

Campeonatos Regionais de Verão - Aquainstinct
Reguengos de Monsaraz, 3 - 5/7/2026

Prova 38

Femin., 400m Estilos

13 anos e mais velhos

05/07/2026 - 16:15

Resultados

Recordes Regionais PL Open	5:02.86	Ana Reis SOUSA	CNLA	Coimbra	20/05/2018
Recordes Regionais PL 18 +	5:52.13	Sofia Oliveira SILVA	CNLA	Reguengos de Monsaraz	04/07/2025
Recordes Regionais PL 17	5:41.40	Claudia Almeida COSTA	AMINATA	Vidigueira	07/07/2012
Recordes Regionais PL 16	5:02.86	Ana Reis SOUSA	CNLA	Coimbra	20/05/2018
Recordes Regionais PL 15	5:18.55	Ana Reis SOUSA	CNLA	Reguengos de Monsaraz	30/06/2017
Recordes Regionais PL 14	5:34.82	Joana Catarina SANTA	Ind Analen	Ferreira do Alentejo	07/07/2006
Recordes Regionais PL 13	5:29.45	Ana Reis SOUSA	CNLA	Oeiras	17/07/2015

TAC Infantil B 13 50m: 7:42.50 - 25m: 7:35.00 / TAC Infantil A 14 50m: 7:18.70 - 25m: 7:11.20 / TAC Juvenil B 15 50m: 6:56.80 -

25m: 6:49.30 / TAC Juvenil A 16 50m: 6:31.74 - 25m: 6:24.24 / TAC Juniores 17 - 18 50m: 6:27.74 - 25m: 6:20.24 /

TAC Seniores 19 + 50m: 6:25.74 - 25m: 6:18.24

Pontos: AQUA 2026

Lugar	Nome	Idade	Clube	Tempo	Aqua	100m	200m	300m	400m
-------	------	-------	-------	-------	------	------	------	------	------

Infantis - AN Alentejo

1. Daniela Varela SILVA	14	Acmn	6:57.55	251	1:41.10	1:41.68	2:03.44	1:31.33
50m:	150m:	250m:	350m:					
100m: 1:41.10	200m: 3:22.78	300m: 5:26.22	400m: 6:57.55					
2. Maria Vitoria HRYNIV	13	GSC Grândola Sports Club	7:05.23	238	1:41.70	1:48.26	1:59.93	1:35.34
50m:	150m:	250m:	350m:					
100m: 1:41.70	200m: 3:29.96	300m: 5:29.89	400m: 7:05.23					

Infantis - AN Interior Centro

1. Ines Munhos SILVA	14	AN Albicastrense	6:24.30	322	1:39.57	1:37.13	1:47.05	1:20.55
50m:	150m:	250m:	350m:					
100m: 1:39.57	200m: 3:16.70	300m: 5:03.75	400m: 6:24.30					
2. Ines Barata HENRIQUE	14	AN Albicastrense	6:38.97	288	1:45.99	1:38.59	1:49.49	1:24.90
50m:	150m:	250m:	350m:					
100m: 1:45.99	200m: 3:24.58	300m: 5:14.07	400m: 6:38.97					

Juvenis - AN Interior Centro

1. Georgiana Mariana CHIRILA	15	Natacao Guarda	6:27.54	314	1:34.77	1:39.26	1:48.37	1:25.14
50m:	150m:	250m:	350m:					
100m: 1:34.77	200m: 3:14.03	300m: 5:02.40	400m: 6:27.54					

DSQ Joana Nobre JESUS

15 Natacao Guarda

O(a) atleta não terminou o percurso de costas na posição dorsal. SW 9.2