

RN A(25-29)

Masc., 25 - 29

Piscina curta (25m)

Livres

50m	22.70	Poliakov, A.	93	POR	COL	06/02/2022	Torres Novas
100m	50.54	Poliakov, A.	93	POR	COL	05/02/2022	Torres Novas
200m	1:51.39	Poliakov, A.	93	POR	COL	01/12/2018	Caldas da Rainha
400m	4:00.23	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	17/01/2015	Funchal
800m	8:25.06	Ribeiro, Hugo Alberto	88	POR	INDANP	28/11/2015	Porto
1500m	15:50.89	Ribeiro, Hugo Alberto	88	POR	INDANP	28/11/2015	Porto

Costas

50m	25.55	Poliakov, A.	93	POR	COL	05/02/2022	Torres Novas
100m	56.06	Poliakov, A.	93	POR	COL	13/04/2019	Caldas da Rainha
200m	2:02.10	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	21/06/2015	Mealhada

Bruços

50m	29.14	Silva, Angel Jose	95	POR	GCP	28/01/2024	Caldas da Rainha
100m	1:02.09	Amorim, Alexandre Ferreira	99	POR	VSC	13/01/2024	Águas Santas
200m	2:19.48	Silva, Pedro Miguel	94	POR	ADRCIMM	18/01/2020	Vila Franca de Xira

Mariposa

50m	24.81	Pedrosa, Carlos Lopes	94	POR	CAFBDP	23/11/2023	Funchal
100m	55.82	Pedrosa, Carlos Lopes	94	POR	CAFBDP	20/11/2023	Funchal
200m	2:07.89	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	28/11/2015	Porto

Estilos

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

Femin., 25 - 29

Piscina curta (25m)

Livres

50m	26.74	Castro, Adriana Daniela	97	POR	LSC	27/01/2024	Caldas da Rainha
100m	58.88	Castro, Adriana Daniela	97	POR	LSC	28/01/2024	Caldas da Rainha
200m	2:09.40	Riesenberger, Bruna Martins	97	POR	CIRL	27/01/2024	Caldas da Rainha
400m	4:36.93	Riesenberger, Bruna Martins	97	POR	CIRL	22/11/2023	Funchal
800m	9:54.80	Oliveira, Ana Mafalda	81	POR	CNMAIA	25/05/2006	Ponte de Sôr
1500m	19:00.78	Silva, Carolina Santos	86	POR	CNMAIA	08/11/2014	Porto

Costas

50m	31.08	Pinheiro, Filipa Mendes	92	POR	SCCAM	19/01/2020	Vila Franca de Xira
100m	1:07.01	Pinheiro, Filipa Mendes	92	POR	EDV	18/01/2019	Mealhada
200m	2:25.91	Neves, Vania Soares	90	POR	CFP	20/01/2019	Mealhada

Bruços

50m	33.97	Sequeira, Catarina Costa	98	POR	CNLX	28/01/2023	Caldas da Rainha
100m	1:15.04	Sequeira, Catarina Costa	98	POR	CNLX	29/01/2023	Caldas da Rainha
200m	2:38.13	Sequeira, Catarina Costa	98	POR	CNLX	28/01/2023	Caldas da Rainha

Mariposa

50m	28.17	Castro, Adriana Daniela	97	POR	LSC	26/01/2024	Caldas da Rainha
100m	1:04.69	Castro, Adriana Daniela	97	POR	LSC	27/01/2024	Caldas da Rainha
200m	2:27.70	Martins, Andreia Catarina	83	POR	CNMAL	13/04/2008	Inatel

Estilos

100m	1:07.80	Ribeiro, Soraia Vanessa	92	POR	ESJB	06/01/2018	Mealhada
200m	2:26.69	Riesenberger, Bruna Martins	97	POR	CIRL	26/01/2024	Caldas da Rainha
400m	5:18.59	Eloi, Ana Monica	96	POR	CLIPTEAM	08/12/2022	Recarei

RN B(30-34)

Masc., 30 - 34

Piscina curta (25m)

Livres

50m	22.77	Santos, Goncalo Teixeira	94	POR	AHBE	26/01/2025	Torres Novas
100m	50.41	Santos, Goncalo Teixeira	94	POR	AHBE	11/01/2025	Estoril
200m	1:54.11	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	31/01/2016	Tomar



Recordes
Oeiras, 18/03/2025

400m	4:01.96	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	10/12/2022	Albufeira
800m	8:27.54	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	19/11/2023	Funchal
1500m	16:35.72	Ribeiro, Hugo Alberto	88	POR	LSC	08/12/2022	Recarei
Costas							
50m	25.75	Santos, Goncalo Teixeira	94	POR	AHBE	25/01/2025	Torres Novas
100m	56.96	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	04/06/2016	Santa Marta de Penaguiao
200m	2:01.89	Niz, Adriano Miguel	86	POR	GDNVNF	28/01/2017	Sines
Bruços							
50m	28.52	Santos, Pedro Andre	94	POR	SAD	16/06/2024	Algés
100m	1:02.74	Santos, Pedro Andre	94	POR	SAD	16/06/2024	Algés
200m	2:19.59	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	21/11/2023	Funchal
Mariposa							
50m	24.73	Pedrosa, Carlos Lopes	94	POR	CAFBDP	24/01/2025	Torres Novas
100m	55.28	Pedrosa, Carlos Lopes	94	POR	CAFBDP	26/01/2025	Torres Novas
200m	2:07.80	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	24/11/2023	Funchal
Estilos							
100m	57.07	Santos, Goncalo Teixeira	94	POR	AHBE	25/01/2025	Torres Novas
200m	2:05.41	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	11/12/2022	Albufeira
400m	4:28.91	Pinotes, Pedro Miguel	89	POR	SCP	04/03/2023	Sines

Femin., 30 - 34

Piscina curta (25m)

Livres							
50m	26.67	Cruz, Sara Francisco	93	POR	ADBA	20/04/2024	Caldas da Rainha
100m	58.49	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	05/04/2003	Funchal
200m	2:06.50	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	22/03/2003	Inatel
400m	4:27.23	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	25/05/2002	Inatel
800m	9:23.38	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	26/05/2002	Inatel
1500m	18:54.87	Silva, Carolina Santos	86	POR	GCST	28/10/2018	Porto
Costas							
50m	30.85	Neves, Vania Soares	90	POR	VNC	27/01/2024	Caldas da Rainha
100m	1:06.52	Neves, Vania Soares	90	POR	VNC	27/01/2023	Caldas da Rainha
200m	2:25.63	Neves, Vania Soares	90	POR	VNC	06/02/2022	Torres Novas
Bruços							
50m	33.70	Figueira, Isabel Maria	79	POR	LDC	08/01/2011	Sines
100m	1:13.31	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	30/01/2010	Mealhada
200m	2:46.84	Gomes, Diana Duarte	89	POR	CWP	05/02/2022	Torres Novas
Mariposa							
50m	27.98	Cruz, Sara Francisco	93	POR	ADBA	26/01/2024	Caldas da Rainha
100m	1:03.89	Cruz, Sara Francisco	93	POR	ADBA	27/01/2024	Caldas da Rainha
200m	2:25.78	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	01/06/2003	Anadia
Estilos							
100m	1:08.44	Sevieri, Tatiana Gama	84	POR	FCP	11/11/2016	Maldonado (URU)
200m	2:27.16	Neves, Vania Soares	90	POR	VNC	26/01/2024	Caldas da Rainha
400m	5:07.66	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	31/05/2003	Anadia

RN C(35-39)

Masc., 35 - 39

Piscina curta (25m)

Livres							
50m	24.26	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	19/01/2020	Vila Franca de Xira
100m	52.38	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	26/01/2013	Felgueiras
200m	1:54.01	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	30/01/2011	Ponte de Sor
400m	4:06.32	Silva, Pedro Miguel	76	POR	CFV	29/01/2011	Ponte de Sor
800m	9:14.03	Vaz, Rui Fonseca	71	POR	CNCVG	13/05/2007	Inatel
1500m	18:09.40	Passos, Francisco Zamith	83	POR	GDNFAMA	08/12/2022	Recarei
Costas							
50m	27.29	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	18/01/2020	Vila Franca de Xira
100m	57.64	Niz, Adriano	86	POR	GDNFAMA	21/11/2023	Funchal
200m	2:04.67	Niz, Adriano	86	POR	GDNFAMA	23/11/2023	Funchal
Bruços							
50m	29.72	Ribeiro, Rui Manuel	82	POR	ADF	21/01/2018	Vila Franca de Xira



Recordes
Oeiras, 18/03/2025

100m	1:05.92	Duarte, Jaime Marques	87	POR	LPS	29/01/2023	Caldas da Rainha
200m	2:24.93	Santos, Diego Felipe	87	POR	CDN	21/11/2023	Funchal
Mariposa							
50m	26.08	Pereira, Fabio Manuel	86	POR	CFV	26/01/2024	Caldas da Rainha
100m	58.96	Roque, Jorge Manuel	90	POR	FCP	26/01/2025	Torres Novas
200m	2:08.27	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	19/01/2020	Vila Franca de Xira
Estilos							
100m	59.93	Rego, Ricardo Amorim	84	POR	LSC	19/01/2019	Mealhada
200m	2:08.46	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	17/01/2020	Vila Franca de Xira
400m	4:33.58	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	01/12/2021	Rio de Janeiro (BRA)
Femin., 35 - 39							
Livres							
50m	27.63	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	20/03/2004	Hürth (GER)
100m	59.37	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	25/01/2004	Desenzano (ITA)
200m	2:07.69	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	08/05/2004	Freiburg (GER)
400m	4:30.30	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	18/04/2004	Palma Maiorca (ESP)
800m	9:33.68	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	26/05/2006	Ponte de Sôr
1500m	20:33.67	Pereira, Patricia Diogenes	69	POR	CFBE	01/01/1800	San Lorenzo (ESP)
Costas							
50m	31.08	Neves, Vania Soares	90	POR	VNC	26/01/2025	Torres Novas
100m	1:07.57	Neves, Vania Soares	90	POR	VNC	24/01/2025	Torres Novas
200m	2:27.80	Neves, Vania Soares	90	POR	VNC	26/01/2025	Torres Novas
Bruços							
50m	33.84	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	20/01/2018	Vila Franca de Xira
100m	1:14.91	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	21/01/2018	Vila Franca de Xira
200m	2:53.31	Martins, Maria Sofia	84	POR	CFP	03/12/2023	Lousada
Mariposa							
50m	29.54	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	16/01/2015	Funchal
100m	1:06.87	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	17/01/2015	Funchal
200m	2:26.45	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	05/02/2006	Inatel
Estilos							
100m	1:09.49	Neves, Vania Soares	90	POR	VNC	26/01/2025	Torres Novas
200m	2:27.95	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	04/02/2006	Inatel
400m	5:10.65	Grilo, Ana Paula	69	POR	UDCA	10/06/2005	Ponte da Barca

RN D(40-44)

Masc., 40 - 44							
Livres							
50m	24.19	Machado, Miguel Alexandre	75	POR	CFP	26/10/2019	Sheffield (GBR)
100m	52.90	Machado, Miguel Alexandre	75	POR	INDANP	28/10/2016	Sheffield (GBR)
200m	1:56.46	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	26/01/2025	Torres Novas
400m	4:10.09	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	24/01/2025	Torres Novas
800m	9:33.32	Regufe Fereira, Ricardo	80	POR	CFP	19/11/2023	Funchal
1500m	18:10.47	Ferreira, Ricardo Regufe	80	POR	CFP	08/12/2024	Penafiel
Costas							
50m	27.51	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	26/01/2025	Torres Novas
100m	58.78	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	24/01/2025	Torres Novas
200m	2:07.54	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	25/01/2025	Torres Novas
Bruços							
50m	30.61	Rosario, Vasco Jorge	76	POR	SAD	05/02/2017	Palma de Mallorca (ESP)
100m	1:05.21	Rosario, Vasco Jorge	76	POR	SAD	04/02/2017	Palma de Mallorca (ESP)
200m	2:22.69	Rosario, Vasco Jorge	76	POR	SAD	02/02/2017	Palma de Mallorca (ESP)
Mariposa							
50m	26.64	Alves, Rodrigo Martins	80	POR	ANE	17/01/2020	Vila Franca de Xira
100m	59.63	Santos, Joao Miguel	81	POR	CNL	26/01/2025	Torres Novas
200m	2:11.90	Sevieri, Eduardo Ferreira	84	POR	FCP	25/01/2025	Torres Novas
Estilos							
100m	1:00.40	Rego, Ricardo Amorim	84	POR	LSC	25/01/2025	Torres Novas

200m	2:17.39	Santos, Joao Miguel	81	POR	CNL	24/01/2025	Torres Novas
400m	5:02.24	Vicente, Andre Barbosa	77	POR	SCP	07/03/2020	Sines
Femin., 40 - 44							
Livres							
50m	27.72	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	19/01/2019	Mealhada
100m	1:00.63	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	20/01/2019	Mealhada
200m	2:15.77	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	19/01/2019	Mealhada
400m	4:49.44	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	18/01/2019	Mealhada
800m	10:17.00	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	26/11/2016	Funchal
1500m	19:28.04	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	26/11/2016	Funchal
Costas							
50m	32.41	Afonso, Sofia Martiniano	84	POR	CFP	26/01/2025	Torres Novas
100m	1:10.19	Afonso, Sofia Martiniano	84	POR	CFP	24/01/2025	Torres Novas
200m	2:39.07	Grilo, Ana Paula	69	POR	INDALEN	20/11/2010	Penafiel
Bruços							
50m	33.16	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	19/01/2019	Mealhada
100m	1:14.18	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	20/01/2019	Mealhada
200m	2:53.36	Martins, Maria Sofia	84	POR	CFP	27/01/2024	Caldas da Rainha
Mariposa							
50m	29.58	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	19/01/2018	Vila Franca de Xira
100m	1:05.90	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	18/01/2020	Vila Franca de Xira
200m	2:39.67	Grilo, Ana Paula	69	POR	INDALEN	20/11/2010	Penafiel
Estilos							
100m	1:10.83	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	06/05/2017	Funchal
200m	2:30.13	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	19/01/2018	Vila Franca de Xira
400m	5:32.53	Grilo, Ana Paula	69	POR	CNBE	25/02/2012	Blackpool (GBR)

RN E(45-49)

Masc., 45 - 49							
Livres							
50m	24.29	Machado, Miguel Alexandre	75	POR	CLIPTEAM	21/11/2023	Funchal
100m	53.64	Machado, Miguel Alexandre	75	POR	CLIPTEAM	23/11/2023	Funchal
200m	2:03.65	Machado, Miguel Alexandre	75	POR	CLIPTEAM	08/12/2022	Recarei
400m	4:19.65	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	29/01/2011	Ponte de Sor
400m	4:19.65	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	29/01/2011	Ponte de Sor
800m	9:20.89	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	25/03/2012	Vigo (ESP)
800m	9:20.89	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	25/03/2012	Vigo (ESP)
1500m	17:33.84	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	25/03/2012	Vigo (ESP)
1500m	17:33.84	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CFP	25/03/2012	Vigo (ESP)
Costas							
50m	27.65	Machado, Miguel Alexandre	75	POR	CLIPTEAM	28/01/2023	Caldas da Rainha
100m	1:00.69	Carvalho, Mario Moura	78	POR	FCP	03/12/2023	Lousada
200m	2:10.70	Carvalho, Mario	78	POR	FCP	23/11/2023	Funchal
Bruços							
50m	31.71	Nunes, Rodolfo Pereira	73	POR	INDNP	17/01/2020	Vila Franca de Xira
100m	1:10.35	Nunes, Rodolfo Pereira	73	POR	INDNP	20/01/2019	Mealhada
200m	2:38.17	Costa, Rodrigo Marques	76	POR	CNLA	05/02/2022	Torres Novas
Mariposa							
50m	27.31	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	ANE	30/05/2009	Inatel
50m	27.31	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	ANE	30/05/2009	Inatel
100m	1:00.13	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	ANE	31/05/2009	Lisboa
100m	1:00.13	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	ANE	31/05/2009	Lisboa
200m	2:19.13	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	ANE	21/02/2010	Lisboa
200m	2:19.13	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	ANE	21/02/2010	Lisboa
Estilos							
100m	1:01.87	Machado, Miguel Alexandre	75	POR	CLIPTEAM	19/11/2023	Funchal
200m	2:19.22	Machado, Miguel Alexandre	75	POR	CLIPTEAM	30/10/2022	Sheffield (GBR)
400m	5:10.35	Pacheco, Luis Daniel	76	POR	CNAL	01/03/2025	Sines

Femin., 45 - 49

Piscina curta (25m)

Livres

50m	28.03	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	21/11/2023	Funchal
100m	1:02.58	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	23/11/2023	Funchal
200m	2:23.57	Barbara, Carla Santa	75	POR	FCP	18/01/2020	Vila Franca de Xira
400m	5:03.00	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	26/01/2014	Mealhada
800m	10:48.71	Pereira, Patricia Diogenes	69	POR	SAD	19/02/2015	Pontevedra (ESP)
1500m	20:28.21	Pereira, Patricia Diogenes	69	POR	SAD	28/11/2015	Porto

Costas

50m	33.57	Sousa, Natacha Alexandra	72	POR	CFP	13/05/2017	Senhora da Hora
100m	1:14.82	Coutinho, Gisela Barbosa	75	POR	CFP	26/01/2024	Caldas da Rainha
200m	2:43.05	Coutinho, Gisela Barbosa	75	POR	FCP	18/01/2020	Vila Franca de Xira

Bruços

50m	34.94	Figueira, Isabel Maria	79	POR	LDC	01/03/2025	Sines
100m	1:15.89	Figueira, Isabel Maria	79	POR	LDC	01/03/2025	Sines
200m	3:07.86	Alves, Catarina Andrade	78	POR	CNF	27/01/2024	Caldas da Rainha

Mariposa

50m	30.11	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	23/11/2023	Funchal
100m	1:06.70	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	20/11/2023	Funchal
200m	2:42.49	Arantes, Joana Isabel	72	POR	CMBCP	21/01/2018	Vila Franca de Xira

Estilos

100m	1:09.54	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	19/11/2023	Funchal
200m	2:35.09	Gomes, Susana Clara	77	POR	CNF	27/01/2023	Caldas da Rainha
400m	5:54.12	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	26/04/2014	Leiria

RN F(50-54)

Masc., 50 - 54

Piscina curta (25m)

Livres

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

Costas

50m	29.30	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	12/04/2014	Caldas da Rainha
100m	1:02.31	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	06/04/2014	Algés
200m	2:26.74	Chaves, Antonio Aderito	70	POR	FCP	18/01/2020	Vila Franca de Xira

Bruços

50m	33.00	Nunes, Rodolfo Pereira	73	POR	INDANNP	28/01/2024	Caldas da Rainha
100m	1:12.73	Duarte, Jose Samuel	65	POR	SCP	22/04/2017	Caldas da Rainha
200m	2:39.50	Duarte, Jose Samuel	65	POR	SCP	29/03/2015	Algés

Mariposa

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

Estilos

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

Femin., 50 - 54

Piscina curta (25m)

Livres

50m	28.84	Fernandes, Rita Lopes	72	POR	FCP	21/11/2023	Funchal
100m	1:07.17	Barbara, Carla Santa	75	POR	FCP	26/01/2025	Torres Novas
200m	2:26.09	Barbara, Carla Santa	75	POR	FCP	25/01/2025	Torres Novas
400m	5:11.44	Costa, Maria Luisa	74	POR	CFP	26/01/2024	Caldas da Rainha



Recordes
Oeiras, 18/03/2025

800m	11:05.37	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	16/11/2019	Pacos de Ferreira
1500m	20:48.64	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	16/11/2019	Pacos de Ferreira
Costas							
50m	34.67	Rezende, Monica Anjos	69	POR	FCP	20/01/2019	Mealhada
100m	1:17.09	Rezende, Monica Anjos	69	POR	FCP	18/01/2019	Mealhada
200m	2:47.20	Coutinho, Gisela Barbosa	75	POR	CFP	26/01/2025	Torres Novas
Bruços							
50m	39.60	Cunha, Maria Ines	72	POR	CGA	16/06/2024	Algés
100m	1:28.27	Cunha, Maria Ines	72	POR	CGA	16/06/2024	Algés
200m	3:10.13	Carmo, Maria Helena	66	POR	SAD	28/01/2017	Sines
Mariposa							
50m	32.29	Coutinho, Gisela Barbosa	75	POR	CFP	24/01/2025	Torres Novas
100m	1:12.13	Coutinho, Gisela Barbosa	75	POR	CFP	25/01/2025	Torres Novas
200m	2:56.06	Arantes, Joana Isabel	72	POR	CMBCP	29/01/2023	Caldas da Rainha
Estilos							
100m	1:16.88	Coutinho, Gisela Barbosa	75	POR	CFP	26/01/2025	Torres Novas
200m	2:45.36	Coutinho, Gisela Barbosa	75	POR	CFP	24/01/2025	Torres Novas
400m	6:12.27	Grilo, Ana Paula	69	POR	NDCO	11/01/2020	Aguas Santas

RN G(55-59)

Masc., 55 - 59

Piscina curta (25m)

Livres

50m	26.25	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	20/01/2019	Mealhada
100m	57.72	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	06/04/2019	Algés
200m	2:06.91	Freitas, Jose Carlos	63	POR	INDNP	20/01/2019	Mealhada
400m	4:25.70	Freitas, Jose Carlos	63	POR	INDNP	18/01/2019	Mealhada
800m	9:34.13	Freitas, Jose Carlos	63	POR	INDANP	16/11/2019	Pacos de Ferreira
1500m	18:03.28	Freitas, Jose Carlos	63	POR	INDNP	28/10/2018	Porto

Costas

50m	29.98	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	SAD	19/01/2019	Mealhada
100m	1:09.35	Chaves, Antonio Aderito	70	POR	FCP	24/01/2025	Torres Novas
200m	2:31.57	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	19/01/2019	Mealhada

Bruços

50m	33.74	Duarte, Jose Samuel	65	POR	SCP	17/01/2020	Vila Franca de Xira
100m	1:14.31	Duarte, Jose Samuel	65	POR	SCP	19/01/2020	Vila Franca de Xira
200m	2:41.09	Duarte, Jose Samuel	65	POR	SCP	18/01/2020	Vila Franca de Xira

Mariposa

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

Estilos

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

Femin., 55 - 59

Piscina curta (25m)

Livres

50m	31.26	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	10/12/2022	Albufeira
100m	1:09.88	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	11/12/2022	Albufeira
200m	2:33.38	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	28/01/2023	Caldas da Rainha
400m	5:22.20	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	26/01/2024	Caldas da Rainha
800m	12:49.51	Ferreira, Ana Maria	56	POR	UDCA	18/11/2006	Inatel
1500m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	

Costas

50m	35.75	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	29/01/2023	Caldas da Rainha
100m	1:19.42	Kraeva, Elena Nikolaevna	61	POR	ADRCIMM	30/01/2016	Tomar
200m	2:53.12	Kraeva, Elena Nikolaevna	61	POR	ADRCIMM	21/01/2018	Vila Franca de Xira

Bruços

50m	41.29	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	17/01/2020	Vila Franca de Xira
-----	-------	-----------------------	----	-----	-----	------------	---------------------



Recordes
Oeiras, 18/03/2025

100m	1:30.79	Carmo, Maria Helena	66	POR	INDANL	09/03/2024	Sines
200m	3:23.36	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	18/01/2020	Vila Franca de Xira
Mariposa							
50m	34.00	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	11/12/2022	Albufeira
100m	1:20.49	Ferreira, Isabel Baptista	67	POR	ADRCIMM	28/01/2023	Caldas da Rainha
200m	3:35.07	Cunha, Eugenia Maria	62	POR	AAC	22/04/2017	Caldas da Rainha
Estilos							
100m	1:20.05	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	CNFA	21/01/2018	Vila Franca de Xira
200m	3:01.29	Kraeva, Elena Nikolaevna	61	POR	ADRCIMM	30/01/2016	Tomar
400m	7:26.86	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SFP	26/05/2006	Ponte de Sôr

RN H(60-64)

Masc., 60 - 64

Livres

50m	28.09	Vaz, Jose Augusto	65	POR	CFP	26/01/2025	Torres Novas
100m	1:01.31	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CNLA	28/01/2023	Caldas da Rainha
200m	2:14.14	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CLIPTEAM	20/11/2023	Funchal
400m	4:40.55	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CNLA	04/03/2023	Sines
800m	9:46.74	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CLIPTEAM	19/11/2023	Funchal
1500m	18:52.76	Freitas, Jose Carlos	63	POR	CLIPTEAM	03/12/2023	Lousada

Costas

50m	32.58	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	CNLA	09/03/2024	Sines
100m	1:11.11	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	26/01/2024	Caldas da Rainha
200m	2:38.20	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	19/03/2023	Évora

Bruços

50m	35.39	Lobo, Nuno Silva	63	POR	CFP	28/01/2024	Caldas da Rainha
100m	1:19.52	Barroso, Jose Miguel	62	POR	CFP	30/04/2022	Caldas da Rainha
200m	2:58.10	Barroso, Jose Miguel	62	POR	CFP	28/01/2023	Caldas da Rainha

Mariposa

50m	29.93	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	26/01/2024	Caldas da Rainha
100m	1:06.37	Faria, Jorge Eduardo	64	POR	CNLA	28/01/2024	Caldas da Rainha
200m	2:35.05	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	28/01/2023	Caldas da Rainha

Estilos

100m	1:12.04	Vaz, Jose Augusto	65	POR	CFP	25/01/2025	Torres Novas
200m	2:42.45	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	11/12/2021	Albufeira
400m	5:45.27	Carvalho, Paulo Paula	61	POR	SCP	25/04/2022	Valongo

Femin., 60 - 64

Livres

50m	32.87	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	LAGAC	28/01/2023	Caldas da Rainha
100m	1:15.96	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	LAGAC	04/03/2023	Sines
200m	2:52.96	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	08/12/2024	Penafiel
400m	6:01.46	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	29/01/2012	Tomar
800m	12:42.30	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	27/02/2011	Lisboa
1500m	24:36.53	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	08/11/2014	Porto

Costas

50m	39.42	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	LAGAC	29/01/2023	Caldas da Rainha
100m	1:24.13	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	LAGAC	27/01/2023	Caldas da Rainha
200m	3:30.25	Guimaraes, Rita Cabral	64	POR	CFP	28/01/2024	Caldas da Rainha

Bruços

50m	42.72	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	25/01/2025	Torres Novas
100m	1:34.96	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	26/01/2025	Torres Novas
200m	3:36.25	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	28/01/2023	Caldas da Rainha

Mariposa

50m	36.03	Gamonal, Elena Alarcon	61	POR	LAGAC	27/01/2023	Caldas da Rainha
100m	1:33.55	Cunha, Eugenia Maria	62	POR	AAC	25/06/2023	Algés
200m	3:43.58	Cunha, Eugenia Maria	62	POR	AAC	26/01/2025	Torres Novas

Estilos

100m	1:20.84	Garmonal, Elena Alarcon	61	POR	GCNF	06/02/2022	Torres Novas
------	---------	-------------------------	----	-----	------	------------	--------------

200m	3:22.33	Andrade, Maria Teresa	63	POR	FCP	27/01/2023	Caldas da Rainha
400m	7:18.48	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	27/02/2011	Lisboa

RN I(65-69)

Masc., 65 - 69

Livres

50m	30.63	Santos, Luis Lopes	59	POR	CFP	02/11/2024	Porto
100m	1:08.21	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	11/12/2022	Albufeira
200m	2:32.43	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	INDANL	28/01/2024	Caldas da Rainha
400m	5:27.24	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	10/12/2022	Albufeira
800m	11:54.54	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	27/02/2011	Lisboa
1500m	22:36.53	Correia, Alberto Vaz	55	POR	FS	04/12/2021	Paços de Ferreira

Costas

50m	37.82	Madeira, Luis Cavaleiro	57	POR	SAD	12/11/2022	Coimbra
100m	1:21.35	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	21/04/2011	Lisboa
200m	2:57.17	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	20/06/2010	Lisboa

Bruços

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

Mariposa

50m	34.47	Santos, Luis Lopes	59	POR	CFP	23/03/2024	Estarreja
100m	1:20.75	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	29/01/2023	Caldas da Rainha
200m	3:05.18	Bairrada, Orlando Gomes	45	POR	ANE	20/06/2010	Lisboa

Estilos

100m	1:20.82	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	11/12/2022	Albufeira
200m	2:54.59	Mavioso, Vitor Manuel	56	POR	SAD	22/04/2023	Caldas da Rainha
400m	6:26.02	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	18/06/2010	Lisboa

Femin., 65 - 69

Livres

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

Costas

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

Bruços

50m	45.70	Relvas, Ana Moura	56	POR	AAC	05/02/2022	Torres Novas
100m	1:43.43	Torres, Maria Isabel	60	POR	AAC	26/01/2025	Torres Novas
200m	3:52.92	Pintao, Luisa Maria	54	POR	ANE	18/01/2020	Vila Franca de Xira

Mariposa

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

Estilos

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

RN J(70-74)

Masc., 70 - 74

Piscina curta (25m)

Livres

50m	32.42	Trabuco, Antonio Jose	50	POR	SAD	19/01/2020	Vila Franca de Xira
100m	1:11.98	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	11/04/2015	Caldas da Rainha
200m	2:42.97	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	17/05/2015	Vila Praia de Âncora
400m	5:55.49	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	16/05/2015	Recarei
800m	15:04.86	Gaspar, Alexandre Azevedo	45	POR	SAD	19/02/2015	Pontevedra (ESP)
1500m	30:34.81	Gaspar, Alexandre Azevedo	45	POR	SAD	28/11/2015	Porto

Costas

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

Bruços

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

Mariposa

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

Estilos

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

Femin., 70 - 74

Piscina curta (25m)

Livres

50m	38.46	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09/02/2020	Tomar
100m	1:27.74	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	29/01/2023	Caldas da Rainha
200m	3:09.01	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	07/03/2020	Sines
400m	6:23.87	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	07/03/2020	Sines
800m	15:22.92	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	11/11/2017	Badajoz (JPN)
1500m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	

Costas

50m	49.36	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09/02/2020	Tomar
100m	1:50.20	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	25/06/2023	Algés
200m	4:46.04	Monteiro, Isabel Costa	53	POR	AAC	26/01/2025	Torres Novas

Bruços

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

Mariposa

50m	49.86	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	04/03/2023	Sines
100m	1:52.86	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09/02/2020	Tomar
200m	3:58.89	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09/02/2020	Tomar

Estilos

100m	1:43.31	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	09/02/2020	Tomar
200m	3:54.03	Ferreira, Ana Maria	50	POR	SAD	27/01/2023	Caldas da Rainha
400m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	

RN K(75-79)

Masc., 75 - 79

Piscina curta (25m)

Livres

50m	34.16	Trabuco, Antonio Jose	50	POR	SAD	24/01/2025	Torres Novas
100m	1:22.09	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	11/12/2022	Albufeira
200m	3:04.06	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	11/12/2022	Albufeira



Recordes
Oeiras, 18/03/2025

400m	6:23.33	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	10/12/2022	Albufeira
800m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
1500m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
Costas							
50m	44.01	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	19/01/2020	Vila Franca de Xira
100m	1:31.92	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	07/03/2020	Sines
200m	3:23.24	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	18/01/2020	Vila Franca de Xira
Bruços							
50m	44.47	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	SFP	12/06/2005	Ponte da Barca
100m	1:40.76	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	INATEL	18/06/2005	Inatel
200m	3:44.78	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	SFP	11/06/2005	Ponte da Barca
Mariposa							
50m	44.56	Dyson, Stephen Thomas	47	POR	SAD	11/12/2022	Albufeira
100m	1:56.31	Canelas, Antonio Monteiro	50	POR	SCE	01/03/2025	Sines
200m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
Estilos							
100m	1:30.37	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	07/03/2020	Sines
200m	3:48.42	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	27/01/2023	Caldas da Rainha
400m	7:18.18	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	07/03/2020	Sines

Femin., 75 - 79

Piscina curta (25m)

Livres							
50m	42.26	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	02/03/2019	Sines
100m	1:36.29	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	06/04/2019	Algés
200m	3:28.77	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	18/01/2019	Mealhada
400m	7:11.81	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	18/01/2019	Mealhada
800m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
1500m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
Costas							
50m	55.89	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	19/01/2020	Vila Franca de Xira
100m	2:08.60	Raimundo, Isabel Maria	40	POR	SAD	21/02/2015	Pontevedra (ESP)
200m	5:11.80	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	01/12/2018	Caldas da Rainha
Bruços							
50m	52.16	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	06/04/2019	Algés
100m	1:55.81	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	06/04/2019	Algés
200m	4:07.05	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	18/01/2020	Vila Franca de Xira
Mariposa							
50m	1:00.25	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	18/01/2019	Mealhada
100m	2:25.80	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	19/03/2023	Évora
200m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
Estilos							
100m	2:12.95	Raimundo, Isabel Maria	40	POR	SAD	16/01/2015	Funchal
200m	4:00.92	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	13/04/2019	Caldas da Rainha
400m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	

RN L(80-84)

Masc., 80 - 84

Piscina curta (25m)

Livres							
50m	38.64	Salgueiro, Luis Vidigal	45	POR	SAD	26/01/2025	Torres Novas
100m	1:31.45	Salgueiro, Luis Vidigal	45	POR	SAD	25/01/2025	Torres Novas
200m	3:29.53	Salgueiro, Luis Vidigal	45	POR	SAD	15/03/2025	Caldas da Rainha
400m	7:42.12	Salgueiro, Luis Vidigal	45	POR	SAD	24/01/2025	Torres Novas
800m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
1500m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
Costas							
50m	48.47	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	25/01/2025	Torres Novas
100m	1:46.04	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	24/01/2025	Torres Novas
200m	3:57.40	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	25/01/2025	Torres Novas
Bruços							
50m	51.47	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	AAC	30/01/2010	Mealhada



Recordes
Oeiras, 18/03/2025

100m	1:53.92	Basto, Antonio Bessone	45	POR	SAD	26/01/2025	Torres Novas
200m	4:11.52	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	AAC	24/04/2010	Caldas da Rainha
Mariposa							
50m	1:02.82	Rodrigues, Antonio Alexandre	39	POR	AAC	17/01/2020	Vila Franca de Xira
100m	2:38.38	Rodrigues, Antonio Alexandre	39	POR	AAC	18/01/2020	Vila Franca de Xira
200m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
Estilos							
100m	1:49.71	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	AAC	25/04/2010	Caldas da Rainha
200m	4:58.66	Gaspar, Alexandre Azevedo	45	POR	SAD	15/03/2025	Caldas da Rainha
400m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	

Femin., 80 - 84

Livres

50m	46.34	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	01/12/2024
100m	1:45.25	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	26/01/2025
200m	3:50.11	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	01/12/2024
400m	59:00.00	, start		POR		
800m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800
1500m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800

Costas

50m	57.99	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	26/01/2025	Torres Novas
100m	2:16.56	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	02/03/2019	Sines
200m	5:03.54	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	18/01/2020	Vila Franca de Xira

Bruços

50m	59.66	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	01/12/2024	Benedita
100m	2:05.19	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	01/12/2024	Benedita
200m	5:19.56	Raimundo, Isabel Maria	40	POR	SAD	08/02/2020	Tomar

Mariposa

50m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800
100m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800
200m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800

Estilos

100m	2:01.53	Basto, Luisa Bessone	44	POR	SAD	26/01/2025	Torres Novas
200m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
400m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	

RN M(85-89)

Masc., 85 - 89

Livres

50m	46.61	Moura, Jose Vicente	37	POR	SAD	29/01/2023	Caldas da Rainha
100m	1:48.22	Moura, Jose Vicente	37	POR	SAD	30/04/2022	Caldas da Rainha
200m	4:32.76	Moura, Jose Vicente	37	POR	SAD	15/03/2025	Caldas da Rainha
400m	10:39.47	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	04/02/2022	Torres Novas
800m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
1500m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	

Costas

50m	1:14.03	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	SAD	28/01/2017	Sines
100m	2:39.20	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	04/02/2022	Torres Novas
200m	8:25.40	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	25/01/2025	Torres Novas

Bruços

50m	1:05.05	Baptista, Antonio Poiares	27	POR	AAC	26/01/2014	Mealhada
100m	2:34.03	Gomes, Leonel Sousa	30	POR	SAD	11/04/2015	Caldas da Rainha
200m	6:09.33	Teixeira, Joao Rodrigues	37	POR	AAC	05/02/2022	Torres Novas

Mariposa

50m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800
100m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800
200m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800

Estilos

100m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800
------	----------	---------	----	-----	--	------------

200m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
400m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
Femin., 85 - 89							
Livres							
50m	1:23.22	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	27/01/2024	Caldas da Rainha
100m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
200m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
400m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
800m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
1500m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
Costas							
50m	1:09.35	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	28/01/2024	Caldas da Rainha
100m	2:40.54	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	13/01/2024	Estoril
200m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
Bruços							
50m	1:24.73	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	27/01/2024	Caldas da Rainha
100m	3:15.22	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	28/01/2024	Caldas da Rainha
200m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
Mariposa							
50m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
100m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
200m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
Estilos							
100m	3:10.95	Sa, Nair Gomes	39	POR	ANE	28/01/2024	Caldas da Rainha
200m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	
400m	59:00.00	, start	00	POR		01/01/1800	

RN N(90-94)

Masc., 90 - 94							
Livres							
50m	1:04.21	Baptista, Antonio Poiares	27	POR	AAC	29/01/2017	Sines
100m	3:45.24	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	04/02/2022	Torres Novas
200m	8:10.85	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	04/02/2022	Torres Novas
400m	17:17.49	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	04/02/2022	Torres Novas
Costas							
50m	1:45.09	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	04/02/2022	Torres Novas
100m	3:39.58	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	04/02/2022	Torres Novas
Bruços							
50m	1:15.63	Baptista, Antonio Poiares	27	POR	AAC	07/01/2017	Mealhada
100m	3:47.67	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	05/02/2022	Torres Novas
200m	7:50.22	Costa, Virgilio Zacarias	31	POR	AAC	05/02/2022	Torres Novas
Femin., 90 - 94							
Livres							
50m	59:00.00	,	00			01/01/1800	
100m	59:00.00	,	00			01/01/1800	
Costas							
50m	1:58.58	Alves, Maria Fernanda	34	POR	SCE	25/01/2025	Torres Novas
Bruços							
50m	59:00.00	,	00			01/01/1800	

RN O(95-99)

Masc., 95 - 99 Piscina curta (25m)

Livres

50m	1:34.32	Baptista, Antonio Poiares	27	POR	AAC	26/03/2022	Estarreja
100m	59:00.00	,	00			01/01/1800	

Costas

50m	59:00.00	,	00			01/01/1800	
-----	----------	---	----	--	--	------------	--

Bruços

50m	59:00.00	,	00			01/01/1800	
100m	59:00.00	,	00			01/01/1800	

Femin., 95 - 99 Piscina curta (25m)

Livres

50m	59:00.00	,	00			01/01/1800	
100m	59:00.00	,	00			01/01/1800	

Costas

50m	59:00.00	,	00			01/01/1800	
-----	----------	---	----	--	--	------------	--

Bruços

50m	59:00.00	,	00			01/01/1800	
-----	----------	---	----	--	--	------------	--

RN 1(100-119)

Masc., 100 - 119 Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:37.86	Clube Fluvial Vilacondense	POR	CFV	31/01/2009	Torres Novas	
LOPES, Vasco Vieira, COELHO, Miguel Santos, PASSOS, Ricardo Zamith, SILVA, Pedro Miguel							
4 x 100m	3:42.82	Clube Nautico de Leiria - VOID	POR	CNL	24/01/2025	Torres Novas	
GOMES, Filipe Miguel, RODRIGUES, Diogo Filipe, TENREIRO, Ricardo Luis, DOMINGUES, Bruno Pinto							
4 x 200m	8:35.28	Clube de Natacao de Valongo	POR	CNV	05/05/2024	Penafiel	
SOUSA, Frederico Renato, GUIMARAES, Nuno Henrique, FELGUEIRAS, Humberto Fernandes, NEVES, Diogo Ferreira							

Estilos Estafeta

4 x 50m	1:49.59	Clube de Natacao de Valongo	POR	CNV	26/01/2025	Torres Novas	
GUIMARAES, Nuno Henrique, SOUSA, Frederico Renato, FELGUEIRAS, Humberto Fernandes, NEVES, Diogo Ferreira							
4 x 100m	4:08.44	Clube de Natacao de Valongo	POR	CNV	21/04/2024	Valongo	
GUIMARAES, Nuno Henrique, SOUSA, Frederico Renato, NEVES, Diogo Ferreira, FELGUEIRAS, Humberto Fernandes							

Femin., 100 - 119 Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:53.74	Clube de Instrucao e Recreio do Laranj	POR	CIRL	25/01/2025	Torres Novas	
RIESENBERGER, Bruna Martins, PIRES, Carolina Saraiva, ROLIM, Soraia Guerra, NUNES, Sofia Alexandra							
4 x 100m	4:34.24	Clube Propaganda da Natacao	POR	CPN	28/04/2018	Senhora da Hora	
SILVA, Carolina Santos, MAIA, Joana Marques, REIS, Ana Catarina, MARTINS, Joana Catarina							
4 x 200m	59:00.00	???			01/01/1800		

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:07.13	Clube de Insteucao e Recreio do Laranj	POR	CIRL	26/01/2025	Torres Novas	
NUNES, Sofia Alexandra, ROLIM, Soraia Guerra, RIESENBERGER, Bruna Martins, GERVASIO, Ana Sofia							
4 x 100m	5:03.80	Clube de Natacao da Maia	POR	CNMAIA	08/11/2014	Porto	
SILVA, Carolina Santos, RAMALHO, Catia Santos, FOUGO, Rita Claudia, OLIVEIRA, Ana Mafalda							

Misto, 100 - 119 Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:46.56	Clube de Instrucao e Recreio do Laranj	POR	CIRL	28/01/2024	Caldas da Rainha	
CAZEIRO, Daniel Filipe, PIRES, Carolina Saraiva, RIESENBERGER, Bruna Martins, ESTEVENS, Ricardo Nuno							
4 x 100m	4:10.13	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	08/12/2022	Recarei	
MARAFONA, Joao Duarte, LEMOS, Ines Sousa, LOPES, Pedro Fragoso, LEITAO, Rita Fernandes							
4 x 200m	59:00.00	???			01/01/1800		

Estilos Estafeta

4 x 50m	1:56.69	Clube de Natacao de Lisboa	POR	CNLX	28/01/2023	Caldas da Rainha	
FERREIRA, Ana Raquel, SEQUEIRA, Catarina Costa, FARIAS, Rodrigo Serra, CAROCHA, Andre Filipe							

4 x 100m 4:32.14 Futebol Clube do Porto POR FCP 08/12/2022 Recarei
LOUSA, Irina Filipa, SILVA, Sergio Baptista, LOPES, Pedro Fragoso, LEITAO, Rita Fernandes

RN 2(120-159)

Masc., 120 - 159

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

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

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

4 x 200m 8:37.07 Clube Náutico de Leiria - VOID POR CNL-VOID 22/04/2023 Caldas da Rainha
SANTOS, Joao Miguel, RIBEIRO, Joao Paulo, ANTUNES, Nuno Ricardo, TABORDA, Bruno Filipe

Estilos Estafeta

4 x 50m 1:49.72 Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao POR GDNVNF 16/05/2015 Recarei
PEREIRA, Fabio Manuel, NEIVA, Henrique Pereira, SILVA, Pedro Miguel, CARDOSO, Carlos Alberto

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

Femin., 120 - 159

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m 1:54.52 Futebol Clube do Porto POR FCP 27/01/2024 Caldas da Rainha
MARINHO, Marta Vieira, LOUSA, Irina Filipa, OLIVEIRA, Sara Freitas, RODRIGUES, Joana Aguiar

4 x 100m 4:34.00 Clube Fluvial Portuense POR CFP 08/11/2014 Porto
ROTHES, Ines Maria, COSTA, Maria Luisa, MARTINS, Maria Sofia, SOUSA, Natacha Alexandra

4 x 200m 11:11.29 Vila DEste/Gaia POR APUVE 23/03/2019 Manique - Salesianos
CARVALHO, Elza Maria, MACHADO, Maria Margarida, RIBEIRO, Patricia Marisa, MONTEIRO, Alexandra Sofia

Estilos Estafeta

4 x 50m 2:08.04 Viana Natacao Clube POR VNC 26/01/2025 Torres Novas
PINHEIRO, Filipa Mendes, SILVA, Mariana Pereira, NEVES, Vania Soares, SOARES, Marta Novais

4 x 100m 4:57.73 Clube Fluvial Portuense POR CFP 08/11/2014 Porto
SOUSA, Natacha Alexandra, MARTINS, Maria Sofia, COSTA, Maria Luisa, ROTHES, Ines Maria

Misto, 120 - 159

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m 1:45.91 Futebol Clube do Porto POR FCP 28/01/2024 Caldas da Rainha
CARVALHO, Joao Filipe, MARAFONA, Joao Duarte, LOUSA, Irina Filipa, RODRIGUES, Joana Aguiar

4 x 100m 3:58.63 Futebol Clube do Porto POR FCP 03/12/2023 Lousada
MARAFONA, Joao Duarte, CARVALHO, Joao Filipe, LOUSA, Irina Filipa, RODRIGUES, Joana Aguiar

4 x 200m 59:00.00 ???

Estilos Estafeta

4 x 50m 1:56.26 Futebol Clube do Porto POR FCP 28/01/2023 Caldas da Rainha
SEVIERI, Eduardo Ferreira, LEITAO, Rita Fernandes, ROQUE, Jorge Manuel, RODRIGUES, Joana Aguiar

4 x 100m 4:32.01 Lisboa PoolSharks POR LPS 04/03/2023 Sines
MESTRE, Joao Miguel, DUARTE, Jaime Marques, CRUZ, Sara Francisco, VIANA, Joana Rebelo

RN 3(160-199)

Masc., 160 - 199

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m 1:42.82 Futebol Clube do Porto POR FCP 24/01/2025 Torres Novas
SEVIERI, Eduardo Ferreira, QUINTAL, Francisco Nunes, BARBOSA, Celso Ruben, LOPES, Pedro Fragoso

4 x 100m 3:51.23 Clube Nautico de Leiria - VOID POR CNL 24/01/2025 Torres Novas
SANTOS, Joao Miguel, ANTUNES, Nuno Ricardo, HENRIQUES, Miguel Duarte, RIBEIRO, Joao Paulo

4 x 200m 8:52.03 Clube Fluvial Portuense POR CFP 05/05/2024 Penafiel
FERREIRA, Ricardo Regufe, PIRES, Miguel Pinheiro, PORTELA, Antonio Luis, SANTOS, Alexandre Miguel

Estilos Estafeta

4 x 50m 1:53.75 Futebol Clube do Porto POR FCP 26/01/2025 Torres Novas
SEVIERI, Eduardo Ferreira, FERNANDES, Jose Antonio, LEAL, Ricardo Andre, CARVALHO, Joao Filipe

4 x 100m 4:32.66 Clube Fluvial Portuense POR CFP 30/10/2016 Porto
GONCALVES, Carlos Guimaraes, FERNANDES, Hugo Miguel, GONCALVES, Americo Pedro, FREITAS, Jose Carlos

Femin., 160 - 199

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:59.77	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	25/01/2025	Torres Novas
		FREITAS, Joana Manuel, COUTINHO, Gisela Barbosa, AFONSO, Sofia Martiniano, MARTINS, Maria Sofia				
4 x 100m	4:54.40	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	28/11/2015	Porto
		ROTHES, Ines Maria, FONSECA, Maria Ana, COSTA, Maria Luisa, BRANDAO, Maria Teresa				
4 x 200m	59:00.00	???				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:12.55	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	26/01/2025	Torres Novas
		AFONSO, Sofia Martiniano, FREITAS, Joana Manuel, MARTINS, Maria Sofia, COUTINHO, Gisela Barbosa				
4 x 100m	5:34.96	Leixoes Sport Club	POR	LSC	29/10/2017	Porto
		BAPTISTA, Liliana Elisabete, FARIA, Joana Maria, SILVA, Raquel Alexandra, FERNANDES, Maribel Santos				

Misto, 160 - 199

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:48.69	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	26/01/2025	Torres Novas
		SEVIERI, Eduardo Ferreira, CARVALHO, Joao Filipe, SEVIERI, Tatiana Gama, BARBARA, Carla Santa				
4 x 100m	4:15.89	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	03/12/2023	Lousada
		PORTELA, Antonio Luis, MARTINS, Maria Sofia, COUTINHO, Gisela Barbosa, PIRES, Miguel Pinheiro				
4 x 200m	59:00.00	???			01/01/1800	

Estilos Estafeta

4 x 50m	1:59.52	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	27/01/2024	Caldas da Rainha
		CARVALHO, Mario Moura, SOUSA, Pedro Alexandre, OLIVEIRA, Sara Freitas, MARINHO, Marta Vieira				
4 x 100m	4:37.01	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	03/12/2023	Lousada
		CARVALHO, Mario Moura, SOUSA, Pedro Alexandre, BARBARA, Carla Santa, RODRIGUES, Joana Aguiar				

RN 4(200-239)

Masc., 200 - 239

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:47.57	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	24/01/2025	Torres Novas
		MONTEIRO, Jorge Manuel, PORTELA, Antonio Luis, SANTOS, Alexandre Miguel, PIRES, Miguel Pinheiro				
4 x 100m	4:12.51	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	30/10/2016	Porto
		FREITAS, Jose Carlos, VAZ, Jose Augusto, SANTANA, Jose Pedro, GONCALVES, Carlos Guimaraes				
4 x 200m	9:29.71	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	05/05/2024	Penafiel
		NEVES, Jose Pedro, GONCALVES, Carlos Guimaraes, LOBO, Nuno Silva, GONCALVES, Americo Pedro				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:02.05	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	26/01/2025	Torres Novas
		CARVALHO, Mario Moura, SOUSA, Pedro Alexandre, CHAVES, Antonio Aderito, SOARES, Jose Pedro				
4 x 100m	4:49.22	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	07/05/2023	Lousada
		GONCALVES, Carlos Guimaraes, BARROSO, Jose Miguel, PIRES, Miguel Pinheiro, SA, Nuno Manuel				

Femin., 200 - 239

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:07.88	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	27/01/2024	Caldas da Rainha
		COUTINHO, Gisela Barbosa, BRANDAO, Maria Teresa, FERREIRA, Filipa Margarida, COSTA, Maria Luisa				
4 x 100m	4:56.28	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	08/12/2022	Recarei
		ROTHES, Ines Maria, FERREIRA, Filipa Margarida, BRANDAO, Maria Teresa, COSTA, Maria Luisa				
4 x 200m	11:17.92	Colegio Monte Maior	POR	ADRCIMM	23/03/2019	Manique - Salesianos
		REINA, Rita Miguel, SILVA, Rita Rijo, KRAEVA, Elena Nikolaevna, MIRANDA, Laura Manuela				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:22.85	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	20/01/2019	Mealhada
		REZENDE, Monica Anjos, ANDRADE, Maria Teresa, BARBARA, Carla Santa, GONCALVES, Maria Fernanda				
4 x 100m	5:55.22	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	07/05/2023	Lousada
		PALHARES, Paula Alexandra, CARVALHO, Elza Maria, BRANDAO, Maria Teresa, BLANCO, Catarina Araujo				

Misto, 200 - 239

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:55.44	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	28/01/2024	Caldas da Rainha
		PORTELA, Antonio Luis, COSTA, Maria Luisa, COUTINHO, Gisela Barbosa, MONTEIRO, Jorge Manuel				



Recordes
Oeiras, 18/03/2025

4 x 100m	4:22.80	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	02/11/2024	Porto
		VAZ, Jose Augusto, PORTELA, Antonio Luis, COUTINHO, Gisela Barbosa, COSTA, Maria Luísa				
4 x 200m	59:00.00	???				
Estilos Estafeta						
4 x 50m	2:08.73	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	25/01/2025	Torres Novas
		COUTINHO, Gisela Barbosa, SANTOS, Alexandre Miguel, MARTINS, Maria Sofia, VAZ, Jose Augusto				
4 x 100m	4:56.27	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	02/11/2024	Porto
		COUTINHO, Gisela Barbosa, SANTOS, Alexandre Miguel, MONTEIRO, Jorge Manuel, FERREIRA, Filipa Margarida				

RN 5(240-279)

Masc., 240 - 279

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	1:54.71	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	24/01/2025	Torres Novas
		LOBO, Nuno Silva, BARROSO, Jose Miguel, VAZ, Jose Augusto, SANTANA, Jose Pedro				
4 x 100m	4:50.13	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	23/04/2016	Badajoz (ESP)
		BILRO, Joaquim Mendes, MAVIOSO, Vitor Manuel, BASTO, Antonio Bessone, CORREIA, Alberto Vaz				
4 x 200m	10:43.68	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	05/05/2024	Penafiel
		SEABRA, Henrique Luis, BERNARDO, Luis Miguel, SA, Nuno Manuel, BARROSO, Jose Miguel				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:18.41	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	29/01/2023	Caldas da Rainha
		LOBO, Nuno Silva, BERNARDO, Luis Miguel, BARROSO, Jose Miguel, TORRES, Paulo Francisco				
4 x 100m	5:14.66	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	07/05/2023	Lousada
		LOBO, Nuno Silva, BERNARDO, Luis Miguel, SANTOS, Luis Lopes, SEABRA, Henrique Luis				

Femin., 240 - 279

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:24.10	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	25/01/2025	Torres Novas
		ANDRADE, Maria Teresa, OLIVEIRA, Maria Emidia, BABO, Rosalina Bessa, FRIAES, Maria Manuel				
4 x 100m	7:18.00	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	02/04/2016	Algés
		BASTO, Luisa Bessone, RAIMUNDO, Isabel Maria, FERREIRA, Maria Felix, LENZI, Carla Vale				
4 x 200m	59:00.00	???			01/01/1800	

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:47.11	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	11/01/2025	Águas Santas
		PALHARES, Paula Alexandra, LOBO, Ana Cristina, OSORIO, Maria Claudia, GUIMARAES, Rita Cabral				
4 x 100m	59:00.00	POR	POR		01/01/1800	

Misto, 240 - 279

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:07.83	Clube Fluvial Portuense	POR	FCP	26/01/2025	Torres Novas
		VAZ, Jose Augusto, GUIMARAES, Rita Cabral, SANTOS, Luis Lopes, BRANDAO, Maria Teresa				
4 x 100m	4:58.37	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	02/11/2024	Porto
		BARROSO, Jose Miguel, GUIMARAES, Rita Cabral, BRANDAO, Maria Teresa, SEABRA, Henrique Luis				
4 x 200m	59:00.00	???			01/01/1800	

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:24.91	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	25/01/2025	Torres Novas
		PALHARES, Paula Alexandra, BERNARDO, Luis Miguel, MONTEIRO, Jorge Manuel, GUIMARAES, Rita Cabral				
4 x 100m	5:47.33	Clube Fluvial Portuense	POR	CFP	08/12/2024	Penafiel
		PALHARES, Paula Alexandra, BARROSO, Jose Miguel, SEABRA, Henrique Luis, OSORIO, Maria Claudia				

RN 6(280-319)

Masc., 280 - 319

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:17.18	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	11/12/2022	Albufeira
		DYSON, Stephen Thomas, BILRO, Joaquim Mendes, TRABUCO, Antonio Jose, MAVIOSO, Vitor Manuel				
4 x 100m	5:29.02	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	16/06/2024	Algés
		BILRO, Joaquim Mendes, MADEIRA, Luis Cavaleiro, BASTO, Antonio Bessone, BENTO, Jaime Carlos				
4 x 200m	59:00.00	???				

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:43.93	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	21/02/2015	Pontevedra (ESP)
		BASTO, Antonio Bessone, GASPAR, Alexandre Azevedo, BAIARRADA, Orlando Gomes, SALGUEIRO, Luis Vidigal			
4 x 100m	8:59.37	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	07/04/2013	Algés
		MARREIROS, Jose Joaquim, GOMES, Leonel Sousa, FERREIRA, Antonio Manuel, VIEGAS, Luis Silveira			

Femin., 280 - 319

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	3:05.65	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	07/01/2018	Sto António Cavaleiros
		FERREIRA, Isabel Maria, RAIMUNDO, Isabel Maria, CONCEICAO, Paula Cristina, BASTO, Luisa Bessone			
4 x 100m	59:00.00	POR	POR		
4 x 200m	59:00.00	???		01/01/1800	

Estilos Estafeta

4 x 50m	3:31.96	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	07/01/2018	Sto António Cavaleiros
		RAIMUNDO, Isabel Maria, FERREIRA, Maria Felix, FERREIRA, Ana Maria, BASTO, Luisa Bessone			
4 x 100m	59:00.00	POR	POR	01/01/1800	

Misto, 280 - 319

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	2:39.84	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	22/02/2015	Pontevedra (ESP)
		RAIMUNDO, Isabel Maria, SALGUEIRO, Luis Vidigal, FERREIRA, Ana Maria, BASTO, Antonio Bessone			
4 x 100m	5:48.79	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	07/03/2020	Sines
		TRABUCO, Antonio Jose, BASTO, Luisa Bessone, BILRO, Joaquim Mendes, FERREIRA, Ana Maria			
4 x 200m	59:00.00	???		01/01/1800	

Estilos Estafeta

4 x 50m	2:53.14	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	19/03/2023	Évora
		YOKOCHI, Luisa Tamaki, BASTO, Luisa Bessone, DYSON, Stephen Thomas, TRABUCO, Antonio Jose			
4 x 100m	6:13.87	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	04/03/2023	Sines
		MADEIRA, Luis Cavaleiro, BASTO, Luisa Bessone, MAVIOSO, Vitor Manuel, FERREIRA, Ana Maria			

RN 7(320-359)

Masc., 320 - 359

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	3:01.68	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	27/01/2023	Caldas da Rainha
		BASTO, Antonio Bessone, GASPAR, Alexandre Azevedo, MOURA, Jose Vicente, SALGUEIRO, Luis Vidigal			
4 x 100m	6:39.92	Sport Algés e Dafundo	POR SAD	16/06/2024	Algés
		MOURA, Jose Vicente, VIEGAS, Luis Silveira, SALGUEIRO, Luis Vidigal, DYSON, Stephen Thomas			
4 x 200m	22:00.09	Associação Académica de Coimbra	POR AAC	23/03/2019	Manique
		RODRIGUES, Antonio Alexandre, TENREIRO, Manuel Monteiro, FREITAS, Joaquim Fidalgo, BAPTISTA, Antonio Piores			

Estilos Estafeta

4 x 50m	3:23.75	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	29/01/2023	Caldas da Rainha
		BASTO, Antonio Bessone, SALGUEIRO, Luis Vidigal, GASPAR, Alexandre Azevedo, MOURA, Jose Vicente			
4 x 100m	59:00.00	???		01/01/1800	

Femin., 320 - 359

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	59:00.00	POR	POR	01/01/1800	
4 x 100m	59:00.00	???		01/01/1800	
4 x 200m	59:00.00	???			

Estilos Estafeta

4 x 50m	59:00.00	POR	POR	01/01/1800	
4 x 100m	59:00.00	???		01/01/1800	

Misto, 320 - 359

Piscina curta (25m)

Livres Estafeta

4 x 50m	3:33.90	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	26/01/2025	Torres Novas
		MOURA, Jose Vicente, GASPAR, Alexandre Azevedo, FERREIRA, Maria Felix, BASTO, Luisa Bessone			
4 x 100m	59:00.00	???		01/01/1800	



Recordes
Oeiras, 18/03/2025

Estilos Estafeta

4 x 50m	5:37.22	Sporting Clube de Espinho	POR	SCE	25/01/2025	Torres Novas
		ALVES, Maria Fernanda, PINHO, Maria Noemia, CANELAS, Antonio Monteiro, SOUSA, Fernando Luis				
4 x 100m	59:00.00	???			01/01/1800	