

## RN H(60-64)

### Masc., Esc H

#### Livres

50m	29.76	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	10/06/2022	Porto
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	36.22	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	10/06/2022	Porto
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	1:08.02	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	10/06/2022	Porto
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	44.42	Torres, Maria Isabel	60	POR	AAC	10/06/2022	Porto
100m	1:43.78	Relvas, Ana Moura	56	POR	AAC	09/07/2016	Loulé
200m	3:54.45	Relvas, Ana Moura	56	POR	AAC	08/07/2016	Loulé

#### Mariposa

50m	43.09	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	02/07/2011	Oeiras
100m	1:49.08	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	01/07/2012	Reguengos de Monsaraz
200m	3:52.49	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	02/07/2011	Oeiras

#### Estilos

200m	3:35.11	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	15/01/2011	Coimbra
400m	7:52.39	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	30/06/2013	Loulé

## RN E(45-49)

### Masc., Esc E

#### Livres

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

### Piscina longa (50m)

<b>Costas</b>							
50m	29.45	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	17/09/2009	Cádiz (ESP)
100m	1:03.15	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	19/09/2009	Cádiz (ESP)
200m	2:22.03	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	18/09/2009	Cádiz (ESP)
<b>Bruços</b>							
50m	32.75	Nunes, Rodolfo Pereira	73	POR	INDANP	21/07/2019	Reguengos de Monsaraz
100m	1:14.98	Testagrossa, Jean Alexandre	71	POR	FSL	27/05/2016	London (GBR)
200m	2:44.19	Duarte, Jose Samuel	65	POR	SCP	30/06/2012	Reguengos de Monsaraz
<b>Mariposa</b>							
50m	27.19	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	18/09/2009	Cádiz (ESP)
100m	59.97	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	16/09/2009	Cádiz (ESP)
200m	2:25.12	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	EMDS	20/06/2009	Coimbra
<b>Estilos</b>							
200m	2:30.25	Nunes, Rodolfo Pereira	73	POR	INDANP	20/07/2019	Reguengos de Monsaraz
400m	5:28.81	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	02/07/2011	Oeiras
<b>Femin., Esc E</b>				<b>Piscina longa (50m)</b>			
<b>Livres</b>							
50m	30.11	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	08/07/2017	Famalicão
100m	1:06.97	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	09/07/2017	Famalicão
200m	2:29.60	Barbara, Carla Santa	75	POR	FCP	09/07/2021	Famalicão
400m	5:24.65	Pereira, Patricia Diogenes	69	POR	SAD	17/01/2016	Coimbra
800m	11:01.56	Roths, Ines Maria	73	POR	CFP	19/07/2019	Reguengos de Monsaraz
1500m	20:49.12	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	08/03/2014	Swansea (GBR)
<b>Costas</b>							
50m	34.82	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	09/07/2017	Famalicão
100m	1:17.40	Rezende, Monica Anjos	69	POR	CAC	08/07/2016	Loulé
200m	2:51.24	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	08/07/2017	Famalicão
<b>Bruços</b>							
50m	41.22	Galhardo, Amelia Ponte	64	POR	CCDCML	16/09/2009	Cádiz (ESP)
100m	1:30.47	Galhardo, Amelia Ponte	64	POR	CCDCML	17/09/2009	Cádiz (ESP)
200m	3:22.77	Galhardo, Amelia Ponte	64	POR	CCDCML	19/09/2009	Cádiz (ESP)
<b>Mariposa</b>							
50m	32.53	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	20/06/2009	Coimbra
100m	1:13.71	Costa, Maria Luisa	74	POR	CFP	21/07/2019	Reguengos de Monsaraz
200m	2:56.79	Arantes, Joana Isabel	72	POR	CMBCP	21/07/2019	Reguengos de Monsaraz
<b>Estilos</b>							
200m	2:52.52	Coutinho, Gisela Barbosa	75	POR	FCP	10/06/2022	Porto
400m	5:54.68	Costa, Maria Luisa	74	POR	CFP	20/07/2019	Reguengos de Monsaraz

## RN 4(200-239)

<b>Misto, Cat 4</b>				<b>Piscina longa (50m)</b>			
<b>Livres Estafeta</b>							
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			
<b>Estilos Estafeta</b>							
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			
<b>Masc., Cat 4</b>				<b>Piscina longa (50m)</b>			
<b>Livres Estafeta</b>							
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			
<b>Estilos Estafeta</b>							
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						
<b>Femin., Cat 4</b>						<b>Piscina longa (50m)</b>
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 Mai	POR	ADRCIMM	15/07/2018	Loulé
FERREIRA, Isabel Baptista, GRACA, Sara Mendonca, KRAEVA, Elena Nikolaevna, MIRANDA, Laura Manuela						
4 x 200m	59:00.00	start	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 Mai	POR	ADRCIMM	15/07/2018	Loulé
FERREIRA, Isabel Baptista, KRAEVA, Elena Nikolaevna, GRACA, Sara Mendonca, MIRANDA, Laura Manuela						

<b>Misto, Cat 4</b>						<b>Piscina longa (50m)</b>
Livres Estafeta						
4 x 50m						
4 x 100m						
Estilos Estafeta						
4 x 50m						
4 x 100m						

## RN L(80-84)

<b>Masc., Esc L</b>						<b>Piscina longa (50m)</b>	
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			
<b>Femin., Esc L</b>						<b>Piscina longa (50m)</b>	
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	Azinheira, Maria Augusta	38	POR	SFP	14/07/2018	Loulé

200m	6:28.28	Azinhiera, Maria Augusta	38	POR	SFP	14/07/2018	Loulé
<b>Bruços</b>							
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		
<b>Mariposa</b>							
50m	59:00.00	, start			POR		
100m	59:00.00	, start			POR		
200m	59:00.00	, start			POR		
<b>Estilos</b>							
200m	59:00.00	, start			POR		
400m	59:00.00	, start			POR		

## RN G(55-59)

### Masc., Esc G

### Piscina longa (50m)

#### Livres

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

#### Costas

50m	31.45	Soares, Jose Pedro	67	POR	FCP	10/06/2022	Porto
100m	1:11.12	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	21/07/2019	Reguengos de Monsaraz
200m	2:45.57	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SFUAP	17/01/2016	Coimbra

#### Bruços

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

#### Mariposa

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

#### Estilos

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

### Femin., Esc G

### Piscina longa (50m)

#### Livres

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

#### Costas

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

#### Bruços

50m	42.77	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	20/07/2019	Reguengos de Monsaraz
100m	1:35.54	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	10/06/2022	Porto
200m	3:32.26	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	19/07/2019	Reguengos de Monsaraz

#### Mariposa

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

#### Estilos

200m	3:00.54	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	08/07/2016	Loulé
------	---------	------------------------	----	-----	------	------------	-------

400m 6:54.26 Kraeva, Elena Nikolaevna 61 POR ADRCIMM 08/07/2017 Famalicão

## RN M(85-89)

### Masc., Esc M

Livres

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

Costas

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

Bruços

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

Mariposa

50m 59:00.00 , start POR

### Piscina longa (50m)

Loulé  
Loulé  
Reguengos de Monsaraz  
Reguengos de Monsaraz

### 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 F(50-54)

### Masc., Esc F

Livres

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

Costas

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

Bruços

50m 33.94 Duarte, Jose Samuel 65 POR SCP 07/07/2017  
100m 1:15.88 Duarte, Jose Samuel 65 POR SCP 20/07/2019  
200m 2:47.07 Duarte, Jose Samuel 65 POR SCP 09/07/2017

Mariposa

50m 27.55 Faria, Jorge Eduardo 64 POR SAD 12/08/2015  
100m 1:01.46 Faria, Jorge Eduardo 64 POR SAD 06/08/2014  
200m 2:27.29 Carvalho, Paulo Paula 61 POR SFUAP 01/06/2008

Estilos

200m 2:35.07 Freitas, Jose Carlos 63 POR CFP 05/08/2013  
400m 5:36.42 Carvalho, Paulo Paula 61 POR SFUAP 03/07/2015

### Piscina longa (50m)

Kazan (RUS)  
Montreal (CAN)  
Montreal (CAN)  
Kazan (RUS)  
Montreal (CAN)  
Coimbra  
Montreal (CAN)  
Montreal (CAN)  
Loulé  
Famalicão  
Reguengos de Monsaraz  
Famalicão  
Kazan (RUS)  
Montreal (CAN)  
Vila Franca de Xira  
Turim (ITA)  
Loulé

### Femin., Esc F

Livres

50m 31.66 Gamonal, Elena Alarcon 61 POR CNFA 05/07/2014

### Piscina longa (50m)

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)
<b>Costas</b>							
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
<b>Bruços</b>							
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
<b>Mariposa</b>							
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
<b>Estilos</b>							
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

## RN I(65-69)

### Masc., Esc I

#### Livres

50m	31.97	Trabuco, Antonio Jose	50	POR	SAD	30/06/2017	BADAJOS (ESP)
100m	1:08.48	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	10/07/2021	Famalicão
200m	2:47.31	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	29/06/2013	Loulé
400m	5:51.59	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	INDANL	30/06/2012	Reguengos de Monsaraz
800m	12:03.06	Correia, Alberto Vaz	55	POR	FS	22/02/2020	Póvoa de Varzim
1500m	22:41.37	Correia, Alberto Vaz	55	POR	FS	22/02/2020	Póvoa de Varzim

#### Costas

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

#### Bruços

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

#### Mariposa

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

#### Estilos

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

### Femin., Esc I

#### Livres

50m	37.44	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09/07/2016	Loulé
100m	1:26.14	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	15/07/2018	Loulé
200m	3:06.74	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	26/05/2016	London (GBR)
400m	6:27.98	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09/07/2017	Famalicão
800m	13:05.16	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	25/05/2016	London (GBR)
1500m	24:56.65	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	25/02/2017	Rio Maior

#### Costas

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

#### Bruços

50m	47.49	Relvas, Ana Moura	56	POR	AAC	10/06/2022	Porto
-----	-------	-------------------	----	-----	-----	------------	-------

### Piscina longa (50m)

### Piscina longa (50m)

100m	1:51.94	Relvas, Ana Moura	56	POR	AAC	10/06/2022	Porto
200m	4:16.63	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	17/01/2016	Coimbra
<b>Mariposa</b>							
50m	45.07	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09/07/2016	Loulé
100m	1:48.90	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	05/07/2015	Loulé
200m	4:02.91	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	05/07/2015	Loulé
<b>Estilos</b>							
200m	3:42.15	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	08/07/2016	Loulé
400m	7:52.16	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	04/07/2015	Loulé

## RN 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 PcPORys ADBJWHF			13/07/2019	Roma (ITA)
ARANTES, Marco Miguel, PEREIRA, Joao Antonio, FUJAO, Carlos Alberto, OLIVEIRA, Luis Miguel						

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	1:59.93	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	08/07/2017	Famalicão
CARVALHO, Mario Moura, SANTOS, Manuel Duran, BARBOSA, Celso Ruben, NASCIMENTO, Paulo Sergio						
4 x 100m	4:17.33	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	04/07/2015	Loulé
LAURENTINO, Nuno Filipe, SILVA, Pedro Nuno, FRISCHKNECHT, Emilio Nuno, FARIA, Jorge Eduardo						

### Femin., Cat 3

### Piscina longa (50m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	2:07.41	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	14/07/2018	Loulé
ALVES, Joana Isabel, SOUSA, Keissy Joselin, ANDRADE, Maria Teresa, BARBARA, Carla Santa						
4 x 100m	4:44.01	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	15/07/2018	Loulé
ALVES, Joana Isabel, SOUSA, Keissy Joselin, ANDRADE, Maria Teresa, BARBARA, Carla Santa						
4 x 200m	59:00.00	start	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 O(95-99)

### Masc., Esc O

Piscina longa (50m)

#### Livres

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

#### Costas

50m 59:00.00 ,

#### 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 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

### Masc., Cat 5

Piscina longa (50m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 2:02.26 Clube Fluvial Portuense POR CFP 10/06/2022 Porto  
BARROSO, Jose Miguel, LOBO, Nuno Silva, SEABRA, Henrique Luis, SANTOS, Luis Lopes  
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

#### Estilos Estafeta

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

### Femin., Cat 5

Piscina longa (50m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 2:42.10 Associacao Academica de Coimbra POR AAC 09/07/2017 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

#### Estilos Estafeta

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

### Misto, Cat 5

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 Famalicão  
TEIXEIRA, Joao Rodrigues, TENREIRO, Manuel Monteiro, RODRIGUES, Antonio Alexandre, BAPTISTA, Antonio Poiares

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 Poiares, 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 Poiares

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

## 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					
<b>Femin., Cat 1</b>							
<b>Livres Estafeta</b>							
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				
<b>Estilos Estafeta</b>							
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					
<b>Misto, Cat 1</b>							
<b>Livres Estafeta</b>							
4 x 50m							
4 x 100m							
<b>Estilos Estafeta</b>							
4 x 50m							
4 x 100m							
<b>RN A(25-29)</b>							
<b>Masc., Esc A</b>							
<b>Livres</b>							
50m	23.12	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	05/07/2015	Loulé
100m	52.15	Poliakov, A.	93	POR	COL	20/07/2019	Reguengos de Monsaraz
200m	1:56.22	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	12/08/2015	Kazan (RUS)
400m	4:12.44	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	16/08/2015	Kazan (RUS)
800m	8:46.63	Silva, Pedro Miguel	94	POR	ADRCIMM	19/07/2019	Reguengos de Monsaraz
1500m	17:25.70	Bessa, Antonio Rafael	94	POR	CAP	23/02/2019	Póvoa de Varzim
<b>Costas</b>							
50m	27.64	Pereira, Mario Alexandre	92	POR	CNAC	20/07/2019	Reguengos de Monsaraz
100m	58.23	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	15/08/2015	Kazan (RUS)
200m	2:06.30	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	11/08/2015	Kazan (RUS)
<b>Bruços</b>							
50m	30.16	Silva, Sergio Baptista	91	POR	FCP	10/06/2017	Porto
100m	1:07.54	Silva, Sergio Baptista	91	POR	FCP	08/07/2017	Famalicão
200m	2:27.30	Silva, Pedro Miguel	94	POR	ADRCIMM	19/07/2019	Reguengos de Monsaraz
<b>Mariposa</b>							
50m	25.35	Santos, Carlos Filipe	91	POR	FCP	10/06/2017	Porto
100m	57.41	Pereira, Mario Alexandre	92	POR	CNAC	20/07/2019	Reguengos de Monsaraz
200m	2:13.15	Pereira, Fabio Manuel	86	POR	CFV	03/07/2011	Oeiras
<b>Estilos</b>							
200m	2:09.68	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	04/07/2015	Loulé
400m	4:47.39	Goncalves, Andre Bras	88	POR	CFB	03/07/2015	Loulé
<b>Femin., Esc A</b>							
<b>Livres</b>							
50m	27.56	Cruz, Sara Francisco	93	POR	CWP	10/06/2022	Porto
100m	1:02.77	Leitao, Rita Fernandes	96	POR	CNLX	10/07/2021	Famalicão
200m	2:19.00	Rodrigues, Joana Aguiar	93	POR	FCP	13/07/2018	Loulé
400m	4:57.88	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	02/09/2013	Eindhoven (NED)
800m	10:12.96	Leite, Ana Filipa	86	POR	AAC	01/07/2011	Oeiras
1500m	19:28.13	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	18/04/2015	Coimbra
<b>Costas</b>							
50m	31.98	Pinheiro, Filipa Mendes	92	POR	SCCAM	11/07/2021	Famalicão

100m	1:09.82	Pinheiro, Filipa Mendes	91	POR	EDV	19/07/2019	Reguengos de Monsaraz
200m	2:38.06	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	04/07/2015	Loulé
<b>Bruços</b>							
50m	34.03	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	13/07/2008	Coimbra
100m	1:16.62	Maia, Joana Marques	91	POR	GCST	21/07/2019	Reguengos de Monsaraz
200m	2:43.10	Maia, Joana Marques	91	POR	INDANP	08/07/2016	Loulé
<b>Mariposa</b>							
50m	28.97	Cruz, Sara Francisco	93	POR	CWP	10/06/2022	Porto
100m	1:07.54	Cardoso, Elsa Manuela	86	POR	AAC	03/07/2011	Oeiras
200m	2:30.97	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	08/08/2014	Montreal (CAN)
<b>Estilos</b>							
200m	2:37.60	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	03/07/2015	Loulé
400m	5:37.84	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	04/07/2015	Loulé

## RN N(90-94)

<b>Masc., Esc N</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres</b>							
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			
<b>Costas</b>							
50m	1:51.56	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	10/06/2022	Porto
<b>Bruços</b>							
50m	1:16.12	Baptista, Antonio Poiares	27	POR	AAC	07/07/2017	Famalicão
100m	59:00.00	, start		POR			
<b>Mariposa</b>							
50m	59:00.00	, start		POR			

## RN 2(120-159)

<b>Misto, Cat 2</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>							
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			
<b>Estilos Estafeta</b>							
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			
<b>Masc., Cat 2</b>							
<b>Livres Estafeta</b>							
4 x 50m	1:39.59	Futebol Clube do Porto		POR	FCP	10/07/2016	Loulé
		SEVIERI, Eduardo Ferreira, PINTO, Gil Goncalves, SOUSA, Pedro Alexandre, SANTOS, Paulo Jorge					
4 x 100m	3:47.08	Futebol Clube do Porto		POR	FCP	10/07/2016	Loulé
		SEVIERI, Eduardo Ferreira, PINTO, Gil Goncalves, SOUSA, Pedro Alexandre, SANTOS, Paulo Jorge					
4 x 200m	9:47.58	Assoc BJWHF Sports Club - Lisboa		PcPOR	ys ADBJWHF	13/07/2019	Roma (ITA)
		CARDOSO, Alvaro Miguel, PINTO, Luis Filipe, FERREIRA, Joao Boavida, CARVALHO, Joao Carlos					
<b>Estilos Estafeta</b>							
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					
<b>Femin., Cat 2</b>							
<b>Livres Estafeta</b>							
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			
<b>Estilos Estafeta</b>							
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

#### Livres Estafeta

4 x 50m

4 x 100m

#### Estilos Estafeta

4 x 50m

4 x 100m

### Piscina longa (50m)

## 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		
<b>Estilos</b>							
200m	4:14.50	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	08/07/2016	Loulé
400m	59:00.00	, start			POR		

## 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	47.00	Freitas, Joaquim Fidalgo	47	POR	AAC	10/06/2022	Porto
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)

### Piscina longa (50m)



## RN 6(280-319)

### Misto, Cat 6

### Piscina longa (50m)

#### Livres Estafeta

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

4 x 100m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

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

4 x 100m 59:00.00 start POR

### Masc., Cat 6

### Piscina longa (50m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 2:20.89 Sport Alges e Dafundo POR SAD 05/07/2015 Loulé  
BASTO, Antonio Bessone, FONSECA, Vítor Manuel, JORGE, Luis Vaz, RIBEIRO, Herlander Felga

4 x 100m 5:58.38 Sport Alges e Dafundo POR SAD 10/07/2016 Loulé

DYSON, Stephen Thomas, JORGE, Luis Vaz, BAIRRADA, Orlando Gomes, SALGUEIRO, Luis Vidigal

4 x 200m 59:00.00 start POR

#### Estilos Estafeta

4 x 50m 2:47.67 Sport Alges e Dafundo POR SAD 29/05/2016 London (GBR)  
BASTO, Antonio Bessone, GASPAR, Alexandre Azevedo, BAIRRADA, Orlando Gomes, SALGUEIRO, Luis Vidigal

4 x 100m 6:53.29 Sport Alges e Dafundo POR SAD 04/07/2015 Loulé  
RIBEIRO, Herlander Felga, GASPAR, Alexandre Azevedo, BAIRRADA, Orlando Gomes, DYSON, Stephen Thomas

### Femin., Cat 6

### Piscina longa (50m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m 3:20.26 Sport Alges e Dafundo POR SAD 14/07/2018 Loulé  
RAIMUNDO, Isabel Maria, FERREIRA, Maria Felix, FERREIRA, Ana Maria, GRACA, Helena Prista

4 x 100m 7:53.10 Sport Alges e Dafundo POR SAD 15/07/2018 Loulé

RAIMUNDO, Isabel Maria, FERREIRA, Maria Felix, GRACA, Helena Prista, BASTO, Luisa Bessone

4 x 200m 59:00.00 start 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 Famalicão  
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 D(40-44)

### Masc., Esc D

### Piscina longa (50m)

#### 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

<b>Bruços</b>							
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
<b>Mariposa</b>							
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)
<b>Estilos</b>							
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)
<b>Femin., Esc D</b>				<b>Piscina longa (50m)</b>			
<b>Livres</b>							
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
<b>Costas</b>							
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
<b>Bruços</b>							
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)
<b>Mariposa</b>							
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
<b>Estilos</b>							
200m	2:35.59	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	13/07/2018	Loulé
400m	5:32.69	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	20/07/2019	Reguengos de Monsaraz

## RN C(35-39)

<b>Masc., Esc C</b>				<b>Piscina longa (50m)</b>			
<b>Livres</b>							
50m	24.92	Garmendia, Emilio Monteiro	82	POR	EDV	21/07/2019	Reguengos de Monsaraz
100m	53.53	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	03/07/2011	Oeiras
200m	1:59.68	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	02/07/2011	Oeiras
400m	4:24.85	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	02/07/2011	Oeiras
800m	9:06.02	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	01/07/2011	Oeiras
1500m	19:16.66	Couras, Ivan Mauricio	81	POR	CFP	23/02/2019	Póvoa de Varzim
<b>Costas</b>							
50m	28.38	Laurentino, Nuno Filipe	75	POR	SAD	03/07/2011	Oeiras
100m	1:02.08	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	15/06/2012	Santo Andre/SP (BRA)
200m	2:13.11	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	10/07/2021	Famalicão
<b>Bruços</b>							
50m	30.79	Ribeiro, Rui Manuel	82	POR	ADF	07/07/2017	Famalicão
100m	1:11.63	Silva, Pedro Nuno	77	POR	SAD	04/07/2015	Loulé
200m	2:42.04	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	09/07/2021	Famalicão
<b>Mariposa</b>							
50m	26.70	Cabrita, Miguel Mendonca	74	POR	SAD	20/06/2009	Coimbra
100m	58.85	Cabrita, Miguel Mendonca	74	POR	SAD	21/06/2009	Coimbra
200m	2:19.70	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	11/07/2021	Famalicão
<b>Estilos</b>							
200m	2:21.69	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	10/07/2021	Famalicão

400m	5:11.00	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	11/07/2021	Famalicão
<b>Femin., Esc C</b>							
<b>Livres</b>							
50m	28.70	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	14/07/2018	Loulé
100m	1:01.66	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	04/06/2004	Riccione (ITA)
200m	2:10.77	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	06/08/2006	Stanford (USA)
400m	4:35.74	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	10/08/2006	Stanford (USA)
800m	9:30.91	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	04/08/2006	Stanford (USA)
1500m	18:50.82	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	03/03/2006	Swansea (GBR)
<b>Costas</b>							
50m	34.31	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	11/03/2006	Rio Maior
100m	1:15.41	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	21/05/2005	Funchal
200m	2:43.59	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	03/03/2006	Swansea (GBR)
<b>Bruços</b>							
50m	33.88	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	14/07/2018	Loulé
100m	1:16.61	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	15/07/2018	Loulé
200m	2:57.34	Figueira, Isabel Maria	79	POR	LDC	04/07/2014	Évora
<b>Mariposa</b>							
50m	31.67	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	11/03/2006	Rio Maior
100m	1:10.44	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	07/01/2006	Coimbra
200m	2:27.36	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	09/08/2006	Stanford (USA)
<b>Estilos</b>							
200m	2:33.55	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	07/01/2006	Coimbra
400m	5:22.50	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	06/08/2006	Stanford (USA)
<b>RN B(30-34)</b>							
<b>Masc., Esc B</b>							
<b>Livres</b>							
50m	23.76	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	10/07/2016	Loulé
100m	52.75	Pedroso, Ricardo Conceicao	77	POR	ESJB	18/09/2009	Cádiz (ESP)
200m	1:55.26	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	26/05/2016	London (GBR)
400m	4:10.56	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	27/05/2016	London (GBR)
800m	8:53.01	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	20/06/2009	Coimbra
1500m	17:17.76	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	23/02/2019	Póvoa de Varzim
<b>Costas</b>							
50m	27.63	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	09/07/2016	Loulé
100m	59.22	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	08/07/2016	Loulé
200m	2:07.34	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	28/05/2016	London (GBR)
<b>Bruços</b>							
50m	30.67	Monteiro, Bruno Daniel	88	POR	LSC	15/07/2018	Loulé
100m	1:08.32	Monteiro, Bruno Daniel	88	POR	LSC	14/07/2018	Loulé
200m	2:27.06	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	19/07/2019	Reguengos de Monsaraz
<b>Mariposa</b>							
50m	25.96	Venancio, Tiago Andre	87	POR	AONDA	15/07/2018	Loulé
100m	56.79	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	09/07/2016	Loulé
200m	2:14.91	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	09/07/2017	Famalicão
<b>Estilos</b>							
200m	2:11.38	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	20/07/2019	Reguengos de Monsaraz
400m	4:43.37	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	19/07/2019	Reguengos de Monsaraz
<b>Femin., Esc B</b>							
<b>Livres</b>							
50m	27.86	Sevieri, Tatiana Gama	84	POR	FCP	09/07/2016	Loulé
100m	1:00.05	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	29/08/2003	Millau (FRA)
200m	2:10.97	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	27/08/2003	Millau (FRA)
400m	4:39.43	Grilo, Ana Paula	69	POR	INATEL	20/06/2003	Riccione (ITA)
800m	9:37.05	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	26/08/2003	Millau (FRA)
1500m	19:08.25	Silva, Carolina Santos	86	POR	GCST	23/02/2019	Póvoa de Varzim

**Costas**

50m	32.47	Neves, Vania Soares	90	POR	VNC	10/06/2022	Porto
100m	1:12.83	Silva, Carolina Santos	86	POR	CPN	13/07/2018	Loulé
200m	2:39.01	Silva, Carolina Santos	86	POR	CPN	14/07/2018	Loulé

**Bruços**

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

**Mariposa**

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

**Estilos**

200m	2:31.14	Severi, Tatiana Gama	84	POR	FCP	08/07/2016	Loulé
400m	5:32.55	Vieira, Rubina Capitaó	80	POR	CDN	03/07/2011	Oeiras