07-2021	Famalicão
800m	10:44.28	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	09-07-2021	Famalicão
1500m	20:25.15	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	26-02-2022	Póvoa de Varzim

#### Costas

50m	38.55	Madeira, Luis Cavaleiro	57	POR	SAD	25-06-2017	Setúbal
100m	1:17.67	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	12-06-2021	Porto
200m	2:47.34	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	10-07-2021	Famalicão

#### 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	30.94	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	12-06-2021	Porto
100m	1:15.53	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	11-07-2021	Famalicão
200m	2:42.35	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	11-07-2021	Famalicão

#### Estilos

200m	2:44.91	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	10-07-2021	Famalicão
400m	5:58.46	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	11-07-2021	Famalicão

### Femin., Esc H

#### 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	26:40.98	Fernandes, Maria Santos	62	POR	LSC	26-02-2022	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

### Piscina longa (50m)



## RN I(65-69)

### Masc., Esc I

#### Livres

50m	31.97	Trabuco, Antonio Jose	50	POR	SAD	30-06-2017
100m	1:08.48	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	10-07-2021
200m	2:47.31	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	29-06-2013
400m	5:51.59	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	INDANL	30-06-2012
800m	12:03.06	Correia, Alberto Vaz	55	POR	FS	22-02-2020
1500m	22:41.37	Correia, Alberto Vaz	55	POR	FS	22-02-2020

#### Costas

50m	38.58	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	12-06-2021
100m	1:25.13	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	02-07-2011
200m	3:03.56	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	10-07-2021

#### Bruços

50m	40.97	Freitas, Joaquim Fidalgo	47	POR	AAC	29-06-2013
100m	1:34.04	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	03-07-2010
200m	3:25.11	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	29-06-2013

#### Mariposa

50m	34.63	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	12-06-2021
100m	1:21.08	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	10-07-2021
200m	3:19.53	Bairrada, Orlando Gomes	45	POR	ANE	03-07-2010

#### Estilos

200m	2:58.90	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	10-07-2021
400m	6:57.05	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	29-06-2013

### Piscina longa (50m)

BADAJOS (ESP)
Famalicão
Loulé
Reguengos de Monsaraz
Póvoa de Varzim
Póvoa de Varzim
Porto
Oeiras
Famalicão
Loulé
Reguengos de Monsaraz
Loulé
Porto
Famalicão
Reguengos de Monsaraz
Famalicão
Loulé

### Femin., Esc I

#### Livres

50m	37.44	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09-07-2016
100m	1:26.14	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	15-07-2018
200m	3:06.74	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	26-05-2016
400m	6:27.98	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09-07-2017
800m	13:05.16	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	25-05-2016
1500m	24:56.65	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	25-02-2017

#### Costas

50m	48.75	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09-07-2017
100m	1:54.82	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	04-07-2015
200m	3:52.93	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	04-07-2015

#### Bruços

50m	50.25	Pintao, Luisa Maria	54	POR	ANE	20-07-2019
100m	1:54.98	Pintao, Luisa Maria	54	POR	ANE	21-07-2019
200m	4:16.63	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	17-01-2016

#### Mariposa

50m	45.07	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09-07-2016
100m	1:48.90	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	05-07-2015
200m	4:02.91	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	05-07-2015

#### Estilos

200m	3:42.15	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	08-07-2016
400m	7:52.16	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	04-07-2015

### Piscina longa (50m)

Loulé
Loulé
London (GBR)
Famalicão
London (GBR)
Rio Maior
Famalicão
Loulé
Loulé
Reguengos de Monsaraz
Reguengos de Monsaraz
Coimbra
Loulé
Loulé
Loulé
Loulé
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	1:35.97	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	22-02-2020	Póvoa de Varzim
200m	3:17.13	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	22-02-2020	Póvoa de Varzim
400m	6:40.16	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	22-02-2020	Póvoa de Varzim
800m	13:30.31	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	22-02-2020	Póvoa de Varzim
1500m	25:29.15	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	22-02-2020	Póvoa de Varzim

#### 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		POR			
200m	59:00.00	, start		POR			

#### Estilos

200m	4:14.50	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	08-07-2016	Loulé
400m	59:00.00	, start		POR			

### Piscina longa (50m)

## RN K(75-79)

### Masc., Esc K

#### Livres

50m	40.37	Salgueiro, Luis Vidigal	45	POR	SAD	11-07-2021	Famalicão
100m	1:34.65	Salgueiro, Luis Vidigal	45	POR	SAD	10-07-2021	Famalicão
200m	3:20.64	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	22-02-2020	Póvoa de Varzim
400m	6:43.69	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	26-02-2022	Póvoa de Varzim
800m	13:28.27	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	26-02-2022	Póvoa de Varzim
1500m	25:12.64	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	26-02-2022	Póvoa de Varzim

#### 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	4:17.23	Gaspar, Alexandre Azevedo	45	POR	SAD	09-07-2021	Famalicão

#### 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		POR			

#### Estilos

200m	4:29.60	Gaspar, Alexandre Azevedo	45	POR	SAD	10-07-2021	Famalicão
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
200m	4:54.28	Raimundo, Isabel Maria	40	POR	SAD	08-07-2016	Loulé

#### Mariposa

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

#### Estilos

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

### Piscina longa (50m)

## 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		POR			

#### Estilos

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

### Piscina longa (50m)

### 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		POR			
400m	59:00.00	, start		POR			
800m	59:00.00	, start		POR			
1500m	59:00.00	, start		POR			

#### Costas

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

#### Mariposa

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

#### Estilos

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

### Piscina longa (50m)

## 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		POR			
-----	----------	---------	--	-----	--	--	--

### Piscina longa (50m)

### Femin., Esc M

#### Livres

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

#### Costas

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

#### Bruços

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

#### Mariposa

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

### 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	, start		POR			

#### Costas

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

#### Bruços

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

#### Mariposa

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

### Piscina longa (50m)

## RN O(95-99)

### Masc., Esc O

#### Livres

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

#### Costas

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

### Piscina longa (50m)

Bruços  
50m 59:00.00 ,

### Femin., Esc O

Piscina longa (50m)

Livres  
50m 59:00.00 ,  
100m 59:00.00 ,

Costas  
50m 59:00.00 ,

Bruços  
50m 59:00.00 ,

## RN 1(100-119)

### 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			

### Masc., Cat 1

Piscina longa (50m)

#### 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	POR			

#### 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				

### 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	POR			

#### 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

4 x 100m  
Estilos Estafeta  
4 x 50m

## RN 2(120-159)

### 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

### 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 POC PORs 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 POR

#### 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

4 x 100m

#### Estilos Estafeta

4 x 50m

4 x 100m

## RN 3(160-199)

### 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

### 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 PocPORs 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 POR

#### 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

4 x 100m

#### Estilos Estafeta

4 x 50m

4 x 100m



## RN 4(200-239)

### 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			

### 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	POR			

#### 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 Silvia, GUIMARAES, Rita Cabral						
4 x 100m	5:09.09	Assoc Desp Rec Colegio Int Monte Maic	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	POR			

#### 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 Maic	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  
4 x 100m

#### Estilos Estafeta

4 x 50m  
4 x 100m

## RN 5(240-279)

### 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						
<b>Masc., Cat 5</b>						<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
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	Famalicão
BENTO, Jaime Carlos, BILRO, Joaquim Mendes, MAVIOSO, Vitor Manuel, CORREIA, Alberto Vaz						
4 x 200m	59:00.00	start	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
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						
<b>Femin., Cat 5</b>						<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	2:42.10	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	09-07-2017	Famalicão
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	POR			
<b>Estilos Estafeta</b>						
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	Famalicão
OLIVEIRA, Maria Teresa, RELVAS, Ana Moura, CUNHA, Eugenia Maria, MONTEIRO, Isabel Costa						
<b>Misto, Cat 5</b>						<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m						
4 x 100m						
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m						
4 x 100m						
<b>RN 6(280-319)</b>						
<b>Misto, Cat 6</b>						<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
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			
<b>Estilos Estafeta</b>						
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			
<b>Masc., Cat 6</b>						<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	2:20.89	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	05-07-2015	Loulé
BASTO, Antonio Bessone, FONSECA, Vitor 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		POR			
<b>Estilos Estafeta</b>							
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 POR

#### 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

4 x 100m

#### Estilos Estafeta

4 x 50m

4 x 100m

## RN 7(320-359)

### 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

### 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 Poiaras

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 Poiaras, 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 Poiaras

4 x 100m 59:00.00 start POR

### 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



4 x 100m  
Estilos Estafeta  
4 x 50m  
4 x 100m