

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	2:27.89	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
400m	5:00.64	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CNLA	26/02/2023	Coimbra
800m	10:04.38	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CNLA	26/02/2023	Coimbra
1500m	18:52.17	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CNLA	26/02/2023	Coimbra

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	3:06.55	Barroso, Jose Miguel	62	POR	CFP	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz

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	1:41.35	Torres, Maria Isabel	60	POR	AAC	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
200m	3:52.77	Fernandes, Maria Santos	62	POR	LSC	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz

Mariposa

50m	40.41	Cunha, Eugenia Maria	62	POR	AAC	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
100m	1:37.90	Cunha, Eugenia Maria	62	POR	AAC	09/07/2022	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	25.70	Machado, Miguel Alexandre	75	POR	LDC	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
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)

Costas							
50m	29.45	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	17/09/2009	Cádiz (ESP)
100m	1:03.15	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	19/09/2009	Cádiz (ESP)
200m	2:22.03	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	18/09/2009	Cádiz (ESP)
Bruços							
50m	32.52	Couteiro, Jose Eduardo	76	POR	VNC	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
100m	1:13.38	Couteiro, Jose Eduardo	76	POR	VNC	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
200m	2:44.19	Duarte, Jose Samuel	65	POR	SCP	30/06/2012	Reguengos de Monsaraz
Mariposa							
50m	27.19	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	18/09/2009	Cádiz (ESP)
100m	59.97	Faria, Jorge Viegas	64	POR	SAD	16/09/2009	Cádiz (ESP)
200m	2:25.12	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	EMDS	20/06/2009	Coimbra
Estilos							
200m	2:29.35	Vicente, Andre Barbosa	77	POR	SCP	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
400m	5:28.81	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	02/07/2011	Oeiras
Femin., Esc E				Piscina longa (50m)			
Livres							
50m	30.11	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	08/07/2017	Famalicão
100m	1:03.90	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
200m	2:25.36	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
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)
Costas							
50m	34.82	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	09/07/2017	Famalicão
100m	1:17.40	Rezende, Monica Anjos	69	POR	CAC	08/07/2016	Loulé
200m	2:51.24	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	08/07/2017	Famalicão
Bruços							
50m	41.22	Galhardo, Amelia Ponte	64	POR	CCDCML	16/09/2009	Cádiz (ESP)
100m	1:30.47	Galhardo, Amelia Ponte	64	POR	CCDCML	17/09/2009	Cádiz (ESP)
200m	3:22.77	Galhardo, Amelia Ponte	64	POR	CCDCML	19/09/2009	Cádiz (ESP)
Mariposa							
50m	30.20	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	01/09/2022	Rome (ITA)
100m	1:07.47	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	29/08/2022	Rome (ITA)
200m	2:56.79	Arantes, Joana Isabel	72	POR	CMBCP	21/07/2019	Reguengos de Monsaraz
Estilos							
200m	2:36.12	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	31/08/2022	Rome (ITA)
400m	5:48.52	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz

RN 4(200-239)

Masc., Cat 4				Piscina longa (50m)			
Livres Estafeta							
4 x 50m	1:52.32	Clube Fluvial Portuense		POR	CFP	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
		MONTEIRO, Jorge Manuel, VAZ, Jose Augusto, SANTANA, Jose Pedro, GONCALVES, Americo Pedro					
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	9:13.56	Clube de Natacao do Litoral Alentejan		POR	CNLA	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
		FREITAS, Jose Carlos, FARIA, Jorge Eduardo, VANTAGGIATO, Marco, INACIO, Mauro Santos					
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	2:09.38	Futebol Clube do Porto		POR	FCP	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
		COUTINHO, Gisela Barbosa, GONCALVES, Maria Fernanda, COSTA, Marta Sofia, BARBARA, Carla Santa					

4 x 100m	4:55.44	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
GONCALVES, Maria Fernanda, COUTINHO, Gisela Barbosa, COSTA, Marta Sofia, BARBARA, Carla Santa						
4 x 200m	59:00.00	start	POR			
Estilos Estafeta						
4 x 50m	2:32.20	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
GONCALVES, Maria Fernanda, BARBARA, Carla Santa, COUTINHO, Gisela Barbosa, COSTA, Marta Sofia						
4 x 100m	5:42.85	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
COSTA, Marta Sofia, BARBARA, Carla Santa, COUTINHO, Gisela Barbosa, GONCALVES, Maria Fernanda						

Misto, Cat 4

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			

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	2:37.87	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
200m	5:21.71	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
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

Piscina longa (50m)

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

RN G(55-59)

Masc., Esc G

Livres

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

Costas

50m	31.45	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	Famalicão
200m	3:07.15	Soares, Ralf Pinto	64	POR	ANE	19/07/2019	Reguengos de Monsaraz

Mariposa

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

Estilos

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

Femin., Esc G

Livres

50m	31.83	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
100m	1:11.25	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	15/07/2018	Loulé
200m	2:37.00	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
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	37.23	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
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	42.60	Coutts, Sarah	67	POR	ANE	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
100m	1:32.54	Coutts, Sarah	67	POR	ANE	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
200m	3:24.56	Coutts, Sarah	67	POR	ANE	08/07/2022	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	46.22	Moura, Jose Vicente	37	POR	SAD	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
100m	1:54.36	Moura, Jose Vicente	37	POR	SAD	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
200m	4:20.34	Moura, Jose Vicente	37	POR	SAD	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
400m	14:09.38	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	26/02/2023	Coimbra
800m	30:53.35	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	26/02/2023	Coimbra
1500m	1:01:22.04	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	26/02/2023	Coimbra

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			
100m	59:00.00	,					

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			
400m	59:00.00	,					
800m	59:00.00	,					
1500m	1:59:00.00	,					

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			
100m	59:00.00	,					

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	2:38.74	Chaves, Antonio Aderito	70	POR	FCP	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz

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							Piscina longa (50m)
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	1:22.14	Arantes, Joana Isabel	72	POR	CMBCP	09/07/2022	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

RN I(65-69)

Masc., Esc I							Piscina longa (50m)
Livres							
50m	31.97	Trabuco, Antonio Jose	50	POR	SAD	30/06/2017	BADAJOS (ESP)
100m	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							Piscina longa (50m)
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	46.54	Relvas, Ana Moura	56	POR	AAC	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
100m	1:46.89	Relvas, Ana Moura	56	POR	AAC	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
200m	4:07.26	Relvas, Ana Moura	56	POR	AAC	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
Mariposa							
50m	45.07	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09/07/2016	Loulé
100m	1:48.90	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	05/07/2015	Loulé
200m	4:02.91	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	05/07/2015	Loulé
Estilos							
200m	3:42.15	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	08/07/2016	Loulé
400m	7:52.16	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	04/07/2015	Loulé

RN 3(160-199)

Masc., Cat 3

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:44.52	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	15/07/2018	Loulé
FARIA, Jorge Eduardo, LAURENTINO, Nuno Filipe, SILVA, Pedro Nuno, FRISCHKNECHT, Emilio Nuno						
4 x 100m	3:51.26	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	05/07/2015	Loulé
SILVA, Pedro Nuno, CABRITA, Miguel Mendonca, FRISCHKNECHT, Emilio Nuno, LAURENTINO, Nuno Filipe						
4 x 200m	13:10.63	Assoc BJWHF Sports Club - Lisboa PcPORys ADBJWHF	13/07/2019	Roma (ITA)		
ARANTES, Marco Miguel, PEREIRA, Joao Antonio, FUJAO, Carlos Alberto, OLIVEIRA, Luis Miguel						

Estilos Estafeta

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

Femin., Cat 3

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:07.41	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	14/07/2018	Loulé
ALVES, Joana Isabel, SOUSA, Keissy Joselin, ANDRADE, Maria Teresa, BARBARA, Carla Santa						
4 x 100m	4:44.01	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	15/07/2018	Loulé
ALVES, Joana Isabel, SOUSA, Keissy Joselin, ANDRADE, Maria Teresa, BARBARA, Carla Santa						
4 x 200m	59:00.00	start	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	1:53.42	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	04/07/2015	Loulé
GONCALVES, Americo Pedro, SOUSA, Natacha Alexandra, COSTA, Maria Luisa, MONTEIRO, Luis Miguel						
4 x 100m	59:00.00	start	POR			

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:09.41	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	09/07/2017	Famalicão
CARVALHO, Mario Moura, SOUSA, Pedro Alexandre, BARBARA, Carla Santa, GONCALVES, Maria Fernanda						
4 x 100m	5:35.23	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	21/01/2012	Coimbra
DIOGO, Sandra Lurdes, TABORDA, Maria Joao, SERRA, Nuno Alexandre, FERNANDES, Ricardo Jorge						

RN O(95-99)

Masc., Esc O

Piscina longa (50m)

Livres

50m	59:00.00	,
100m	59:00.00	,
200m	59:00.00	,
400m	59:00.00	,
800m	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)

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	2:23.63	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
		LOBO, Nuno Silva, BERNARDO, Luis Miguel, BARROSO, Jose Miguel, SEABRA, Henrique Luis				
4 x 100m	5:33.14	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
		SANTOS, Luis Lopes, BERNARDO, Luis Miguel, LOBO, Nuno Silva, SEABRA, Henrique Luis				

Femin., Cat 5

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:38.47	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
		TORRES, Maria Isabel, CUNHA, Eugenia Maria, OLIVEIRA, Maria Teresa, RELVAS, Ana Moura				
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	6:40.63	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
		OLIVEIRA, Maria Luisa, TORRES, Maria Isabel, CUNHA, Eugenia Maria, URBANO, Maria Margarida				

Misto, Cat 5

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

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

Estilos Estafeta

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

RN 7(320-359)

Masc., Cat 7

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:54.36	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
SACADURA, Jose Antonio, MOURA, Jose Vicente, SALGUEIRO, Luis Vidigal, BASTO, Antonio Bessone						
4 x 100m	11:17.00	Associacao Academica de Coimbra	POR	AAC	21/07/2019	Reguengos de Monsaraz
TEIXEIRA, Joao Rodrigues, TENREIRO, Manuel Monteiro, BAPTISTA, Antonio Piores, CABRAL, Luis Pereira						

Estilos Estafeta

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

Femin., Cat 7

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	59:00.00	start	POR			
4 x 100m	59:00.00					

Estilos Estafeta

4 x 50m	59:00.00	start	POR			
4 x 100m	59:00.00					

Misto, Cat 7

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	59:00.00	start	POR			
4 x 100m	59:00.00					

Estilos Estafeta

4 x 50m	59:00.00	start	POR			
4 x 100m	59:00.00					

RN 1(100-119)

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	1:49.60	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	08/07/2017	Famalicão
SANTOS, Paulo Jorge, OLIVEIRA, Sara Freitas, CARVALHO, Joao Filipe, ALVES, Joana Isabel						

4 x 100m	4:47.46	Clube Campismo Luz e Vida	POR	CCLV	21/01/2012	Coimbra
VALENTE, Catia Marisa, SARAIVA, Joana Merca, LIMA, Tiago Miguel, CONDE, Joaquim Marcelino						
Estilos Estafeta						
4 x 50m	1:59.31	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	10/07/2016	Loulé
SEVIERI, Tatiana Gama, PINTO, Gil Goncalves, OLIVEIRA, Sara Freitas, SANTOS, Paulo Jorge						
4 x 100m	59:00.00	start	POR			

RN A(25-29)

Masc., Esc A

Livres

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

Costas

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)

Bruços

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

Mariposa

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	2:11.22	Bessa, Antonio Rafael	94	POR	CAP	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz

Estilos

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

Femin., Esc A

Livres

50m	27.56	Cruz, Sara Francisco	93	POR	CWP	10/06/2022	Porto
100m	1:02.14	Cruz, Sara Francisco	93	POR	CWP	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
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

Costas

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

Bruços

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

Mariposa

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)

Estilos

200m	2:37.60	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	03/07/2015	Loulé
400m	5:36.15	Eloi, Ana Monica	96	POR	CLIPTEAM	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz

RN N(90-94)

Masc., Esc N

Piscina longa (50m)

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	10:12.72	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
400m	20:28.01	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
800m	42:38.51	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz

Costas

50m	1:51.56	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	10/06/2022	Porto
-----	---------	--------------------------	----	-----	-----	------------	-------

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			
-----	----------	---------	--	-----	--	--	--

RN 2(120-159)

Masc., Cat 2

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:39.59	Futebol Clube do Porto		POR	FCP	10/07/2016	Loulé
SEVIERI, Eduardo Ferreira, PINTO, Gil Goncalves, SOUSA, Pedro Alexandre, SANTOS, Paulo Jorge							
4 x 100m	3:47.08	Futebol Clube do Porto		POR	FCP	10/07/2016	Loulé
SEVIERI, Eduardo Ferreira, PINTO, Gil Goncalves, SOUSA, Pedro Alexandre, SANTOS, Paulo Jorge							
4 x 200m	9:47.58	Assoc BJJWHF Sports Club - Lisboa PcPORys ADBJJWHF				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	1:48.98	Futebol Clube do Porto		POR	FCP	04/07/2015	Loulé
PINTO, Gil Goncalves, SOUSA, Keissy Joselin, OLIVEIRA, Sara Freitas, GRACA, Bruno Emanuel							
4 x 100m	59:00.00	start		POR			

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:01.25	Futebol Clube do Porto		POR	FCP	05/07/2015	Loulé
SEVIERI, Eduardo Ferreira, SOUSA, Pedro Alexandre, OLIVEIRA, Sara Freitas, SEVIERI, Tatiana Gama							
4 x 100m	59:00.00	start		POR			

RN 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	41.34	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
100m	1:31.91	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
200m	3:15.38	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
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	54.40	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
100m	2:00.20	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
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			

RN K(75-79)

Masc., Esc K

Livres

50m	36.10	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
100m	1:22.16	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
200m	3:03.06	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
400m	6:31.90	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
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

Piscina longa (50m)

Costas							
50m	47.81	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
100m	1:42.66	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
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	1:52.31	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
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	3:47.65	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	09/07/2022	Reguengos de Monsaraz
400m	10:04.38	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	29/06/2013	Loulé
Femin., Esc K				Piscina longa (50m)			
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	4:30.77	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
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			

RN 6(280-319)

Masc., Cat 6				Piscina longa (50m)			
Livres Estafeta							
4 x 50m	2:20.89	Sport Alges e Dafundo		POR	SAD	05/07/2015	Loulé
BASTO, Antonio Bessone, FONSECA, 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	12:52.37	Sport Alges e Dafundo		POR	SAD	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
BENTO, Jaime Carlos, BILRO, Joaquim Mendes, DYSON, Stephen Thomas, SALGUEIRO, Luis Vidigal							
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	Famalicao
RAIMUNDO, Isabel Maria, FERREIRA, Maria Felix, FERREIRA, Ana Maria, BASTO, Luisa Bessone					

Misto, Cat 6

Piscina longa (50m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:39.10	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz
FERREIRA, Ana Maria, BASTO, Luisa Bessone, SALGUEIRO, Luis Vidigal, DANTAS, Paulo Marcos					
4 x 100m	59:00.00	start	POR		
Estilos Estafeta					
4 x 50m	3:03.32	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	27/05/2016	London (GBR)
BASTO, Antonio Bessone, RAIMUNDO, Isabel Maria, BAIRRADA, Orlando Gomes, FERREIRA, Ana Maria					
4 x 100m	59:00.00	start	POR		

RN 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
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

Piscina longa (50m)

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

RN C(35-39)

Masc., Esc C

Livres

50m	24.92	Garmendia, Emilio Monteiro	82	POR	EDV	21/07/2019	Reguengos de Monsaraz
100m	53.53	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	03/07/2011	Oeiras
200m	1:59.68	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	02/07/2011	Oeiras
400m	4:18.63	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNFAMA	29/08/2022	Rome (ITA)
800m	9:06.02	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	01/07/2011	Oeiras
1500m	19:16.66	Couras, Ivan Mauricio	81	POR	CFP	23/02/2019	Póvoa de Varzim

Costas

50m	28.38	Laurentino, Nuno Filipe	75	POR	SAD	03/07/2011	Oeiras
100m	1:02.08	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

Bruços

50m	30.79	Ribeiro, Rui Manuel	82	POR	ADF	07/07/2017	Famalicão
100m	1:09.79	Duarte, Jaime Marques	87	POR	CWP	10/07/2022	Reguengos de Monsaraz
200m	2:36.30	Duarte, Jaime Marques	87	POR	CWP	08/07/2022	Reguengos de Monsaraz

Mariposa

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

Estilos

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

Femin., Esc C

Livres

50m	28.70	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	14/07/2018	Loulé
100m	1:01.66	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	04/06/2004	Riccione (ITA)
200m	2:10.77	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	06/08/2006	Stanford (USA)
400m	4:35.74	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	10/08/2006	Stanford (USA)
800m	9:30.91	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	04/08/2006	Stanford (USA)
1500m	18:50.82	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	03/03/2006	Swansea (GBR)

Costas

50m	34.31	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	11/03/2006	Rio Maior
100m	1:15.41	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	21/05/2005	Funchal
200m	2:43.59	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	03/03/2006	Swansea (GBR)

Bruços

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

Mariposa

50m	31.67	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	11/03/2006	Rio Maior
100m	1:10.44	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	07/01/2006	Coimbra
200m	2:27.36	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	09/08/2006	Stanford (USA)

Estilos

200m	2:33.55	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	07/01/2006	Coimbra
400m	5:22.50	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	06/08/2006	Stanford (USA)

RN 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	2:11.06	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	10/07/2022

Loulé
Loulé
Reguengos de Monsaraz

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	32.47	Neves, Vania Soares	90	POR	VNC	10/06/2022
100m	1:11.97	Pinheiro, Filipa Mendes	92	POR	SCCAM	08/07/2022
200m	2:37.73	Neves, Vania Soares	90	POR	VNC	09/07/2022

Porto
Reguengos de Monsaraz
Reguengos de Monsaraz

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	5:28.90	Neves, Vania Soares	90	POR	VNC	10/07/2022

Loulé
Reguengos de Monsaraz