

## Recordes Nacionais 25m

### Masc., Open

#### Livres

50m	21.22	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	SLB	09/12/2022	Leiria
100m	46.55	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	SLB	15/12/2024	Tomar
200m	1:43.16	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	POR	14/12/2018	Hangzhou (CHN)
400m	3:42.57	Lopes, Jose Paulo	00	POR	POR	16/12/2021	Abu Dhabi (UAE)
800m	7:41.51	Lopes, Jose Paulo	00	POR	SCB	14/01/2024	Felgueiras
1500m	14:39.82	Lopes, Jose Paulo	00	POR	POR	20/12/2021	Abu Dhabi (UAE)

#### Costas

50m	23.35	Santos, Alexis Manacas	92	POR	POR	18/12/2021	Abu Dhabi (UAE)
100m	50.82	Lopes, Gabriel Jose	97	POR	ALN	11/12/2022	Leiria
200m	1:52.66	Lopes, Gabriel Jose	97	POR	POR	16/12/2018	Hangzhou (CHN)

#### Bruços

50m	27.01	Amorim, Alexandre Ferreira	99	POR	VSC	14/04/2024	Felgueiras
100m	58.19	Almeida, Carlos Esteves	88	POR	POR	22/11/2012	Chartres (FRA)
200m	2:05.59	Almeida, Carlos Esteves	88	POR	POR	25/11/2012	Chartres (FRA)

#### Mariposa

50m	22.69	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	SLB	15/12/2024	Tomar
100m	50.12	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	SLB	14/12/2024	Tomar
200m	1:53.39	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	POR	12/12/2009	Istambul (TUR)

#### Estilos

100m	52.73	Santos, Alexis Manacas	92	POR	POR	07/12/2019	Glasgow (GBR)
200m	1:53.45	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	POR	04/12/2015	Netanya (ISR)
400m	4:05.87	Lopes, Gabriel Jose	97	POR	ALN	09/12/2022	Leiria

#### Livres Estafeta

4 x 50m	1:26.91	Sport Lisboa e Benfica		POR	SLB	09/12/2022	Leiria
NASCIMENTO, Miguel Duarte, MARQUES, Miguel Henriques, COSTA, Diogo Santos, RIBEIRO, Diogo Matos							
4 x 100m	3:12.55	Sport Lisboa e Benfica		POR	SLB	15/12/2024	Tomar
RIBEIRO, Diogo Matos, COSTA, Diogo Santos, RIBEIRO, Gustavo Carvalhais, NASCIMENTO, Miguel Duarte							
4 x 200m	7:10.67	Sporting Clube de Portugal		POR	SCP	22/12/2018	Felgueiras
COSTA, Tiago Cunha, MOGNE, Igor Araujo, SANTOS, Francisco Rogerio, SANTOS, Alexis Manacas							

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	1:36.67	Sport Lisboa e Benfica		POR	SLB	10/12/2022	Leiria
COSTA, Diogo Santos, CARNEIRO, Joao Soares, RIBEIRO, Diogo Matos, MARQUES, Miguel Henriques							
4 x 100m	3:33.03	Sporting Clube de Portugal		POR	SCP	09/12/2022	Leiria
SANTOS, Francisco Rogerio, QUINTAS, Francisco Robalo, COSTA, Tiago Cunha, RIBEIRO, Gustavo Carvalhais							

### Femin., Open

#### Livres

50m	24.94	Conceicao, Patricia Vilas	85	POR	CNA	20/12/2009	S. António Cavaleiros
100m	54.66	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	ADS	20/12/2019	Felgueiras
200m	1:56.81	Martins, Francisca Soares	03	POR	POR	09/12/2023	Otopeni (ROU)
400m	4:04.57	Martins, Francisca Soares	03	POR	POR	10/12/2023	Otopeni (ROU)
800m	8:20.97	Duraes, Diana Margarida	96	POR	POR	04/12/2019	Glasgow (GBR)
1500m	15:55.19	Duraes, Diana Margarida	96	POR	SLB	23/11/2019	Felgueiras

#### Costas

50m	27.28	Rebelo, Camila Rodrigues	03	POR	ALN	13/12/2024	Tomar
100m	58.14	Rebelo, Camila Rodrigues	03	POR	POR	08/12/2023	Otopeni (ROU)
200m	2:04.39	Rebelo, Camila Rodrigues	03	POR	POR	07/12/2023	Otopeni (ROU)

#### Bruços

50m	30.21	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	EDV	11/12/2022	Leiria
100m	1:06.73	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	EDV	14/04/2024	Felgueiras
200m	2:22.12	Pereira, Raquel Gomes	00	POR	SAD	29/06/2019	Algés

#### Mariposa

50m	26.12	Guedes, Ana Margarida	01	POR	GCVR	23/04/2023	Felgueiras
100m	58.01	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	22/04/2023	Felgueiras
200m	2:05.74	Monteiro, Ana Catarina	93	POR	POR	12/12/2018	Hangzhou (CHN)

#### Estilos

100m	1:00.29	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	13/12/2024	Tomar
------	---------	------------------------	----	-----	------	------------	-------

### Piscina curta (25m)

### Piscina curta (25m)



## Recordes Oeiras, 30/01/2025

200m	2:11.70	Rebello, Camila Rodrigues	03	POR	ALN	14/12/2024	Tomar
400m	4:36.19	Kaminskaya, Victoria	95	POR	POR	13/12/2017	Copenhagen (DEN)
<b>Livres Estafeta</b>							
4 x 50m	1:43.49	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita	POR	FCP	04/12/2009	Leiria	
		LOUREIRO, Sara Beatriz, OLIVEIRA, Sara Freitas, OLIVEIRA, Alexandra Paiva, MARINHO, Marta Vieira					
4 x 100m	3:44.99	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita	POR	FCP	04/12/2010	Porto	
		OLIVEIRA, Sara Freitas, LOUREIRO, Sara Beatriz, OLIVEIRA, Alexandra Paiva, MARINHO, Marta Vieira					
4 x 200m	8:03.35	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	22/12/2023	Felgueiras	
		ANDRE, Leticia Maia, FRANCO, Catarina Andrade, CONCEICAO, Ema Jeronimo, DURAES, Diana Margarida					
<b>Estilos Estafeta</b>							
4 x 50m	1:53.11	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	21/12/2019	Felgueiras	
		AZEVEDO, Rafaela Gomes, PEREIRA, Raquel Gomes, LIMA, Lia Ana, FRISCHKNECHT, Rita Barros					
4 x 100m	4:06.14	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita	POR	FCP	19/12/2009	S. António Cavaleiros	
<b>Misto, Open</b>							
<b>Livres Estafeta</b>							
4 x 50m	1:37.48	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	14/04/2024	Felgueiras	
		CONCEICAO, Ema Jeronimo, SILVA, Henrique Gomes, FRANCO, Catarina Andrade, JANUARIO, Tomas Maia					
4 x 100m	3:38.72	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	14/11/2021	Felgueiras	
		SANTOS, Pedro Miguel, RAMOS, Ana Rita, NUNES, Porfirio Braga, OLIVEIRA, Rosa Maria					
<b>Estilos Estafeta</b>							
4 x 50m	1:46.76	Vitoria Sport Clube	POR	VSC	07/05/2022	Felgueiras	
		COSTA, Joao Nogueira, AMORIM, Alexandre Ferreira, FERNANDES, Filipa Viamonte, FERNANDES, Ana Ines					
4 x 100m	3:58.31	Vitoria Sport Clube	POR	VSC	14/11/2021	Felgueiras	
		COSTA, Joao Nogueira, AMORIM, Alexandre Ferreira, FERNANDES, Filipa Viamonte, FERNANDES, Ana Ines					
<b>Masc., 19 +</b>							
<b>Livres</b>							
50m	21.22	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	SLB	09/12/2022	Leiria
100m	46.55	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	SLB	15/12/2024	Tomar
200m	1:43.16	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	POR	14/12/2018	Hangzhou (CHN)
400m	3:42.57	Lopes, Jose Paulo	00	POR	POR	16/12/2021	Abu Dhabi (UAE)
800m	7:41.51	Lopes, Jose Paulo	00	POR	SCB	14/04/2024	Felgueiras
1500m	14:39.82	Lopes, Jose Paulo	00	POR	POR	20/12/2021	Abu Dhabi (UAE)
<b>Costas</b>							
50m	23.35	Santos, Alexis Manacas	92	POR	POR	18/12/2021	Abu Dhabi (UAE)
100m	50.82	Lopes, Gabriel Jose	97	POR	ALN	11/12/2022	Leiria
200m	1:52.66	Lopes, Gabriel Jose	97	POR	POR	16/12/2018	Hangzhou (FRA)
<b>Bruços</b>							
50m	27.01	Amorim, Alexandre Ferreira	99	POR	VSC	14/04/2024	Felgueiras
100m	58.19	Almeida, Carlos Esteves	88	POR	POR	22/11/2012	Chartres (FRA)
200m	2:05.59	Almeida, Carlos Esteves	88	POR	POR	25/11/2012	Chartres (FRA)
<b>Mariposa</b>							
50m	22.69	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	SLB	15/12/2024	Tomar
100m	50.12	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	SLB	24/12/2024	Tomar
200m	1:53.39	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	POR	12/12/2009	Istambul (TUR)
<b>Estilos</b>							
100m	52.73	Santos, Alexis Manacas	92	POR	POR	07/12/2019	Glasgow (GBR)
200m	1:53.45	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	POR	04/12/2015	Netanya (ISR)
400m	4:05.87	Lopes, Gabriel Jose	97	POR	ALN	09/12/2022	Leiria
<b>Femin., 19 +</b>							
<b>Livres</b>							
50m	24.94	Conceicao, Patricia Vilas	85	POR	CNA	20/12/2009	S. António Cavaleiros
100m	54.66	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	ADS	20/12/2019	Felgueiras
200m	1:56.81	Martins, Francisca Soares	03	POR	POR	09/12/2023	Otopeni (ROU)
400m	4:04.57	Martins, Francisca Soares	03	POR	POR	10/12/2023	Otopeni (ROU)
800m	8:20.97	Duraes, Diana Margarida	96	POR	POR	04/12/2019	Glasgow (GBR)
1500m	15:55.19	Duraes, Diana Margarida	96	POR	SLB	23/11/2019	Felgueiras
<b>Costas</b>							
50m	27.28	Rebello, Camila Rodrigues	03	POR	ALN	13/12/2024	Tomar



Recordes  
Oeiras, 30/01/2025

100m	58.14	Rebello, Camila Rodrigues	03	POR	POR	08/12/2023	Otopeni (ROU)
200m	2:04.39	Rebello, Camila Rodrigues	03	POR	POR	07/12/2023	Otopeni (ROU)
<b>Bruços</b>							
50m	30.21	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	EDV	11/12/2022	Leiria
100m	1:06.73	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	EDV	14/04/2024	Felgueiras
200m	2:22.12	Pereira, Raquel Gomes	00	POR	SAD	29/06/2019	Algés
<b>Mariposa</b>							
50m	26.12	Guedes, Ana Margarida	01	POR	GCVR	23/04/2023	Felgueiras
100m	58.01	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	22/04/2023	Felgueiras
200m	2:05.74	Monteiro, Ana Catarina	93	POR	POR	12/12/2018	Hangzhou (CHN)
<b>Estilos</b>							
100m	1:00.29	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	13/12/2024	Tomar
200m	2:11.70	Rebello, Camila Rodrigues	03	POR	ALN	12/12/2024	Tomar
400m	4:36.19	Kaminskaya, Victoria	95	POR	POR	13/12/2017	Copenhagen (DEN)
<b>Masc., 18</b>							
<b>Livres</b>							
50m	22.24	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	08/12/2012	Porto
100m	48.32	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	SLB	26/11/2021	Leiria
200m	1:47.73	Venancio, Tiago Andre	87	POR	POR	12/12/2004	Viena (AUT)
400m	3:50.52	Niz, Adriano Miguel	86	POR	CFV	26/06/2004	Fafe
800m	7:56.76	Pina, Guilherme Filipe	98	POR	BSCN	11/12/2015	Porto
1500m	15:06.77	Santo, Filipe Miguel	00	POR	SLB	26/03/2018	Funchal
<b>Costas</b>							
50m	24.97	Pita, Pedro Miguel	06	POR	CNF	23/07/2024	Funchal
100m	53.88	Santos, Alexis Manacas	92	POR	SCP	05/12/2009	Leiria
200m	1:57.90	Januario, Tomas Maia	06	POR	SLB	09/12/2023	Leiria
<b>Bruços</b>							
50m	27.96	Bonniz, Pedro Goncalves	06	POR	SLB	15/06/2024	Algés
100m	1:00.28	Mimoso, Rafael Miguel	07	POR	SLB	13/12/2024	Tomar
200m	2:08.01	Mimoso, Rafael Miguel	07	POR	SLB	14/12/2024	Tomar
<b>Mariposa</b>							
50m	23.82	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	SLB	26/11/2021	Leiria
100m	52.87	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	SLB	27/11/2021	Leiria
200m	1:58.64	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	09/12/2005	Tomar
<b>Estilos</b>							
100m	56.40	Costa, Joao Peres	04	POR	CNPV	28/11/2021	Leiria
200m	2:00.59	Lopes, Gabriel Jose	97	POR	ALN	10/05/2015	Coimbra
400m	4:11.20	Vital, Joao Alexandre	98	POR	SCP	11/12/2015	Porto
<b>Femin., 18</b>							
<b>Livres</b>							
50m	26.05	Guedes, Ana Margarida	01	POR	GCVR	22/12/2018	Felgueiras
100m	55.57	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	26/11/2021	Leiria
200m	1:59.25	Martins, Francisca Soares	03	POR	FOCA	17/07/2021	Felgueiras
400m	4:11.18	Martins, Francisca Soares	03	POR	FOCA	14/11/2020	Mealhada
800m	8:30.86	Holub, Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	03/08/2017	Moscovo (RUS)
1500m	16:46.74	Andre, Angelica Maria	94	POR	LSC	12/05/2012	Lousada
<b>Costas</b>							
50m	27.45	Azevedo, Rafaela Gomes	02	POR	SAD	21/12/2019	Felgueiras
100m	58.65	Azevedo, Rafaela Gomes	02	POR	SAD	22/12/2019	Felgueiras
200m	2:10.31	Rebello, Camila Rodrigues	03	POR	ALN	18/07/2021	Gafanha da Nazare
<b>Bruços</b>							
50m	31.90	Pereira, Raquel Gomes	00	POR	SAD	10/12/2017	Porto
100m	1:07.37	Pereira, Raquel Gomes	00	POR	SAD	08/12/2017	Porto
200m	2:23.46	Pereira, Raquel Gomes	00	POR	SAD	09/12/2017	Porto
<b>Mariposa</b>							
50m	27.05	Guedes, Ana Margarida	01	POR	GCVR	21/12/2018	Felgueiras
100m	58.51	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	07/05/2022	Felgueiras
200m	2:11.46	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	08/05/2022	Leiria

<b>Estilos</b>							
100m	1:01.68	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	08/05/2022	Felgueiras
200m	2:13.83	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	07/05/2022	Felgueiras
400m	4:41.02	Kaminskaya, Victoria	95	POR	PIMP	07/12/2012	Porto
<b>Masc., 17</b>							
<b>Livres</b>							
50m	23.12	Machado, Tiago Andrade	02	POR	SCA	22/12/2018	Felgueiras
100m	49.56	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	CUC	22/12/2020	Coimbra
200m	1:47.65	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	CUC	11/04/2021	Felgueiras
400m	3:52.60	Pereira, Rui Silva	08	POR	ADRCIMM	14/12/2024	Tomar
800m	8:00.80	Santa, Gustavo Manuel	93	POR	CNLA	06/12/2009	Leiria
1500m	15:05.57	Santa, Gustavo Manuel	93	POR	CNLA	06/12/2009	Leiria
<b>Costas</b>							
50m	25.37	Lopes, Gabriel Jose	97	POR	CDL	11/05/2014	Coimbra
100m	54.97	Lopes, Gabriel Jose	97	POR	CDL	11/05/2014	Coimbra
200m	1:59.34	Niz, Adriano Miguel	86	POR	CFV	16/05/2003	Alges
<b>Bruços</b>							
50m	28.56	Agostinho, Pedro Miguel	92	POR	SLB	03/05/2009	S. António Cavaleiros
100m	1:01.63	Mimoso, Rafael Miguel	07	POR	SLB	08/12/2023	Leiria
200m	2:11.78	Mimoso, Rafael Miguel	07	POR	SLB	09/12/2023	Leiria
<b>Mariposa</b>							
50m	24.49	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	CUC	23/12/2020	Coimbra
100m	53.97	Venancio, Tiago Andre	87	POR	CNS	15/02/2004	Alapraia
200m	1:59.93	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	05/03/2005	Mealhada
<b>Estilos</b>							
100m	57.40	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	14/05/2005	Aveiro
200m	2:02.96	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	06/03/2005	Mealhada
400m	4:21.93	Vital, Joao Alexandre	98	POR	ADRCIMM	19/12/2014	Porto
<b>Femin., 17</b>							
<b>Livres</b>							
50m	25.42	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	14/11/2021	Albufeira
100m	55.54	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	28/11/2021	Leiria
200m	1:59.62	Andre, Leticia Maia	02	POR	SLB	23/12/2018	Felgueiras
400m	4:10.52	Holub, Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	12/12/2015	Porto
800m	8:32.83	Holub, Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	13/12/2015	Porto
1500m	16:11.67	Holub, Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	11/12/2015	Porto
<b>Costas</b>							
50m	28.22	Rebelo, Camila Rodrigues	03	POR	ALN	21/12/2019	Felgueiras
100m	59.61	Azevedo, Rafaela Gomes	02	POR	SAD	29/06/2019	Algés
200m	2:11.13	Rebelo, Camila Rodrigues	03	POR	ALN	20/12/2019	Felgueiras
<b>Bruços</b>							
50m	32.09	Pereira, Raquel Gomes	00	POR	SAD	11/12/2016	Funchal
100m	1:08.02	Pereira, Raquel Gomes	00	POR	SAD	09/12/2016	Funchal
200m	2:26.47	Pereira, Raquel Gomes	00	POR	SAD	10/12/2016	Funchal
<b>Mariposa</b>							
50m	26.74	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	11/04/2021	Felgueiras
100m	59.36	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	10/04/2021	Felgueiras
200m	2:10.12	Cruz, Sara Francisco	93	POR	ADBA	04/12/2009	Leiria
<b>Estilos</b>							
100m	1:02.10	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	28/11/2021	Leiria
200m	2:15.10	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	10/04/2021	Felgueiras
400m	4:46.89	Rocha, Ines Neto	01	POR	CAP	15/04/2018	Felgueiras
<b>Masc., 16</b>							
<b>Livres</b>							
50m	23.83	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	CUC	02/02/2020	Coimbra
100m	50.82	Venancio, Tiago Andre	87	POR	CNS	23/03/2003	Braga

200m	1:49.83	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	CUC	07/12/2019	Mealhada
400m	3:58.45	Pereira, Rui Silva	08	POR	ADRCIMM	17/12/2023	Sines
800m	8:09.43	Costa, Rui Filipe	91	POR	VSC	12/05/2007	Senhora da Hora
1500m	15:36.31	Costa, Rui Filipe	91	POR	VSC	04/03/2007	Braga
<b>Costas</b>							
50m	25.93	Oliveira, Miguel Reis	09	POR	VSC	15/11/2024	Felgueiras
100m	55.99	Oliveira, Miguel Reis	09	POR	VSC	21/12/2024	Albufeira
200m	2:01.43	Sousa, Diogo Gomes	95	POR	CNCVG	04/06/2011	Algés
<b>Bruços</b>							
50m	29.23	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:03.25	Pereira, Ricardo Samuel	03	POR	SLB	13/07/2019	Algés
200m	2:15.14	Mimoso, Rafael Miguel	07	POR	SLB	12/11/2022	Albufeira
<b>Mariposa</b>							
50m	25.01	Ferreira, Duarte Santos	08	POR	FCP	20/07/2024	Porto
100m	55.48	Ferreira, Duarte Santos	08	POR	FCP	21/07/2024	Porto
200m	2:03.38	Silva, Diogo Parrilha da	93	POR	CNAL	13/06/2009	Alcobaça
<b>Estilos</b>							
100m	59.16	Azevedo, Goncalo Carlos	07	POR	CNMAIA	22/04/2023	Felgueiras
200m	2:05.34	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	15/05/2004	Aveiro
400m	4:25.04	Vital, Joao Alexandre	98	POR	ADRCIMM	13/12/2013	Tomar
<b>Femin., 16</b>							
<b>Livres</b>							
50m	26.07	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	18/07/2021	Gafanha de Nazaré
100m	56.72	Sousa, Ana Reis	02	POR	CNLA	08/12/2017	Porto
200m	2:01.12	Martins, Francisca Soares	03	POR	FOCA	27/04/2019	Felgueiras
400m	4:13.53	Sousa, Ana Reis	02	POR	CNLA	09/12/2017	Porto
800m	8:45.41	Holub, Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	21/12/2014	Porto
1500m	16:44.26	Holub, Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	19/12/2014	Porto
<b>Costas</b>							
50m	28.42	Fernandes, Ines Camacho	97	POR	SCP	08/12/2012	Porto
100m	1:01.55	Fernandes, Ines Camacho	97	POR	SCP	08/12/2013	Porto
200m	2:11.74	Rebelo, Camila Rodrigues	03	POR	ALN	21/12/2018	Felgueiras
<b>Bruços</b>							
50m	31.46	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	06/12/2009	Leiria
100m	1:08.85	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	13/12/2009	Ponte de Sôr
200m	2:26.87	Pereira, Raquel Gomes	00	POR	SAD	11/12/2015	Porto
<b>Mariposa</b>							
50m	27.31	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	18/07/2021	Gafanha de Nazaré
100m	1:00.66	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	25/04/2021	Gafanha de Nazaré
200m	2:13.60	Francisco, Ana Rita	80	POR	POR	11/02/1996	Gelsenkirchen (GER)
<b>Estilos</b>							
100m	1:03.25	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CNCE	22/12/2019	Felgueiras
200m	2:14.94	Rosa, Maria Carolina	94	POR	SCP	19/12/2009	S. António Cavaleiros
400m	4:50.85	Duraes, Diana Margarida	96	POR	FOCA	02/12/2011	Silves
<b>Masc., 15</b>							
<b>Livres</b>							
50m	23.96	Sousa, Diogo Gomes	95	POR	CNCVG	13/12/2009	Ponte de Sôr
100m	51.92	Alecrim, Rodolfo Junior	10	POR	CNL-VOID	29/11/2024	Santo António dos Cavaleiros
200m	1:53.76	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	CUC	16/06/2019	Coimbra
400m	4:01.42	Pereira, Rui Silva	08	POR	POR	15/01/2023	Tomar
800m	8:25.99	Pereira, Rui Silva	08	POR	POR	14/01/2023	Tomar
1500m	15:55.78	Pereira, Rui Silva	08	POR	POR	14/01/2023	Tomar
<b>Costas</b>							
50m	26.38	Oliveira, Miguel Reis	09	POR	VSC	14/04/2024	Felgueiras
100m	57.20	Oliveira, Miguel Reis	09	POR	VSC	20/07/2019	Felgueiras
200m	2:04.99	Vital, Joao Alexandre	98	POR	ADRCIMM	09/03/2013	Alapraia
<b>Bruços</b>							
50m	30.65	, tempo limite	00			01/01/1800	





Recordes  
Oeiras, 30/01/2025

100m	1:04.20	Mimoso, Rafael Miguel	07	POR	SLB	16/06/2022	Algés
200m	2:18.99	Mimoso, Rafael Miguel	07	POR	SLB	08/05/2022	Felgueiras
<b>Mariposa</b>							
50m	25.96	Alecrim, Rodolfo Junior	10	POR	CNL	26/01/2025	Benedita
100m	56.68	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	CUC	23/06/2019	Lousã
200m	2:06.17	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	CUC	27/04/2019	Felgueiras
<b>Estilos</b>							
100m	59.54	Alecrim, Rodolfo Junior	10	POR	CNL	09/11/2024	Leiria
200m	2:08.27	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	10/05/2003	Fafe
400m	4:35.02	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	21/03/2003	Braga
<b>Femin., 15</b>							
<b>Livres</b>							
50m	26.37	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	09/11/2019	Albufeira
100m	56.18	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	08/12/2019	Mealhada
200m	2:03.90	Moura, Maria Ferreira	04	POR	SCP	29/06/2019	Algés
400m	4:18.39	Santos, Ana Claudia	90	POR	SFUAP	20/12/2004	Cantanhede
800m	8:46.74	Santos, Ana Claudia	90	POR	SFUAP	19/12/2004	Cantanhede
1500m	16:54.39	Holub, Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	16/03/2014	Vila Praia Ancora
<b>Costas</b>							
50m	29.69	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:01.43	Fernandes, Ines Camacho	97	POR	SCP	17/12/2011	Mealhada
200m	2:14.11	Rebelo, Camila Rodrigues	78	POR	ALN	12/05/2018	Condeixa
<b>Bruços</b>							
50m	32.81	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:09.59	Gomes, Diana Duarte	89	POR	ABVE	13/03/2004	Tomar
200m	2:32.36	Gomes, Diana Duarte	89	POR	ABVE	07/02/2004	Alcobaça
<b>Mariposa</b>							
50m	27.86	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:00.43	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	08/12/2019	Mealhada
200m	2:17.51	Felgueiras, Raquel Maria	80	POR	SCB	05/03/1995	Algés
<b>Estilos</b>							
100m	1:05.68	,	00			01/01/1800	
200m	2:18.13	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CFP	27/04/2019	Felgueiras
400m	4:51.85	Santos, Ana Claudia	90	POR	SFUAP	21/11/2004	Setubal
<b>Masc., 14</b>							
<b>Livres</b>							
50m	25.17	Alecrim, Rodolfo Junior	10	POR	CNL-VOID	15/06/2024	Óbidos
100m	54.35	Ribeiro, Diogo Matos	04	POR	CUC	01/07/2018	S. António Cavaleiros
200m	1:58.99	Oliveira, Pedro Fontoura	90	POR	CFB	10/06/2004	Cova da Piedade
400m	4:12.35	Ruivo, Andre Vilas	00	POR	DNMG	29/03/2014	Campo Maior
800m	8:36.36	Ruivo, Andre Vilas	00	POR	DNMG	25/05/2014	Nazaré
1500m	16:13.14	Ruivo, Andre Vilas	00	POR	DNMG	30/03/2014	Campo Maior
<b>Costas</b>							
50m	28.26	Oliveira, Miguel Reis	09	POR	SCB	23/04/2023	Felgueiras
100m	59.50	Silva, Ricardo Lopes	03	POR	DNMG	10/06/2017	Caldas da Rainha
200m	2:09.17	Vital, Joao Alexandre	98	POR	ADRCIMM	29/06/2012	Algés
<b>Bruços</b>							
50m	31.28	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:07.92	Santos, Andre Goncalo	97	POR	LSC	12/03/2011	Viseu
200m	2:29.20	Alves, Paulo Rodrigues	04	POR	CDN	01/08/2018	Funchal
<b>Mariposa</b>							
50m	27.68	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	59.56	Silva, Fabio Parrilha da	87	POR	CNAL	07/04/2001	Leiria
200m	2:12.42	Freitas, Tomas Miguel	90	POR	CDN	11/07/2004	Funchal
<b>Estilos</b>							
100m	1:02.84	,	00			01/01/1800	
200m	2:13.38	Freitas, Tomas Miguel	90	POR	CDN	17/07/2004	Funchal
400m	4:40.32	Freitas, Tomas Miguel	90	POR	CDN	09/07/2004	Funchal

							Piscina curta (25m)
<b>Femin., 14</b>							
Livres							
50m	26.85	Guedes, Ana Margarida	01	POR	GCVR	05/07/2015	Bragança
100m	57.65	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	10/06/2019	Estarreja
200m	2:04.38	Rebello, Camila Rodrigues	03	POR	SANC	25/06/2017	Coimbra
400m	4:23.08	Miguel, Susana Patricia	90	POR	SFUAP	15/05/2004	Alhandra
800m	9:00.27	Silva, Alexandra Maria	67	POR	FCP	20/12/1980	Antibbes (FRA)
1500m	17:17.43	Holub, Tamila Hryhorivna	99	POR	SCB	30/06/2013	Vila Praia Ancora
Costas							
50m	29.82	Taveira, Carolina Ratola	10	POR	CGA	21/07/2024	Porto
100m	1:02.96	Fernandes, Ines Camacho	97	POR	SCP	12/02/2011	Alapraia
200m	2:17.86	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	21/12/2008	Sines
Bruços							
50m	34.12	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:11.76	Gomes, Diana Duarte	89	POR	ABVE	28/06/2003	Reboleira
200m	2:34.51	Gomes, Diana Duarte	89	POR	ABVE	28/06/2003	Reboleira
Mariposa							
50m	29.15	Silva, Leonor Carnide	09	POR	GCVR	23/04/2023	Felgueiras
100m	1:02.36	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CFP	14/04/2018	Felgueiras
200m	2:18.29	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CFP	15/04/2018	Felgueiras
Estilos							
100m	1:06.81	Taveira, Carolina Ratola	10	POR	CGA	21/07/2024	Porto
200m	2:19.79	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CFP	14/04/2018	Felgueiras
400m	4:56.53	Cunha, Mariana Pacheco	04	POR	CFP	05/05/2018	Porto
<b>Masc., 13</b>							
Livres							
50m	26.65	Lopes, Gabriel Jose	97	POR	CDL	19/06/2010	Lousã
100m	56.82	Alecrim, Rodolfo Junior	10	POR	ADBA	20/05/2023	Leiria
200m	2:04.75	Nunes, Joao Magalhaes	99	POR	CNA	30/06/2012	Algés
400m	4:21.95	Oliveira, Pedro Fontoura	90	POR	CFB	04/04/2003	Santarém
800m	9:07.20	Ruivo, Andre Vilas	00	POR	DNMG	03/03/2013	Leiria
1500m	17:11.29	Ruivo, Andre Vilas	00	POR	DNMG	03/03/2013	Leiria
Costas							
50m	29.25	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:04.13	Oliveira, Miguel Reis	09	POR	SCB	22/05/2022	Braga
200m	2:15.27	Ruivo, Andre Vilas	00	POR	DNMG	16/03/2013	S. António Cavaleiros
Bruços							
50m	33.81	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:09.54	Santos, Andre Goncalo	97	POR	LSC	15/05/2010	Lousada
200m	2:37.57	Freitas, Tomas Miguel	90	POR	CDN	13/07/2003	Funchal
Mariposa							
50m	28.73	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:01.78	Silva, Fabio Parrilha da	87	POR	CNAL	01/04/2000	Penafiel
200m	2:19.18	Ruivo, Andre Vilas	00	POR	DNMG	01/06/2013	Nazaré
Estilos							
100m	1:06.44	,	00			01/01/1800	
200m	2:17.96	Ruivo, Andre Vilas	00	POR	DNMG	02/06/2013	Nazaré
400m	4:49.65	Ruivo, Andre Vilas	00	POR	DNMG	15/03/2013	S. António Cavaleiros
<b>Femin., 13</b>							
Livres							
50m	27.43	Brites, Marta Lopes	06	POR	CNPDL	12/07/2019	Ponta Delgada
100m	58.55	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	11/03/2018	Felgueiras
200m	2:07.47	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	09/03/2018	Felgueiras
400m	4:25.30	Silva, Alexandra Maria	67	POR	FCP	19/07/1980	Porto
800m	9:03.90	Silva, Alexandra Maria	67	POR	FCP	13/07/1980	Porto
1500m	17:18.20	Silva, Alexandra Maria	67	POR	FCP	23/07/1980	Porto
<b>Piscina curta (25m)</b>							

<b>Costas</b>							
50m	31.38	Carvalho, Matilde Brandao	10	POR	CFP	22/04/2023	Felgueiras
100m	1:04.85	Peixeira, Filipa Ramos	03	POR	SCP	18/03/2016	Tomar
200m	2:21.33	Azevedo, Rafaela Gomes	02	POR	SAD	06/06/2015	Algés
<b>Bruços</b>							
50m	34.68	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:13.43	Pereira, Raquel Gomes	00	POR	SANL	13/04/2013	Abrantes
200m	2:36.86	Pereira, Clara Gomes	02	POR	SAD	06/06/2015	Algés
<b>Mariposa</b>							
50m	29.31	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:02.30	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	11/03/2018	Felgueiras
200m	2:20.28	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	12/05/2018	Condeixa
<b>Estilos</b>							
100m	1:09.62	,	00			01/01/1800	
200m	2:21.36	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	10/03/2018	Felgueiras
400m	5:03.94	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	12/05/2018	Condeixa
<b>Femin., 12</b>							
<b>Livres</b>							
50m	27.89	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	13/05/2017	Espinho
100m	1:00.13	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	08/04/2017	Mealhada
200m	2:11.27	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	25/03/2017	Mealhada
400m	4:38.40	Ruivo, Filipa Vilas	97	POR	DNMG	13/06/2009	Alcobaça
800m	9:33.95	Ruivo, Filipa Vilas	97	POR	DNMG	16/05/2009	Nazaré
1500m	18:28.43	Rosa, Mafalda Sofia	03	POR	CNRM	14/03/2015	Coruche
<b>Costas</b>							
50m	32.16	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:06.85	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	07/04/2017	Mealhada
200m	2:27.90	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	26/03/2017	Mealhada
<b>Bruços</b>							
50m	36.81	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:17.79	Cunha, Mariana Ferrinha	83	POR	AAC	19/03/1995	Coimbra
200m	2:45.30	Pereira, Clara Gomes	02	POR	SAD	14/06/2014	Algés
<b>Mariposa</b>							
50m	31.28	, tempo limite	00			01/01/1800	
100m	1:05.51	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	06/05/2017	Gafanha de Nazaré
200m	2:31.64	Felgueiras, Raquel Maria	80	POR	SCB	09/05/1992	Algés
<b>Estilos</b>							
100m	1:13.22	,	00			01/01/1800	
200m	2:28.04	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	08/04/2017	Mealhada
400m	5:15.68	Miguel, Susana Patricia	90	POR	SFUAP	06/07/2002	Rio Maior
<b>Masc., 19 +</b>							
<b>Livres Estafeta</b>							
4 x 50m	1:26.91	Sport Lisboa e Benfica		POR	SLB	09/12/2022	Leiria
		NASCIMENTO, Miguel Duarte, MARQUES, Miguel Henriques, COSTA, Diogo Santos, RIBEIRO, Diogo Matos					
4 x 100m	3:12.55	Sport Lisboa e Benfica		POR	SLB	15/12/2024	Tomar
		RIBEIRO, Diogo Matos, COSTA, Diogo Santos, RIBEIRO, Gustavo Carvalhais, NASCIMENTO, Miguel Duarte					
4 x 200m	7:10.67	Sporting Clube de Portugal		POR	SCP	22/12/2018	Felgueiras
		COSTA, Tiago Cunha, MOGNE, Igor Araujo, SANTOS, Francisco Rogerio, SANTOS, Alexis Manacas					
<b>Estilos Estafeta</b>							
4 x 50m	1:36.67	Sport Lisboa e Benfica		POR	SLB	10/12/2022	Leiria
		COSTA, Diogo Santos, CARNEIRO, Joao Soares, RIBEIRO, Diogo Matos, MARQUES, Miguel Henriques					
4 x 100m	3:33.03	Sporting Clube de Portugal		POR	SCP	09/12/2022	Leiria
		SANTOS, Francisco Rogerio, QUINTAS, Francisco Robalo, COSTA, Tiago Cunha, RIBEIRO, Gustavo Carvalhais					
<b>Femin., 19 +</b>							
<b>Livres Estafeta</b>							
4 x 50m	1:43.49	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita		POR	FCP	04/12/2009	Leiria
		LOUREIRO, Sara Beatriz, OLIVEIRA, Sara Freitas, OLIVEIRA, Alexandra Paiva, MARINHO, Marta Vieira					



4 x 100m	3:44.99	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita	POR	FCP	04/12/2010	Porto
		OLIVEIRA, Sara Freitas, LOUREIRA, Sara Beatriz, OLIVEIRA, Alexandra Paiva, MARINHO, Marta Vieira				
4 x 200m	8:09.37	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	09/12/2023	Leiria
		COELHO, Maria Leonor, CONCEICAO, Ema Jeronimo, ANDRE, Leticia Maia, DURAES, Diana Margarida				
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	1:53.11	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	21/12/2019	Felgueiras
		AZEVEDO, Rafaela Gomes, PEREIRA, Raquel Gomes, LIMA, Lia Ana, FRISCHKNECHT, Rita Barros				
4 x 100m	4:06.14	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita	POR	FCP	19/12/2009	S. António Cavaleiros
<b>Misto, 18 +</b>						
						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:39.08	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	28/04/2019	Felgueiras
		AMORIM, Alexandre Ferreira, FERREIRA, Catarina Maria, NUNES, Porfirio Braga, OLIVEIRA, Rosa Maria				
4 x 100m	3:38.72	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	14/11/2021	Felgueiras
		SANTOS, Pedro Miguel, RAMOS, Ana Rita, NUNES, Porfirio Braga, OLIVEIRA, Rosa Maria				
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	1:46.76	Vitoria Sport Clube	POR	VSC	07/05/2022	Felgueiras
		COSTA, Joao Nogueira, AMORIM, Alexandre Ferreira, FERNANDES, Filipa Viamonte, FERNANDES, Ana Ines				
4 x 100m	3:58.31	Vitoria Sport Clube	POR	VSC	14/11/2021	Felgueiras
		COSTA, Joao Nogueira, AMORIM, Alexandre Ferreira, FERNANDES, Filipa Viamonte, FERNANDES, Ana Ines				
<b>Masc., 17 - 18</b>						
						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:34.33	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	08/12/2023	Leiria
		BONNIZ, Pedro Goncalves, JANUARIO, Tomas Maia, BAPTISTA, Guilherme Fernandes, ROQUE, Tomas Nunes				
4 x 100m	3:27.52	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	10/12/2023	Leiria
		JANUARIO, Tomas Maia, ROQUE, Tomas Nunes, BAPTISTA, Guilherme Fernandes, BONNIZ, Pedro Goncalves				
4 x 200m	7:35.04	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	09/12/2023	Leiria
		ROQUE, Tomas Nunes, BAPTISTA, Guilherme Fernandes, JANUARIO, Tomas Maia, BONNIZ, Pedro Goncalves				
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	1:43.58	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	09/12/2023	Leiria
		JANUARIO, Tomas Maia, MIMOSO, Rafael Miguel, BONNIZ, Pedro Goncalves, BAPTISTA, Guilherme Fernandes				
4 x 100m	3:46.26	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	08/12/2023	Leiria
		JANUARIO, Tomas Maia, MIMOSO, Rafael Miguel, BAPTISTA, Guilherme Fernandes, ROQUE, Tomas Nunes				
<b>Femin., 16 - 18</b>						
						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:46.86	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	04/12/2009	Leiria
		ROSA, Maria Carolina, MARINHO, Patricia Garcia, TIAGO, Filipa Vilas, BELEZA, Mafalda Gomes				
4 x 100m	3:52.24	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	28/11/2021	Leiria
		FERNANDES, Carolina Miranda, ALMEIDA, Maria Carolina, SOARES, Miriam Mortagua, VASCONCELOS, Lara Rodrigues				
4 x 200m	8:24.59	Futebol Clube do Porto	POR	FCP	22/12/2018	Felgueiras
		RAMOS, Ana Rita, SOARES, Catarina Silva, AMORIM, Maria Leonor, BARBOSA, Mariana Fernandes				
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	1:56.40	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	22/12/2018	Felgueiras
		AZEVEDO, Rafaela Gomes, PEREIRA, Clara Gomes, CRUZ, Sara Moura, SOUSA, Ana Reis				
4 x 100m	4:15.24	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	21/12/2018	Felgueiras
		AZEVEDO, Rafaela Gomes, PEREIRA, Clara Gomes, CRUZ, Sara Moura, SOUSA, Ana Reis				
<b>Misto, 16 - 18</b>						
						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:41.62	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	28/04/2019	Felgueiras
		AIRES, Rafael Alcantara, ANDRE, Leticia Maia, LEBRE, Diogo Ramos, GRAVETO, Ana Raquel				
4 x 100m	3:41.33	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	15/05/2022	Gafanha da Nazare
		TAVARES, Bernardo Rodrigues, SILVA, Diogo Miguel, ALMEIDA, Maria Carolina, FERNANDES, Carolina Miranda				
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	1:52.76	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	27/04/2019	Leiria
		PEIXEIRA, Filipa Ramos, CALDEIRA, Goncalo Silveirinha, FERNANDES, Eduardo Gomes, PINTO, Mafalda Marques				
4 x 100m	4:00.84	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	14/05/2022	Gafanha da Nazare
		SILVA, Diogo Miguel, PEREIRA, Tiago Maia, ALMEIDA, Maria Carolina, FERNANDES, Carolina Miranda				

<b>Masc., 16</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:38.97	Sport Lisboa e Benfica	POR SLB	07/05/2022	Felgueiras ROQUE, Tomas Nunes, JANUARIO, Tomas Maia, BAPTISTA, Guilherme Fernandes, MORAIS, David Miguel	
4 x 100m	3:34.94	Clube Naval do Funchal	POR CNF	11/07/2014	Funchal TEIXEIRA, Francisco Manso, MORGANHO, Francisco Aguiar, SOUSA, Pedro Camacho, VARGAS, Henrique Luis	
4 x 200m	7:49.50	Associacao Naval Amorense	POR	06/07/2012	Algés	
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	1:49.06	Clube Nautico de Leiria	POR CNL	25/03/2023	Leiria COLACO, Goncalo Pereira, SIMOES, Francisco Marques, FRANCISCO, Joao Moura, ROQUE, Afonso Dinis	
4 x 100m	3:59.39	Clube Futebol Os Belenenses	POR CFB	14/07/2019	Algés WANZELLER, Goncalo Henriques, JUNIOR, Luis Cabral, DIAS, Rodrigo Reis, GOMES, Pedro Pires	
<b>Masc., 15 - 16</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:38.97	Sport Lisboa e Benfica	POR SLB	07/05/2022	Felgueiras ROQUE, Tomas Nunes, JANUARIO, Tomas Maia, BAPTISTA, Guilherme Fernandes, MORAIS, David Miguel	
4 x 100m	3:34.94	Clube Naval do Funchal	POR CNF	11/07/2014	Funchal MOURAO, Duarte Rafael, FIGUEIRA, Fabio Andre, MORGADO, Simao Gomes, ALMEIDA, Carlos Esteves	
4 x 200m	7:49.50	Associacao Naval Amorense	POR	06/07/2012	Algés	
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	1:49.06	Clube Nautico de Leiria	POR CNL	25/03/2023	Leiria COLACO, Goncalo Pereira, SIMOES, Francisco Marques, FRANCISCO, Joao Moura, ROQUE, Afonso Dinis	
4 x 100m	3:59.39	Clube Futebol Os Belenenses	POR CFB	14/07/2019	Algés WANZELLER, Goncalo Henriques, JUNIOR, Luis Cabral, DIAS, Rodrigo Reis, GOMES, Pedro Pires	
<b>Misto, 15 - 16</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:45.84	Futebol Clube do Porto	POR FCP	14/04/2024	Felgueiras MEDEIROS, Miguel Fragoso, AMBRUS, Beatriz Alves, FERREIRA, Duarte Santos, RICARDO, Francisca Martingo	
4 x 100m	3:50.57	Condeixa Aqua Clube	POR CAQC	08/12/2024	Condeixa SANTOS, Rita Lucas, GASPAS, Joao Nuno, CARDEAL, Leonor Nunes, PEREIRA, Tomas Rafael	
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	1:57.50	Futebol Clube do Porto	POR FCP	13/04/2024	Felgueiras RICARDO, Francisca Martingo, MEDEIROS, Miguel Fragoso, FERREIRA, Duarte Santos, AMBRUS, Beatriz Alves	
4 x 100m	4:18.10	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR GDNFAMA	19/11/2021	Paredes SOARES, Rita Marques, COSTA, Tomas Mendes, PEREIRA, Rodrigo Ferreira, MESQUITA, Mafalda Martins	
<b>Masc., 15</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:42.30	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR GDNFAMA	17/07/2021	Felgueiras PEREIRA, Rodrigo Ferreira, SILVA, Francisco Araujo, COSTA, Tomas Mendes, SANTOS, Rui Miguel	
4 x 100m	3:42.17	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos	POR ADBA	22/06/2019	Leiria	
4 x 200m	8:01.08	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos	POR ADBA	05/05/2019	Caldas da Rainha SILVA, Nuno Marques, CLARA, Vitor Belo, REIS, Rodrigo Miguel, FARIA, Ricardo Morais	
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	1:53.23	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR GDNFAMA	17/07/2021	Felgueiras SILVA, Francisco Araujo, COSTA, Tomas Mendes, PEREIRA, Rodrigo Ferreira, SANTOS, Rui Miguel	
4 x 100m	4:04.46	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR GDNVNF	14/12/2014	Estarreja TINOCO, Joao Pereira, SANTOS, Miguel Angelo, MORAIS, Hugo Gabriel, FREITAS, Jose Pedro	
<b>Femin., 15</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:52.84	Condeixa Aqua Clube	POR CAQC	23/11/2024	Cantanhede SANTOS, Rita Lucas, SIMOES, Maria Neto, CARDEAL, Leonor Nunes, MARCELO, Camila Duarte	
4 x 100m	4:00.53	Clube dos Galitos / Bresimar	POR CGA	08/12/2019	Mealhada FERNANDES, Carolina Miranda, ALMEIDA, Maria Carolina, SEQUEIRA, Leonor Ferreira, VASCONCELOS, Lara Rodrigues	
4 x 200m	8:48.75	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos	POR ADBA	14/12/2018	Tomar AMADO, Maria Lopes, VIANA, Margarida Violante, SIMOES, Rita Mendes, ALVES, Maria Francisca	

### Estilos Estafeta

4 x 50m	2:05.46	POR	POR	01/01/1800	
4 x 100m	4:29.46	Sporting Clube de Portugal	POR SCP	14/07/2019	Algés
DELFINO, Mariana Morais, INACIO, Marta Macedo, MOURA, Maria Ferreira, PEDRO, Daniela Alexandra					

### Misto, 14 - 16

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	1:43.33	Clube Fluvial Portuense	POR CFP	20/07/2024	Porto
DEUS, Bernardo Silva, COSTA, Uxia Romero, CARVALHO, Matilde Brandao, PEREIRA, Francisco Miguel					
4 x 100m	3:50.57	Condeixa Aqua Clube	POR CAQC	08/12/2024	Condeixa
SANTOS, Rita Lucas, GASPAR, Joao Nuno, CARDEAL, Leonor Nunes, PEREIRA, Tomas Rafael					

### Estilos Estafeta

4 x 50m	1:55.99	???	POR	01/01/1800	
4 x 100m	4:22.18	Futebol Clube do Porto	POR FCP	20/07/2024	Porto
SOARES, Goncalo Augusto, AMBRUS, Beatriz Alves, FERREIRA, Duarte Santos, RICARDO, Francisca Martingos					

### Femin., 14 - 15

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	1:52.84	Condeixa Aqua Clube	POR CAQC	23/11/2024	Cantanhede
SANTOS, Rita Lucas, SIMOES, Maria Neto, CARDEAL, Leonor Nunes, MARCELO, Camila Duarte					
4 x 100m	4:00.53	Clube dos Galitos / Bresimar	POR CGA	08/12/2019	Mealhada
FERNANDES, Carolina Miranda, ALMEIDA, Maria Carolina, SEQUEIRA, Leonor Ferreira, VASCONCELOS, Lara Rodrigues					
4 x 200m	8:48.75	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos	POR ADBA	14/12/2018	Tomar
AMADO, Maria Lopes, VIANA, Margarida Violante, SIMOES, Rita Mendes, ALVES, Maria Francisca					

### Estilos Estafeta

4 x 50m	2:05.46	POR	POR	01/01/1800	
4 x 100m	4:29.46	Sporting Clube de Portugal	POR SCP	14/07/2019	Algés
DELFINO, Mariana Morais, GERALDES, Madalena Graca, MOURA, Maria Ferreira, INACIO, Marta Macedo					

### Misto, 14 - 15

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	1:50.17	Clube Fluvial Vilacondense	POR CFV	23/04/2023	Felgueiras
GUIMARAES, Luis Miguel, SOARES, Guilherme Costa, GALANTE, Filipa Carvalho, SANTOS, Ines Sousa					
4 x 100m	3:54.84	Sport Lisboa e Benfica	POR SLB	23/02/2020	Santo Antonio dos Cavaleiros
LOPES, Matilde Nunes, CARVALHO, Goncalo Duarte, COELHO, Maria Leonor, MARQUES, Andre Henriques					

### Estilos Estafeta

4 x 50m	2:02.54	Clube Fluvial Vilacondense	POR CFV	22/04/2023	Felgueiras
SANTOS, Ines Sousa, BESSA, Guilherme Simao, SOARES, Guilherme Costa, GALANTE, Filipa Carvalho					
4 x 100m	4:25.03	Sport Alges e Dafundo	POR SAD	29/06/2019	Alges
PIRES, Marta Joao, REBELO, Joao Lourenco, VIEIRA, Tomas Sa, FERNANDES, Maria Teresa					

### Masc., 14

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	1:44.83	POR	POR	01/01/1800	
4 x 100m	3:48.35	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR GDNVNF	29/03/2014	Cantanhede
FREITAS, Jose Pedro, SANTOS, Miguel Angelo, TINOCO, Joao Pereira, MORAIS, Hugo Gabriel					
4 x 200m	8:18.74	Ass. Desp. Bairro dos Anjos /BOMCARPOR	POR ADBA	08/07/2018	Caldas da Rainha
CLARA, Vitor Belo, SILVA, Nuno Marques, REIS, Rodrigo Miguel, FARIA, Ricardo Morais					

### Estilos Estafeta

4 x 50m	1:56.84	POR	POR	01/01/1800	
4 x 100m	4:12.48	Sporting Clube de Portugal	POR SCP	20/03/2016	Tomar
VALENTE, Diogo Nuno, MALFEITO, Martim Rebelo, GOMES, Vicente Oliveira, DOMINGOS, Ruy Manuel					

### Femin., 14

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	1:55.09	Condeixa Aqua Clube	POR CAQC	25/11/2023	Coimbra
RODRIGUES, Maria Ines, SIMOES, Maria Neto, SANTOS, Rita Lucas, MARCELO, Camila Duarte					
4 x 100m	4:05.21	Clube dos Galitos / Bresimar	POR CGA	10/06/2019	Estarreja
FERNANDES, Carolina Miranda, ALMEIDA, Maria Carolina, VASCONCELOS, Lara Rodrigues, SEQUEIRA, Leonor Ferreira					



Recordes  
Oeiras, 30/01/2025

4 x 200m	8:52.76	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	04/06/2011	Algés
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	2:07.67	Condeixa Aqua Clube	POR	CAQC	26/11/2023	Coimbra
		SANTOS, Rita Lucas, SIMOES, Maria Neto, MARCELO, Camila Duarte, RODRIGUES, Maria Ines				
4 x 100m	4:33.40	Sport Lisboa e Benfica	POR	SLB	15/06/2006	Reboleira
<b>Masc., 13 - 14</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:44.83	POR	POR		01/01/1800	
4 x 100m	3:48.35	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	29/03/2014	Cantanhede
4 x 200m	8:18.74	Ass. Desp. Bairro dos Anjos /BOMCAR	POR	adba	08/07/2018	Caldas da Rainha
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	1:56.84	POR	POR		01/01/1800	
4 x 100m	4:12.48	Sporting Clube de Portugal	POR	SCP	20/03/2016	Tomar
<b>Misto, 13 - 14</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:55.35	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	14/12/2024	Anadia
		FERNANDES, Miguel Miranda, SANTOS, Camila Ganito, PIMENTA, Ana Carolina, VOLKOV, Daniel				
4 x 100m	4:10.34	Clube Desportivo Nacional	POR	CDN	12/07/2019	Funchal
		GOUVEIA, Luis Galvao, DIAS, Andre Vicente, COSTA, Maria Jardim, FREITAS, Margarida Ramos				
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	2:06.69	Foca-Clube Natacao Felgueiras	POR	FOCA	13/04/2024	Felgueiras
		GOMES, Isilda Raquel, ALONSO, Ruben Goncalo, TEIXEIRA, Francisco Suzuki, CUNHA, Mariana Fernandes				
4 x 100m	4:35.27	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	29/06/2019	Algés
		ALMEIDA, Maria Soares, MIMOSO, Rodrigo Ferreira, GUTUTUI, Francisc, FERREIRA, Francisca Santos				
<b>Masc., 13</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:56.97	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	17/03/2024	Castro Daire
		VALE, Francisco Felix, PEREIRA, Xavier Pinto, VALENTE, Santiago Vagos, FERNANDES, Miguel Miranda				
4 x 100m	4:05.06	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	28/06/2013	Vila Praia Ancora
4 x 200m	8:56.37	Ass. Desp. Bairro dos Anjos /BOMCAR	POR	ADBA	25/06/2017	Leiria
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	2:14.09	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	17/03/2024	Castro Daire
		VALE, Francisco Felix, VALENTE, Santiago Vagos, FERNANDES, Miguel Miranda, JESUS, Miguel Marques				
4 x 100m	4:35.54	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	17/03/2013	Porto
		SILVA, Daniel Pereira, SANTOS, Miguel Angelo, MORAIS, Hugo Gabriel, MACHADO, Rogerio Jose				
<b>Femin., 13</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:59.79	POR	POR		01/01/1800	
4 x 100m	4:13.11	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	11/03/2018	Felgueiras
		FERNANDES, Carolina Miranda, SEQUEIRA, Leonor Ferreira, ALMEIDA, Maria Carolina, VASCONCELOS, Lara Rodrigues				
4 x 200m	9:05.75	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	11/03/2011	Viseu
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	2:12.78	POR	POR		01/01/1800	
4 x 100m	4:40.29	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao	POR	GDNVNF	12/03/2011	Viseu
<b>Misto, 12 - 14</b>						<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	1:55.35	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	14/12/2024	Anadia
		FERNANDES, Miguel Miranda, SANTOS, Camila Ganito, PIMENTA, Ana Carolina, VOLKOV, Daniel				
4 x 100m	4:10.34	Clube Desportivo Nacional	POR	CDN	12/07/2019	Funchal
		GOUVEIA, Luis Galvao, DIAS, Andre Vicente, COSTA, Maria Jardim, FREITAS, Margarida Ramos				
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	2:06.69	Foca-Clube Natacao Felgueiras	POR	FOCA	13/04/2024	Felgueiras
		GOMES, Isilda Raquel, ALONSO, Ruben Goncalo, TEIXEIRA, Francisco Suzuki, CUNHA, Mariana Fernandes				
4 x 100m	4:35.27	Sport Alges e Dafundo	POR	SAD	29/06/2019	Algés
		ALMEIDA, Maria Soares, MIMOSO, Rodrigo Ferreira, GUTUTUI, Francisc, FERREIRA, Francisca Santos				

### Femin., 12 - 13

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	1:59.79	POR		POR		01/01/1800	
4 x 100m	4:13.11	Clube dos Galitos / Bresimar		POR CGA		11/03/2018	Felgueiras
		FERNANDES, Carolina Miranda, SEQUEIRA, Leonor Ferreira, ALMEIDA, Maria Carolina, VASCONCELOS, Lara Rodrigues					
4 x 200m	9:05.75	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao		POR GDNVNF		11/03/2011	Viseu

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	2:12.78	POR		POR		01/01/1800	
4 x 100m	4:40.29	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao		POR GDNVNF		12/03/2011	Viseu

### Misto, 12 - 13

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	2:03.08	Clube Fluvial Portuense		POR CFP		10/07/2021	Pacos de Ferreira
		PORTELA, Leonor Borges, COSTA, Uxia Romero, SILVA, Vasco Lemos, DUARTE, Tomas Dinis					
4 x 100m	4:19.20	Clube dos Galitos / Bresimar		POR CGA		19/05/2024	Mealhada
		FERNANDES, Miguel Miranda, FERREIRA, Maria Olivia, VALENTE, Santiago Vagos, SANTOS, Camila Ganito					

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	2:18.31	Clube dos Galitos / Bresimar		POR CGA		17/03/2024	Castro Daire
		VALE, Francisco Felix, SANTOS, Camila Ganito, FERNANDES, Miguel Miranda, FERREIRA, Maria Olivia					
4 x 100m	4:56.56	Sporting Clube de Portugal		POR SCP		27/03/2022	Manique
		GODINHO, Hugo Pacheco, REIS, Diogo Damasceno, PARREIRA, Gabriela, LOPES, Jessica Bernardino					

### Femin., 12

### Piscina curta (25m)

#### Livres Estafeta

4 x 50m	2:02.38	POR		POR		01/01/1800	
4 x 100m	4:23.50	Clube Galitos de Aveiro		POR CGA		21/05/2017	Mealhada
		FERNANDES, Carolina Miranda, ALMEIDA, Maria Carolina, SEQUEIRA, Leonor Ferreira, VASCONCELOS, Lara Rodrigues					
4 x 200m	9:32.41	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao		POR GDNVNF		05/03/2010	Ponte da Barca

#### Estilos Estafeta

4 x 50m	2:23.73	POR		POR		01/01/1800	
4 x 100m	4:57.35	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao		POR GDNVNF		06/03/2010	Ponte da Barca