

## Recordes Regionais

<b>Masc., Absoluto</b>							<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	21.64	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	10/12/2009	Istanbul (TUR)
100m	47.64	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	11/12/2009	Istanbul (TUR)
200m	1:47.03	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	21/12/2014	Porto
400m	3:57.59	Theodoris, Nathan Keith	84	POR	LDC	12/12/2015	Porto
800m	8:21.32	Bica, Jose Joao	87	POR	LDC	15/11/2009	Aboboda
1500m	16:00.92	Filipe, Ricardo Sousa	88	POR	LDC	06/12/2009	Leiria
<b>Costas</b>							
50m	25.37	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	11/12/2015	Porto
100m	53.80	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	20/12/2014	Porto
200m	1:55.92	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	13/12/2015	Porto
<b>Bruços</b>							
50m	27.97	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	06/12/2009	Leiria
100m	59.31	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	19/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
200m	2:08.80	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	20/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
<b>Mariposa</b>							
50m	24.04	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	06/12/2009	Leiria
100m	52.26	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	05/12/2009	Leiria
200m	1:55.46	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	04/12/2009	Leiria
<b>Estilos</b>							
100m	55.14	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	20/12/2013	Felgueiras
200m	1:58.44	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	19/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
400m	4:22.94	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	21/12/2008	Sines
<b>Femin., Absoluto</b>							<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	25.66	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	20/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
100m	56.65	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	21/12/2008	Sines
200m	2:03.96	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	20/12/2008	Sines
400m	4:19.78	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	20/12/2008	Sines
800m	9:01.27	Ismael, Ana Rita	92	POR	LDC	20/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
1500m	17:45.07	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	27/02/2011	Albufeira
<b>Costas</b>							
50m	29.30	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	07/12/2012	Porto
100m	1:02.38	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	20/12/2014	Porto
200m	2:13.06	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	28/01/2012	Uster (SUI)
<b>Bruços</b>							
50m	32.48	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	06/12/2009	Leiria
100m	1:10.17	Ismael, Ana Rita	92	POR	LDC	19/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
200m	2:31.07	Ismael, Ana Rita	92	POR	LDC	20/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
<b>Mariposa</b>							
50m	28.56	Brito, Jessica Sousa	97	POR	PORTIN	13/12/2015	Porto
100m	1:00.49	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	20/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
200m	2:14.41	Pereira, Ana Beatriz	91	POR	LDC	19/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
<b>Estilos</b>							
100m	1:04.14	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	08/12/2008	Guimaraes
200m	2:17.29	Pereira, Ana Beatriz	91	POR	LDC	19/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
400m	4:49.84	Pereira, Ana Beatriz	91	POR	LDC	20/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
<b>Masc., Abs</b>							<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	21.64	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	10/12/2009	Istanbul (TUR)
100m	47.64	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	11/12/2009	Istanbul (TUR)
200m	1:47.03	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	21/12/2014	Porto
400m	3:55.02	Pires, Miguel Martins	84	POR	LDC	22/11/2002	Felgueiras

**RECORDES REGIONAIS - PISCINA DE 25M**  
Actualizados 29/05/2022

800m	8:21.32	Bica, Jose Joao	87	POR	LDC	15/11/2009	Aboboda
1500m	16:00.92	Filipe, Ricardo Sousa	88	POR	LDC	06/12/2009	Leiria
<b>Costas</b>							
50m	25.37	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	11/12/2015	Porto
100m	53.80	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	20/12/2014	Porto
200m	1:55.92	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	13/12/2015	Porto
<b>Bruços</b>							
50m	27.97	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	06/12/2009	Leiria
100m	59.31	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	19/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
200m	2:08.80	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	20/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
<b>Mariposa</b>							
50m	24.04	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	06/12/2009	Leiria
100m	52.26	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	05/12/2009	Leiria
200m	1:55.46	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	04/12/2009	Leiria
<b>Estilos</b>							
100m	55.14	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	20/12/2013	Felgueiras
200m	1:58.44	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	19/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
400m	4:22.94	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	21/12/2008	Sines
<b>Masc., Jun. 2</b>							
<b>Piscina curta (25m)</b>							
<b>Livres</b>							
50m	22.24	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	08/12/2012	Porto
100m	48.39	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	07/12/2012	Porto
200m	1:51.00	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	09/12/2012	Porto
400m	4:01.65	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	21/12/2012	S. Antonio Cavaleiros
800m	8:29.96	Lopes, Rui Miguel	94	POR	CNOL	11/12/2011	Cantanhede
1500m	16:20.21	Lopes, Rui Miguel	94	POR	CNOL	04/12/2011	Silves
<b>Costas</b>							
50m	26.28	GOMES, Guilherme Sousa	04	POR	ACS	16/10/2021	Leiria
100m	56.59	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	09/03/2013	Portimão
200m	1:59.14	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	09/12/2012	Porto
<b>Bruços</b>							
50m	30.79	Costa, Francisco Santos	93	POR	PORTIN	12/12/2010	Guarda
100m	1:07.54	Rodrigues, Hugo Cascais	89	POR	LDC	28/04/2007	Silves
200m	2:24.62	Viegas, Mauro Filipe	95	POR	CNOL	07/12/2012	Porto
<b>Mariposa</b>							
50m	25.71	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	19/01/2013	Portimao
100m	53.90	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	08/12/2012	Porto
200m	2:00.46	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	07/12/2012	Porto
<b>Estilos</b>							
100m	58.35	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	23/12/2018	Felgueiras
200m	2:06.64	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	22/12/2018	Felgueiras
400m	4:33.99	Rodrigues, Hugo Cascais	89	POR	LDC	19/11/2006	Tavira
<b>Femin., Abs</b>							
<b>Piscina curta (25m)</b>							
<b>Livres</b>							
50m	25.66	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	20/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
100m	56.65	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	21/12/2008	Sines
200m	2:03.96	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	20/12/2008	Sines
400m	4:19.78	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	20/12/2008	Sines
800m	9:01.27	Ismael, Ana Rita	92	POR	LDC	20/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
1500m	17:50.29	Viana, Carolina Pereira	04	POR	ACS	06/11/2021	Silves
<b>Costas</b>							
50m	29.30	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	07/12/2012	Porto
100m	1:02.38	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	20/12/2014	Porto
200m	2:13.11	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	21/12/2013	Felgueiras
<b>Bruços</b>							
50m	32.48	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	06/12/2009	Leiria

**RECORDES REGIONAIS - PISCINA DE 25M**  
Actualizados 29/05/2022

100m	1:10.17	Ismael, Ana Rita	92	POR	LDC	19/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
200m	2:31.07	Ismael, Ana Rita	92	POR	LDC	20/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
<b>Mariposa</b>							
50m	28.56	Brito, Jessica Sousa	97	POR	PORTIN	13/12/2015	Porto
100m	1:00.49	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	20/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
200m	2:14.41	Pereira, Ana Beatriz	91	POR	LDC	19/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
<b>Estilos</b>							
100m	1:04.14	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	08/12/2008	Guimaraes
200m	2:17.29	Pereira, Ana Beatriz	91	POR	LDC	19/12/2009	S. Antonio Cavaleiros
400m	4:49.84	Pereira, Ana Beatriz	91	POR	LDC	20/12/2009	S. Antonio Cavaleiros

**Masc., Jun. 1**

**Piscina curta (25m)**

<b>Livres</b>							
50m	23.86	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	19/02/2012	Alapraia
100m	51.07	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	02/12/2011	Silves
200m	1:55.19	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	10/12/2017	Porto
400m	4:05.34	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	03/12/2011	Silves
800m	8:44.55	Santos, Joao Duarte	95		CNOL	03/03/2012	Albufeira
1500m	16:30.83	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	12/11/2011	Quarteira
<b>Costas</b>							
50m	26.70	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	03/12/2011	Silves
100m	56.48	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	03/12/2011	Silves
200m	2:03.65	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	04/12/2011	Silves
<b>Bruços</b>							
50m	30.36	Matias, Rafael Candeias	03	POR	CNL	22/12/2019	Felgueiras
100m	1:05.50	Matias, Rafael Candeias	03	POR	CNL	20/12/2011	Felgueiras
200m	2:24.70	Viegas, Mauro Filipe	95	POR	CNOL	11/12/2011	Cantanhede
<b>Mariposa</b>							
50m	26.76	Sequeira, Duarte Nunes	02	POR	CNL	04/11/2018	Vila Real St. Antonio
100m	56.57	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	19/02/2012	Alapraia
200m	2:03.72	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	09/05/2012	Silves
<b>Estilos</b>							
100m	59.96	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	PORTIN	10/12/2017	Porto
200m	2:06.76	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	09/12/2017	Porto
400m	4:32.43	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	08/12/2017	Porto

**Femin., Jun. 2**

**Piscina curta (25m)**

<b>Livres</b>							
50m	25.95	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	12/11/2016	Vila Real St. Antonio
100m	56.98	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	13/11/2016	Vila Real St. Antonio
200m	2:05.04	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	12/11/2016	Vila Real St. Antonio
400m	4:28.16	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	17/12/2011	Mealhada
800m	9:20.99	Abreu, Marta Pereira	92	POR	CNFA	19/08/2008	Olhao
1500m	17:57.35	ESTEVEENS, Laura Fabiana	05	POR	GCNF	12/11/2021	Albufeira
<b>Costas</b>							
50m	29.74	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	02/12/2011	Silves
100m	1:02.81	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	29/01/2012	Uster (SUI)
200m	2:13.06	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	28/01/2012	Uster (SUI)
<b>Bruços</b>							
50m	33.74	Sequeira, Catarina Costa	98	POR	CFOA	15/03/2015	Albufeira
100m	1:12.60	Ismael, Ana Rita	92	POR	LDC	20/12/2008	Sines
200m	2:36.82	Ismael, Ana Rita	92	POR	LDC	21/12/2008	Sines
<b>Mariposa</b>							
50m	29.33	MACHADO, Carolina Alexandra	03	POR	CNBE	20/12/2019	Felgueiras
100m	1:03.67	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	18/12/2011	Mealhada
200m	2:18.61	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	17/12/2011	Mealhada
<b>Estilos</b>							
100m	1:05.93	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	12/11/2016	Vila Real St. Antonio

**RECORDES REGIONAIS - PISCINA DE 25M**  
Actualizados 29/05/2022

200m	2:20.67	Abreu, Marta Pereira	92	POR	CNFA	24/05/2009	Evora
400m	5:03.46	Abreu, Marta Pereira	92	POR	CNFA	22/11/2008	Tavira
<b>Masc., Juv. A</b>							
<b>Piscina curta (25m)</b>							
<b>Livres</b>							
50m	24.18	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	09/01/2011	Olhao
100m	52.99	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	14/05/2011	Lagos
200m	1:59.13	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	21/11/2010	Quarteira
400m	4:10.23	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	SANALG	04/03/2017	Abrantes
800m	8:44.42	Lopes, Eduardo Cardoso	99	POR	LDC	10/05/2014	Albufeira
1500m	16:35.72	Lopes, Eduardo Cardoso	99	POR	LDC	14/12/2014	Leiria
<b>Costas</b>							
50m	27.72	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	12/02/2011	Alapraia
100m	58.22	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	04/12/2010	Porto
200m	2:07.18	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	23/10/2010	Olhao
<b>Bruços</b>							
50m	31.83	Carrasco, Joao Pedro	03	POR	PORTIN	13/01/2019	Silves
100m	1:08.45	Fomin, Yury	06	POR	LDC	22/05/2022	Silves
200m	2:26.38	Viegas, Mauro Filipe	95	POR	CNOL	19/12/2010	Caldas da Rainha
<b>Mariposa</b>							
50m	27.13	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	08/01/2011	Olhao
100m	58.62	Boleta, Tiago Martins	98	POR	LDC	14/12/2013	Tomar
200m	2:09.52	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	21/05/2011	Silves
<b>Estilos</b>							
100m	1:01.57	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	21/11/2010	Quarteira
200m	2:10.05	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	19/02/2011	Albufeira
400m	4:40.70	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	02/12/2016	Guarda
<b>Femin., Jun. 1</b>							
<b>Piscina curta (25m)</b>							
<b>Livres</b>							
50m	26.52	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	07/11/2015	Vila Real St. Antonio
100m	58.89	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	13/02/2011	Alapraia
200m	2:06.24	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	11/12/2016	Funchal
400m	4:21.68	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	04/12/2010	Porto
800m	9:02.89	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	22/05/2011	Silves
1500m	17:45.07	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	27/02/2011	Albufeira
<b>Costas</b>							
50m	29.70	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	10/12/2010	Guarda
100m	1:03.49	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	11/12/2010	Alapraia
200m	2:16.55	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	12/12/2010	Guarda
<b>Bruços</b>							
50m	34.43	Sequeira, Catarina Costa	98	POR	CFOA	16/03/2014	Silves
100m	1:14.37	Cerqueira, Tania Rute	92	POR	LDC	21/12/2007	Silves
100m	1:14.37	ESTEVENS, Laura Fabiana	05	POR	GCNF	11/04/2021	Felgueiras
200m	2:38.36	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	GCNF	08/11/2020	Lagos
<b>Mariposa</b>							
50m	29.43	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	07/11/2015	Vila Real St. Antonio
100m	1:03.83	Mendes, Ana Sebastião	04	POR	CNL	21/12/2019	Felgueiras
200m	2:21.94	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	22/05/2011	Silves
<b>Estilos</b>							
100m	1:08.16	Lopes, Demi Ferreira	98	POR	PORTIN	08/02/2014	Durban (RSA)
200m	2:22.13	ESTEVENS, Laura Fabiana	05	POR	GCNF	04/07/2021	Óbidos
400m	5:01.37	Abreu, Marta Pereira	92	POR	LDC	22/12/2007	Silves
<b>Masc., Juv. B</b>							
<b>Piscina curta (25m)</b>							
<b>Livres</b>							
50m	25.30	Ribeiro, Diogo Andre	00	POR	TNC	18/01/2015	Portimao
100m	54.62	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	08/05/2010	Tavira

**RECORDES REGIONAIS - PISCINA DE 25M**  
Actualizados 29/05/2022

200m	1:58.74	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	05/12/2015	Setubal
400m	4:09.85	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	05/12/2015	Setubal
800m	8:38.44	Barata, Tomas Santos	01	POR	CNL	15/11/2015	Quarteira
1500m	16:41.29	Lopes, Eduardo Cardoso	99	POR	LDC	16/03/2014	Silves
<b>Costas</b>							
50m	28.51	Gomes, Guilherme Sousa	04	POR	ACS	12/01/2019	Silves
100m	59.83	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	16/05/2010	Silves
200m	2:11.13	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	15/05/2010	Silves
<b>Bruços</b>							
50m	32.49	Lopes, Edgar Miguel	94	POR	LDC	24/05/2009	Evora
100m	1:10.91	Lopes, Edgar Miguel	94	POR	LDC	21/02/2009	Alapraia
200m	2:34.28	Viegas, Mauro Filipe	95	POR	CNOL	15/05/2010	Silves
<b>Mariposa</b>							
50m	28.21	Barra, Joao Aragao	00	POR	PORTIN	17/01/2015	Quarteira
100m	1:00.08	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	16/05/2010	Silves
200m	2:15.69	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	20/02/2010	Olhao
<b>Estilos</b>							
100m	1:03.62	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	09/01/2010	Lagos
200m	2:14.37	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	16/04/2016	Lagos
400m	4:40.24	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	04/12/2015	Setubal
<b>Femin., Juv A</b>							
<b>Piscina curta (25m)</b>							
<b>Livres</b>							
50m	27.03	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	SANALG	21/02/2015	Abrantes
100m	59.69	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	21/02/2015	Abrantes
200m	2:08.57	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	24/10/2009	Faro
400m	4:31.47	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	21/11/2009	Quarteira
800m	9:21.60	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	22/11/2009	Quarteira
1500m	18:17.35	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	25/10/2009	Faro
<b>Costas</b>							
50m	30.02	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	04/12/2009	Leiria
100m	1:03.65	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	05/12/2009	Leiria
200m	2:16.81	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	06/12/2009	Leiria
<b>Bruços</b>							
50m	35.34	Martins, Matilde Pereira	99	POR	ACDCBR	11/01/2014	Tavira
100m	1:15.10	Nunes, Ariana Alves	95	POR	PORTIN	15/05/2010	Silves
200m	2:39.47	Abreu, Marta Pereira	92	POR	LDC	01/12/2006	Caldas da Rainha
<b>Mariposa</b>							
50m	30.02	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	14/03/2015	Albufeira
100m	1:06.17	Ramos, Ana Isabel	89	POR	PORTIN	14/02/2004	Alapraia
200m	2:26.77	Cavaco, Ana Catarina	95	POR	CNOL	16/05/2010	Silves
<b>Estilos</b>							
100m	1:08.92	Martins, Matilde Pereira	99	POR	ACDCBR	12/01/2014	Tavira
200m	2:25.22	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	27/02/2016	Tavira
400m	5:09.17	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNO	06/12/2019	Sines
<b>Masc., Inf. A</b>							
<b>Piscina curta (25m)</b>							
<b>Livres</b>							
50m	26.59	Godinho, Manuel Silva	99	POR	LDC	19/05/2013	Quarteira
100m	55.92	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	16/05/2009	Olhao
200m	2:00.69	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	07/03/2009	Pinhal Novo
400m	4:19.82	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	07/03/2009	Pinhal Novo
800m	8:55.31	Lopes, Eduardo Cardoso	99	POR	LDC	18/05/2013	Quarteira
1500m	17:14.55	Lopes, Eduardo Cardoso	99	POR	LDC	17/03/2013	S. António Cavaleiros
<b>Costas</b>							
50m	29.73	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	01/11/2008	Silves
100m	1:01.09	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	22/11/2008	Tavira
200m	2:14.07	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	18/10/2008	Olhao

**RECORDES REGIONAIS - PISCINA DE 25M**  
Actualizados 29/05/2022

<b>Bruços</b>							
50m	34.57	Rosario, Alexandre Rocha	05	POR	LDC	13/01/2019	Silves
100m	1:13.48	Lopes, Edgar Miguel	94	POR	LDC	17/05/2008	Lagoa
200m	2:39.15	Cristina, Joao Martins	03	POR	LDC	19/03/2017	Olhao
<b>Mariposa</b>							
50m	29.10	Mestre, Afonso Gomes	03	POR	TNC	21/01/2017	Lagos
100m	1:01.10	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	16/05/2009	Olhao
200m	2:18.82	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	08/05/2009	Pinhal Novo
<b>Estilos</b>							
100m	1:07.72	Cristina, Joao Martins	03	POR	LDC	21/01/2017	Lagos
200m	2:20.04	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	10/05/2015	Silves
400m	4:57.24	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	04/12/2015	Silves
<b>Femin., Juv B</b>							
							<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	26.95	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	SANALG	12/04/2014	Abrantes
100m	59.96	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	11/05/2014	Albufeira
100m	59.96	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	17/05/2015	Vila Real St. Antonio
200m	2:10.26	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	14/03/2015	Albufeira
400m	4:35.17	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	21/12/2008	Sines
800m	9:20.68	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	19/10/2008	Olhao
1500m	18:30.77	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	02/02/2019	Albufeira
<b>Costas</b>							
50m	31.31	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	21/02/2009	Alapraia
100m	1:04.10	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	20/12/2008	Sines
200m	2:17.86	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	21/12/2008	Sines
<b>Bruços</b>							
50m	35.54	Augusto, Carolina Maeiro	00	POR	CNOL	11/01/2014	Tavira
100m	1:15.57	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	24/02/2019	Olhão
200m	2:39.89	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	13/04/2019	Quarteira
<b>Mariposa</b>							
50m	30.52	Alves, Ines Sofia	04	POR	PORTIN	14/01/2018	Tavira
100m	1:07.08	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	21/02/2009	Alapraia
200m	2:29.55	Cavaco, Ana Catarina	95	POR	CNOL	16/05/2009	Olhao
<b>Estilos</b>							
100m	1:10.79	Alves, Ines Sofia	04	POR	PORTIN	14/01/2018	Tavira
200m	2:26.24	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	22/02/2009	Alapraia
400m	5:11.38	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	16/03/2019	Silves
<b>Masc., Inf. B</b>							
							<b>Piscina curta (25m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	26.74	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	03/05/2008	Angra do Hero�simo
100m	58.51	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	26/01/2008	Leiria
200m	2:06.04	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	09/02/2008	Alcobaca
400m	4:37.22	Rodeia, Jose Miguel	04	POR	CNFA	08/04/2017	Sines
800m	9:46.37	THEODORIS, Nathan Keith	95	POR	LDC	28/10/2007	Olh�o
1500m	18:42.44	Lopes, Eduardo Cardoso	99	POR	LDC	18/03/2012	S. António Cavaleiros
<b>Costas</b>							
50m	30.40	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	05/01/2008	Portimao
100m	1:03.69	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	17/02/2008	Alapraia
200m	2:20.29	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	09/02/2008	Alcobaca
<b>Bruços</b>							
50m	36.00	Rodeia, Jose Miguel	04	POR	CNFA	22/01/2017	Lagos
100m	1:16.85	Cristina, Joao Martins	03	POR	LDC	19/03/2016	Tomar
200m	2:45.43	Cristina, Joao Martins	03	POR	LDC	20/03/2016	Tomar
<b>Mariposa</b>							
50m	30.96	Mestre, Afonso Gomes	03	POR	TNC	17/04/2016	Lagos
100m	1:06.08	Gaitas, Alexandre Rocha	91	POR	PORTIN	18/04/2004	Funchal

**RECORDES REGIONAIS - PISCINA DE 25M**  
Actualizados 29/05/2022

200m	2:28.84	Boleta, Tiago Martins	98	POR	LDC	21/05/2011	Silves
<b>Estilos</b>							
100m	1:10.22	Rodeia, Jose Miguel	04	POR	CNFA	21/01/2017	Lagos
200m	2:28.66	Rodeia, Jose Miguel	04	POR	CNFA	09/04/2017	Sines
400m	5:21.08	Alves, Bernardo Antonio	99	POR	LDC	16/03/2012	Sto António Cavaleiros
<b>Femin., Inf. A</b>							
<b>Livres</b>							
50m	28.34	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	10/05/2008	Faro
100m	1:00.34	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	10/05/2008	Faro
200m	2:13.96	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	07/03/2008	Albufeira
400m	4:41.06	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	SALG	05/04/2008	Abrantes
800m	9:29.30	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	24/02/2008	Olhao
1500m	19:39.42	Romao, Ana Teresa	06	POR	LDC	16/03/2019	Silves
<b>Costas</b>							
50m	32.33	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	12/01/2014	Tavira
100m	1:06.69	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	22/12/2013	Albufeira
200m	2:23.93	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	09/03/2014	Tavira
<b>Bruços</b>							
50m	36.81	Santos, Catarina Vitorino	02	POR	LDC	17/01/2015	Quarteira
100m	1:18.59	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	15/04/2018	Olhão
200m	2:45.09	Gomes, Fabiana Cruz	05	POR	LDC	10/03/2018	Caldas da Rainha
<b>Mariposa</b>							
50m	31.70	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	12/01/2014	Tavira
100m	1:09.81	Alves, Ines Sofia	04	POR	PORTIN	09/04/2017	Sines
200m	2:37.65	Bringel, Ines Jesus	92	POR	PORTIN	19/02/2005	Silves
<b>Estilos</b>							
100m	1:13.19	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	06/01/2008	Portimão
200m	2:30.67	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	03/05/2008	Angra do Hero�simo
400m	5:23.83	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	05/05/2018	Albufeira
<b>Femin., Inf. B</b>							
<b>Livres</b>							
50m	29.35	Severino, Isis Sousa	02	POR	SRA	12/04/2014	Abrantes
100m	1:03.63	Severino, Isis Sousa	02	POR	LDC	29/03/2014	Campo Maior
200m	2:20.36	Silva, Ines Machado	96	POR	LDC	24/11/2007	Albufeira
400m	4:47.32	Godinho, Carolina Silva	96	POR	CNFA	21/10/2007	Olhao
800m	10:16.69	Augusto, Carolina Maeiro	00	POR	CNOL	25/02/2012	Albufeira
<b>Costas</b>							
50m	34.00	Gomes, Fabiana Cruz	05	POR	LDC	21/05/2017	Albufeira
100m	1:13.11	Gomes, Fabiana Cruz	05	POR	LDC	23/04/2017	Albufeira
200m	2:34.23	Gomes, Fabiana Cruz	05	POR	LDC	09/04/2017	Sines
<b>Bruços</b>							
50m	38.30	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	12/03/2017	Quarteira
100m	1:21.11	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	12/03/2017	Quarteira
200m	2:53.52	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	14/05/2017	Quarteira
<b>Mariposa</b>							
50m	34.33	Gomes, Fabiana Cruz	05	POR	LDC	18/03/2017	Olhao
100m	1:12.29	Bringel, Ines Jesus	92	POR	PORTIN	18/04/2004	Funchal
200m	2:41.88	Bringel, Ines Jesus	92	POR	PORTIN	18/04/2004	Funchal
<b>Estilos</b>							
100m	1:16.59	Gomes, Fabiana Cruz	05	POR	LDC	22/01/2017	Lagos
200m	2:38.28	Gomes, Fabiana Cruz	05	POR	LDC	06/05/2017	V R St�o Antonio
400m	5:41.75	Augusto, Carolina Maeiro	00	POR	CNOL	16/03/2012	Sto Ant�nio Cavaleiros

**Piscina curta (25m)**

**Piscina curta (25m)**

RECORDES REGIONAIS - PISCINAS DE 50M  
Actualizados 03/08/2022

**Recordes Regionais (PL)**

<b>Masc., Absoluto</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	22.36	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	30/05/2009	Coimbra
100m	49.50	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	29/07/2009	Rome (ITA)
200m	1:51.10	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	24/07/2015	Coimbra
400m	3:57.11	Pires, Miguel Martins	84	POR	LDC	30/07/2004	Jamor
800m	8:40.49	Lopes, Rui Miguel	94	POR	CNOL	29/07/2012	Oeiras
1500m	16:33.67	Lopes, Rui Miguel	94	POR	CNOL	05/04/2012	Coimbra
<b>Costas</b>							
50m	26.23	THEODORIS, Nathan Keith	95	POR	LDC	18/02/2017	Coimbra
100m	56.30	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	25/07/2015	Coimbra
200m	2:01.63	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	24/07/2015	Coimbra
<b>Bruços</b>							
50m	28.94	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	19/07/2009	Faro
100m	1:04.75	QUINTANILHA, Nuno Gonçalo	87	POR	LDC	10/04/2010	Coimbra
200m	2:19.27	QUINTANILHA, Nuno Gonçalo	87	POR	LDC	09/04/2010	Coimbra
<b>Mariposa</b>							
50m	24.67	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	18/07/2009	Faro
100m	53.09	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	20/07/2009	Faro
200m	1:58.21	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	21/07/2009	Faro
<b>Estilos</b>							
200m	2:05.82	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	11/04/2010	Coimbra
400m	4:32.19	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	30/05/2010	Mairena Del Aljarafe (ESP)
<b>Femin., Absoluto</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	26.25	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	05/02/2017	Uster (SUI)
100m	57.63	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	30/03/2017	Coimbra
200m	2:07.66	FOMINA, Anna	02	POR	LDC	03/04/2022	Coimbra
400m	4:29.83	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	01/04/2017	Coimbra
800m	9:22.04	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	01/07/2017	Loule
1500m	17:53.18	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	23/07/2017	Oeiras
<b>Costas</b>							
50m	30.18	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	02/03/2012	Cadiz (ESP)
100m	1:04.07	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	08/02/2014	Oeiras
200m	2:15.82	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	09/02/2014	Oeiras
<b>Bruços</b>							
50m	33.13	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	02/08/2019	Funchal
100m	1:13.28	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	01/08/2019	Funchal
100m	1:13.28	Sequeira, Catarina Costa	98	POR	CFOA	23/07/2015	Coimbra
200m	2:38.39	Ismael, Ana Rita	92	POR	LDC	20/07/2009	Faro
<b>Mariposa</b>							
50m	28.49	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	04/02/2017	Uster (SUI)
100m	1:02.74	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	31/07/2010	Coimbra
200m	2:16.63	Pereira, Ana Beatriz	91	POR	LDC	21/07/2009	Faro
<b>Estilos</b>							
200m	2:19.32	Abreu, Marta Pereira	92	POR	CNFA	01/08/2010	Coimbra
400m	4:58.78	Abreu, Marta Pereira	92	POR	CNFA	30/07/2010	Coimbra
400m	4:58.78	Abreu, Marta Pereira	92	POR	CNFA	30/07/2010	Coimbra
<b>Masc., Sen</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	22.36	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	30/05/2009	Coimbra
100m	49.50	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	29/07/2009	Rome (ITA)
200m	1:51.10	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	24/07/2015	Coimbra
400m	3:57.11	Pires, Miguel Martins	84	POR	LDC	30/07/2004	Jamor
800m	8:46.63	Lopes, Rui Miguel	94	POR	CNOL	30/03/2013	Coimbra



RECORDES REGIONAIS - PISCINAS DE 50M  
 Actualizados 03/08/2022

1500m	16:48.95	Lopes, Rui Miguel	94	POR	CNOL	28/03/2013	Coimbra
<b>Costas</b>							
50m	26.23	THEODORIS, Nathan Keith	95	POR	LDC	18/02/2017	Coimbra
100m	56.30	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	25/07/2015	Coimbra
200m	2:01.63	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	24/07/2015	Coimbra
<b>Bruços</b>							
50m	28.94	Agostinho, Alexandre Escudier	86	POR	PORTIN	19/07/2009	Faro
100m	1:04.75	QUINTANILHA, Nuno Gonçalo	87	POR	LDC	18/02/2017	Coimbra
200m	2:19.98	QUINTANILHA, Nuno Gonçalo	97	POR	LDC	09/04/2010	Coimbra
<b>Mariposa</b>							
50m	24.67	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	18/07/2009	Faro
100m	53.09	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	20/07/2009	Faro
200m	1:58.21	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	21/07/2009	Faro
<b>Estilos</b>							
200m	2:05.82	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	11/04/2010	Coimbra
400m	4:32.19	Quintanilha, Nuno Goncalo	87	POR	LDC	30/05/2010	Mairena Del Aljarafe (ESP)
<b>Masc., Jun. 2</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	22.98	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	14/07/2013	Poznan (POL)
100m	50.83	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	11/07/2013	Poznan (POL)
200m	1:55.36	SANTOS, João Duarte	95	POR	CNOL	19/07/2013	Famalicão
400m	4:05.41	SANTOS, João Duarte	95	POR	CNOL	20/07/2013	Famalicão
800m	8:40.49	Lopes, Rui Miguel	94	POR	CNOL	29/07/2012	Oeiras
1500m	16:33.67	Lopes, Rui Miguel	94	POR	CNOL	05/04/2012	Coimbra
<b>Costas</b>							
50m	26.49	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	07/04/2013	Kiev (UKR)
100m	56.45	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	11/07/2013	Poznan (POL)
200m	2:04.72	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	06/04/2013	Kiev (UKR)
<b>Bruços</b>							
50m	31.20	Mirka, Artem Vos	00	POR	ACS	27/07/2018	Oeiras
100m	1:08.76	Fernandes, Luis Pedro	96	POR	LDC	24/07/2014	Oeiras
200m	2:28.79	Jacinto, Carlos	85	POR	PORTIN	30/03/2003	Restelo
<b>Mariposa</b>							
50m	25.03	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	10/07/2013	Poznan (POL)
100m	54.16	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	07/04/2013	Kiev (UKR)
200m	2:04.42	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	02/06/2013	Mairena Aljarafe (ESP)
<b>Estilos</b>							
200m	2:09.13	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	06/04/2019	Coimbra
400m	4:39.22	Rodrigues, Hugo Cascais	89	POR	LDC	27/07/2007	Aveiro
<b>Femin., Sen</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	27.13	Brito, Jessica Sousa	97	POR	PORTIN	25/07/2015	Coimbra
100m	59.01	FOMINA, Anna	02	POR	LDC	31/03/2022	Coimbra
200m	2:07.66	FOMINA, Anna	02		LDC	03/04/2022	Coimbra
400m	4:31.62	FOMINA, Anna	02	POR	LDC	02/04/2022	Coimbra
800m	9:33.10	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	22/06/2013	Faro
1500m	18:26.21	Pereira, Ana Beatriz	91	POR	LDC	04/07/2009	Loule
<b>Costas</b>							
50m	30.24	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	11/04/2014	Palma De Mallorca (ESP)
100m	1:04.07	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	08/02/2014	Jamor
200m	2:15.82	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	09/02/2014	Jamor
<b>Bruços</b>							
50m	33.13	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	02/08/2019	Funchal
100m	1:13.28	Figueira, Isabel Maria	79	POR	CNFA	01/08/2019	Funchal
200m	2:41.14	Ismael, Ana Rita	92	POR	LDC	09/04/2010	Coimbra
<b>Mariposa</b>							
50m	28.88	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	09/04/2010	Coimbra

RECORDES REGIONAIS - PISCINAS DE 50M  
Actualizados 03/08/2022

100m	1:02.74	Madeira, Sara Alexandra	87	POR	LDC	31/07/2010	Coimbra
200m	2:16.63	Pereira, Ana Beatriz	91	POR	LDC	21/07/2009	Faro
<b>Estilos</b>							
200m	2:19.32	Abreu, Marta Pereira	92	POR	CNFA	01/08/2010	Coimbra
<b>Masc., Jun. 1</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	23.37	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	08/07/2012	Antwerp (BEL)
100m	51.95	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	05/07/2012	Antwerp (BEL)
200m	1:55.73	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	27/07/2012	Oeiras
400m	4:04.65	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	28/07/2012	Oeiras
800m	8:48.49	Lopes, Rui Miguel	94	POR	CNOL	03/04/2011	Rio Maior
1500m	16:48.06	SANTOS, João Duarte	95	POR	CNOL	07/07/2012	Loulé
<b>Costas</b>							
50m	27.78	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	07/07/2012	Antwerp (BEL)
100m	58.42	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	04/07/2012	Antwerp (BEL)
200m	2:05.92	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	27/07/2012	Oeiras
<b>Bruços</b>							
50m	31.66	Capeleaga, Marin	05	POR	PORTIN	28/07/2022	Oeiras
100m	1:08.90	Costa, Francisco Santos	93	POR	PORTIN	10/04/2010	Coimbra
200m	2:29.88	Viegas, Mauro Filipe	95	POR	CNOL	05/04/2012	Coimbra
<b>Mariposa</b>							
50m	25.62	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	26/07/2012	Oeiras
100m	56.10	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	28/07/2012	Oeiras
200m	2:06.13	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	29/07/2012	Oeiras
<b>Estilos</b>							
200m	2:08.52	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	24/03/2018	Funchal
400m	4:37.10	Rodrigues, Hugo Cascais	89	POR	LDC	28/07/2006	Coimbra
<b>Femin., Jun. 2</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	26.25	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	05/02/2017	Uster (SUI)
100m	57.63	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	30/03/2017	Coimbra
200m	2:09.91	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	02/04/2017	Coimbra
400m	4:32.76	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	06/04/2012	Coimbra
800m	9:52.99	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	GCNF	16/07/2022	Loule
1500m	18:50.23	Abreu, Marta Pereira	92	POR	CNFA	04/07/2009	Loule
<b>Costas</b>							
50m	30.18	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	02/03/2012	Cadiz (ESP)
100m	1:04.25	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	04/03/2012	Cadiz (ESP)
200m	2:16.63	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	03/03/2012	Cadiz (ESP)
<b>Bruços</b>							
50m	33.27	Sequeira, Catarina Costa	98	POR	CFOA	24/07/2015	Coimbra
100m	1:13.28	Sequeira, Catarina Costa	98	POR	CFOA	23/07/2015	Coimbra
200m	2:38.39	Ismael, Ana Rita	92	POR	LDC	20/07/2009	Faro
<b>Mariposa</b>							
50m	28.49	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	04/02/2017	Uster (SUI)
100m	1:04.96	Mendes, Ana Sebastiao	04	POR	CNLGOS	01/08/2021	Oeiras
200m	2:24.50	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	29/07/2012	Oeiras
<b>Estilos</b>							
200m	2:22.68	Abreu, Marta Pereira	92	POR	CNFA	30/05/2009	Coimbra
400m	5:13.51	Abreu, Marta Pereira	92	POR	CNFA	03/07/2009	Loule
<b>Masc., Juv. A</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	24.63	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	04/08/2011	Povoa de Varzim
100m	53.66	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	16/04/2011	Limassol (CYP)
200m	1:57.95	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	26/03/2011	Oeiras
400m	4:10.88	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	25/06/2011	Paphos (CYP)

RECORDES REGIONAIS - PISCINAS DE 50M  
 Actualizados 03/08/2022

800m	8:54.71	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	04/08/2011	Povoa de Varzim
1500m	16:48.56	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	04/08/2011	Povoa de Varzim
<b>Costas</b>							
50m	28.38	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	06/08/2011	Povoa de Varzim
100m	59.29	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	07/08/2011	Povoa de Varzim
200m	2:09.01	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	05/08/2011	Povoa de Varzim
<b>Bruços</b>							
50m	32.53	Carrasco, Joao Pedro	03	POR	PORTIN	22/03/2019	Seraing (BEL)
100m	1:09.94	VIEGAS, Mauro Filipe	95	POR	CNOL	04/08/2011	Póvoa de Varzim
200m	2:32.41	VIEGAS, Mauro Filipe	95	POR	CNOL	06/08/2011	Póvoa de Varzim
<b>Mariposa</b>							
50m	27.01	Boleta, Tiago Martins	98	POR	LDC	18/04/2014	Povoa de Varzim
100m	58.47	Estanislau, Luis Pedro	91	POR	LDC	01/06/2007	Sevilla (ESP)
200m	2:10.17	Rodrigues, Hugo Cascais	89	POR	LDC	22/07/2005	Coimbra
<b>Estilos</b>							
200m	2:09.88	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	26/07/2017	Gyoer (HUN)
400m	4:39.46	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	31/03/2017	Coimbra

**Femin., Jun. 1**

**Piscina longa (50m)**

<b>Livres</b>							
50m	27.42	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	12/03/2016	Oeiras
100m	59.93	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	11/03/2016	Oeiras
200m	2:08.82	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	21/07/2017	Oeiras
400m	4:29.83	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	01/04/2017	Coimbra
800m	9:22.04	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	01/07/2017	Loule
1500m	17:53.18	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	23/07/2017	Oeiras
<b>Costas</b>							
50m	30.57	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	04/08/2011	Povoa de Varzim
100m	1:04.45	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	09/07/2011	Belgrade (SRB)
200m	2:17.98	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	18/08/2011	Lima (PER)
<b>Bruços</b>							
50m	34.69	Nunes, Ariana Alves	95	POR	PORTIN	05/08/2011	Povoa de Varzim
100m	1:15.72	Nunes, Ariana Alves	95	POR	PORTIN	04/08/2011	Povoa de Varzim
200m	2:44.25	Correia, Mariana Manhita	98	POR	TNC	26/07/2014	Oeiras
<b>Mariposa</b>							
50m	29.55	MARQUES, Matilde Aguas	00	POR	PORTIN	03/07/2016	Loulé
100m	1:06.85	Mendes, Mariana Sebastiao	01	POR	PORTIN	22/07/2017	Oeiras
200m	2:26.18	Bento, Joana Viegas	99	POR	CNFA	26/07/2015	Coimbra
<b>Estilos</b>							
200m	2:22.96	Abreu, Marta Pereira	92	POR	LDC	24/04/2008	San Marino (SMR)
400m	5:11.90	ESTEVENES, Laura Fabiana	05	POR	GCNF	20/12/2014	Rio Maior

**Masc., Juv. B**

**Piscina longa (50m)**

<b>Livres</b>							
50m	25.96	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	30/05/2010	Coimbra
100m	54.95	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	14/03/2010	Rio Maior
200m	1:59.67	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	13/03/2010	Rio Maior
400m	4:09.85	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	23/07/2016	Oeiras
800m	8:57.59	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	29/07/2010	Coimbra
1500m	16:58.33	Viegas, Hugo Miguel	02	POR	CNOL	20/07/2017	Oeiras
<b>Costas</b>							
50m	29.10	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	29/05/2010	Coimbra
100m	1:01.89	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	01/08/2010	Coimbra
200m	2:11.93	Nascimento, Miguel Duarte	95	POR	PORTIN	30/07/2010	Coimbra
<b>Bruços</b>							
50m	33.15	Lopes, Edgar Miguel	94	POR	LDC	05/06/2009	Loule
100m	1:11.35	Viegas, Mauro Filipe	95	POR	CNOL	29/07/2010	Coimbra
200m	2:36.56	Viegas, Mauro Filipe	95	POR	CNOL	31/07/2010	Coimbra
<b>Mariposa</b>							
50m	28.16	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	02/07/2016	Loule

RECORDES REGIONAIS - PISCINAS DE 50M  
Actualizados 03/08/2022

100m	1:01.05	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	26/06/2010	Faro
200m	2:12.82	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	01/08/2010	Coimbra
<b>Estilos</b>							
200m	2:14.50	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	12/03/2016	Oeiras
400m	4:43.66	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	22/07/2016	Oeiras
<b>Femin., Juv A</b>							
<b>Livres</b>							
50m	28.31	Louro, Beatriz Silva	07	POR	LDC	29/07/2022	Faro
100m	1:00.21	Rodrigues, Clara Carvalho	02	POR	TNC	23/07/2017	Oeiras
200m	2:09.63	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	11/04/2010	Coimbra
400m	4:35.72	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	10/04/2010	Coimbra
800m	9:59.54	Fernandes, Catarina Costa	99	POR	ABR	27/07/2014	Oeiras
1500m	19:03.84	Tareco, Ines Nunes	93	POR	CNBE	04/07/2008	Vidigueira
<b>Costas</b>							
50m	31.31	MARTINHEIRA, Cátia Raquel	95	POR	LDC	16/07/2010	Helsinki (FIN)
100m	1:06.49	MARTINHEIRA, Catia Raquel	95	POR	LDC	02/06/2007	Helsinki (FIN)
200m	2:21.20	MARTINHEIRA, Catia Raquel	95	POR	LDC	09/04/2010	Coimbra
<b>Bruços</b>							
50m	35.61	Cerqueira, Tania Rute	92	POR	LDC	08/06/2007	Loule
100m	1:17.85	Cerqueira, Tania Rute	92	POR	LDC	28/07/2007	Aveiro
200m	2:47.38	Abreu, Marta Pereira	92	POR	LDC	27/01/2007	Povoa de Varzim
<b>Mariposa</b>							
50m	29.58	VIEGAS, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	01/04/2015	Coimbra
100m	1:07.28	Mendes, Ana Sebastiao	04	POR	INDALG	13/07/2019	Loule
200m	2:28.84	Cavaco, Ana Catarina	95	POR	CNOL	10/04/2010	Coimbra
<b>Estilos</b>							
200m	2:25.89	Abreu, Marta Pereira	92	POR	LDC	29/07/2007	Aveiro
400m	5:14.70	Abreu, Marta Pereira	92	POR	LDC	02/06/2007	Mairena Del Aljarafe (ESP)
<b>Masc., Inf. A</b>							
<b>Livres</b>							
50m	27.15	Ribeiro, Diogo Andre	00	POR	TNC	01/06/2014	Sevilla (ESP)
100m	55.67	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	26/07/2009	S. Joao da Madeira
200m	2:01.65	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	25/07/2009	S. Joao da Madeira
400m	4:20.30	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	18/07/2015	Oeiras
800m	9:15.74	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	19/07/2015	Oeiras
1500m	17:32.71	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	28/06/2015	Loule
<b>Costas</b>							
50m	33.74	Viegas, Hugo Miguel	02	POR	CNOL	28/05/2016	Mairena Del Aljarafe (ESP)
100m	1:04.30	Rodrigues, Claudio Alexandre	00	POR	LDC	18/07/2014	Loule
200m	2:17.84	Rodrigues, Claudio Alexandre	00	POR	LDC	19/07/2014	Loule
<b>Bruços</b>							
50m	34.55	Lopes, Edgar Miguel	94	POR	LDC	06/06/2008	Loule
100m	1:14.96	Viegas, Mauro Filipe	95	POR	CNOL	25/07/2009	S. Joao da Madeira
200m	2:40.24	Lopes, Edgar Miguel	94	POR	LDC	20/07/2008	Famalicao
<b>Mariposa</b>							
50m	29.32	Pedrosa, Bruno Ferreira	93	POR	LDC	02/06/2007	Sevilla (ESP)
100m	1:01.95	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	25/07/2009	S. Joao da Madeira
200m	2:18.00	Santos, Joao Duarte	95	POR	CNOL	26/07/2009	S. Joao da Madeira
<b>Estilos</b>							
200m	2:24.82	Rodrigues, Claudio Alexandre	00	POR	LDC	20/07/2014	Loule
400m	4:49.60	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	17/07/2015	Oeiras
<b>Femin., Juv B</b>							
<b>Livres</b>							
50m	27.62	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	05/04/2014	Coimbra
100m	1:01.02	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	27/07/2014	Oeiras
200m	2:10.31	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	27/06/2009	Loule

RECORDES REGIONAIS - PISCINAS DE 50M  
Actualizados 03/08/2022

400m	4:38.01	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	04/07/2009	Loule
800m	9:42.68	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	14/03/2009	Povoa de Varzim
1500m	19:11.99	Luiz, Margarida Maria	08	POR	LAGAC	27/07/2022	Oeiras
<b>Costas</b>							
50m	31.87	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	08/02/2009	Povoa de Varzim
100m	1:07.44	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	13/03/2009	Povoa de Varzim
200m	2:23.35	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	08/02/2009	Povoa de Varzim
<b>Bruços</b>							
50m	36.46	BOROZAN, Gabriela	04	POR	LDC	08/07/2018	Loule
100m	1:18.16	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	05/04/2019	Coimbra
200m	2:44.42	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	07/04/2019	Coimbra
<b>Mariposa</b>							
50m	30.62	Vilhena, Joana Filipa	92	POR	PORTIN	04/06/2006	Mairena Del Aljarafe (ESP)
100m	1:06.94	Ramos, Ana Isabel	89	POR	PORTIN	28/07/2003	Paris (FRA)
200m	2:31.71	BRINGEL, Ines Jesus	92	POR	PORTIN	04/06/2006	Mairena Del Aljarafe (ESP) (ESP)
<b>Estilos</b>							
200m	2:30.49	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	30/05/2015	Mairena Del Aljarafe (ESP)
400m	5:20.21	Abreu, Marta Pereira	92	POR	LDC	28/07/2006	Coimbra
<b>Masc., Inf. B</b>							
<b>Piscina longa (50m)</b>							
<b>Livres</b>							
50m	28.59	Rodeia, Jose Miguel	04	POR	CNFA	15/07/2017	Loule
100m	59.37	Rodeia, Jose Miguel	04	POR	CNFA	15/07/2017	Loule
200m	2:09.65	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	19/07/2014	Loule
400m	4:33.46	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	19/07/2014	Loule
800m	9:43.52	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	20/07/2014	Loule
1500m	18:12.36	Vilhena, Tiago Miguel	01	POR	CNFA	20/07/2014	Loule
<b>Costas</b>							
50m	33.63	Ricardo, Joao Daniel	05	POR	CNBE	21/07/2018	S. Joao da Madeira
100m	1:08.31	Theodoris, Nathan Keith	95	POR	LDC	20/01/2008	Povoa de Varzim
200m	2:31.15	Guerreiro, Rodrigo Jose	99	POR	LDC	21/07/2012	Rio Maior
<b>Bruços</b>							
50m	37.05	Brito, Pedro Daniel	94	POR	CNBE	30/06/2007	Reguengos de Monsaraz
100m	1:17.21	Fonseca, Leandro Dinis	02	POR	PORTIN	18/07/2015	Oeiras
200m	2:47.79	Cristina, Joao Martins	03	POR	LDC	16/07/2016	Famalicao
<b>Mariposa</b>							
50m	31.84	Cavaco, Adriano Garcia	96	POR	LDC	05/06/2009	Loule
100m	1:06.94	Boleta, Tiago Martins	98	POR	LDC	23/07/2011	Lisboa
200m	2:27.27	Boleta, Tiago Martins	98	POR	LDC	24/07/2011	Lisboa
<b>Estilos</b>							
200m	2:32.32	CRISTINA, Joao Martins	03	POR	LDC	17/07/2016	Famalicao
400m	5:23.67	Alves, Bernardo Antonio	99	POR	LDC	20/07/2012	Rio Maior
<b>Femin., Inf. A</b>							
<b>Piscina longa (50m)</b>							
<b>Livres</b>							
50m	29.56	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	02/06/2013	Mairena Aljarafe (ESP) (ESP)
100m	1:01.74	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	19/07/2008	Famalicao
200m	2:12.06	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	20/07/2008	Famalicao
400m	4:44.97	Marcos, Miriam Filipe	01	POR	CNOL	15/06/2014	Loule
800m	9:42.91	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	19/07/2008	Famalicao
1500m	20:08.38	Viegas, Beatriz Mendes	00	POR	TNC	23/06/2013	Faro
<b>Costas</b>							
50m	32.67	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	08/06/2008	Loule
100m	1:07.88	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	05/07/2008	Madrid (ESP)
200m	2:24.42	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	04/07/2008	Madrid (ESP)
<b>Bruços</b>							
50m	37.93	AUGUSTO, Carolina Maeiro	00	POR	CNO	01/06/2013	Mairena Aljarafe (ESP) (ESP)
100m	1:19.59	Guerreiro, Sara Kalinicova	00	POR	FCF	14/07/2013	S. Joao da Madeira
200m	2:52.22	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	21/07/2018	S. Joao da Madeira

RECORDES REGIONAIS - PISCINAS DE 50M  
Actualizados 03/08/2022

<b>Mariposa</b>							
50m	32.78	Alegre, Diana Salgueiro	06	POR	LDC	16/06/2019	Loulé
100m	1:10.12	Carvalho, Maria Joao	02	POR	PORTIN	28/06/2015	Loule
200m	2:37.48	Bringel, Ines Jesus	92	POR	PORTIN	11/06/2005	Loule
<b>Estilos</b>							
200m	2:36.45	Abreu, Marta Pereira	92	POR	LDC	23/07/2005	Coimbra
400m	5:35.53	Abreu, Marta Pereira	92	POR	LDC	22/07/2005	Coimbra
<b>Femin., Inf. B</b>							
<b>Piscina longa (50m)</b>							
<b>Livres</b>							
50m	29.43	Severino, Isis Sousa	02	POR	LDC	19/04/2014	Povoa de Varzim
100m	1:02.05	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	01/06/2007	Sevilla (ESP)
200m	2:22.68	Rodeia, Mariana Figueira	07	POR	CNFA	27/07/2019	Loule
400m	4:58.44	Augusto, Carolina Maeiro	00	POR	CNOL	07/07/2012	Loule
800m	10:27.98	Gomes, Fabiana Cruz	05	POR	LDC	01/07/2017	Loule
1500m	21:23.17	Romao, Ana Teresa	06	POR	LDC	06/07/2018	Loule
<b>Costas</b>							
50m	35.12	Severino, Isis Sousa	02	POR	LDC	19/04/2014	Povoa de Varzim
100m	1:08.29	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	02/06/2007	Sevilla (ESP)
200m	2:37.77	Martinheira, Catia Raquel	95	POR	LDC	22/07/2007	Faro
<b>Bruços</b>							
50m	39.32	Renda, Rita Isabel	99	POR	LDC	02/07/2011	Faro
100m	1:21.08	Augusto, Carolina Maeiro	00	POR	CNOL	08/07/2012	Loule
200m	2:55.48	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	24/06/2017	Loule
<b>Mariposa</b>							
50m	33.67	Rodeia, Mariana Figueira	07	POR	CNFA	14/07/2019	Loule
100m	1:15.71	Alves, Ines Sofia	04	POR	PORTIN	02/07/2016	Loule
200m	2:51.01	Cavaco, Ana Catarina	95	POR	CNOL	21/07/2007	Faro
<b>Estilos</b>							
200m	2:41.82	Gomes, Fabiana Cruz	05	POR	LDC	16/07/2017	Loule
400m	5:43.58	Estevens, Laura Fabiana	05	POR	CNOL	16/07/2017	Loule