

RECORDES MASCULINOS – PISCINA 25 METROS**50 LIVRES**

<u>A (25-29 anos)</u>	0:23.19	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	COL	02-12-2018	Caldas da Rainha
<u>B (30-34 anos)</u>	0:23.60	Carlos André Ribeiro	AACL	20-01-2019	Mealhada
<u>C (35-39 anos)</u>	0:24.26	Eduardo Ferreira Sevieri	FCP	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>D (40-44 anos)</u>	0:24.25	Miguel Alexandre Machado	INDANP	29-10-2016	Sheffield
<u>E (45-49 anos)</u>	0:24.49	Miguel Alexandre Machado	CFP	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>F (50-54 anos)</u>	0:25.54	Jorge Eduardo Faria	SAD	06-04-2014	Algés
<u>G (55-59 anos)</u>	0:26.25	Jorge Eduardo Faria	SAD	20-01-2019	Mealhada
<u>H (60-64 anos)</u>	0:29.75	Vítor Manuel Mavioso	SAD	03-04-2016	Benedita
<u>I (65-69 anos)</u>	0:31.44	Alberto Vaz Correia	FS	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>J (70-74 anos)</u>	0:32.42	António José Trabuço	SAD	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>K (75-79 anos)</u>	0:35.29	António Bessone Basto	SAD	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>L (80-84 anos)</u>	0:42.02	Leonel Sousa Gomes	AAC	31-01-2010	Mealhada
<u>M (85-89 anos)</u>	0:54.73	Leonel Sousa Gomes	SAD	04-06-2016	Santa Marta de Penaguião
<u>N (90-94 anos)</u>	1:04.21	António Poiars Baptista	AAC	29-01-2017	Sines

100 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	0:51.10	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	COL	02-12-2018	Caldas da Rainha
<u>B (30-34 anos)</u>	0:51.28	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	28-01-2017	Sines
<u>C (35-39 anos)</u>	0:52.38	Pedro Miguel Silva	CFV	26-01-2013	Felgueiras
<u>D (40-44 anos)</u>	0:52.90	Miguel Alexandre Machado	INDANP	29-10-2016	Sheffield
<u>E (45-49 anos)</u>	0:55.12	Miguel Alexandre Machado	CFP	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>F (50-54 anos)</u>	0:55.76	Jorge Eduardo Faria	SAD	12-04-2014	Caldas da Rainha
<u>G (55-59 anos)</u>	0:57.72	Jorge Eduardo Faria	SAD	06-04-2019	Algés
<u>H (60-64 anos)</u>	1:05.64	Vítor Manuel Mavioso	SAD	02-04-2016	Algés
<u>I (65-69 anos)</u>	1:09.18	António Bessone Basto	SAD	19-03-2011	Lisboa - Inatel
<u>J (70-74 anos)</u>	1:11.98	António Bessone Basto	SAD	11-04-2015	Caldas da Rainha
<u>K (75-79 anos)</u>	1:30.13	Luís Vidigal Salgueiro	SAD	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>L (80-84 anos)</u>	1:38.75	Leonel Sousa Gomes	AAC	30-01-2010	Mealhada
<u>M (85-89 anos)</u>	2:09.84	Leonel Sousa Gomes	SAD	29-03-2015	Algés

200 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	1:51.39	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	COL	01-12-2018	Caldas da Rainha
<u>B (30-34 anos)</u>	1:54.11	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	31-01-2016	Tomar
<u>C (35-39 anos)</u>	1:54.01	Pedro Miguel Silva	CFV	30-01-2011	Ponte de Sôr
<u>D (40-44 anos)</u>	2:04.25	Jorge Eduardo Faria	ANE	14-04-2007	Lisboa - Inatel
<u>E (45-49 anos)</u>	2:03.77	Jorge Eduardo Faria	SAD	17-04-2010	Lisboa
<u>F (50-54 anos)</u>	2:04.16	Jorge Eduardo Faria	SAD	12-04-2014	Caldas da Rainha
<u>G (55-59 anos)</u>	2:06.91	José Carlos Freitas	INDANP	20-01-2019	Mealhada
<u>H (60-64 anos)</u>	2:25.13	Vítor Manuel Mavioso	SAD	07-01-2017	Mealhada
<u>I (65-69 anos)</u>	2:36.31	Alberto Vaz Correia	FS	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>J (70-74 anos)</u>	2:42.97	António Bessone Basto	SAD	17-05-2015	Vila Praia de Âncora
<u>K (75-79 anos)</u>	3:30.32	Luís Vidigal Salgueiro	SAD	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>L (80-84 anos)</u>	3:55.06	Leonel Sousa Gomes	AAC	30-01-2011	Ponte de Sôr
<u>M (85-89 anos)</u>	7:04.68	Virgílio Zacarias Costa	AAC	01-12-2019	Mealhada

400 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	4:00.23	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	17-01-2015	Funchal - Penteada
<u>B (30-34 anos)</u>	4:03.15	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	30-01-2016	Tomar
<u>C (35-39 anos)</u>	4:06.32	Pedro Miguel Silva	CFV	29-01-2011	Ponte de Sôr
<u>D (40-44 anos)</u>	4:29.07	Rodrigo Marques Costa	CNLA	30-01-2016	Tomar
<u>E (45-49 anos)</u>	4:19.65	José Carlos Freitas	CFP	29-01-2011	Ponte de Sôr
<u>F (50-54 anos)</u>	4:22.11	José Carlos Freitas	CFP	26-01-2013	Felgueiras
<u>G (55-59 anos)</u>	4:25.70	José Carlos Freitas	INDANP	18-01-2019	Mealhada
<u>H (60-64 anos)</u>	5:11.27	Vítor Manuel Mavioso	SAD	30-01-2016	Tomar
<u>I (65-69 anos)</u>	5:33.34	Alberto Vaz Correia	FS	17-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>J (70-74 anos)</u>	5:55.49	António Bessone Basto	SAD	16-05-2015	Recarei
<u>K (75-79 anos)</u>	7:32.94	Leonel Sousa Gomes	SFP	23-01-2005	Coimbra - Pedrulha
<u>L (80-84 anos)</u>	9:18.14	António Miranda Rodrigues	AAC	18-01-2019	Mealhada
<u>M (85-89 anos)</u>	14:40.04	Virgílio Zacarias Costa	AAC	01-12-2019	Mealhada

800 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	08:25.06	Hugo Alberto Ribeiro	INDANP	28-11-2015	Porto – Fluvial
<u>B (30-34 anos)</u>	08:39.31	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	28-10-2018	Porto – Fluvial
<u>C (35-39 anos)</u>	09:14.03	Rui Fonseca Vaz	CNCVG	13-05-2007	Lisboa - Inatel
<u>D (40-44 anos)</u>	09:42.16	Rodolfo Pereira Nunes	GESP	24-02-2013	Vigo
<u>E (45-49 anos)</u>	09:20.89	José Carlos Freitas	CFP	25-03-2012	Vigo
<u>F (50-54 anos)</u>	09:10.24	José Carlos Freitas	CFP	02-03-2014	Ponteareas
<u>G (55-59 anos)</u>	09:34.13	José Carlos Freitas	INDANP	16-11-2019	Paços de Ferreira
<u>H (60-64 anos)</u>	11:22.28	Alberto Vaz Correia	SAD	02-02-2017	Palma de Maiorca
<u>I (65-69 anos)</u>	11:54.54	António Bessone Basto	CCDCS	27-02-2011	Lisboa - Inatel
<u>J (70-74 anos)</u>	15:04.86	Alexandre Azevedo Gaspar	SAD	19-02-2015	Pontevedra

1500 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	15:50.89	Hugo Alberto Ribeiro	INDANP	28-11-2015	Porto – Fluvial
<u>B (30-34 anos)</u>	17:16.65	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	16-11-2019	Paços de Ferreira
<u>C (35-39 anos)</u>	18:17.18	Carlos Neves Cabrita	UDCA	25-11-2006	Londres
<u>D (40-44 anos)</u>	18:51.55	Patrick Santos	FS	09-06-2019	Paris
<u>E (45-49 anos)</u>	17:33.84	José Carlos Freitas	CFP	25-03-2012	Vigo
<u>F (50-54 anos)</u>	17:28.53	José Carlos Freitas	CFP	28-11-2015	Porto – Fluvial
<u>G (55-59 anos)</u>	18:03.28	José Carlos Freitas	INDANP	28-10-2018	Porto – Fluvial
<u>H (60-64 anos)</u>	22:04.20	Alberto Vaz Correia	SAD	28-11-2015	Porto – Fluvial
<u>J (70-74 anos)</u>	30:34.81	Alexandre Azevedo Gaspar	SAD	28-11-2015	Porto – Fluvial

4x50 LIVRES

<u>1 (100-119 anos)</u>	1:37.86	Vasco Vieira Lopes Miguel Ramos Coelho Ricardo Zamith Passos Pedro Miguel Silva	CFV	31-01-2009	Torres Novas
<u>2 (120-159 anos)</u>	1:37.86	Pedro Miguel Silva Henrique Pereira Neiva Fábio Manuel Pereira Carlos Alberto Cardoso	CFV	25-04-2013	Vila do Conde
<u>3 (160-199 anos)</u>	1:45.03	Pedro Manuel Ferreira Gustavo André Reis Ricardo Nuno Abrantes André Barbosa Vicente	SCP	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>4 (200-239 anos)</u>	1:49.40	José Augusto Vaz Paulo Francisco Torres José Carlos Freitas Jorge Manuel Monteiro	CFP	28-01-2017	Sines
<u>5 (240-279 anos)</u>	2:02.24	Luís Cavaleiro Madeira Nuno Filipe Laurentino António Bessone Basto António José Trabuço	SAD	28-01-2017	Sines
<u>6 (280-319 anos)</u>	2:19.22	António José Trabuço António Bessone Basto Stephen Thomas Dyson Luís Vidigal Salgueiro	SAD	08-04-2017	Algés
<u>7 (320-359 anos)</u>	3:45.84	António Poiars Baptista João Rodrigues Teixeira Joaquim Fidalgo Freitas António Miranda Rodrigues	AAC	18-01-2019	Mealhada

4x100 LIVRES

<u>1 (100-119 anos)</u>	3:57.64	António Manuel Cortesão João Miguel Tsukagoshi Pedro Miguel Leandro Nuno Miguel Roque	CNAC	23-01-2005	Coimbra - Pedrulha
<u>2 (120-159 anos)</u>	3:52.28	Ivo André Margarido Jaime Fernando Costa Mauro Santos Inácio Rodrigo Marques Costa	CNLA	02-04-2016	Algés

3 (160-199 anos)	4:03.06	Jorge Manuel Monteiro Américo Pedro Gonçalves Pedro Jorge Marques Vasco Vieira Lopes	CFP	30-10-2016	Porto – Fluvial
4 (200-239 anos)	4:12.51	José Carlos Freitas José Augusto Vaz José Pedro Santana Carlos José Gonçalves	CFP	30-10-2016	Porto – Fluvial
5 (240-279 anos)	4:50.13	Joaquim Mendes Bilro Vitor Manuel Mavioso António Bessone Basto Alberto Vaz Correia	SAD	23-04-2016	Badajoz
6 (280-319 anos)	6:30.64	José António Sacadura Luís Silveira Viegas Alexandre Azevedo Gaspar Orlando Gomes Bairrada	SAD	02-04-2016	Algés

4x200 LIVRES

1 (100-119 anos)	08:59.97	Diogo André Cordeiro Pedro Diniz Casimiro Luís Emanuel Aires Jorge Manuel Roque	CNMAL	23-03-2019	Manique - Salesianos
2 (120-159 anos)	09:11.39	Marc Santos Valente João Carlos Malta Duarte Nuno Ferreira Henrique Mira Godinho	FS	23-03-2019	Manique - Salesianos
3 (160-199 anos)	09:07.06	Pedro Manuel Ferreira José Samuel Duarte André Barbosa Vicente Mário André Bonança	SCP	23-03-2019	Manique - Salesianos
4 (200-239 anos)	10:27.67	Jean Alexandre Testagrossa Jorge Miguel Silva Bruno Miguel Fonseca Ricardo António Mendes	FS	23-03-2019	Manique - Salesianos

50 BRUÇOS

A (25-29 anos)	0:29.46	Pedro Miguel Silva	ADRCCIMM	17-01-2020	Vila Franca de Xira
B (30-34 anos)	0:29.39	Bruno Daniel Monteiro	LSC	31-05-2018	Senhora da Hora
C (35-39 anos)	0:29.72	Rui Manuel Ribeiro	ADF	21-01-2018	Vila Franca de Xira
D (40-44 anos)	0:30.61	Vasco Jorge Rosário	SAD	05-02-2017	Palma de Maiorca
E (45-49 anos)	0:31.71	Rodolfo Pereira Nunes	INDANP	17-01-2020	Vila Franca de Xira
F (50-54 anos)	0:33.62	José Samuel Duarte	SCP	08-04-2017	Algés
G (55-59 anos)	0:33.74	José Samuel Duarte	SCP	17-01-2020	Vila Franca de Xira
H (60-64 anos)	0:37.46	José Santos Silva	CPN	29-01-2017	Sines
I (65-69 anos)	0:39.98	Joaquim Fidalgo Freitas	AAC	26-01-2014	Mealhada
J (70-74 anos)	0:41.01	Joaquim Fidalgo Freitas	AAC	29-01-2017	Sines
K (75-79 anos)	0:44.47	Leonel Sousa Gomes	SFP	12-06-2005	Ponte da Barca
L (80-84 anos)	0:51.47	Leonel Sousa Gomes	AAC	30-01-2010	Mealhada
M (85-89 anos)	1:05.05	António Poiars Baptista	AAC	26-01-2014	Mealhada
N (90-94 anos)	1:15.63	António Poiars Baptista	AAC	07-01-2017	Mealhada

100 BRUÇOS

A (25-29 anos)	1:03.92	Pedro Miguel Silva	ADRCCIMM	19-01-2020	Vila Franca de Xira
B (30-34 anos)	1:04.90	Bruno Daniel Monteiro	LSC	20-01-2019	Mealhada
C (35-39 anos)	1:08.12	Ricardo Amorim Rego	LSC	20-01-2019	Mealhada
D (40-44 anos)	1:05.21	Vasco Jorge Rosário	SAD	04-02-2017	Palma de Maiorca
E (45-49 anos)	1:10.35	Rodolfo Pereira Nunes	INDANP	20-01-2019	Mealhada
F (50-54 anos)	1:12.73	José Samuel Duarte	SCP	22-04-2017	Caldas da Rainha
G (55-59 anos)	1:14.31	José Samuel Duarte	SCP	19-01-2020	Vila Franca de Xira
H (60-64 anos)	1:24.72	José Santos Silva	CPN	28-01-2017	Sines
I (65-69 anos)	1:29.34	António Bessone Basto	SAD	16-05-2010	Ponte da Barca
J (70-74 anos)	1:31.62	António Bessone Basto	SAD	22-02-2015	Pontevedra

<u>K (75-79 anos)</u>	1:40.76	Leonel Sousa Gomes	INATEL	18-06-2005	Lisboa - Inatel
<u>L (80-84 anos)</u>	1:55.42	Leonel Sousa Gomes	AAC	31-01-2010	Mealhada
<u>M (85-89 anos)</u>	2:34.03	Leonel Sousa Gomes	SAD	11-04-2015	Caldas da Rainha

200 BRUÇOS

<u>A (25-29 anos)</u>	2:19.48	Pedro Miguel Silva	ADRCCIMM	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>B (30-34 anos)</u>	2:24.34	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	29-01-2017	Sines
<u>C (35-39 anos)</u>	2:26.33	Ricardo Amorim Rego	LSC	19-01-2019	Mealhada
<u>D (40-44 anos)</u>	2:22.69	Vasco Jorge Rosário	SAD	02-02-2017	Palma de Maiorca
<u>E (45-49 anos)</u>	2:38.21	Rodolfo Pereira Nunes	CAP	20-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>F (50-54 anos)</u>	2:39.50	José Samuel Duarte	SCP	29-03-2015	Algés
<u>G (55-59 anos)</u>	2:41.09	José Samuel Duarte	SCP	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>H (60-64 anos)</u>	3:13.87	José Santos Silva	CPN	29-01-2017	Sines
<u>I (65-69 anos)</u>	3:18.46	António Bessone Basto	CCDCS	26-02-2011	Lisboa - Inatel
<u>J (70-74 anos)</u>	3:20.44	António Bessone Basto	SAD	21-02-2015	Pontevedra
<u>K (75-79 anos)</u>	3:44.78	Leonel Sousa Gomes	SFP	11-06-2005	Ponte da Barca
<u>L (80-84 anos)</u>	4:11.52	Leonel Sousa Gomes	AAC	24-04-2010	Caldas da Rainha

50 COSTAS

<u>A (25-29 anos)</u>	0:26.36	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	16-05-2015	Recarei
<u>B (30-34 anos)</u>	0:26.95	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	05-06-2016	Sta. Marta de Penaguião
<u>C (35-39 anos)</u>	0:27.19	Eduardo Ferreira Sevieri	FCP	17-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>D (40-44 anos)</u>	0:27.81	Miguel Alexandre Machado	INDANP	30-10-2016	Sheffield
<u>E (45-49 anos)</u>	0:29.37	Jorge Eduardo Faria	ANE	22-05-2010	Lisboa
<u>F (50-54 anos)</u>	0:29.30	Jorge Eduardo Faria	SAD	12-04-2014	Caldas da Rainha
<u>G (55-59 anos)</u>	0:29.98	Jorge Eduardo Faria	SAD	19-01-2019	Mealhada
<u>H (60-64 anos)</u>	0:36.15	Lúis Cavaleiro Madeira	SAD	21-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>I (65-69 anos)</u>	0:38.38	António Bessone Basto	SAD	07-01-2012	Sines
<u>J (70-74 anos)</u>	0:38.32	António Bessone Basto	SAD	21-02-2015	Pontevedra
<u>K (75-79 anos)</u>	0:44.01	António Bessone Basto	SAD	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>L (80-84 anos)</u>	0:55.98	Leonel Sousa Gomes	AAC	31-01-2010	Mealhada
<u>M (85-89 anos)</u>	1:14.03	Leonel Sousa Gomes	SAD	28-01-2017	Sines

100 COSTAS

<u>A (25-29 anos)</u>	0:56.06	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	COL	13-04-2019	Caldas da Rainha
<u>B (30-34 anos)</u>	0:56.96	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	04-06-2016	Sta. Marta de Penaguião
<u>C (35-39 anos)</u>	0:57.80	Eduardo Ferreira Sevieri	FCP	17-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>D (40-44 anos)</u>	1:01.68	Nuno Filipe Laurentino	SAD	29-01-2017	Sines
<u>E (45-49 anos)</u>	1:02.52	Jorge Eduardo Faria	ANE	30-05-2009	Lisboa - Inatel
<u>F (50-54 anos)</u>	1:02.31	Jorge Eduardo Faria	SAD	06-04-2014	Algés
<u>G (55-59 anos)</u>	1:10.70	Paulo Paula Carvalho	SCP	18-01-2019	Mealhada
<u>H (60-64 anos)</u>	1:20.26	Vítor Manuel Mavioso	SAD	18-01-2019	Mealhada
<u>I (65-69 anos)</u>	1:21.35	António Bessone Basto	SAD	21-05-2011	Lisboa
<u>J (70-74 anos)</u>	1:22.77	António Bessone Basto	SAD	29-03-2015	Algés
<u>K (75-79 anos)</u>	1:31.92	António Bessone Basto	SAD	07-03-2020	Sines
<u>L (80-84 anos)</u>	2:06.59	Leonel Sousa Gomes	AAC	30-01-2010	Mealhada
<u>M (85-89 anos)</u>	2:55.10	Leonel Sousa Gomes	SAD	29-01-2017	Sines

200 COSTAS

<u>A (25-29 anos)</u>	2:02.10	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	21-06-2015	Mealhada
<u>B (30-34 anos)</u>	2:01.89	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	28-01-2017	Sines
<u>C (35-39 anos)</u>	2:04.82	Eduardo Ferreira Sevieri	FCP	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>D (40-44 anos)</u>	2:11.78	Mário Moura Carvalho	FCP	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>E (45-49 anos)</u>	2:29.83	Paulo Paula Carvalho	UDCA	05-02-2006	Lisboa - Inatel
<u>F (50-54 anos)</u>	2:26.74	António Adérito Chaves	FCP	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>G (55-59 anos)</u>	2:31.57	Paulo Paula Carvalho	SCP	19-01-2019	Mealhada
<u>H (60-64 anos)</u>	2:53.97	Vítor Manuel Mavioso	SAD	01-12-2018	Caldas da Rainha
<u>I (65-69 anos)</u>	2:57.17	António Bessone Basto	SAD	20-06-2010	Lisboa
<u>J (70-74 anos)</u>	3:26.76	António Bessone Basto	SAD	20-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>K (75-79 anos)</u>	3:23.24	António Bessone Basto	SAD	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>L (80-84 anos)</u>	5:47.35	João Rodrigues Teixeira	AAC	20-01-2018	Vila Franca de Xira

50 MARIPOSA

<u>A (25-29 anos)</u>	0:25.16	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	COL	01-12-2018	Caldas da Rainha
<u>B (30-34 anos)</u>	0:25.32	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	04-06-2016	Sta. Marta de Penaguião
<u>C (35-39 anos)</u>	0:26.21	Pedro Miguel Silva	CFV	26-01-2013	Felgueiras
<u>D (40-44 anos)</u>	0:26.64	Rodrigo Martins Alves	ANE	17-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>E (45-49 anos)</u>	0:27.31	Jorge Eduardo Faria	ANE	30-05-2009	Lisboa - Inatel
<u>F (50-54 anos)</u>	0:27.52	Jorge Eduardo Faria	SAD	25-01-2014	Mealhada
<u>G (55-59 anos)</u>	0:27.63	Jorge Eduardo Faria	SAD	02-03-2019	Sines
<u>H (60-64 anos)</u>	0:33.46	Rui Manuel Palma	CPT	25-01-2014	Mealhada
<u>I (65-69 anos)</u>	0:36.47	Orlando Gomes Bairrada	ANE	22-05-2010	Lisboa
<u>J (70-74 anos)</u>	0:37.95	Stephen Thomas Dyson	SAD	06-04-2019	Algés
<u>K (75-79 anos)</u>	0:51.15	António Miranda Rodrigues	AAC	25-01-2014	Mealhada
<u>L (80-84 anos)</u>	1:02.82	António Miranda Rodrigues	AAC	17-01-2020	Vila Franca de Xira

100 MARIPOSA

<u>A (25-29 anos)</u>	0:55.90	Mário Alexandre Pereira	CNAC	20-01-2019	Mealhada
<u>B (30-34 anos)</u>	0:57.29	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	29-01-2017	Sines
<u>C (35-39 anos)</u>	0:59.12	Pedro Miguel Silva	CFV	30-01-2011	Ponte de Sôr
<u>D (40-44 anos)</u>	1:00.74	Jorge Eduardo Faria	ANE	26-05-2007	Cantanhede
<u>E (45-49 anos)</u>	1:00.13	Jorge Eduardo Faria	ANE	31-05-2009	Lisboa - Inatel
<u>F (50-54 anos)</u>	1:00.08	Jorge Eduardo Faria	SAD	06-04-2014	Algés
<u>G (55-59 anos)</u>	1:01.41	Jorge Eduardo Faria	SAD	06-04-2019	Algés
<u>H (60-64 anos)</u>	1:14.23	Vitor Manuel Mavioso	SAD	31-01-2016	Tomar
<u>I (65-69 anos)</u>	1:23.93	Orlando Gomes Bairrada	ANE	20-06-2010	Lisboa
<u>J (70-74 anos)</u>	1:36.15	Orlando Gomes Bairrada	SAD	02-04-2016	Algés
<u>K (75-79 anos)</u>	2:03.93	António Miranda Rodrigues	AAC	26-01-2014	Mealhada
<u>L (80-84 anos)</u>	2:38.38	António Miranda Rodrigues	AAC	18-01-2020	Vila Franca de Xira

200 MARIPOSA

<u>A (25-29 anos)</u>	2:07.89	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	28-11-2015	Porto – Fluvial
<u>B (30-34 anos)</u>	2:08.70	Eduardo Ferreira Sevieri	FCP	20-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>C (35-39 anos)</u>	2:08.27	Eduardo Ferreira Sevieri	FCP	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>D (40-44 anos)</u>	2:22.74	Paulo Paula Carvalho	SFP	23-06-2001	Lisboa - Inatel
<u>E (45-49 anos)</u>	2:19.13	Jorge Eduardo Faria	ANE	21-02-2010	Lisboa
<u>F (50-54 anos)</u>	2:26.10	Paulo Paula Carvalho	SFUAP	27-02-2011	Lisboa - Inatel
<u>G (55-59 anos)</u>	2:27.46	Paulo Paula Carvalho	SCP	20-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>H (60-64 anos)</u>	3:02.76	Vitor Manuel Mavioso	SAD	23-04-2016	Badajoz
<u>I (65-69 anos)</u>	3:05.18	Orlando Gomes Bairrada	ANE	20-06-2010	Lisboa
<u>J (70-74 anos)</u>	3:40.82	Orlando Gomes Bairrada	SAD	23-04-2016	Badajoz

100 ESTILOS

<u>A (25-29 anos)</u>	0:57.99	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	COL	13-04-2019	Caldas da Rainha
<u>B (30-34 anos)</u>	0:58.27	Ricardo Amorim Rego	GDNFAMA	17-01-2015	Penteada
<u>C (35-39 anos)</u>	0:59.93	Ricardo Amorim Rego	LSC	19-01-2019	Mealhada
<u>D (40-44 anos)</u>	1:01.12	Nuno Filipe Laurentino	SAD	28-01-2017	Sines
<u>E (45-49 anos)</u>	1:04.20	Rodolfo Pereira Nunes	CAP	20-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>F (50-54 anos)</u>	1:05.00	Jorge Eduardo Faria	SAD	25-01-2014	Mealhada
<u>G (55-59 anos)</u>	1:07.56	Jorge Eduardo Faria	SAD	19-01-2019	Mealhada
<u>H (60-64 anos)</u>	1:17.57	Vitor Manuel Mavioso	SAD	30-01-2016	Tomar
<u>I (65-69 anos)</u>	1:20.96	António Bessone Basto	SAD	20-06-2010	Lisboa
<u>J (70-74 anos)</u>	1:24.15	António Bessone Basto	SAD	05-03-2016	Sines
<u>K (75-79 anos)</u>	1:30.37	António Bessone Basto	SAD	07-03-2020	Sines
<u>L (80-84 anos)</u>	1:49.71	Leonel Sousa Gomes	AAC	25-04-2010	Caldas da Rainha

200 ESTILOS

<u>A (25-29 anos)</u>	2:04.34	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	16-05-2015	Recarei
<u>B (30-34 anos)</u>	2:07.24	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	14-05-2016	Recarei
<u>C (35-39 anos)</u>	2:08.46	Eduardo Ferreira Sevieri	FCP	17-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>D (40-44 anos)</u>	2:17.94	André Barbosa Vicente	SCP	17-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>E (45-49 anos)</u>	2:22.38	Rodolfo Pereira Nunes	CAP	19-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>F (50-54 anos)</u>	2:22.63	Jorge Eduardo Faria	SAD	26-01-2014	Mealhada
<u>G (55-59 anos)</u>	2:32.75	José Carlos Freitas	INDANP	18-01-2019	Mealhada

<u>H (60-64 anos)</u>	2:49.94	Vítor Manuel Mavioso	SAD	31-01-2016	Tomar
<u>I (65-69 anos)</u>	2:59.32	António Bessone Basto	SAD	07-01-2012	Sines
<u>J (70-74 anos)</u>	3:02.91	António Bessone Basto	SAD	21-02-2015	Pontevedra
<u>K (75-79 anos)</u>	4:05.04	Alexandre Azevedo Gaspar	SAD	17-01-2020	Vila Franca de Xira

400 ESTILOS

<u>A (25-29 anos)</u>	4:33.01	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	08-11-2014	Porto - Fluvial
<u>B (30-34 anos)</u>	4:56.32	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	12-01-2019	Águas Santas
<u>C (35-39 anos)</u>	4:58.31	Ricardo Amorim Rego	LSC	12-01-2019	Águas Santas
<u>D (40-44 anos)</u>	5:08.76	Nuno Rogério Santos	GESL	01-07-2018	S. António dos Cavaleiros
<u>E (45-49 anos)</u>	5:14.57	Paulo Paula Carvalho	EMDS	20-12-2008	Lisboa - Inatel
<u>F (50-54 anos)</u>	5:29.30	José Samuel Duarte	SCP	28-11-2015	Porto – Fluvial
<u>G (55-59 anos)</u>	5:35.57	Paulo Paula Carvalho	SFUAP	03-04-2016	Benedita
<u>H (60-64 anos)</u>	6:10.05	Vítor Manuel Mavioso	SAD	15-12-2018	Lisboa - Inatel
<u>I (65-69 anos)</u>	6:26.02	António Bessone Basto	SAD	18-06-2010	Lisboa
<u>J (70-74 anos)</u>	6:35.10	António Bessone Basto	SAD	20-02-2015	Pontevedra
<u>K (75-79 anos)</u>	7:18.18	António Bessone Basto	SAD	07-03-2020	Sines

4x50 ESTILOS

<u>1 (100-119 anos)</u>	1:51.03	Miguel Gonçalves Ferreira Tomás Miguel Freitas Tiago Ferreira Sousa Vítor Diogo Moura	CDN	12-01-2019	Funchal
<u>2 (120-159 anos)</u>	1:49.72	Adriano Miguel Niz Vítor Campelo Ramalho Francisco Zamith Passos Ricardo Amorim Rego	GDNFAMA	16-05-2015	Recarei
<u>3 (160-199 anos)</u>	1:55.21	Mário Moura Carvalho Pedro Alexandre Sousa Celso Rúben Barbosa José Pedro Soares	FCP	20-01-2019	Mealhada
<u>4 (200-239 anos)</u>	2:02.72	Américo Pedro Gonçalves José Augusto Vaz José Carlos Freitas Jorge Manuel Monteiro	CFP	29-01-2017	Sines
<u>5 (240-279 anos)</u>	2:21.74	Jorge Eduardo Faria António Bessone Basto Alberto Vaz Correia Vítor Manuel Mavioso	SAD	29-01-2017	Sines
<u>6 (280-319 anos)</u>	2:43.93	António Bessone Basto Alexandre Azevedo Gaspar Orlando Gomes Bairrada Luís Vidigal Salgueiro	SAD	21-02-2015	Pontevedra
<u>7 (320-359 anos)</u>	4:20.26	João Rodrigues Teixeira Joaquim Fidalgo Freitas António Miranda Rodrigues António Poiars Baptista	AAC	20-01-2019	Mealhada

4x100 ESTILOS

<u>1 (100-119 anos)</u>	4:30.69	Bernardo Sousa Rodrigues Pedro Miguel Leandro Miguel Cardoso Faria João Miguel Tsukagoshi	CNAC	23-01-05	Coimbra - Pedrulha
<u>2 (120-159 anos)</u>	4:28.06	Ricardo Miranda Dias Patrick Santos Vítor Fortes Cunha Diogo Pedroso Almeida	CFBE	17-03-07	Vila Franca de Xira
<u>3 (160-199 anos)</u>	4:32.66	Carlos José Gonçalves Hugo Miguel Fernandes Américo Pedro Gonçalves José Carlos Freitas	CFP	30-10-2016	Porto – Fluvial
<u>4 (200-239 anos)</u>	5:05.51	José Pedro Santana Luís Miguel Bernardo			

<u>5 (240-279 anos)</u>	7:07.33	Jorge Manuel Monteiro José Augusto Vaz António Bessone Basto Alexandre Azevedo Gaspar António Manuel Ferreira	CFP	30-10-2016	Porto – Fluvial
<u>6 (280-319 anos)</u>	8:59.37	Alberto Vaz Correia José Joaquim Marreiros Leonel Sousa Gomes António Manuel Ferreira	SAD	08-11-2014	Porto – Fluvial
		Luís Silveira Viegas	SAD	07-04-2013	Algés

RECORDES FEMININOS – PISCINA 25 METROS**50 LIVRES**

<u>A (25-29 anos)</u>	0:27.60	Soraia Vanessa Ribeiro	CPN	19-01-2019	Mealhada
<u>B (30-34 anos)</u>	0:27.40	Tatiana Gama Sevieri	FCP	20-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>C (35-39 anos)</u>	0:27.63	Ana Paula Grilo	UDCA	20-03-2004	Hürth
<u>D (40-44 anos)</u>	0:27.72	Isabel Maria Figueira	CNFA	19-01-2019	Mealhada
<u>E (45-49 anos)</u>	0:29.71	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	05-04-2008	Caldas da Rainha
<u>F (50-54 anos)</u>	0:30.52	Mónica Anjos Rezende	FCP	19-01-2019	Mealhada
<u>G (55-59 anos)</u>	0:32.36	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	20-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>H (60-64 anos)</u>	0:35.84	Ana Maria Ferreira	SAD	16-04-2011	Lisboa
<u>I (65-69 anos)</u>	0:36.20	Ana Maria Ferreira	SAD	08-04-2017	Algés
<u>J (70-74 anos)</u>	0:41.51	Luísa Bessone Basto	SAD	21-04-2018	Algés
<u>K (75-79 anos)</u>	0:42.26	Luísa Bessone Basto	SAD	02-03-2019	Sines
<u>L (80-84 anos)</u>	0:55.99	Isabel Maria Raimundo	SAD	19-01-2020	Vila Franca de Xira

100 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	0:59.05	Soraia Vanessa Ribeiro	CPN	20-01-2019	Mealhada
<u>B (30-34 anos)</u>	0:58.49	Ana Paula Grilo	UDCA	05-04-2003	Funchal
<u>C (35-39 anos)</u>	0:59.37	Ana Paula Grilo	UDCA	25-01-2004	Desenzano
<u>D (40-44 anos)</u>	1:00.63	Susana Clara Gomes	CNF	20-01-2019	Mealhada
<u>E (45-49 anos)</u>	1:04.79	Carla Santa Bárbara	FCP	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>F (50-54 anos)</u>	1:09.02	Isabel Baptista Ferreira	ADRCCIMM	08-04-2017	Algés
<u>G (55-59 anos)</u>	1:13.67	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	21-04-2018	Algés
<u>H (60-64 anos)</u>	1:18.54	Ana Maria Ferreira	SAD	28-01-2012	Tomar
<u>I (65-69 anos)</u>	1:21.75	Ana Maria Ferreira	SAD	29-03-2015	Algés
<u>J (70-74 anos)</u>	1:31.22	Ana Maria Ferreira	SAD	07-03-2020	Sines
<u>K (75-79 anos)</u>	1:36.29	Luísa Bessone Basto	SAD	06-04-2019	Algés
<u>L (80-84 anos)</u>	2:54.01	Maria Augusta Azinheira	SFP	20-01-2019	Mealhada

200 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	2:10.40	Soraia Vanessa Ribeiro	CPN	19-01-2019	Mealhada
<u>B (30-34 anos)</u>	2:06.50	Ana Paula Grilo	UDCA	22-03-2003	Inatel
<u>C (35-39 anos)</u>	2:07.69	Ana Paula Grilo	UDCA	08-05-2004	Freiburg
<u>D (40-44 anos)</u>	2:15.77	Susana Clara Gomes	CNF	19-01-2019	Mealhada
<u>E (45-49 anos)</u>	2:23.57	Carla Santa Bárbara	FCP	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>F (50-54 anos)</u>	2:30.47	Isabel Baptista Ferreira	ADRCCIMM	20-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>G (55-59 anos)</u>	2:40.35	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	28-01-2017	Sines
<u>H (60-64 anos)</u>	2:54.01	Ana Maria Ferreira	SAD	29-01-2011	Ponte de Sôr
<u>I (65-69 anos)</u>	2:57.96	Ana Maria Ferreira	SAD	16-04-2016	Caldas da Rainha
<u>J (70-74 anos)</u>	3:09.01	Ana Maria Ferreira	SAD	07-03-2020	Sines
<u>K (75-79 anos)</u>	3:28.77	Luísa Bessone Basto	SAD	18-01-2019	Mealhada
<u>L (80-84 anos)</u>	7:55.15	Maria Alice Vieira	CNMAIA	20-01-2018	Vila Franca de Xira

400 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	4:42.65	Soraia Vanessa Ribeiro	CPN	18-01-2019	Mealhada
<u>B (30-34 anos)</u>	4:27.23	Ana Paula Grilo	UDCA	25-05-2002	Lisboa - Inatel
<u>C (35-39 anos)</u>	4:30.30	Ana Paula Grilo	UDCA	18-04-2004	P. de Maiorca
<u>D (40-44 anos)</u>	4:49.44	Susana Clara Gomes	CNF	18-01-2019	Mealhada
<u>E (45-49 anos)</u>	5:03.00	Ana Paula Grilo	NDCO	26-01-2014	Mealhada
<u>F (50-54 anos)</u>	5:16.71	Ana Paula Grilo	NDCO	07-03-2020	Sines
<u>G (55-59 anos)</u>	5:32.63	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	31-01-2016	Tomar
<u>H (60-64 anos)</u>	6:01.46	Ana Maria Ferreira	SAD	29-01-2012	Tomar
<u>I (65-69 anos)</u>	6:06.65	Ana Maria Ferreira	SAD	04-03-2017	Sines
<u>J (70-74 anos)</u>	6:23.87	Ana Maria Ferreira	SAD	07-03-2020	Sines
<u>K (75-79 anos)</u>	7:11.81	Luísa Bessone Basto	SAD	18-01-2019	Mealhada

800 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	09:54.80	Ana Mafalda Oliveira	CNMAIA	26-05-2006	Ponte de Sôr
<u>B (30-34 anos)</u>	09:23.38	Ana Paula Grilo	UDCA	26-05-2002	Inatel
<u>C (35-39 anos)</u>	09:33.68	Ana Paula Grilo	UDCA	26-05-2006	Ponte de Sôr

<u>D (40-44 anos)</u>	10:17.00	Susana Clara Gomes	CNF	26-11-2016	Funchal
<u>E (45-49 anos)</u>	10:48.71	Patrícia Diógenes Pereira	SAD	19-02-2015	Pontevedra
<u>F (50-54 anos)</u>	11:05.37	Ana Paula Grilo	NDCO	16-11-2019	Paços de Ferreira
<u>G (55-59 anos)</u>	12:49.51	Ana Maria Ferreira	UDCA	18-11-2006	Inatel
<u>H (60-64 anos)</u>	12:42.30	Ana Maria Ferreira	CCDCS	27-02-2011	Lisboa - Inatel
<u>I (65-69 anos)</u>	12:59.57	Ana Maria Ferreira	SAD	28-11-2015	Porto – Fluvial
<u>J (70-74 anos)</u>	15:22.92	Luísa Bessone Basto	SAD	23-04-2016	Badajoz

1500 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	19:00.78	Carolina Santos Silva	CNMAIA	08-11-2014	Porto – Fluvial
<u>B (30-34 anos)</u>	18:54.87	Carolina Santos Silva	GCST	28-10-2018	Porto – Fluvial
<u>C (35-39 anos)</u>	20:33.67	Patrícia Diógenes Pereira	CFBE	07-07-2007	San Lorenzo del Escorial
<u>D (40-44 anos)</u>	19:28.04	Susana Clara Gomes	CNF	26-11-2016	Funchal
<u>E (45-49 anos)</u>	20:28.21	Patrícia Diógenes Pereira	SAD	28-11-2015	Porto – Fluvial
<u>F (50-54 anos)</u>	20:48.64	Ana Paula Grilo	NDCO	16-11-2019	Paços de Ferreira
<u>H (60-64 anos)</u>	24:36.53	Ana Maria Ferreira	SAD	08-11-2014	Porto – Fluvial
<u>I (65-69 anos)</u>	24:30.19	Ana Maria Ferreira	SAD	28-11-2015	Porto – Fluvial

4x50 LIVRES

<u>1 (100-119 anos)</u>	1:58.50	Carolina Santos Silva Maria João José Mariana Dias Almeida Rute Sofia Teixeira	GCST	19-01-2019	Mealhada
<u>2 (120-159 anos)</u>	2:00.61	Carla Sofia Santos Joana Aguiar Rodrigues Matilde Valente Ribeirinho Keissy Joselin Sousa	FCP	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>3 (160-199 anos)</u>	2:03.66	Mónica Anjos Rezende Carla Santa Bárbara Maria Fernanda Gonçalves Matilde Valente Ribeirinho	FCP	19-01-2019	Mealhada
<u>4 (200-239 anos)</u>	2:09.76	Inês Maria Rothes Filipa Margarida Ferreira Rita Cabral Guimarães Maria Teresa Brandão	CFP	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>5 (240-279 anos)</u>	2:34.54	Ana Moura Relvas Maria Teresa Oliveira Maria Margarida Urbano Maria Isabel Torres	AAC	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>6 (280-319 anos)</u>	3:05.65	Ana Maria Ferreira Isabel Maria Raimundo Paula Cristina Conceição Luísa Bessone Basto	SAD	07-01-2018	S. António dos Cavaleiros

4x100 LIVRES

<u>1 (100-119 anos)</u>	4:34.24	Carolina Santos Silva Joana Marques Maia Ana Catarina Reis Joana Catarina Martins	CPN	28-04-2018	Senhora da Hora
<u>2 (120-159 anos)</u>	4:34.00	Inês Maria Rothes Maria Luísa Costa Maria Sofia Martins Natacha Alexandra Sousa	CFP	08-11-2014	Porto - Fluvial
<u>3 (160-199 anos)</u>	4:54.40	Inês Maria Rothes Maria Ana Fonseca Maria Luísa Costa Maria Teresa Brandão	CFP	28-11-2015	Porto – Fluvial
<u>4 (200-239 anos)</u>	5:25.19	Catarina Araújo Blanco Ana Maria Ferreira Laura Manuela Miranda Rita Mendonça Gomes	SAD	02-04-2016	Algés

5 (240-279 anos)	7:18.00	Luísa Bessone Basto Isabel Maria Raimundo Maria Félix Ferreira Carla Vale Lenzi	SAD	02-04-2016	Algés
-------------------------	---------	--	-----	------------	-------

4x200 LIVRES

2 (120-159 anos)	11:11.29	Elza Maria Carvalho Maria Margarida Machado Patrícia Marisa Ribeiro Alexandra Sofia Monteiro	APUVE	23-03-2019	Manique - Salesianos
4 (200-239 anos)	11:17.92	Rita Miguel Reina Rita Rijo Silva Elena Nikolaevna Kraeva Laura Manuela Miranda	ADRCCIMM	23-03-2019	Manique - Salesianos

50 BRUÇOS

A (25-29 anos)	0:35.02	Isabel Maria Figueira	CNFA	26-01-2008	Pontevedra
B (30-34 anos)	0:33.70	Isabel Maria Figueira	LDC	08-01-2011	Sines
C (35-39 anos)	0:33.84	Isabel Maria Figueira	CNFA	20-01-2018	Vila Franca de Xira
D (40-44 anos)	0:33.16	Isabel Maria Figueira	CNFA	19-01-2019	Mealhada
E (45-49 anos)	0:39.71	Cláudia Patrícia Nóbrega	CNF	17-01-2020	Vila Franca de Xira
F (50-54 anos)	0:40.58	Sarah Coutts	ANE	07-03-2020	Sines
G (55-59 anos)	0:41.29	Maria Teresa Andrade	FCP	17-01-2020	Vila Franca de Xira
H (60-64 anos)	0:43.26	Ana Moura Relvas	AAC	30-01-2016	Tomar
I (65-69 anos)	0:49.53	Luísa Maria Pintão	ANE	19-01-2019	Mealhada
J (70-74 anos)	0:48.36	Luísa Bessone Basto	SAD	28-04-2018	Plan-les-Ouates
K (75-79 anos)	0:52.16	Luísa Bessone Basto	SAD	06-04-2019	Algés
L (80-84 anos)	1:03.93	Isabel Maria Raimundo	SAD	17-01-2020	Vila Franca de Xira

100 BRUÇOS

A (25-29 anos)	1:15.32	Joana Marques Maia	GCST	20-01-2019	Mealhada
B (30-34 anos)	1:13.31	Isabel Maria Figueira	CNFA	30-01-2010	Mealhada
C (35-39 anos)	1:14.91	Isabel Maria Figueira	CNFA	21-01-2018	Vila Franca de Xira
D (40-44 anos)	1:14.18	Isabel Maria Figueira	CNFA	20-01-2019	Mealhada
E (45-49 anos)	1:27.32	Amélia Ponte Galhardo	CCDCML	31-01-2009	Torres Novas
F (50-54 anos)	1:28.70	Sarah Coutts	ANE	07-03-2020	Sines
G (55-59 anos)	1:31.28	Maria Teresa Andrade	FCP	19-01-2020	Vila Franca de Xira
H (60-64 anos)	1:39.93	Ana Moura Relvas	AAC	31-01-2016	Tomar
I (65-69 anos)	1:50.13	Luísa Maria Pintão	ANE	06-04-2019	Algés
J (70-74 anos)	1:45.73	Luísa Bessone Basto	SAD	28-04-2018	Plan-les-Ouates
K (75-79 anos)	1:55.81	Luísa Bessone Basto	SAD	06-04-2019	Algés
L (80-84 anos)	2:23.23	Isabel Maria Raimundo	SAD	19-01-2020	Vila Franca de Xira

200 BRUÇOS

A (25-29 anos)	2:41.11	Joana Marques Maia	GCST	19-01-2019	Mealhada
B (30-34 anos)	2:50.80	Carolina Santos Silva	GCST	18-01-2020	Vila Franca de Xira
C (35-39 anos)	2:57.65	Ana Paula Grilo	UDCA	11-06-2005	Ponte da Barca
D (40-44 anos)	3:01.00	Catarina Andrade Alves	CDN	20-01-2018	Vila Franca de Xira
E (45-49 anos)	3:10.21	Cláudia Patrícia Nóbrega	CNF	18-01-2020	Vila Franca de Xira
F (50-54 anos)	3:10.13	Maria Helena Carmo	SAD	28-01-2017	Sines
G (55-59 anos)	3:23.36	Maria Teresa Andrade	FCP	18-01-2020	Vila Franca de Xira
H (60-64 anos)	3:50.74	Luísa Maria Pintão	ANE	12-04-2014	Caldas da Rainha
I (65-69 anos)	3:52.92	Luísa Maria Pintão	ANE	18-01-2020	Vila Franca de Xira
J (70-74 anos)	3:55.98	Luísa Bessone Basto	SAD	09-12-2017	Caldas da Rainha
K (75-79 anos)	4:07.05	Luísa Bessone Basto	SAD	18-01-2020	Vila Franca de Xira
L (80-84 anos)	5:58.74	Nair Gomes Sá	ANE	18-01-2020	Vila Franca de Xira

50 COSTAS

<u>A (25-29 anos)</u>	0:31.08	Filipa Mendes Pinheiro	SCCAM	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>B (30-34 anos)</u>	0:31.10	Tatiana Gama Sevieri	FCP	21-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>C (35-39 anos)</u>	0:32.59	Ana Paula Grilo	UDCA	03-04-2005	Palma de Maiorca
	0:32.59	Ana Paula Grilo	UDCA	06-05-2006	Lisboa - Inatel
<u>D (40-44 anos)</u>	0:33.09	Ana Paula Grilo	INDALEN	16-05-2010	Ponte da Barca
<u>E (45-49 anos)</u>	0:33.57	Natacha Alexandra Sousa	CFP	13-05-2017	Senhora da Hora
<u>F (50-54 anos)</u>	0:34.67	Mónica Anjos Rezende	FCP	20-01-2019	Mealhada
<u>G (55-59 anos)</u>	0:36.84	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	31-01-2016	Tomar
<u>H (60-64 anos)</u>	0:44.23	Ana Maria Ferreira	SAD	28-01-2012	Tomar
<u>I (65-69 anos)</u>	0:46.14	Ana Maria Ferreira	SAD	29-03-2015	Algés
<u>J (70-74 anos)</u>	0:56.22	Isabel Maria Raimundo	INDANL	20-06-2010	Lisboa
<u>K (75-79 anos)</u>	0:55.89	Luísa Bessone Basto	SAD	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>L (80-84 anos)</u>	1:02.58	Nair Gomes Sá	ANE	06-04-2019	Algés

100 COSTAS

<u>A (25-29 anos)</u>	1:07.01	Filipa Mendes Pinheiro	EDV	18-01-2019	Mealhada
<u>B (30-34 anos)</u>	1:09.23	Ana Paula Grilo	UDCA	05-04-2003	Funchal
<u>C (35-39 anos)</u>	1:09.91	Ana Paula Grilo	UDCA	19-02-2005	Caldas da Rainha
<u>D (40-44 anos)</u>	1:11.91	Ana Paula Grilo	INDALEN	20-03-2010	Lisboa
<u>E (45-49 anos)</u>	1:15.22	Gisela Barbosa Coutinho	FCP	17-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>F (50-54 anos)</u>	1:17.09	Mónica Anjos Rezende	FCP	18-01-2019	Mealhada
<u>G (55-59 anos)</u>	1:19.42	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	30-01-2016	Tomar
<u>H (60-64 anos)</u>	1:37.00	Ana Maria Ferreira	SAD	28-01-2012	Tomar
<u>I (65-69 anos)</u>	1:42.96	Ana Maria Ferreira	SAD	28-01-2017	Sines
<u>J (70-74 anos)</u>	2:07.18	Isabel Maria Raimundo	CCDCS	26-02-2011	Lisboa - Inatel
<u>K (75-79 anos)</u>	2:08.60	Isabel Maria Raimundo	SAD	21-02-2015	Pontevedra
<u>L (80-84 anos)</u>	2:16.56	Nair Gomes Sá	ANE	02-03-2019	Sines

200 COSTAS

<u>A (25-29 anos)</u>	2:25.91	Vânia Soares Neves	CFP	20-01-2019	Mealhada
<u>B (30-34 anos)</u>	2:25.88	Ana Paula Grilo	UDCA	23-03-2003	Inatel
<u>C (35-39 anos)</u>	2:33.17	Ana Paula Grilo	UDCA	05-02-2006	Inatel
<u>D (40-44 anos)</u>	2:39.07	Ana Paula Grilo	INDALEN	20-11-2010	Penafiel
<u>E (45-49 anos)</u>	2:43.05	Gisela Barbosa Coutinho	FCP	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>F (50-54 anos)</u>	2:50.10	Isabel Baptista Ferreira	ADRCCIMM	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>G (55-59 anos)</u>	2:53.12	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	21-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>H (60-64 anos)</u>	3:32.50	Ana Maria Ferreira	SAD	16-01-2011	Abóboda
<u>I (65-69 anos)</u>	3:46.86	Ana Maria Ferreira	SAD	03-04-2016	Benedita
<u>J (70-74 anos)</u>	4:59.45	Nair Gomes Sá	SFP	19-04-2009	Inatel
<u>K (75-79 anos)</u>	5:11.80	Nair Gomes Sá	ANE	01-12-2018	Caldas da Rainha
<u>L (80-84 anos)</u>	5:03.54	Nair Gomes Sá	ANE	18-01-2020	Vila Franca de Xira

50 MARIPOSA

<u>A (25-29 anos)</u>	0:29.53	Soraia Vanessa Ribeiro	ESJB	06-01-2018	Mealhada
<u>B (30-34 anos)</u>	0:29.22	Sara Freitas Oliveira	FCP	29-01-2017	Sines
<u>C (35-39 anos)</u>	0:29.54	Susana Clara Gomes	CNF	16-01-2015	Funchal - Penteadá
<u>D (40-44 anos)</u>	0:29.58	Susana Clara Gomes	CNF	19-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>E (45-49 anos)</u>	0:33.12	Joana Isabel Arantes	CMBCP	19-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>F (50-54 anos)</u>	0:33.21	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	30-04-2011	Palma de Maiorca
<u>G (55-59 anos)</u>	0:34.54	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	19-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>H (60-64 anos)</u>	0:40.19	Ana Maria Ferreira	SAD	29-01-2012	Tomar
<u>I (65-69 anos)</u>	0:45.06	Ana Maria Ferreira	SAD	01-12-2018	Caldas da Rainha
<u>J (70-74 anos)</u>	0:55.49	Luísa Bessone Basto	SAD	29-01-2017	Sines
<u>K (75-79 anos)</u>	1:00.25	Luísa Bessone Basto	SAD	18-01-2019	Mealhada

100 MARIPOSA

<u>A (25-29 anos)</u>	1:05.71	Soraia Vanessa Ribeiro	ESJB	07-01-2018	Mealhada
<u>B (30-34 anos)</u>	1:06.80	Carolina Santos Silva	GCST	01-12-2019	Mealhada
<u>C (35-39 anos)</u>	1:06.87	Susana Clara Gomes	CNF	17-01-2015	Penteadá
<u>D (40-44 anos)</u>	1:05.90	Susana Clara Gomes	CNF	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>E (45-49 anos)</u>	1:12.81	Maria Luísa Costa	CFP	18-01-2020	Vila Franca de Xira

<u>F (50-54 anos)</u>	1:17.16	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	28-04-2012	Portimão
<u>G (55-59 anos)</u>	1:21.04	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	20-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>H (60-64 anos)</u>	1:38.17	Ana Maria Ferreira	CCDCS	27-02-2011	Lisboa - Inatel
<u>I (65-69 anos)</u>	1:45.49	Ana Maria Ferreira	SAD	05-03-2016	Sines

200 MARIPOSA

<u>A (25-29 anos)</u>	2:27.70	Andreia Catarina Martins	CNMAL	13-04-2008	Lisboa - Inatel
<u>B (30-34 anos)</u>	2:25.78	Ana Paula Grilo	UDCA	01-06-2003	Anadia
<u>C (35-39 anos)</u>	2:26.45	Ana Paula Grilo	UDCA	05-02-2006	Lisboa - Inatel
<u>D (40-44 anos)</u>	2:39.67	Ana Paula Grilo	INDALEN	20-11-2010	Penafiel
<u>E (45-49 anos)</u>	2:42.49	Joana Isabel Arantes	CMBCP	21-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>F (50-54 anos)</u>	3:01.80	Ana Paula Grilo	NDCO	19-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>G (55-59 anos)</u>	3:35.07	Eugénia Maria Cunha	AAC	22-04-2017	Caldas da Rainha
<u>H (60-64 anos)</u>	3:49.01	Ana Maria Ferreira	ANE	18-04-2010	Lisboa
<u>I (65-69 anos)</u>	3:47.45	Ana Maria Ferreira	SAD	23-04-2016	Badajoz

100 ESTILOS

<u>A (25-29 anos)</u>	1:07.80	Soraia Vanessa Ribeiro	ESJB	06-01-2018	Mealhada
<u>B (30-34 anos)</u>	1:08.44	Tatiana Gama Sevieri	FCP	11-11-2016	Maldonado
<u>C (35-39 anos)</u>	1:09.68	Susana Clara Gomes	CNF	16-01-2015	Penteada
<u>D (40-44 anos)</u>	1:10.83	Susana Clara Gomes	CNF	06-05-2017	Funchal
<u>E (45-49 anos)</u>	1:15.33	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	05-04-2008	Caldas da Rainha
<u>F (50-54 anos)</u>	1:17.33	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	01-05-2011	Palma de Maiorca
<u>G (55-59 anos)</u>	1:20.05	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	21-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>H (60-64 anos)</u>	1:33.90	Ana Maria Ferreira	ANE	22-05-2010	Lisboa
<u>I (65-69 anos)</u>	1:38.61	Ana Maria Ferreira	SAD	05-03-2016	Sines
<u>J (70-74 anos)</u>	1:50.01	Luísa Bessone Basto	SAD	21-04-2018	Algés
<u>K (75-79 anos)</u>	2:12.95	Isabel Maria Raimundo	SAD	16-01-2015	Funchal - Penteada
<u>L (80-84 anos)</u>	2:51.23	Nair Gomes Sá	ANE	13-04-2019	Caldas da Rainha

200 ESTILOS

<u>A (25-29 anos)</u>	2:29.92	Soraia Vanessa Ribeiro	LSC	01-12-2019	Mealhada
<u>B (30-34 anos)</u>	2:28.40	Tatiana Gama Sevieri	FCP	09-11-2016	Maldonado
<u>C (35-39 anos)</u>	2:27.95	Ana Paula Grilo	UDCA	04-02-2006	Lisboa - Inatel
<u>D (40-44 anos)</u>	2:30.13	Susana Clara Gomes	CNF	19-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>E (45-49 anos)</u>	2:44.20	Maria Helena Carmo	CNCVG	29-01-2011	Ponte de Sôr
<u>F (50-54 anos)</u>	2:48.74	Maria Helena Carmo	SAD	19-01-2018	Vila Franca de Xira
<u>G (55-59 anos)</u>	3:01.29	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	30-01-2016	Tomar
<u>H (60-65 anos)</u>	3:23.52	Ana Maria Ferreira	CCDCS	26-02-2011	Lisboa - Inatel
<u>I (65-69 anos)</u>	3:32.53	Ana Maria Ferreira	SAD	16-04-2016	Caldas da Rainha
<u>K (75-79 anos)</u>	4:00.92	Luísa Bessone Basto	SAD	13-04-2019	Caldas da Rainha

400 ESTILOS

<u>A (25-29 anos)</u>	5:30.54	Soraia Vanessa Ribeiro	LSC	11-01-2020	Águas Santas
<u>B (30-34 anos)</u>	5:07.66	Ana Paula Grilo	UDCA	31-05-2003	Anadia
<u>C (35-39 anos)</u>	5:10.65	Ana Paula Grilo	UDCA	10-06-2005	Ponte da Barca
<u>D (40-44 anos)</u>	5:32.53	Ana Paula Grilo	CNBE	25-02-2012	Blackpool
<u>E (45-49 anos)</u>	5:54.12	Ana Paula Grilo	NDCO	26-04-2014	Leiria
<u>F (50-54 anos)</u>	6:12.27	Ana Paula Grilo	NDCO	11-01-2020	Águas Santas
<u>G (55-59 anos)</u>	7:26.86	Ana Maria Ferreira	SFP	26-05-2006	Ponte de Sôr
<u>H (60-64 anos)</u>	7:18.48	Ana Maria Ferreira	CCDCS	27-02-2011	Lisboa - Inatel
<u>I (65-69 anos)</u>	7:32.09	Ana Maria Ferreira	SAD	03-04-2016	Benedita

4x50 ESTILOS

<u>1 (100-119 anos)</u>	2:08.96	Carolina Santos Silva Joana Marques Maia Rute Sofia Teixeira Mariana Dias Almeida	GCST	20-01-2019	Mealhada
-------------------------	---------	--	------	------------	----------

<u>2 (120-159 anos)</u>	2:08.59	Carolina Santos Silva Joana Marques Maia Rute Sofia Teixeira			
<u>3 (160-199 anos)</u>	2:16.12	Mariana Dias Almeida Vânia Soares Neves Rita Rebelo Silva Maria Luísa Costa	GCST	18-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>4 (200-239 anos)</u>	2:22.85	Inês Maria Rothes Mónica Anjos Rezende Maria Teresa Andrade Carla Santa Bárbara	CFP	20-01-2019	Mealhada
<u>5 (240-279 anos)</u>	2:58.79	Maria Fernanda Gonçalves Isabel Costa Monteiro Ana Moura Relvas Maria Margarida Urbano	FCP	20-01-2019	Mealhada
<u>6 (280-319 anos)</u>	3:31.96	Maria Isabel Torres Isabel Maria Raimundo Maria Félix Ferreira Ana Maria Ferreira Luísa Bessone Basto	AAC	18-01-2020	Vila Franca de Xira
			SAD	07-01-2018	S. A. Cavaleiros

4x100 ESTILOS

<u>1 (100-119 anos)</u>	5:03.80	Carolina Santos Silva Cátia Santos Ramalho Rita Cláudia Fogo Ana Mafalda Oliveira	CNMAIA	08-11-2014	Porto - Fluvial
<u>2 (120-159 anos)</u>	4:57.73	Natacha Alexandra Sousa Maria Sofia Martins Maria Luísa Costa Inês Maria Rothes	CFP	08-11-2014	Porto - Fluvial
<u>3 (160-199 anos)</u>	5:34.96	Liliana Elisabete Baptista Joana Maria Faria Raquel Alexandra Silva Maribel Santos Fernandes	LSC	29-10-2017	Porto – Fluvial
<u>4 (200-239 anos)</u>	6:13.74	Inês Maria Rothes Ana Paula Almeida Filipa Margarida Ferreira Rita Cabral Guimarães	CFP	30-10-2016	Porto – Fluvial

RECORDES MISTOS – PISCINA 25 METROS

4x50 LIVRES

1 (100-119 anos)	1:47.35	Diego Felipe Santos Fabiana Maria Quintal Vítor Hugo Pereira			
2 (120-159 anos)	1:46.50	Natalie Nóbrega Santos Tatiana Gama Sevieri Pedro Alexandre Sousa Carla Sofia Santos	CDN	17-01-2015	Funchal - Penteadá
3 (160-199 anos)	1:52.61	Eduardo Ferreira Sevieri Paulo Sérgio Nascimento Celso Rúben Barbosa Ana Filipe Costa	FCP	21-01-2018	Vila Franca de Xira
4 (200-239 anos)	1:56.29	Carla Santa Bárbara José Pedro Soares António Adérito Chaves Maria Fernanda Gonçalves	FCP	21-01-2018	Vila Franca de Xira
5 (240-279 anos)	2:14.59	Mónica Anjos Rezende António Bessone Basto Patrícia Prista Graça Ana Maria Ferreira	FCP	20-01-2019	Mealhada
6 (280-319 anos)	2:39.84	Vítor Manuel Mavioso Isabel Maria Raimundo Luís Vidigal Salgueiro Ana Maria Ferreira	SAD	31-01-2016	Tomar
		António Bessone Basto	SAD	22-02-2015	Pontevedra

4x100 LIVRES

1 (100-119 anos)	4:21.48	Paulo Ricardo Moreira Patrícia Alexandra Marques Soraia Vanessa Ribeiro			
2 (120-159 anos)	4:24.05	Daniel Ribeiro Quinta Gisela Félix Seixas Pedro Manuel Ferreira Andreia Sofia Pinheiro	LSC	16-11-2019	Paços de Ferreira
3 (160-199 anos)	4:56.21	André Barbosa Vicente Rodrigo Jorge Rodrigues Liliana Elisabete Baptista Ana DAite Guedes	SCP	07-03-2020	Sines
4 (200-239 anos)	5:36.44	Miguel José Ferreira Sérgio Manuel Manso Maria Félix Ferreira Marta Martins Ferreira	LSC	16-11-2019	Paços de Ferreira
5 (240-279 anos)	6:03.92	Vitor Manuel Mavioso Isabel Maria Raimundo Carla Vale Lenzi Diogo Gil Henriques	SFP	07-03-2020	Sines
6 (280-319 anos)	5:48.79	António Bessone Basto António José Trabuco Luísa Bessone Basto Joaquim Mendes Bilro	SAD	07-03-2020	Sines
		Ana Maria Ferreira	SAD	07-03-2020	Sines

4x50 ESTILOS

1 (100-119 anos)	2:01.44	Natalie Nóbrega Santos Débora Marisa Pereira Vítor Hugo Pereira			
2 (120-159 anos)	1:58.14	Diego Felipe Santos Eduardo Ferreira Sevieri Pedro Alexandre Sousa Leonor Bessa Babo Tatiana Gama Sevieri	CDN	17-01-2015	Funchal - Penteadá
			FCP	20-01-2018	Vila Franca de Xira

<u>3 (160-199 anos)</u>	2:05.82	Mónica Anjos Rezende Manuel Duran Santos Celso Rúben Barbosa Carla Santa Bárbara	FCP	19-01-2019	Mealhada
<u>4 (200-239 anos)</u>	2:10.28	José Pedro Soares Maria Teresa Andrade António Adérito Chaves Gisela Barbosa Coutinho	FCP	17-01-2020	Vila Franca de Xira
<u>5 (240-279 anos)</u>	2:38.20	Luís Cavaleiro Madeira Luísa Bessone Basto Alberto Vaz Correia Patrícia Prista Graça	SAD	28-01-2017	Sines
<u>6 (280-319 anos)</u>	3:19.17	Isabel Maria Raimundo Maria Félix Ferreira Orlando Gomes Bairrada António Bessone Basto	SAD	28-01-2017	Sines

4x100 ESTILOS

<u>1 (100-119 anos)</u>	5:26.90	Bruno Miguel Santos Patrícia Alexandra Marques Fernando Santos Moreira Filipa Isabel Reis	LSC	16-11-2019	Paços de Ferreira
<u>2 (120-159 anos)</u>	4:41.81	Edgar Paiva Bártolo Elsa Maria Fumega Paulo Ricardo Moreira Ana DAlte Guedes	LSC	16-11-2019	Paços de Ferreira
<u>3 (160-199 anos)</u>	5:13.25	Mariana Sá Lucas Rodrigo Marques Costa Sines Marco Vantaggiato Jadylla Monara Cabral	CNLA	07-03-2020	Sines
<u>4 (200-239 anos)</u>	5:54.17	Violante Isabel Ribeiro Carla Vale Lenzi Jorge Eduardo Faria Sérgio Ferreira Neves	SAD	07-03-2020	Sines
<u>5 (240-279 anos)</u>	8:10.44	Ana Paula Almeida Maria Fátima Cabral Carlos Guimarães Gonçalves António Jorge Marques	CFP	28-10-2018	Porto – Fluvial
<u>6 (280-319 anos)</u>	6:56.39	Joaquim Mendes Bilro Luísa Bessone Basto Ana Maria Ferreira António José Trabuco	SAD	07-03-2020	Sines

RECORDES MASCULINOS – PISCINA 50 METROS**50 LIVRES**

<u>A (25-29 anos)</u>	0:23.12	Alexandre Escudier Agostinho	PORTIN	05-07-2015	Loulé
<u>B (30-34 anos)</u>	0:23.76	Alexandre Escudier Agostinho	PORTIN	10-07-2016	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	0:24.92	Emílio Monteiro Garmendia	EDV	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>D (40-44 anos)</u>	0:25.21	Miguel Alexandre Machado	CFP	08-06-2018	Plymouth
<u>E (45-49 anos)</u>	0:25.95	Jorge Eduardo Faria	SAD	21-06-2009	Coimbra
<u>F (50-54 anos)</u>	0:26.12	Jorge Eduardo Faria	SAD	13-08-2015	Kazan
<u>G (55-59 anos)</u>	0:27.36	Jorge Eduardo Faria	SAD	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>H (60-64 anos)</u>	0:30.77	Vítor Manuel Mavioso	SAD	10-07-2016	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	0:31.97	António José Trabuço	SAD	30-06-2017	Badajoz
<u>J (70-74 anos)</u>	0:32.55	António Bessone Basto	SAD	10-07-2016	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	0:40.59	Leonel Sousa Gomes	SFP	11-03-2006	Rio Maior
<u>L (80-84 anos)</u>	0:42.86	Leonel Sousa Gomes	AAC	04-07-2010	Reguengos de Monsaraz
<u>M (85-89 anos)</u>	0:57.01	Leonel Sousa Gomes	SAD	05-07-2015	Loulé
<u>N (90-94 anos)</u>	1:07.74	António Poiars Baptista	AAC	09-07-2017	Famalicao

100 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	0:52.15	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	COL	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>B (30-34 anos)</u>	0:52.75	Ricardo Conceição Pedrosa	ESJB	18-09-2009	Cádiz
<u>C (35-39 anos)</u>	0:53.53	Pedro Miguel Silva	CFV	03-07-2011	Jamor
<u>D (40-44 anos)</u>	0:55.85	Miguel Alexandre Machado	INDANP	15-08-2017	Budapeste
<u>E (45-49 anos)</u>	0:57.23	Jorge Eduardo Faria	SAD	20-06-2009	Coimbra
<u>F (50-54 anos)</u>	0:56.86	Jorge Eduardo Faria	SAD	04-08-2014	Montréal
<u>G (55-59 anos)</u>	1:00.73	José Carlos Freitas	CFP	14-07-2018	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	1:07.44	Vítor Manuel Mavioso	SAD	14-07-2018	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	1:12.22	António Bessone Basto	SAD	15-01-2011	Coimbra
<u>J (70-74 anos)</u>	1:14.33	António Bessone Basto	SAD	10-07-2016	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	1:35.75	António Miranda Rodrigues	AAC	05-07-2014	Évora
<u>L (80-84 anos)</u>	1:42.43	Leonel Sousa Gomes	AAC	03-07-2010	Reguengos de Monsaraz
<u>M (85-89 anos)</u>	2:12.54	Leonel Sousa Gomes	SAD	04-07-2015	Loulé
<u>N (90-94 anos)</u>	2:45.59	António Poiars Baptista	AAC	09-07-2017	Famalicao

200 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	1:56.22	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	12-08-2015	Kazan
<u>B (30-34 anos)</u>	1:55.26	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	26-05-2016	Londres
<u>C (35-39 anos)</u>	1:59.68	Pedro Miguel Silva	CFV	02-07-2011	Jamor
<u>D (40-44 anos)</u>	2:06.98	Miguel Mendonça Cabrita	SAD	06-07-2014	Évora
<u>E (45-49 anos)</u>	2:06.94	José Carlos Freitas	CFP	02-08-2010	Gotemburgo
<u>F (50-54 anos)</u>	2:07.64	José Carlos Freitas	CFP	05-08-2014	Montréal
<u>G (55-59 anos)</u>	2:09.87	José Carlos Freitas	CFP	13-07-2018	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	2:28.64	Vítor Manuel Mavioso	SAD	10-07-2016	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	2:47.31	Stephen Thomas Dyson	SAD	29-06-2013	Loulé
<u>J (70-74 anos)</u>	2:47.60	Stephen Thomas Dyson	SAD	16-08-2017	Budapeste
<u>K (75-79 anos)</u>	3:49.52	José António Sacadura	SAD	10-07-2016	Loulé
<u>L (80-84 anos)</u>	4:04.11	Leonel Sousa Gomes	AAC	02-07-2011	Jamor
<u>M (85-89 anos)</u>	7:19.31	Virgílio Zacarias Costa	AAC	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz

400 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	4:12.44	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	16-08-2015	Kazan
<u>B (30-34 anos)</u>	4:10.56	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	27-05-2016	Londres
<u>C (35-39 anos)</u>	4:24.85	Pedro Miguel Silva	CFV	02-07-2011	Jamor
<u>D (40-44 anos)</u>	4:33.43	Miguel Mendonça Cabrita	SAD	05-07-2014	Évora
<u>E (45-49 anos)</u>	4:27.36	José Carlos Freitas	CFP	06-08-2010	Gotemburgo
<u>F (50-54 anos)</u>	4:28.97	José Carlos Freitas	CFP	16-08-2015	Kazan
<u>G (55-59 anos)</u>	4:34.69	José Carlos Freitas	CFP	14-07-2018	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	5:23.91	Vítor Manuel Mavioso	SAD	17-01-2016	Coimbra
<u>I (65-69 anos)</u>	5:51.59	Stephen Thomas Dyson	INDANL	30-06-2012	Reguengos de Monsaraz
<u>J (70-74 anos)</u>	5:53.42	Stephen Thomas Dyson	SAD	20-08-2017	Budapeste
<u>K (75-79 anos)</u>	8:25.07	António Miranda Rodrigues	AAC	09-07-2016	Loulé

<u>L (80-84 anos)</u>	09:25.42	António Mirnada Rodrigues	AAC	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>M (85-89 anos)</u>	14:42.74	Virgílio Zacarias Costa	AAC	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz

800 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	08:46.63	Pedro Miguel Silva	ADRCCIMM	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>B (30-34 anos)</u>	08:53.01	Pedro Miguel Silva	CFV	20-06-2009	Coimbra
<u>C (35-39 anos)</u>	09:06.02	Pedro Miguel Silva	CFV	01-07-2011	Jamor
<u>D (40-44 anos)</u>	09:44.98	Rodrigo Marques Costa	CNLA	14-08-2017	Budapeste
<u>E (45-49 anos)</u>	09:11.17	José Carlos Freitas	CFP	01-07-2011	Jamor
<u>F (50-54 anos)</u>	09:16.56	José Carlos Freitas	CFP	03-08-2014	Montréal
<u>G (55-59 anos)</u>	09:23.23	José Carlos Freitas	CFP	13-07-2018	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	11:34.60	Vítor Manuel Mavioso	SAD	13-07-2018	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	12:04.30	Stephen Thomas Dyson	INDANL	29-06-2012	Reguengos de Monsaraz
<u>J (70-74 anos)</u>	12:08.51	Stephen Thomas Dyson	SAD	14-08-2017	Budapeste
<u>K (75-79 anos)</u>	18:11.03	António Miranda Rodrigues	AAC	04-07-2014	Évora
<u>L (80-84 anos)</u>	19:35.63	António Miranda Rodrigues	AAC	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz

1500 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	17:25.70	António Rafael Bessa	CAP	23-02-2019	Póvoa de Varzim
<u>B (30-34 anos)</u>	17:17.76	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	23-02-2019	Póvoa de Varzim
<u>C (35-39 anos)</u>	19:16.66	Ivan Maurício Couras	CFP	23-02-2019	Póvoa de Varzim
<u>D (40-44 anos)</u>	19:06.20	Rodrigo Marques Costa	CNLA	24-02-2018	Coimbra
<u>E (45-49 anos)</u>	19:30.07	João Pedro Sousa	CNF	22-03-2019	Penteada Funchal
<u>F (50-54 anos)</u>	17:51.93	José Carlos Freitas	CFP	18-04-2015	Coimbra
<u>G (55-59 anos)</u>	18:05.10	José Carlos Freitas	CFP	24-02-2018	Coimbra
<u>H (60-64 anos)</u>	22:04.34	Vítor Manuel Mavioso	SAD	20-02-2016	Rio Maior
<u>I (65-69 anos)</u>	24:23.33	Stephen Thomas Dyson	SAD	20-02-2016	Rio Maior
<u>J (70-74 anos)</u>	24:35.68	Stephen Thomas Dyson	SAD	23-02-2019	Póvoa de Varzim
<u>K (75-79 anos)</u>	38:56.30	António Miranda Rodrigues	AAC	24-02-2018	Coimbra
<u>L (80-84 anos)</u>	40:29.31	João Rodrigues Teixeira	AAC	24-02-2018	Coimbra

4x50 LIVRES

<u>1 (100-119 anos)</u>	1:38.08	Paulo Jorge Santos João Filipe Carvalho Gil Gonçalves Pinto Carlos Filipe Santos	FCP	09-07-2017	Famalicao
<u>2 (120-159 anos)</u>	1:39.59	Eduardo Ferreira Sevieri Gil Gonçalves Pinto Pedro Alexandre Sousa Paulo Jorge Santos	FCP	10-07-2016	Loulé
<u>3 (160-199 anos)</u>	1:44.52	Jorge Eduardo Faria Nuno Filipe Laurentino Pedro Nuno Silva Emílio Nuno Frischknecht	SAD	15-07-2018	Loulé
<u>4 (200-239 anos)</u>	1:52.60	José Augusto Vaz Paulo Francisco Torres Jorge Manuel Monteiro José Carlos Freitas	CFP	15-07-2018	Loulé
<u>5 (240-279 anos)</u>	2:08.86	António José Trabuco Pedro Miguel Cordeiro Vítor Manuel Mavioso António Barrocas Albardeiro	SAD	15-07-2018	Loulé
<u>6 (280-319 anos)</u>	2:20.89	António Bessone Basto Vítor Manuel Fonseca Luís Vaz Jorge Herlander Felga Ribeiro	SAD	05-07-2015	Loulé
<u>7 (320-359 anos)</u>	3:55.24	João Rodrigues Teixeira Manuel Monteiro Tenreiro António Miranda Rodrigues António Piores Baptista	AAC	09-07-2017	Famalicao

4x100 LIVRES

<u>1 (100-119 anos)</u>	3:44.34	Gil Gonçalves Pinto Manuel José Encarnação Eduardo Ferreira Sevieri Paulo Jorge Santos	FCP	05-07-2015	Loulé
<u>2 (120-159 anos)</u>	3:47.08	Eduardo Ferreira Sevieri Gil Gonçalves Pinto Pedro Alexandre Sousa Paulo Jorge Santos	FCP	10-07-2016	Loulé
<u>3 (160-199 anos)</u>	3:51.26	Pedro Nuno Silva Miguel Mendonça Cabrita Emílio Nuno Frischknecht Nuno Filipe Laurentino	SAD	05-07-2015	Loulé
<u>4 (200-239 anos)</u>	4:11.36	José Carlos Freitas José Pedro Santana José Augusto Vaz Jorge Manuel Monteiro Jaime Carlos Bento Joaquim Mendes Bilro Vítor Manuel Mavioso Alberto Vaz Correia	CFP	09-07-2017	Famalicão
<u>5 (240-279 anos)</u>	4:48.72	Stephen Thomas Dyson Luís Vaz Jorge Orlando Gomes Bairrada Luís Vidigal Salgueiro	SAD	09-07-2017	Famalicão
<u>6 (280-319 anos)</u>	5:58.38	António Poiães Baptista António Miranda Rodrigues Manuel Monteiro Tenreiro João Rodrigues Teixeira	SAD	10-07-2016	Loulé
<u>7 (320-359 anos)</u>	9:38.04		AAC	09-07-2017	Famalicão

4x200 LIVRES

<u>2 (120-159 anos)</u>	09:47.58	Álvaro Miguel Cardoso Luís Filipe Pinto João Boavida Ferreira João Carlos Carvalho	ADBJWHF	13-07-2019	Roma
<u>3 (160-199 anos)</u>	13:10.63	Marco Miguel Arantes João António Pereira Carlos Alberto Fujão Luís Miguel Oliveira	ADBJWHF	13-07-2019	Roma

50 BRUÇOS

<u>A (25-29 anos)</u>	0:30.16	Sérgio Baptista Silva	FCP	10-06-2017	Campanhã
<u>B (30-34 anos)</u>	0:30.67	Bruno Daniel Monteiro	LSC	15-07-2018	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	0:30.79	Rui Manuel Ribeiro	ADF	07-07-2017	Famalicão
<u>D (40-44 anos)</u>	0:31.53	Rodolfo Pereira Nunes	GESP	06-08-2014	Montréal
<u>E (45-49 anos)</u>	0:32.75	Rodolfo Pereira Nunes	INDANP	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>F (50-54 anos)</u>	0:33.94	José Samuel Duarte	SCP	07-07-2017	Famalicão
<u>G (55-59 anos)</u>	0:35.83	Nuno Lobo Silva	CFP	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>H (60-64 anos)</u>	0:35.95	Carlos Roberto Silva	SAD	08-07-2016	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	0:40.97	Joaquim Fidalgo Freitas	AAC	29-06-2013	Loulé
<u>J (70-74 anos)</u>	0:42.75	Joaquim Fidalgo Freitas	AAC	15-07-2018	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	0:47.72	Leonel Sousa Gomes	SFP	11-03-2006	Rio Maior
<u>L (80-84 anos)</u>	0:54.78	Leonel Sousa Gomes	AAC	04-07-2010	Reguengos de Monsaraz
<u>M (85-89 anos)</u>	1:06.31	António Poiães Baptista	AAC	29-06-2013	Loulé
<u>N (90-94 anos)</u>	1:16.12	António Poiães Baptista	AAC	07-07-2017	Famalicão

100 BRUÇOS

<u>A (25-29 anos)</u>	1:07.54	Sérgio Baptista Silva	FCP	08-07-2017	Famalicão
<u>B (30-34 anos)</u>	1:08.32	Bruno Daniel Monteiro	LSC	14-07-2018	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	1:11.63	Pedro Nuno Silva	SAD	04-07-2015	Loulé
<u>D (40-44 anos)</u>	1:09.26	Vasco Jorge Rosário	SAD	09-07-2016	Loulé
<u>E (45-49 anos)</u>	1:14.98	Jean Alexandre Testagrossa	FS	27-05-2016	Londres
<u>F (50-54 anos)</u>	1:15.88	José Samuel Duarte	SCP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz

<u>G (55-59 anos)</u>	1:25.33	José Miguel Barroso	CFP	04-05-2019	Campanhã
<u>H (60-64 anos)</u>	1:24.05	Carlos Roberto Silva	SAD	09-07-2016	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	1:34.04	António Bessone Basto	SAD	03-07-2010	Reguengos de Monsaraz
<u>J (70-74 anos)</u>	1:37.08	António Bessone Basto	SAD	09-07-2016	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	1:56.08	Leonel Sousa Gomes	INDANL	20-06-2009	Coimbra
<u>L (80-84 anos)</u>	1:59.83	Leonel Sousa Gomes	AAC	03-07-2010	Reguengos de Monsaraz
<u>M (85-89 anos)</u>	2:57.21	Leonel Sousa Gomes	SAD	08-07-2017	Famalicão

200 BRUÇOS

<u>A (25-29 anos)</u>	2:27.30	Pedro Miguel Silva	ADRCCIMM	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>B (30-34 anos)</u>	2:27.06	Pedro Miguel Pinotes	SCP	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>C (35-39 anos)</u>	2:43.03	Rodrigo Marques Costa	CNLA	05-07-2015	Loulé
<u>D (40-44 anos)</u>	2:34.20	Vasco Jorge Rosário	SAD	10-07-2016	Loulé
<u>E (45-49 anos)</u>	2:44.19	José Samuel Duarte	SCP	30-06-2012	Reguengos de Monsaraz
<u>F (50-54 anos)</u>	2:47.07	José Samuel Duarte	SCP	09-07-2017	Famalicão
<u>G (55-59 anos)</u>	3:07.15	Ralf Pinto Soares	ANE	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>H (60-64 anos)</u>	3:11.56	Carlos Roberto Silva	SAD	10-07-2016	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	3:25.11	António Bessone Basto	SAD	29-06-2013	Loulé
<u>J (70-74 anos)</u>	3:33.87	António Bessone Basto	SAD	05-07-2015	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	4:38.17	João Rodrigues Teixeira	AAC	21-01-2012	Coimbra
<u>L (80-84 anos)</u>	4:25.28	Leonel Sousa Gomes	AAC	04-07-2010	Reguengos de Monsaraz
<u>M (85-89 anos)</u>	6:18.23	Virgílio Zacarias Costa	AAC	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz

50 COSTAS

<u>A (25-29 anos)</u>	0:27.64	Mário Alexandre Pereira	CNAC	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>B (30-34 anos)</u>	0:27.63	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	09-07-2016	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	0:28.38	Nuno Filipe Laurentino	SAD	03-07-2011	Jamor
<u>D (40-44 anos)</u>	0:28.24	Nuno Filipe Laurentino	SAD	04-07-2015	Loulé
<u>E (45-49 anos)</u>	0:29.45	Jorge Eduardo Faria	SAD	17-09-2009	Cádiz
<u>F (50-54 anos)</u>	0:30.32	Jorge Eduardo Faria	SAD	09-08-2014	Montréal
<u>G (55-59 anos)</u>	0:31.75	Jorge Eduardo Faria	SAD	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>H (60-64 anos)</u>	0:38.55	Luís Cavaleiro Madeira	SAD	25-06-2017	Manteigadas
<u>I (65-69 anos)</u>	0:39.80	António Bessone Basto	SAD	15-01-2011	Coimbra
<u>J (70-74 anos)</u>	0:41.30	António Bessone Basto	SAD	27-05-2016	Londres
<u>K (75-79 anos)</u>	0:49.18	José António Sacadura	SAD	09-07-2016	Loulé
<u>L (80-84 anos)</u>	0:59.94	Leonel Sousa Gomes	AAC	03-07-2010	Reguengos de Monsaraz
<u>M (85-89 anos)</u>	1:16.83	Leonel Sousa Gomes	SAD	09-07-2016	Loulé

100 COSTAS

<u>A (25-29 anos)</u>	0:58.23	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	15-08-2015	Kazan
<u>B (30-34 anos)</u>	0:59.22	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	08-07-2016	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	1:02.75	Ricardo Conceição Pedroso	SAD	15-06-2012	Riccione
<u>D (40-44 anos)</u>	1:02.92	Mário Moura Carvalho	FCP	15-07-2018	Loulé
<u>E (45-49 anos)</u>	1:03.15	Jorge Eduardo Faria	SAD	19-09-2009	Cádiz
<u>F (50-54 anos)</u>	1:05.58	Jorge Eduardo Faria	SAD	08-08-2014	Montréal
<u>G (55-59 anos)</u>	1:11.12	Jorge Eduardo Faria	SAD	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>H (60-64 anos)</u>	1:28.69	Luís Cavaleiro Madeira	SAD	09-07-2017	Famalicão
<u>I (65-69 anos)</u>	1:25.13	António Bessone Basto	SAD	02-07-2011	Jamor
<u>J (70-74 anos)</u>	1:27.47	António Bessone Basto	SAD	09-07-2016	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	1:56.07	José António Sacadura	SAD	10-07-2016	Loulé
<u>L (80-84 anos)</u>	2:49.16	João Rodrigues Teixeira	AAC	15-07-2018	Loulé
<u>M (85-89 anos)</u>	3:28.82	Virgílio Zacarias Costa	AAC	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz

200 COSTAS

<u>A (25-29 anos)</u>	2:06.30	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	11-08-2015	Kazan
<u>B (30-34 anos)</u>	2:07.34	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	28-05-2016	Londres
<u>C (35-39 anos)</u>	2:16.11	Mário Moura Carvalho	FCP	15-08-2017	Budapeste
<u>D (40-44 anos)</u>	2:19.31	Mário Moura Carvalho	FCP	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>E (45-49 anos)</u>	2:22.03	Jorge Eduardo Faria	SAD	18-09-2009	Cádiz
<u>F (50-54 anos)</u>	2:41.32	Paulo Paula Carvalho	SFUAP	30-06-2013	Loulé
<u>G (55-59 anos)</u>	2:45.57	Paulo Paula Carvalho	SFUAP	17-01-2016	Coimbra
<u>H (60-64 anos)</u>	3:01.93	Vítor Manuel Mavioso	SAD	08-07-2016	Loulé

<u>I (65-69 anos)</u>	3:09.42	António Bessone Basto	SAD	03-07-2011	Jamor
<u>J (70-74 anos)</u>	3:07.68	António Bessone Basto	SAD	28-05-2016	Londres
<u>K (75-79 anos)</u>	4:41.43	João Rodrigues Teixeira	AAC	01-07-2012	Reguengos de Monsaraz
<u>L (80-84 anos)</u>	5:48.70	João Rodrigues Teixeira	AAC	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz

50 MARIPOSA

<u>A (25-29 anos)</u>	0:25.35	Carlos Filipe Santos	FCP	10-06-2017	Campanhã
	0:25.35	Artiom Viatcheslavovitch Poliakov	COL	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>B (30-34 anos)</u>	0:25.96	Tiago André Venâncio	AONDA	15-07-2018	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	0:26.70	Miguel Mendonça Cabrita	SAD	20-06-2009	Coimbra
<u>D (40-44 anos)</u>	0:27.59	Jorge Eduardo Faria	SAD	31-05-2008	Faro
<u>E (45-49 anos)</u>	0:27.19	Jorge Eduardo Faria	SAD	18-09-2009	Cádiz
<u>F (50-54 anos)</u>	0:27.55	Jorge Eduardo Faria	SAD	12-08-2015	Kazan
<u>G (55-59 anos)</u>	0:29.04	Jorge Eduardo Faria	SAD	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>H (60-64 anos)</u>	0:32.59	Vítor Manuel Mavioso	SAD	17-01-2016	Coimbra
<u>I (65-69 anos)</u>	0:35.77	Stephen Thomas Dyson	INDANL	01-07-2012	Reguengos de Monsaraz
<u>J (70-74 anos)</u>	0:37.87	Stephen Thomas Dyson	SAD	15-07-2018	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	0:54.08	António Miranda Rodrigues	AAC	06-07-2014	Évora
<u>L (80-84 anos)</u>	1:03.30	António Miranda Rodrigues	AAC	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz

100 MARIPOSA

<u>A (25-29 anos)</u>	0:57.41	Mário Alexandre Pereira	CNAC	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>B (30-34 anos)</u>	0:56.79	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	09-07-2016	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	0:58.85	Miguel Mendonça Cabrita	SAD	21-06-2009	Coimbra
<u>D (40-44 anos)</u>	1:01.92	Miguel Mendonça Cabrita	SAD	05-07-2014	Évora
<u>E (45-49 anos)</u>	0:59.97	Jorge Eduardo Faria	SAD	16-09-2009	Cádiz
<u>F (50-54 anos)</u>	1:01.46	Jorge Eduardo Faria	SAD	06-08-2014	Montréal
<u>G (55-59 anos)</u>	1:05.12	Jorge Eduardo Faria	SAD	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>H (60-64 anos)</u>	1:16.94	Vítor Manuel Mavioso	SAD	09-07-2016	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	1:24.90	Orlando Gomes Bairrada	ANE	04-07-2010	Reguengos de Monsaraz
<u>J (70-74 anos)</u>	1:37.28	Orlando Gomes Bairrada	SAD	26-05-2016	Londres
<u>K (75-79 anos)</u>	2:08.39	António Miranda Rodrigues	AAC	05-07-2014	Évora
<u>L (80-84 anos)</u>	2:38.69	António Miranda Rodrigues	AAC	09-06-2019	Manteigadas

200 MARIPOSA

<u>A (25-29 anos)</u>	2:13.15	Fábio Manuel Pereira	CFV	03-07-2011	Jamor
<u>B (30-34 anos)</u>	2:14.91	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	09-07-2017	Famalicao
<u>C (35-39 anos)</u>	2:21.44	Miguel Mendonça Cabrita	SAD	03-07-2011	Jamor
<u>D (40-44 anos)</u>	2:25.31	Paulo Paula Carvalho	SFP	05-07-2001	Palma de Maiorca
<u>E (45-49 anos)</u>	2:25.12	Paulo Paula Carvalho	EMDS	20-06-2009	Coimbra
<u>F (50-54 anos)</u>	2:27.29	Paulo Paula Carvalho	SFUAP	17-07-2011	Vila Franca de Xira
<u>G (55-59 anos)</u>	2:34.23	Paulo Paula Carvalho	SCP	19-08-2017	Budapeste
<u>H (60-64 anos)</u>	3:14.49	Vítor Manuel Mavioso	SAD	10-07-2016	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	3:19.53	Orlando Gomes Bairrada	ANE	03-07-2010	Reguengos de Monsaraz
<u>J (70-74 anos)</u>	3:46.68	Orlando Gomes Bairrada	SAD	27-05-2016	Londres

200 ESTILOS

<u>A (25-29 anos)</u>	2:09.68	Adriano Miguel Niz	GDNFAMA	04-07-2015	Loulé
<u>B (30-34 anos)</u>	2:11.38	Pedro Miguel Pinotes	SCP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>C (35-39 anos)</u>	2:23.99	Ricardo Amorim Rego	LSC	04-05-2019	Campanhã
<u>D (40-44 anos)</u>	2:18.46	Nuno Filipe Laurentino	SAD	04-07-2015	Loulé
<u>E (45-49 anos)</u>	2:30.25	Rodolfo Pereira Nunes	INDANP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>F (50-54 anos)</u>	2:35.07	José Carlos Freitas	CFP	05-08-2013	Turim
<u>G (55-59 anos)</u>	2:41.75	Paulo Paula Carvalho	SFUAP	09-07-2016	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	2:56.22	Vítor Manuel Mavioso	SAD	14-07-2018	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	3:12.65	António Bessone Basto	SAD	30-06-2013	Loulé
<u>J (70-74 anos)</u>	3:14.18	António Bessone Basto	SAD	25-05-2016	Londres
<u>K (75-79 anos)</u>	4:42.23	João Rodrigues Teixeira	AAC	01-07-2012	Reguengos de Monsaraz

400 ESTILOS

<u>A (25-29 anos)</u>	4:47.39	André Brás Gonçalves	CFB	03-07-2015	Loulé
<u>B (30-34 anos)</u>	4:43.37	Pedro Miguel Pinotes	SCP	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>C (35-39 anos)</u>	5:17.22	Rodolfo Pereira Nunes	GESP	12-06-2012	Riccione
<u>D (40-44 anos)</u>	5:16.30	Rodolfo Pereira Nunes	GESP	05-08-2014	Montréal
<u>E (45-49 anos)</u>	5:28.81	José Carlos Freitas	CFP	02-07-2011	Jamor
<u>F (50-54 anos)</u>	5:36.42	Paulo Paula Carvalho	SFUAP	03-07-2015	Loulé
<u>G (55-59 anos)</u>	5:40.75	Paulo Paula Carvalho	SCP	16-08-2017	Budapeste
<u>H (60-64 anos)</u>	6:20.79	Vítor Manuel Mavioso	SAD	08-07-2016	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	6:57.05	António Bessone Basto	SAD	29-06-2013	Loulé
<u>J (70-74 anos)</u>	6:59.74	António Bessone Basto	SAD	08-07-2016	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	10:04.38	João Rodrigues Teixeira	AAC	29-06-2013	Loulé

4x50 ESTILOS

<u>1 (100-119 anos)</u>	1:50.67	Eduardo Ferreira Sevieri Gil Gonçalves Pinto Bruno Emanuel Graça Paulo Jorge Santos	FCP	04-07-2015	Loulé
<u>2 (120-159 anos)</u>	1:50.84	Eduardo Ferreira Sevieri Gil Gonçalves Pinto Pedro Alexandre Sousa Paulo Jorge Santos	FCP	09-07-2016	Loulé
<u>3 (160-199 anos)</u>	1:59.93	Mário Moura Carvalho Manuel Duran Santos Celso Rúben Barbosa Paulo Sérgio Nascimento	FCP	08-07-2017	Famalicão
<u>4 (200-239 anos)</u>	2:06.30	Nuno Filipe Laurentino António Bessone Basto Emílio Nuno Frischknecht Paulo Jorge Fernandes	SAD	04-07-2015	Loulé
<u>5 (240-279 anos)</u>	2:25.35	Joaquim Mendes Bilro Carlos Roberto Silva Vítor Manuel Mavioso Alberto Vaz Correia	SAD	09-07-2016	Loulé
<u>6 (280-319 anos)</u>	2:47.67	António Bessone Basto Alexandre Azevedo Gaspar Orlando Gomes Bairrada Luís Vidigal Salgueiro	SAD	29-05-2016	Londres
<u>7 (320-359 anos)</u>	4:29.21	João Rodrigues Teixeira Manuel Monteiro Tenreiro António Miranda Rodrigues António Poiaras Baptista	AAC	13-07-2018	Loulé

4x100 ESTILOS

<u>1 (100-119 anos)</u>	4:08.45	Gil Gonçalves Pinto Sérgio Baptista Silva Carlos Filipe Santos Paulo Jorge Santos	FCP	08-07-2017	Famalicão
<u>2 (120-159 anos)</u>	4:11.45	Eduardo Ferreira Sevieri Gil Gonçalves Pinto Pedro Alexandre Sousa Paulo Jorge Santos	FCP	09-07-2016	Loulé
<u>3 (160-199 anos)</u>	4:17.33	Nuno Filipe Laurentino Pedro Nuno Silva Emílio Nuno Frischknecht Jorge Eduardo Faria	SAD	04-07-2015	Loulé
<u>4 (200-239 anos)</u>	4:53.04	Américo Pedro Gonçalves José Miguel Barroso Carlos Guim. Gonçalves José Augusto Vaz	CFP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>5 (240-279 anos)</u>	5:35.19	Joaquim Mendes Bilro Carlos Roberto Silva Vítor Manuel Mavioso Alberto Vaz Correia	SAD	09-07-2016	Loulé

6 (280-319 anos)

6:53.29

Herlander Felga Ribeiro
Alexandre Azevedo Gaspar
Orlando Gomes Bairaada
Stephen Thomas Dyson

SAD

04-07-2015

Loulé

RECORDES FEMININOS – PISCINA 50 METROS**50 LIVRES**

<u>A (25-29 anos)</u>	0:28.63	Elsa Manuela Cardoso	AAC	03-07-2011	Jamor
<u>B (30-34 anos)</u>	0:27.86	Tatiana Gama Sevieri	FCP	09-07-2016	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	0:28.70	Isabel Maria Figueira	CNFA	14-07-2018	Loulé
<u>D (40-44 anos)</u>	0:28.69	Isabel Maria Figueira	CNFA	15-08-2019	Gwangju
<u>E (45-49 anos)</u>	0:30.11	Natacha Alexandra Sousa	CFP	08-07-2017	Famalicão
<u>F (50-54 anos)</u>	0:31.66	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	05-07-2014	Évora
<u>G (55-59 anos)</u>	0:32.17	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	09-07-2016	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	0:36.34	Ana Maria Ferreira	SAD	21-01-2012	Coimbra
<u>I (65-69 anos)</u>	0:37.44	Ana Maria Ferreira	SAD	09-07-2016	Loulé
<u>J (70-74 anos)</u>	0:43.92	Luísa Bessone Basto	SAD	14-07-2018	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	0:44.90	Luísa Bessone Basto	SAD	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>L (80-84 anos)</u>	1:10.05	Nair Gomes Sá	ANE	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz

100 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	1:02.87	Elsa Manuela Cardoso	AAC	02-07-2011	Jamor
<u>B (30-34 anos)</u>	1:00.05	Ana Paula Grilo	UDCA	29-08-2003	Millau
<u>C (35-39 anos)</u>	1:01.66	Ana Paula Grilo	UDCA	04-06-2004	Riccione
<u>D (40-44 anos)</u>	1:02.53	Susana Clara Gomes	CNF	15-08-2017	Budapeste
<u>E (45-49 anos)</u>	1:06.97	Natacha Alexandra Sousa	CFP	09-07-2017	Famalicão
<u>F (50-54 anos)</u>	1:08.42	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	02-07-2011	Jamor
<u>G (55-59 anos)</u>	1:11.25	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	15-07-2018	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	1:21.86	Ana Maria Ferreira	SAD	29-06-2013	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	1:26.14	Ana Maria Ferreira	SAD	15-07-2018	Loulé
<u>J (70-74 anos)</u>	1:38.09	Luísa Bessone Basto	SAD	15-07-2018	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	1:39.50	Luísa Bessone Basto	SAD	09-06-2019	Manteigadas
<u>L (80-84 anos)</u>	2:23.97	Nair Gomes Sá	ANE	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz

200 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	2:19.00	Joana Aguiar Rodrigues	FCP	13-07-2018	Loulé
<u>B (30-34 anos)</u>	2:10.97	Ana Paula Grilo	UDCA	27-08-2003	Millau
<u>C (35-39 anos)</u>	2:10.77	Ana Paula Grilo	UDCA	06-08-2006	Stanford
<u>D (40-44 anos)</u>	2:20.50	Susana Clara Gomes	CNF	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>E (45-49 anos)</u>	2:34.06	Inês Maria Rothes	CFP	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>F (50-54 anos)</u>	2:35.40	Isabel Baptista Ferreira	ADRCCIMM	08-07-2017	Famalicão
<u>G (55-59 anos)</u>	2:46.49	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	13-07-2018	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	2:58.63	Ana Maria Ferreira	SAD	12-06-2012	Riccione
<u>I (65-69 anos)</u>	3:06.74	Ana Maria Ferreira	SAD	26-05-2016	Londres
<u>J (70-74 anos)</u>	3:32.74	Luísa Bessone Basto	SAD	13-07-2018	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	3:40.96	Luísa Bessone Basto	SAD	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz

400 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	4:57.88	Carolina Santos Silva	CNMAIA	02-09-2013	Eindhoven
<u>B (30-34 anos)</u>	4:39.43	Ana Paula Grilo	INATEL	20-06-2003	Riccione
<u>C (35-39 anos)</u>	4:35.74	Ana Paula Grilo	UDCA	10-08-2006	Stanford
<u>D (40-44 anos)</u>	5:02.98	Susana Clara Gomes	CNF	18-08-2019	Gwangju
<u>E (45-49 anos)</u>	5:24.65	Patrícia Diógenes Pereira	SAD	17-01-2016	Coimbra
<u>F (50-54 anos)</u>	5:35.31	Ana Paula Grilo	NDCO	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>G (55-59 anos)</u>	5:48.63	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	10-07-2016	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	6:14.83	Ana Maria Ferreira	SAD	16-06-2012	Riccione
<u>I (65-69 anos)</u>	6:27.98	Ana Maria Ferreira	SAD	09-07-2017	Famalicão
<u>J (70-74 anos)</u>	7:38.23	Luísa Bessone Basto	SAD	24-02-2018	Coimbra
<u>K (75-79 anos)</u>	7:44.23	Luísa Bessone Basto	SAD	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz

800 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	10:12.96	Ana Filipa Leite	AAC	01-07-2011	Jamor
<u>B (30-34 anos)</u>	09:53.45	Ana Paula Grilo	UDCA	23-03-2002	Christchurch
<u>C (35-39 anos)</u>	09:30.91	Ana Paula Grilo	UDCA	04-08-2006	Stanford
<u>D (40-44 anos)</u>	10:27.37	Ana Paula Grilo	INDALEN	01-07-2011	Jamor

<u>E (45-49 anos)</u>	11:01.56	Inês Maria Rothes	CFP	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>F (50-54 anos)</u>	11:28.66	Ana Paula Grilo	NDCO	27-04-2019	Vitória
<u>G (55-59 anos)</u>	11:40.48	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	13-07-2018	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	12:46.28	Ana Maria Ferreira	SAD	10-06-2012	Riccione
<u>I (65-69 anos)</u>	13:05.16	Ana Maria Ferreira	SAD	25-05-2016	Londres
<u>J (70-74 anos)</u>	15:30.29	Luísa Bessone Basto	SAD	24-02-2018	Coimbra
<u>K (75-79 anos)</u>	15:54.26	Luísa Bessone Basto	SAD	23-02-2019	Póvoa de Varzim

1500 LIVRES

<u>A (25-29 anos)</u>	19:28.13	Carolina Santos Silva	CNMAIA	18-04-2015	Coimbra
<u>B (30-34 anos)</u>	19:08.25	Carolina Santos Silva	GCST	23-02-2019	Póvoa de Varzim
<u>C (35-39 anos)</u>	18:50.82	Ana Paula Grilo	UDCA	03-03-2006	Swansea
<u>D (40-44 anos)</u>	20:45.77	Inês Maria Rothes	CFP	20-02-2016	Rio Maior
<u>E (45-49 anos)</u>	20:49.12	Ana Paula Grilo	NDCO	09-03-2014	Swansea
<u>F (50-54 anos)</u>	21:25.58	Ana Paula Grilo	NDCO	27-04-2019	Vitória
<u>G (55-59 anos)</u>	22:12.95	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	24-02-2018	Coimbra
<u>H (60-64 anos)</u>	30:39.54	Ana Maria Caeiro	GAN	23-02-2019	Póvoa de Varzim
<u>I (65-69 anos)</u>	24:56.65	Ana Maria Ferreira	SAD	25-02-2017	Rio Maior
<u>J (70-74 anos)</u>	29:33.80	Luísa Bessone Basto	SAD	24-02-2018	Coimbra
<u>K (75-79 anos)</u>	30:38.21	Luísa Bessone Basto	SAD	23-02-2019	Póvoa de Varzim

4x50 LIVRES

<u>1 (100-119 anos)</u>	2:01.44	Ana Ribeiro Ferreira Joana Isabel Alves Carla Sofia Santos			
		Sara Freitas Oliveira	FCP	09-07-2017	Famalicão
<u>2 (120-159 anos)</u>	1:59.43	Tatiana Gama Sevieri Carla Santa Bárbara Keissy Joselin Sousa			
		Sara Freitas Oliveira	FCP	05-07-2015	Loulé
<u>3 (160-199 anos)</u>	2:07.41	Joana Isabel Alves Keissy Joselin Sousa Maria Teresa Andrade			
		Carla Santa Bárbara	FCP	14-07-2018	Loulé
<u>4 (200-239 anos)</u>	2:16.20	Maria Teresa Brandão Filipa Margarida Ferreira Maria Sílvia Hewett			
		Rita Cabral Guimarães	CFP	14-07-2018	Loulé
<u>5 (240-279 anos)</u>	2:42.10	Isabel Costa Monteiro Maria Teresa Oliveira Ana Moura Relvas			
		Eugénia Maria Cunha	AAC	09-07-2017	Famalicão
<u>6 (280-319 anos)</u>	3:20.26	Isabel Maria Raimundo Maria Félix Ferreira Ana Maria Ferreira			
		Helena Prista Graça	SAD	14-07-2018	Loulé

4x100 LIVRES

<u>1 (100-119 anos)</u>	4:30.06	Ana Ribeiro Ferreira Carla Sofia Santos Joana Isabel Alves			
		Sara Freitas Oliveira	FCP	09-07-2017	Famalicão
<u>2 (120-159 anos)</u>	4:30.06	Keissy Joselin Sousa Joana Isabel Alves Sara Freitas Oliveira			
		Carla Santa Bárbara	FCP	05-07-2015	Loulé
<u>3 (160-199 anos)</u>	4:44.01	Joana Isabel Alves Keissy Joselin Sousa Maria Teresa Andrade			
		Carla Santa Bárbara	FCP	15-07-2018	Loulé

4 (200-239 anos)	5:09.09	Isabel Baptista Ferreira Sara Mendonça Graça Elena Nikolaevna Kraeva Laura Manuela Miranda		ADRCCIMM	15-07-2018	Loulé
5 (240-279 anos)	6:12.33	Luísa Bessone Basto Carla Vale Lenzi Laura Morala Forte Ana Maria Ferreira		SAD	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
6 (280-319 anos)	7:53.10	Isabel Maria Raimundo Maria Félix Ferreira Helena Prista Graça Luísa Bessone Basto		SAD	15-07-2018	Loulé

50 BRUÇOS

A (25-29 anos)	0:34.03	Isabel Maria Figueira	CNFA	13-07-2008	Coimbra
B (30-34 anos)	0:33.66	Isabel Maria Figueira	CNFA	16-09-2009	Cádiz
C (35-39 anos)	0:33.88	Isabel Maria Figueira	CNFA	14-07-2018	Loulé
D (40-44 anos)	0:33.46	Isabel Maria Figueira	CNFA	18-08-2019	Gwangju
E (45-49 anos)	0:41.22	Amélia Ponte Galhardo	CCDCML	16-09-2009	Cádiz
F (50-54 anos)	0:42.36	Maria Helena Carmo	SAD	14-07-2018	Loulé
G (55-59 anos)	0:42.77	Maria Teresa Andrade	FCP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
H (60-64 anos)	0:44.67	Ana Moura Relvas	AAC	10-07-2016	Loulé
I (65-69 anos)	0:50.25	Luísa Maria Pintão	ANE	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
J (70-74 anos)	0:50.10	Luísa Bessone Basto	SAD	20-08-2017	Budapeste
K (75-79 anos)	0:54.56	Luísa Bessone Basto	SAD	09-06-2019	Manteigadas
L (80-84 anos)	1:13.33	Nair Gomes Sá	ANE	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz

100 BRUÇOS

A (25-29 anos)	1:16.62	Joana Marques Maia	GCST	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
B (30-34 anos)	1:14.95	Isabel Maria Figueira	CNFA	17-09-2009	Cádiz
C (35-39 anos)	1:16.61	Isabel Maria Figueira	CNFA	15-07-2018	Loulé
D (40-44 anos)	1:15.32	Isabel Maria Figueira	CNFA	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
E (45-49 anos)	1:30.47	Amélia Ponte Galhardo	CCDCML	17-09-2009	Cádiz
F (50-54 anos)	1:33.19	Maria Helena Carmo	SAD	25-06-2017	Manteigadas
G (55-59 anos)	1:38.45	Maria Teresa Andrade	FCP	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
H (60-64 anos)	1:43.78	Ana Moura Relvas	AAC	09-07-2016	Loulé
I (65-69 anos)	1:54.98	Luísa Maria Pintão	ANE	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
J (70-74 anos)	1:50.98	Luísa Bessone Basto	SAD	15-08-2017	Budapeste
K (75-79 anos)	1:58.05	Luísa Bessone Basto	SAD	09-06-2019	Manteigadas
L (80-84 anos)	2:51.86	Nair Gomes Sá	ANE	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz

200 BRUÇOS

A (25-29 anos)	2:43.10	Joana Marques Maia	INDANP	08-07-2016	Loulé
B (30-34 anos)	2:46.92	Isabel Maria Figueira	CNFA	19-09-2009	Cádiz
C (35-39 anos)	2:57.34	Isabel Maria Figueira	LDC	04-07-2014	Évora
D (40-44 anos)	2:49.62	Isabel Maria Figueira	CNFA	17-08-2019	Gwangju
E (45-49 anos)	3:22.77	Amélia Ponte Galhardo	CCDCML	19-09-2009	Cádiz
F (50-54 anos)	3:21.73	Maria Helena Carmo	SAD	13-07-2018	Loulé
G (55-59 anos)	3:32.26	Maria Teresa Andrade	FCP	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
H (60-64 anos)	3:54.45	Ana Moura Relvas	AAC	08-07-2016	Loulé
I (65-69 anos)	4:16.63	Ana Maria Ferreira	SAD	17-01-2016	Coimbra
J (70-74 anos)	4:06.67	Luísa Bessone Basto	SAD	19-08-2017	Budapeste
K (75-79 anos)	4:54.28	Isabel Maria Raimundo	SAD	08-07-2016	Loulé

50 COSTAS

A (25-29 anos)	0:32.27	Filipa Mendes Pinheiro	EDV	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
B (30-34 anos)	0:33.12	Tatiana Gama Sevieri	FCP	10-07-2016	Loulé
C (35-39 anos)	0:34.31	Ana Paula Grilo	UDCA	11-03-2006	Rio Maior
D (40-44 anos)	0:34.98	Natacha Alexandra Sousa	CFP	05-07-2015	Loulé
E (45-49 anos)	0:34.82	Natacha Alexandra Sousa	CFP	09-07-2017	Famalicao
F (50-54 anos)	0:35.56	Isabel Baptista Ferreira	ADRCCIMM	09-07-2017	Famalicao
G (55-59 anos)	0:38.22	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	10-07-2016	Loulé

<u>H (60-64 anos)</u>	0:46.13	Ana Maria Ferreira	SAD	21-01-2012	Coimbra
<u>I (65-69 anos)</u>	0:48.75	Ana Maria Ferreira	SAD	09-07-2017	Famalicao
<u>J (70-74 anos)</u>	0:55.01	Berta Maria Madeira	SAD	04-07-2015	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	0:59.60	Isabel Maria Raimundo	SAD	10-07-2016	Loulé
<u>L (80-84 anos)</u>	1:03.75	Nair Gomes Sá	ANE	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz

100 COSTAS

<u>A (25-29 anos)</u>	1:09.82	Filipa Mendes Pinheiro	EDV	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>B (30-34 anos)</u>	1:12.83	Carolina Santos Silva	CPN	13-07-2018	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	1:15.41	Ana Paula Grilo	UDCA	21-05-2005	Funchal
<u>D (40-44 anos)</u>	1:18.32	Natacha Alexandra Sousa	CFP	04-07-2015	Loulé
<u>E (45-49 anos)</u>	1:17.40	Mónica Anjos Rezende	CAQC	08-07-2016	Loulé
<u>F (50-54 anos)</u>	1:19.99	Isabel Baptista Ferreira	ADRCCIMM	07-07-2017	Famalicao
<u>G (55-59 anos)</u>	1:21.63	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	08-07-2016	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	1:47.51	Ana Maria Ferreira	SAD	03-07-2010	Reguengos de Monsaraz
<u>I (65-69 anos)</u>	1:54.82	Ana Maria Ferreira	SAD	04-07-2015	Loulé
<u>J (70-74 anos)</u>	2:09.64	Helena Prista da Graça	SAD	08-07-2016	Loulé
<u>K (75-79 anos)</u>	2:09.62	Isabel Maria Raimundo	SAD	03-07-2015	Loulé
<u>L (80-84 anos)</u>	3:09.70	Maria Augusta Azinheira	SFP	14-07-2018	Loulé

200 COSTAS

<u>A (25-29 anos)</u>	2:38.06	Carolina Santos Silva	CNMAIA	04-07-2015	Loulé
<u>B (30-34 anos)</u>	2:39.01	Carolina Santos Silva	CPN	14-07-2018	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	2:43.59	Ana Paula Grilo	UDCA	03-03-2006	Swansea
<u>D (40-44 anos)</u>	2:46.56	Ana Paula Grilo	INDALEN	02-07-2011	Jamor
<u>E (45-49 anos)</u>	2:51.24	Natacha Alexandra Sousa	CFP	08-07-2017	Famalicao
<u>F (50-54 anos)</u>	2:55.96	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	30-06-2012	Reguengos de Monsaraz
<u>G (55-59 anos)</u>	2:58.11	Elena Nikolaevna Kraeva	ADRCCIMM	09-07-2016	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	3:49.06	Ana Maria Ferreira	SAD	30-06-2012	Reguengos de Monsaraz
<u>I (65-69 anos)</u>	3:52.93	Ana Maria Ferreira	SAD	04-07-2015	Loulé
<u>J (70-74 anos)</u>	4:58.86	Nair Gomes Sá	ANE	18-09-2009	Cádiz
<u>K (75-79 anos)</u>	6:39.88	Maria Augusta Azinheira	SFP	08-07-2017	Famalicao
<u>L (80-84 anos)</u>	6:28.28	Maria Augusta Azinheira	SFP	14-07-2018	Loulé

50 MARIPOSA

<u>A (25-29 anos)</u>	0:30.29	Elsa Manuela Cardoso	AAC	02-07-2011	Jamor
<u>B (30-34 anos)</u>	0:29.43	Sara Freitas Oliveira	FCP	04-07-2015	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	0:31.67	Ana Paula Grilo	UDCA	11-03-2006	Rio Maior
<u>D (40-44 anos)</u>	0:29.95	Susana Clara Gomes	CNF	16-08-2017	Budapeste
<u>E (45-49 anos)</u>	0:32.53	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	20-06-2009	Coimbra
<u>F (50-54 anos)</u>	0:33.80	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	02-07-2011	Jamor
<u>G (55-59 anos)</u>	0:34.49	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	09-07-2016	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	0:43.09	Ana Maria Ferreira	SAD	02-07-2011	Jamor
<u>I (65-69 anos)</u>	0:45.07	Ana Maria Ferreira	SAD	09-07-2016	Loulé
<u>J (70-74 anos)</u>	0:57.97	Luísa Bessone Basto	SAD	08-07-2017	Famalicao

100 MARIPOSA

<u>A (25-29 anos)</u>	1:07.54	Elsa Manuela Cardoso	AAC	03-07-2011	Jamor
<u>B (30-34 anos)</u>	1:08.46	Carolina Santos Silva	CPN	15-07-2018	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	1:10.44	Ana Paula Grilo	UDCA	07-01-2006	Coimbra
<u>D (40-44 anos)</u>	1:07.63	Susana Clara Gomes	CNF	09-09-2018	Kranj
<u>E (45-49 anos)</u>	1:13.71	Maria Luísa Costa	CFP	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>F (50-54 anos)</u>	1:28.32	Eugénia Maria Cunha	AAC	01-07-2012	Reguengos de Monsaraz
<u>G (55-59 anos)</u>	1:35.39	Eugénia Maria Cunha	AAC	15-07-2018	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	1:49.08	Ana Maria Ferreira	SAD	01-07-2012	Reguengos de Monsaraz
<u>I (65-69 anos)</u>	1:48.90	Ana Maria Ferreira	SAD	05-07-2015	Loulé

200 MARIPOSA

<u>A (25-29 anos)</u>	2:30.97	Carolina Santos Silva	CNMAIA	08-08-2014	Montréal
<u>B (30-34 anos)</u>	2:30.59	Ana Paula Grilo	UDCA	28-08-2003	Millau
<u>C (35-39 anos)</u>	2:27.36	Ana Paula Grilo	UDCA	09-08-2006	Stanford

<u>D (40-44 anos)</u>	2:42.94	Ana Paula Grilo	INDALEN	04-07-2010	Reguengos de Monsaraz
<u>E (45-49 anos)</u>	2:56.79	Joana Isabel Arantes	CMBCP	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>F (50-54 anos)</u>	3:07.50	Ana Paula Grilo	NDCO	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>G (55-59 anos)</u>	3:46.66	Ana Maria Ferreira	SAD	20-06-2009	Coimbra
<u>H (60-64 anos)</u>	3:52.49	Ana Maria Ferreira	SAD	02-07-2011	Jamor
<u>I (65-69 anos)</u>	4:02.91	Ana Maria Ferreira	SAD	05-07-2015	Loulé

200 ESTILOS

<u>A (25-29 anos)</u>	2:37.60	Carolina Santos Silva	CNMAIA	03-07-2015	Loulé
<u>B (30-34 anos)</u>	2:31.14	Tatiana Gama Sevieri	FCP	08-07-2016	Loulé
<u>C (35-39 anos)</u>	2:33.55	Ana Paula Grilo	UDCA	07-01-2006	Coimbra
<u>D (40-44 anos)</u>	2:35.59	Susana Clara Gomes	CNF	13-07-2018	Loulé
<u>E (45-49 anos)</u>	2:52.78	Patrícia Diógenes Pereira	SAD	17-01-2016	Coimbra
<u>F (50-54 anos)</u>	3:03.07	Maria Helena Carmo	SAD	13-07-2018	Loulé
<u>G (55-59 anos)</u>	3:00.54	Elena Alarcon Gamonal	CNFA	08-07-2016	Loulé
<u>H (60-64 anos)</u>	3:35.11	Ana Maria Ferreira	SAD	15-01-2011	Coimbra
<u>I (65-69 anos)</u>	3:42.15	Ana Maria Ferreira	SAD	08-07-2016	Loulé
<u>J (70-74 anos)</u>	4:14.50	Luísa Bessone Basto	SAD	08-07-2016	Loulé

400 ESTILOS

<u>A (25-29 anos)</u>	5:37.84	Carolina Santos Silva	CNMAIA	04-07-2015	Loulé
<u>B (30-34 anos)</u>	5:32.55	Rubina Capitão Vieira	CDN	03-07-2011	Jamor
<u>C (35-39 anos)</u>	5:22.50	Ana Paula Grilo	UDCA	06-08-2006	Stanford
<u>D (40-44 anos)</u>	5:32.69	Susana Clara Gomes	CNF	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>E (45-49 anos)</u>	5:54.68	Maria Luísa Costa	CFP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>F (50-54 anos)</u>	6:26.77	Ana Paula Grilo	NDCO	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>G (55-59 anos)</u>	6:54.26	Elena Nikolaeвна Kraeva	ADRCCIMM	08-07-2017	Famalicão
<u>H (60-64 anos)</u>	7:52.39	Ana Maria Ferreira	SAD	30-06-2013	Loulé
<u>I (65-69 anos)</u>	7:52.16	Ana Maria Ferreira	SAD	04-07-2015	Loulé

4x50 ESTILOS

<u>1 (100-119 anos)</u>	2:12.89	Carolina Santos Silva Joana Marques Maia Rute Sofia Teixeira Mariana Dias Almeida	GCST	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>2 (120-159 anos)</u>	2:15.92	Keissy Joselin Sousa Maria Sofia Martins Sara Freitas Oliveira Carla Santa Bárbara	FCP	09-07-2016	Loulé
<u>3 (160-199 anos)</u>	2:19.53	Natacha Alexandra Sousa Maria Sofia Martins Maria Luísa Costa Maria Teresa Brandão	CFP	04-07-2015	Loulé
<u>4 (200-239 anos)</u>	2:37.28	Maria Teresa Oliveira Maria Luísa Oliveira Ana Moura Relvas Eugénia Maria Cunha	AAC	19-09-2009	Cádiz
<u>5 (240-279 anos)</u>	2:59.31	Maria Teresa Oliveira Ana Moura Relvas Eugénia Maria Cunha Maria Isabel Torres	AAC	19-07-2019	Reguengos de Monsaraz
<u>6 (280-319 anos)</u>	3:28.06	Berta Maria Madeira Isabel Maria Raimundo Ana Maria Ferreira Luísa Bessone Basto	SAD	04-07-2015	Loulé

4x100 ESTILOS

<u>1 (100-119 anos)</u>	4:57.90	Carolina Santos Silva Joana Marques Maia Rute Sofia Teixeira Mariana Dias Almeida	GCST	21-07-2019	Reguengos de Monsaraz
--------------------------------	---------	--	------	------------	-----------------------

<u>2 (120-159 anos)</u>	5:04.97	Ana Filipe Costa Maria Sofia Martins Sara Freitas Oliveira			
<u>3 (160-199 anos)</u>	5:09.82	Tatiana Gama Sevieri Natacha Alexandra Sousa Maria Sofia Martins Maria Luísa Costa	FCP	09-07-2016	Loulé
<u>4 (200-239 anos)</u>	5:51.45	Filipa Margarida Ferreira Isabel Baptista Ferreira Elena Nikolaevna Kraeva Sara Mendonça Graça	CFP	04-07-2015	Loulé
<u>5 (240-279 anos)</u>	7:33.98	Laura Manuela Miranda Maria Teresa Oliveira Ana Moura Relvas Eugénia Maria Cunha	ADRCCIMM	15-07-2018	Loulé
<u>6 (280-319 anos)</u>	8:18.71	Isabel Costa Monteiro Isabel Maria Raimundo Maria Félix Ferreira Ana Maria Ferreira Luísa Bessone Basto	AAC	08-07-2017	Famalicão
			SAD	08-07-2017	Famalicão

RECORDES MISTOS – PISCINA 50 METROS**4x50 LIVRES**

1 (100-119 anos)	1:49.60	Paulo Jorge Santos Sara Freitas Oliveira João Filipe Carvalho			
2 (120-159 anos)	1:48.98	Joana Isabel Alves Gil Gonçalves Pinto Keissy Joselin Sousa Sara Freitas Oliveira	FCP	08-07-2017	Famalicão
3 (160-199 anos)	1:53.42	Bruno Emanuel Graça Américo Pedro Gonçalves Natacha Alexandra Sousa Maria Luísa Costa	FCP	04-07-2015	Loulé
4 (200-239 anos)	2:01.57	Luís Miguel Monteiro José Augusto Vaz Filipa Margarida Ferreira Maria Teresa Brandão	CFP	04-07-2015	Loulé
5 (240-279 anos)	2:19.30	Pedro Mota Costa Vítor Manuel Mavioso Luísa Bessone Basto Emílio Nuno Frischknecht	CFP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
6 (280-319 anos)	2:41.80	Ana Maria Ferreira Stephen Thomas Dyson Luísa Bessone Basto Isabel Maria Raimundo	SAD	14-07-2018	Loulé
		Alberto Vaz Correia	SAD	18-08-2017	Budapeste

4x100 LIVRES

1 (100-119 anos)	4:47.46	Cátia Marisa Valente Joana Cristina Saraiva Tiago Miguel Lima Joaquim Marcelino Conde	cclv	21-01-2012	Coimbra
-------------------------	---------	--	------	------------	---------

4x50 ESTILOS

1 (100-119 anos)	1:59.31	Tatiana Gama Sevieri Gil Gonçalves Pinto Sara Freitas Oliveira Paulo Jorge Santos	FCP	10-07-2016	Loulé
2 (120-159 anos)	2:01.25	Eduardo Ferreira Sevieri Pedro Alexandre Sousa Sara Freitas Oliveira Tatiana Gama Sevieri	FCP	05-07-2015	Loulé
3 (160-199 anos)	2:09.41	Mário Moura Carvalho Pedro Alexandre Sousa Carla Santa Bárbara Maria Fernanda Gonçalves	FCP	09-07-2017	Famalicão
4 (200-239 anos)	2:18.05	José Pedro Soares Maria Teresa Andrade António Adérito Chaves Maria Fernanda Gonçalves	FCP	20-07-2019	Reguengos de Monsaraz
5 (240-279 anos)	2:30.14	Jorge Eduardo Faria Maria Fátima Lindo Vítor Manuel Mavioso Ana Maria Ferreira	SAD	14-07-2018	Loulé
6 (280-319 anos)	3:03.32	António Bessone Basto Isabel Maria Raimundo Orlando Gomes Bairrada Ana Maria Ferreira	SAD	27-05-2016	Londres

4x100 ESTILOS

<u>3 (160-199 anos)</u>	5:35.23	Sandra Lurdes Diogo Maria João Taborda Nuno Alexandre Serra Ricardo Jorge Fernandes	FCP	21-01-2012	Coimbra
<u>5 (240-279 anos)</u>	6:59.75	Ana Maria Ferreira Maria Félix Ferreira Vítor Manuel Mavioso António Manuel Ferreira	SAD	21-01-2012	Coimbra