

Recordes Regionais 50 metros  
, 23/11/2021

## Recordes Regionais ANCNP 50m

<b>Masc., Absoluto</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	23.40	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	05/07/2008	Coimbra
100m	50.32	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	04/04/2009	Malaga (ESP)
200m	1:50.86	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	28/05/2011	Coimbra
400m	3:57.47	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	22/04/2011	Rio de Janeiro (BRA)
800m	8:36.57	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	31/03/2017	Coimbra
1500m	16:21.48	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	30/03/2017	Coimbra
<b>Costas</b>							
50m	27.45	Laranjeira, João José	95	POR	CGA	22/03/2018	Funchal
100m	58.29	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CGA	28/07/2018	Oeiras
200m	2:07.57	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CGA	21/07/2017	Oeiras
<b>Bruços</b>							
50m	29.05	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	19/07/2009	Faro
100m	1:03.16	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	08/02/2020	Lisboa
200m	2:15.58	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	06/08/2015	Kazan (RUS)
<b>Mariposa</b>							
50m	24.13	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	27/03/2009	Lisboa
100m	52.42	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	29/03/2009	Lisboa
200m	1:56.71	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	02/04/2009	Malaga (ESP)
<b>Estilos</b>							
200m	1:59.39	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	31/07/2013	Barcelona (ESP)
400m	4:18.08	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	02/08/2009	Rome (ITA)
<b>Livres Estafeta</b>							
4 x 50m	1:36.82	Clube Galitos de Aveiro		POR	CGA	23/07/2015	Coimbra
		PEREIRA, Goncalo Filipe, CARVALHO, Diogo Filipe, PASCOAL, Nuno Durao, PAULA, Joao Carlos					
4 x 100m	3:37.08	Clube Galitos de Aveiro		POR	CGA	17/12/2016	Povoa de Varzim
		LARANJEIRA, Joao Jose, CARVALHO, Diogo Filipe, JORGE, Duarte Miguel, PASCOAL, Nuno Durao					
4 x 200m	8:02.80	Clube Galitos de Aveiro		POR	CGA	18/12/2016	Povoa de Varzim
		LARANJEIRA, Joao Jose, PASCOAL, Nuno Durao, CARVALHO, Diogo Filipe, JORGE, Duarte Miguel					
<b>Estilos Estafeta</b>							
4 x 50m	1:48.06	Clube Galitos de Aveiro		POR	CGA	25/07/2015	Coimbra
		PAULA, Joao Carlos, PASCOAL, Nuno Durao, CARVALHO, Diogo Filipe, PEREIRA, Goncalo Filipe					
4 x 100m	3:54.83	Clube Galitos de Aveiro		POR	CGA	19/12/2015	Coimbra
		LARANJEIRA, Joao Jose, PASCOAL, Nuno Durao, CARVALHO, Diogo Filipe, PEREIRA, Goncalo Filipe					
<b>Femin., Absoluto</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres</b>							
50m	25.66	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	ADS	28/07/2018	Oeiras
100m	56.53	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	ADS	29/07/2018	Oeiras
200m	2:06.67	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	27/07/2018	Oeiras
400m	4:28.63	Pina, Ana Sofia		POR	Crasto	03/06/2017	Porto
800m	9:04.67	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	30/05/2021	Coimbra
1500m	17:31.10	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	13/03/2022	Coimbra
<b>Costas</b>							
50m	31.07	Madeira, Claudia Isabel		POR	ACRTC	08/07/2017	Coimbra
100m	1:06.42	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	13/03/2022	Coimbra
200m	2:23.32	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	30/05/2021	Coimbra
<b>Bruços</b>							
50m	31.35	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	01/04/2017	Coimbra
100m	1:08.82	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	31/05/2015	Coimbra
200m	2:32.40	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	11/03/2016	Oeiras
<b>Mariposa</b>							
50m	27.84	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	ADS	25/03/2018	Funchal
100m	1:01.41	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	12/03/2022	Coimbra
200m	2:21.45	Rodrigues, Ana Margarida	96	POR	CGA	07/02/2016	Oeiras
<b>Estilos</b>							
200m	2:22.07	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	29/05/2021	Coimbra

Recordes Regionais 50 metros  
, 23/11/2021

400m	4:58.96	Pina, Ana Sofia	02	POR	CACRCCD	03/06/2017	Coimbra
<b>Livres Estafeta</b>							
4 x 50m	1:50.02	Clube dos Galitos / Bresimar		POR	CGA	12/03/2022	Coimbra
		FERNANDES, Carolina Miranda, SOARES, Miriam Mortagua, ALMEIDA, Maria Carolina, VASCONCELOS, Lara Rodrigues					
4 x 100m	4:01.11	Clube dos Galitos		POR	CGA	13/04/2019	Oeiras
		FERNANDES, Carolina Miranda, AMADOR, Joana Costa, SANTOS, Ana Pedro, RODRIGUES, Ana Margarida					
4 x 200m	8:46.13	Clube dos Galitos		POR	CGA	14/04/2019	Oeiras
		AMADOR, Joana Costa, FERNANDES, Carolina Miranda, RODRIGUES, Ana Margarida, MONTEIRO, Margarida Cabral					
<b>Estilos Estafeta</b>							
4 x 50m	2:04.30	Clube dos Galitos / Bresimar		POR	CGA	12/03/2022	Coimbra
		FERNANDES, Carolina Miranda, VASCONCELOS, Lara Rodrigues, ALMEIDA, Maria Carolina, SOARES, Miriam Mortagua					
4 x 100m	4:32.08	Clube dos Galitos / Bresimar		POR	CGA	13/03/2022	Coimbra
		FERNANDES, Carolina Miranda, VASCONCELOS, Lara Rodrigues, ALMEIDA, Maria Carolina, SOARES, Miriam Mortagua					
<b>Masc., Sen</b>							
<b>Livres</b>							
100m	50.32	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	04/04/2009	Malaga (ESP)
200m	1:50.86	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	28/05/2011	Coimbra
400m	3:57.47	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	22/04/2011	Rio de Janeiro (BRA)
800m	8:50.29	Garcia, Pedro Rafael		POR	AVFC	04/04/2015	Coimbra
1500m	16:57.76	Garcia, Pedro Rafael	96	POR	AVFC	01/04/2015	Coimbra
<b>Costas</b>							
50m	27.45	Laranjeira, João José	95	POR	CGA	22/03/2018	Funchal
100m	58.29	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CGA	28/07/2018	Oeiras
200m	2:07.57	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CGA	21/07/2017	Oeiras
<b>Bruços</b>							
50m	29.05	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	19/07/2009	Faro
100m	1:03.16	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	08/02/2020	Lisboa
200m	2:15.58	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	06/08/2015	Kazan (RUS)
<b>Mariposa</b>							
50m	24.13	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	27/03/2009	Lisboa
100m	52.42	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	29/03/2009	Lisboa
200m	1:56.71	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	02/04/2009	Malaga (ESP)
<b>Estilos</b>							
200m	1:59.39	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	31/07/2013	Barcelona (ESP)
400m	4:18.08	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	02/08/2009	Rome (ITA)
<b>Masc., Jun 18</b>							
<b>Livres</b>							
50m	23.62	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	29/07/2006	Coimbra
100m	52.10	Carvalho, Diogo Filipe		POR	CGA	30/07/2006	Coimbra
200m	1:52.91	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	01/12/2006	Barcelona (ESP)
400m	4:09.29	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	14/07/2019	Coimbra
800m	8:37.59	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	14/07/2019	Coimbra
1500m	16:26.91	Ribeiro, Gustavo Carvalhais	03	POR	CGA	29/05/2021	Coimbra
<b>Costas</b>							
50m	27.59	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CGA	21/07/2016	Oeiras
100m	58.74	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CGA	12/03/2016	Oeiras
200m	2:08.95	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CGA	22/07/2016	Oeiras
<b>Bruços</b>							
50m	30.16	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	28/07/2006	Coimbra
100m	1:07.02	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	15/07/2006	Coimbra
200m	2:23.69	Moura, Andre Magalhaes	98	POR	AVFC	11/03/2016	Oeiras
<b>Mariposa</b>							
50m	25.11	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	27/07/2006	Coimbra
100m	54.66	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	25/03/2006	Lisboa
200m	2:02.21	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	02/12/2006	Barcelona (ESP)
<b>Estilos</b>							
200m	2:05.21	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	03/12/2006	Barcelona (ESP)

Recordes Regionais 50 metros  
, 23/11/2021

400m	4:30.84	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	13/01/2006	Bordeaux (FRA)
<b>Femin., Sen</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
Livres							
50m	25.66	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	ADS	28/07/2018	Oeiras
100m	56.53	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	ADS	29/07/2018	Oeiras
200m	2:07.45	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	12/03/2022	Coimbra
400m	4:29.31	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	13/03/2022	Coimbra
800m	9:04.67	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	30/05/2021	Coimbra
1500m	17:31.10	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	13/03/2022	Coimbra
Costas							
50m	31.87	Marques, Mariana Nunes	03	POR	CDE	12/03/2022	Coimbra
100m	1:07.31	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	08/02/2020	Lisboa
200m	2:23.32	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	30/05/2021	Coimbra
Bruços							
50m	31.35	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	01/04/2017	Coimbra
100m	1:08.82	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	31/05/2015	Coimbra
200m	2:32.40	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	11/03/2016	Oeiras
Mariposa							
50m	27.84	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	ADS	25/03/2018	Funchal
100m	1:03.21	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	ADS	16/03/2019	Coimbra
200m	2:21.45	Rodrigues, Ana Margarida	96	POR	CGA	07/02/2016	Oeiras
Estilos							
200m	2:22.07	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	29/05/2021	Coimbra
400m	5:01.03	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	09/02/2020	Lisboa
<b>Masc., Jun 17</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
Livres							
50m	24.06	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	30/07/2005	Famalicao
100m	53.02	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	29/05/2005	Lisboa
200m	1:55.58	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	20/03/2005	Jamor
400m	4:05.72	Lebre, Diogo Ramos	01	POR	SCA	28/07/2018	Oeiras
800m	8:36.66	Amaral, Francisco Rodriguez	02	POR	CDCA	14/07/2019	Coimbra
1500m	16:25.46	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	26/07/2018	Oeiras
Costas							
50m	27.75	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CDCA	01/04/2015	Coimbra
100m	59.17	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CGA	19/12/2015	Coimbra
200m	2:10.35	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CGA	20/12/2015	Coimbra
Bruços							
50m	30.96	Sousa, Alcides Costa	94	POR	CDF	15/07/2011	Coimbra
100m	1:07.47	Moura, Andre Magalhaes	98	POR	AVFC	01/04/2015	Coimbra
200m	2:23.71	Moura, Andre Magalhaes	98	POR	AVFC	03/04/2015	Coimbra
Mariposa							
50m	25.44	Trigo, Hugo Guilherme	97	POR	SCA	24/07/2014	Oeiras
100m	56.06	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	20/03/2005	Jamor
200m	2:03.78	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	18/03/2005	Jamor
Estilos							
200m	2:06.39	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	31/07/2005	Famalicao
400m	4:32.91	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	28/05/2005	Lisboa
<b>Femin., Jun 17</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
Livres							
50m	26.53	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	02/04/2011	Rio Maior
100m	58.21	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	01/04/2011	Rio Maior
200m	2:06.67	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	27/07/2018	Oeiras
400m	4:28.88	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	08/07/2018	Coimbra
800m	9:11.21	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	06/07/2018	Coimbra
1500m	17:48.10	Cardeal, Beatriz Nunes	04	POR	AVFC	29/05/2021	Coimbra
Costas							
50m	31.60	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	12/03/2022	Coimbra

Recordes Regionais 50 metros  
, 23/11/2021

100m	1:06.42	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	13/03/2022	Coimbra
200m	2:24.22	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	16/03/2019	Coimbra
<b>Bruços</b>							
50m	32.92	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	07/04/2011	Eindhoven (NED)
100m	1:10.91	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	29/05/2011	Coimbra
200m	2:36.45	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	03/06/2011	Porto
<b>Mariposa</b>							
50m	27.88	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	13/03/2022	Coimbra
100m	1:01.41	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	12/03/2022	Coimbra
200m	2:23.36	Machado, Madalena Amaro	98	POR	AVFC	11/04/2015	Oeiras
<b>Estilos</b>							
200m	2:24.78	Pina, Ana Sofia	02	POR	CRASTO	17/03/2019	Coimbra
400m	5:02.95	Pina, Ana Sofia	02	POR	CRASTO	16/03/2019	Coimbra
<b>Masc., Juv A</b>							
<b>Livres</b>							
50m	24.14	Machado, Tiago Andrade	02	POR	SCA	28/07/2018	Oeiras
100m	52.99	Machado, Tiago Andrade	02	POR	SCA	29/07/2018	Oeiras
200m	1:55.70	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	12/06/2004	Loule
400m	4:06.07	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	30/07/2004	Jamor
800m	8:36.57	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	31/03/2017	
1500m	16:21.48	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	30/03/2017	Coimbra
<b>Costas</b>							
50m	28.45	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CDCA	06/04/2014	Coimbra
100m	1:00.64	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CDCA	23/03/2014	Coimbra
200m	2:13.48	Laranjeira, Joao Jose	98	POR	CDCA	25/07/2014	Oeiras
<b>Bruços</b>							
50m	31.61	Rodrigues, Joao Carvalho	06	POR	CGA	12/03/2022	Coimbra
100m	1:09.24	Ribeiro, Pedro Miguel	95	POR	AVFC	26/03/2011	Oeiras
200m	2:28.29	Moura, Andre Magalhaes	98	POR	AVFC	26/07/2014	Oeiras
<b>Mariposa</b>							
50m	26.94	Pinho, Emanuel Augusto	93	POR	CDF	08/02/2009	Povoa de Varzim
100m	57.40	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	12/06/2004	Loule
200m	2:07.80	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	04/07/2004	Genova (ITA)
<b>Estilos</b>							
200m	2:08.29	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	31/07/2004	Jamor
400m	4:33.24	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	29/07/2004	Jamor
<b>Femin., Jun 16</b>							
<b>Livres</b>							
50m	26.21	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	10/04/2010	Coimbra
100m	58.40	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	09/04/2010	Coimbra
200m	2:09.17	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	02/04/2017	Coimbra
400m	4:32.01	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	08/07/2018	Coimbra
800m	9:20.41	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	27/05/2017	Coimbra
1500m	17:57.74	Machado, Madalena Amaro	98	POR	AVFC	23/07/2014	Oeiras
<b>Costas</b>							
50m	31.43	Marques, Maria Vieira	04	POR	CNVA	09/02/2020	Lisboa
100m	1:07.39	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	28/07/2018	Oeiras
200m	2:24.01	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	25/03/2018	Funchal
<b>Bruços</b>							
50m	31.92	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	28/03/2010	Gorzow Wilk. (POL)
100m	1:11.28	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	28/03/2010	Gorzow Wilk. (POL)
200m	2:37.65	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	09/04/2010	Coimbra
<b>Mariposa</b>							
50m	29.15	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	29/05/2021	Coimbra
100m	1:02.69	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	29/05/2021	Coimbra
200m	2:26.37	Machado, Madalena Amaro	98	POR	AVFC	27/07/2014	Oeiras
<b>Estilos</b>							
200m	2:23.86	Cardeal, Joana Nunes	02	POR	AVFC	29/07/2018	Oeiras

Recordes Regionais 50 metros  
, 23/11/2021

400m	5:01.95	Pina, Ana Sofia	02	POR	CRASTO	27/07/2018	Oeiras
<b>Masc., Juv B</b>							
<b>Piscina longa (50m)</b>							
Livres							
50m	24.61	Machado, Tiago Andrade		POR	SCA	03/07/2016	Oeiras
100m	54.22	Machado, Tiago Andrade	02	POR	SCA	23/07/2017	Oeiras
200m	1:59.60	Lebre, Diogo Ramos	01	POR	SCA	22/07/2016	Oeiras
400m	4:13.74	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	23/07/2016	Oeiras
800m	8:43.31	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	21/07/2016	Oeiras
1500m	16:30.45	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	21/07/2016	Oeiras
Costas							
50m	29.39	Laranjeira, Joao Jose		POR	CDCA	02/07/2016	Coimbra
100m	1:02.72	Rodrigues, Rodrigo Vieira	06	POR	SCE	30/05/2021	Coimbra
200m	2:19.07	Machado, Tiago Andrade	02	POR	SCA	02/04/2017	Coimbra
Bruços							
50m	32.93	Rodrigues, Joao Carvalho	06	POR	CGA	30/05/2021	Coimbra
100m	1:09.80	Rodrigues, Joao Carvalho	06	POR	CGA	30/05/2021	Coimbra
200m	2:32.53	Moura, Andre Magalhaes	98	POR	AVFC	30/06/2013	Coimbra
Mariposa							
50m	27.20	Rainho, Nuno Filipe	01	POR	CGA	17/12/2016	Povoa de Varzim
100m	59.98	Crespo, Pedro Diogo	93	POR	CGA	26/07/2008	Lisboa
200m	2:17.39	Amaral, Francisco	96	POR	CDCA	23/07/2017	Oeiras
Estilos							
200m	2:11.19	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	18/05/2003	Lisboa
400m	4:40.16	Carvalho, Diogo Filipe	88	POR	CGA	17/05/2003	Lisboa
<b>Femin., Juv A</b>							
<b>Piscina longa (50m)</b>							
Livres							
50m	26.98	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	21/06/2009	Porto
100m	59.77	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	24/07/2016	Oeiras
200m	2:08.02	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	22/07/2016	Oeiras
400m	4:28.63	Pina, Ana Sofia	01	POR	CGA	03/06/2017	Porto
800m	9:23.06	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	27/02/2016	Coimbra
1500m	17:56.69	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	03/07/2016	Coimbra
Costas							
50m	31.07	Madeira, Claudia Isabel		POR	ACRTCV	08/07/2017	Coimbra
100m	1:08.07	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	09/02/2020	Lisboa
200m	2:24.14	Peres, Carolina Viegas	89	POR	AVFC	28/03/2004	Lisboa
Bruços							
50m	32.04	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	19/07/2009	Faro
100m	1:10.73	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	31/05/2009	Coimbra
200m	2:36.15	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	20/06/2009	Porto
Mariposa							
50m	29.03	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	09/02/2020	Lisboa
100m	1:03.82	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	08/02/2020	Lisboa
200m	2:22.52	Pina, Ana Sofia	02	POR	CACRCCD	09/07/2017	Coimbra
Estilos							
200m	2:23.98	Pina, Ana Sofia	02	POR	CACRCCD	29/04/2017	Geneva (SUI)
400m	4:58.96	Pina, Ana Sofia	02	POR	CACRCCD	03/06/2017	Porto
<b>Masc., Inf A</b>							
<b>Piscina longa (50m)</b>							
Livres							
50m	26.69	Fernandes, Eduardo Gomes	02	POR	HCM	11/06/2016	Coimbra
100m	55.46	Costa, Pedro Miguel	92	POR	SCE	08/07/2006	Agueda
200m	2:03.00	Fernandes, Eduardo Gomes	02	POR	HCM	16/07/2016	Famalicao
400m	4:22.92	Fernandes, Eduardo Gomes	02	POR	HCM	15/07/2016	Famalicao
800m	9:24.59	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	28/06/2015	Coimbra
1500m	17:41.56	Faria, Antonio Melo	92	POR	AVFC	08/07/2006	Agueda
Costas							
50m	31.60	Rodrigues, Rodrigo Vieira	06	POR	SCE	01/02/2020	Povoa de Varzim

Recordes Regionais 50 metros  
, 23/11/2021

100m	1:05.48	Pinho, Manuel Antonio	01	POR	CDF	28/06/2015	Coimbra
200m	2:22.36	Antunes, Jose Pedro	00	POR	CGA	19/07/2014	Loule
<b>Bruços</b>							
50m	34.44	Klier, Afonso Miguel		POR	CGA	30/05/2009	Oeiras
100m	1:13.10	Capitao, Simao Miguel	97	POR	CDF	23/07/2011	Lisboa
200m	2:39.66	Rainho, Joao Tiago	00	POR	CGA	20/07/2014	Loule
<b>Mariposa</b>							
50m	29.06	Machado, Tiago Andrade	02	POR	SCA	16/07/2016	Famalicao
100m	1:01.15	Rainho, Nuno Filipe	01	POR	CGA	20/12/2015	Coimbra
200m	2:21.89	Gabriel, Jose Luis	96	POR	AVFC	25/07/2010	Porto
<b>Estilos</b>							
200m	2:19.67	Machado, Tiago Andrade	02	POR	SCA	17/07/2016	Famalicao
400m	5:01.16	Gabriel, Jose Luis	96	POR	AVFC	23/07/2010	Porto
<b>Femin., Juv B</b>							
<b>Livres</b>							
50m	27.37	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	12/07/2019	Coimbra
100m	59.16	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	14/04/2019	Oeiras
200m	2:10.42	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	13/07/2019	Coimbra
400m	4:29.79	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	25/07/2015	Coimbra
800m	9:22.37	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	23/07/2015	Coimbra
1500m	19:39.35	Lopes, Ariana Santos	00	POR	CDE	06/07/2014	Coimbra
<b>Costas</b>							
50m	31.39	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	14/04/2019	Oeiras
100m	1:07.52	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	15/03/2019	Coimbra
200m	2:26.13	Sousa, Sara Patricia	99	POR	ACRTCV	06/04/2013	Poznan (POL)
<b>Bruços</b>							
50m	36.44	Azevedo, Ines Gomes		POR	CJSA	01/04/2015	Coimbra
100m	1:13.03	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	04/07/2008	Madrid (ESP)
200m	2:37.66	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	24/07/2008	Lisboa
<b>Mariposa</b>							
50m	29.59	Almeida, Maria Carolina	05	POR	CGA	13/07/2019	Coimbra
100m	1:04.94	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	16/03/2019	Coimbra
200m	2:25.34	Sousa, Sara Patricia	99	POR	ACRTCV	26/05/2013	Coimbra
<b>Estilos</b>							
200m	2:26.27	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	13/04/2019	Oeiras
400m	5:10.16	Amador, Rita Costa	99	POR	CGA	22/03/2013	Oeiras
<b>Masc., Inf B</b>							
<b>Livres</b>							
50m	28.80	Costa, Pedro Miguel		POR	SCE	23/07/2005	Coimbra
100m	59.09	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	20/07/2014	Loule
200m	2:07.83	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	19/07/2014	Loule
400m	4:32.67	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	19/07/2014	Loule
800m	9:45.29	Vieira, Eduardo Gabriel	05	POR	HCM	06/07/2018	Coimbra
1500m	18:18.19	Vieira, Eduardo Gabriel	05	POR	HCM	06/07/2018	Coimbra
<b>Costas</b>							
50m	32.47	Rodrigues, Rodrigo Vieira	06	POR	SCE	07/07/2019	Coimbra
100m	1:07.58	Rodrigues, Rodrigo Vieira	06	POR	SCE	07/07/2019	Coimbra
200m	2:26.63	Sousa, David Joao	05	POR	ACRTCV	07/07/2018	Coimbra
<b>Bruços</b>							
50m	36.40	Mendes, Ricardo Ferreira	03	POR	AEJ	16/07/2016	Famalicao
100m	1:16.83	Mendes, Ricardo Ferreira	03	POR	AEJ	16/07/2016	Famalicao
200m	2:51.66	Mendes, Ricardo Ferreira	03	POR	AEJ	16/04/2016	Povoa de Varzim
<b>Mariposa</b>							
50m	30.26	Vieira, Eduardo Gabriel	05	POR	HCM	08/07/2018	Coimbra
100m	1:06.37	Costa, Pedro Miguel	92	POR	SCE	24/07/2005	Coimbra
200m	2:31.80	Gabriel, Jose Luis	96	POR	AVFC	12/07/2009	S.Joao da Madeira
<b>Estilos</b>							
200m	2:28.14	Jorge, Duarte Miguel	01	POR	CGA	20/07/2014	Loule

Recordes Regionais 50 metros  
, 23/11/2021

400m	5:18.01	Machado, Tiago Andrade	02	POR	SCA	17/07/2015	Oeiras
<b>Femin., Inf A</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
Livres							
50m	27.86	Fernandes, Carolina Miranda		POR	CGA	10/02/2018	Oeiras
100m	1:00.47	Fernandes, Carolina Miranda		POR	CGA	11/02/2018	Oeiras
200m	2:11.79	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	21/07/2018	S. João da Madeira
400m	4:40.59	Amador, Joana Costa	01	POR	CGA	20/07/2014	Loule
800m	9:40.00	Amador, Rita Costa	99	POR	CGA	21/07/2012	Rio Maior
Costas							
50m	32.80	Rodrigues, Helena Nunes	03	POR	CSAAXXI	02/07/2016	Coimbra
100m	1:08.98	Sousa, Sara Patricia	99	POR	ACRTCv	20/07/2012	Rio Maior
200m	2:29.49	Sousa, Sara Patricia	99	POR	ACRTCv	22/07/2012	Rio Maior
Bruços							
50m	37.80	Azevedo, Ines Gomes	02	POR	CJSA	20/12/2015	Loule
100m	1:15.49	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	08/07/2007	Coimbra
200m	2:43.79	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	07/07/2007	Coimbra
Mariposa							
50m	30.00	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	21/07/2018	S. João da Madeira
100m	1:03.83	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	21/07/2018	S. João da Madeira
200m	2:28.21	Sousa, Sara Patricia	99	POR	ACRTCv	21/07/2012	Rio Maior
Estilos							
200m	2:27.21	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	22/07/2018	S. João da Madeira
400m	5:19.84	Pina, Ana Sofia	02	POR	CACRCCD	28/06/2015	Coimbra
<b>Femin., Inf B</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
Livres							
50m	28.38	Fernandes, Carolina Miranda		POR	CGA	16/06/2017	Sao Joao da Madeira
100m	1:01.46	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	15/07/2017	Coimbra
200m	2:17.38	Fernandes, Carolina Miranda	02	POR	CGA	01/07/2017	Coimbra
400m	4:46.50	Fernandes, Carolina Miranda	96	POR	CGA	20/07/2008	Loule
800m	10:00.25	Fernandes, Carolina Miranda		POR	CGA	01/07/2017	Coimbra
Costas							
50m	33.65	Fernandes, Carolina Miranda		POR	CGA	01/07/2017	Coimbra
100m	1:08.97	Fernandes, Carolina Miranda	05	POR	CGA	01/07/2017	Coimbra
200m	2:35.46	Fenandes, Carolina Miranda		POR	CGA	15/07/2017	Loule
Bruços							
50m	38.33	Rodrigues, Ana Pinho		POR	AEJ	23/07/2006	Sao Joao da Madeira
100m	1:20.63	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	23/07/2006	S. Joao da Madeira
200m	2:58.52	Rodrigues, Ana Pinho	94	POR	AEJ	22/07/2006	S. Joao da Madeira
Mariposa							
50m	31.84	Fernandes, Carolina Miranda	04	POR	CGA	16/07/2017	Loule
100m	1:07.00	Fernandes, Carolina Miranda		POR	CGA	15/06/2017	Sao Joao da Madeira
200m	2:28.92	Fernandes, Carolina Miranda		POR	CGA	23/07/2011	Coimbra
Estilos							
200m	2:32.93	Fernandes, Carolina Miranda		POR	CGA	16/07/2017	Loule
400m	5:26.65	Fernandes, Carolina Miranda		POR	CGA	28/06/2014	Coimbra
<b>Masc., Sen</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
Livres Estafeta							
4 x 50m	1:36.82	Clube Galitos de Aveiro		POR	CGA	23/07/2015	Coimbra
4 x 100m	3:46.84	CDE		POR	CDE	14/03/2015	Coimbra
4 x 200m	8:16.50	AVFC		POR	AVFC	18/12/2016	Povoa de Varzim
Estilos Estafeta							
4 x 50m	1:48.06	CGA		POR	CGA	25/07/2015	Coimbra
4 x 100m	3:59.89	CGA		POR	CGA	26/07/2015	Coimbra
<b>Femin., Sen,</b>							<b>Piscina longa (50m)</b>
Livres Estafeta							
4 x 200m	9:49.43	Assoc Pais Amigos Crianças Gaf da EPOR		POR	CAPGE	12/07/2019	Coimbra
		VEIGA, Ana Filipa, ESTEVES, Ana Jorge, PEREIRA, Joana Santos, PINTO, Susana Ferreira					

Recordes Regionais 50 metros  
, 23/11/2021

							Piscina longa (50m)
<b>Femin., Sen</b>							
Livres Estafeta							
4 x 50m	2:00.45	Clube Desportivo de Estarreja	POR	CDE	10/03/2012	Coimbra	
4 x 100m	4:27.48	CGA	POR	CGA		Coimbra	
Estilos Estafeta							
4 x 50m	2:18.86	CDE	POR	CDE	11/03/2012		
4 x 100m	5:03.21	CDE	POR	CDE	11/03/2012	Coimbra	
<b>Masc., Jun</b>							Piscina longa (50m)
Livres Estafeta							
4 x 50m	1:42.58	AVFC	POR	AVFC	28/03/2006	Coimbra	
4 x 100m	3:41.57	CGA	POR	CGA	18/03/2005	Oeiras	
4 x 200m			POR				
Estilos Estafeta							
4 x 50m	1:52.86	AVFC	POR	AVFC	29/03/2013	Coimbra	
4 x 100m	4:06.97	AVFC	POR	AVFC	30/03/2013	Coimbra	
<b>Femin., Jun 17</b>							Piscina longa (50m)
Livres Estafeta							
4 x 50m	2:04.32	Assoc Pais Amigos Crianças Gaf da EPOR	POR	CAPGE	08/07/2018	Coimbra	
		VEIGA, Ana Filipa, ESTEVES, Ana Jorge, PINTO, Susana Ferreira, VAZ, Patricia Neves					
4 x 100m	4:29.94	Assoc Pais Amigos Crianças Gaf da EPOR	POR	CAPGE	07/07/2018	Coimbra	
		VEIGA, Ana Filipa, PINTO, Susana Ferreira, VAZ, Patricia Neves, ESTEVES, Ana Jorge					
<b>Femin., Jun</b>							Piscina longa (50m)
Livres Estafeta							
4 x 50m	1:50.02	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	12/03/2022	Coimbra	
		FERNANDES, Carolina Miranda, SOARES, Miriam Mortagua, ALMEIDA, Maria Carolina, VASCONCELOS, Lara Rodrigues					
4 x 100m	4:01.61	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	13/03/2022	Coimbra	
		FERNANDES, Carolina Miranda, ALMEIDA, Maria Carolina, SOARES, Miriam Mortagua, VASCONCELOS, Lara Rodrigues					
4 x 200m	9:59.16	CAPGE	POR	CAPGE	09/07/2017	Coimbra	
Estilos Estafeta							
4 x 50m	2:04.30	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	12/03/2022	Coimbra	
		FERNANDES, Carolina Miranda, VASCONCELOS, Lara Rodrigues, ALMEIDA, Maria Carolina, SOARES, Miriam Mortagua					
4 x 100m	4:32.08	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	13/03/2022	Coimbra	
		FERNANDES, Carolina Miranda, VASCONCELOS, Lara Rodrigues, ALMEIDA, Maria Carolina, SOARES, Miriam Mortagua					
<b>Femin., Jun 16</b>							Piscina longa (50m)
Livres Estafeta							
4 x 100m	4:33.12	CDE	POR	CDE	22/03/2014	Coimbra	
<b>Masc., Juv</b>							Piscina longa (50m)
Livres Estafeta							
4 x 50m	1:40.14	SCA	POR	SCA	20/07/2017	Oeiras	
4 x 100m	3:45.73	AVFC	POR	AVFC	27/07/2012	Oeiras	
Estilos Estafeta							
4 x 50m	1:55.59	CDE	POR	CDE	08/07/2017	Coimbra	
4 x 100m	4:14.38	CDE	POR	CDE	23/07/2017	Oeiras	
<b>Femin., Juv A</b>							Piscina longa (50m)
Livres Estafeta							
4 x 50m	2:03.49	Academico Viseu Futebol Clube	POR	AVFC	12/03/2022	Coimbra	
		CARRILHO, Luana Alexandra, GARRIDO, Daniela Cruz, CORREIA, Rita Martins, FIGUEIRA, Madalena Almeida					
4 x 100m	4:28.16	Academico Viseu Futebol Clube	POR	AVFC	13/03/2022	Coimbra	
		CARRILHO, Luana Alexandra, GARRIDO, Daniela Cruz, CORREIA, Rita Martins, FIGUEIRA, Madalena Almeida					
<b>Femin., Juv</b>							Piscina longa (50m)
Livres Estafeta							
4 x 50m	1:59.54	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	12/03/2022	Coimbra	
		ALMEIDA, Maria Emilia, MIRANDA, Matilde Pinguicha, LAMEIRO, Matilde Pinheiro, JORGE, Sofia Pereira					



Recordes Regionais 50 metros  
, 23/11/2021

4 x 200m	9:04.33	CGA	POR	CGA	21/07/2016	Oeiras
<b>Estilos Estafeta</b>						
4 x 50m	2:16.56	Clube Desportivo Estarreja	POR	CDE	12/07/2019	Coimbra
		SIMAO, Renata Bandeira, LOPES, Margarida Santos, TAVARES, Mariana Silva, SANTOS, Marta Cecilia				
4 x 100m	4:51.09	Clube dos Galitos / Bresimar	POR	CGA	13/03/2022	Coimbra
		LAMEIRO, Matilde Pinheiro, MIRANDA, Matilde Pinguicha, ALMEIDA, Maria Emilia, JORGE, Sofia Pereira				
<b>Femin., Juv B</b>						<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	4:21.27	CGA	POR	CGA	14/03/2015	Coimbra
<b>Femin., Inf A</b>						<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	2:09.77	CDE	POR	CDE	15/06/2017	Sao Joao da Madeira
<b>Femin., Inf B</b>						<b>Piscina longa (50m)</b>
<b>Livres Estafeta</b>						
4 x 50m	2:08.73	CGA	POR	CGA		Sao Joao da Madeira