

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

Prova 14

Femin., 400m Livres

13 anos e mais velhos

04/07/2026 - 10:05

Startlist

Recordes Regionais PL Open	4:21.26	Ana Reis SOUSA	CNLA	Funchal	24/03/2018
Recordes Regionais PL 18 +	4:55.03	Sofia Oliveira SILVA	CNLA	Reguengos de Monsaraz	02/07/2022
Recordes Regionais PL 17	4:47.47	Sofia Cristina GRILO	Ind ANALEI	Coimbra	01/06/2014
Recordes Regionais PL 16	4:21.26	Ana Reis SOUSA	CNLA	Funchal	24/03/2018
Recordes Regionais PL 15	4:27.96	Ana Reis SOUSA	CNLA	Oeiras	22/07/2017
Recordes Regionais PL 14	4:42.83	Ana Reis SOUSA	CNLA	Reguengos de Monsaraz	02/07/2016
Recordes Regionais PL 13	4:44.26	Ana Reis SOUSA	CNLA	Oeiras	19/07/2015

TAC Infantil B 13 50m: 6:53.20 - 25m: 6:48.00 / TAC Infantil A 14 50m: 6:23.20 - 25m: 6:18.00 / TAC Juvenil B 15 50m: 6:14.00 -

25m: 6:08.80 / TAC Juvenil A 16 50m: 6:02.54 - 25m: 5:57.34 / TAC Juniores 17 - 18 50m: 5:57.54 - 25m: 5:52.34 /

TAC Seniores 19 + 50m: 5:55.54 - 25m: 5:50.34

Pista	Nome	Licença	Idade	Clube	Estado	Inscrição
-------	------	---------	-------	-------	--------	-----------

Série 1 de 6

3	Ines Batista PASSADINHAS	219243	13	Portalegre		6:31.30
4	Maria Benedita RIBEIRO	217879	14	CCDSerta		6:15.54
5	Margarida Amaral MESQUITA	210852	14	Eléctrico		6:17.53
6	Renata Nunes NOBRE	217863	13	Ndco		6:44.32

Série 2 de 6

1	Clarisse Alexandra NUNES	226450	14	Litoral Alentejano		6:21.24
2	Laura Gomes MESTRE	215804	14	Aljustrelense		6:08.25
3	Leonor Casalta FERREIRA	217538	14	Natacao Guarda		6:15.69
4	Alice Fortunato CORREIA	221443	13	GSC Grândola Sports Club		6:12.37
5	Lucia Cristina SEQUEIRA	226157	14	Aminata		6:13.76
6	Ana Carolina JANEIRO	218746	14	Portalegre		6:07.81
7	Filipa Serrão ROSÁRIO	216068	14	Litoral Alentejano		6:08.61
8	Ines Ferreira BRAVO	225078	13	Aminata		6:23.61

Série 3 de 6

1	Raquel Trejeira GUERREIRO	224998	15	GSC Grândola Sports Club		6:08.34
2	Catia Mendes FIDALGO	217852	14	GSC Grândola Sports Club		6:03.40
3	Diana Domingos SANTOS	220330	14	GSC Grândola Sports Club		5:58.79
4	Carolina Paixao CENICO	214698	14	Acmn		5:57.07
5	Matilde Trigueiros PAULO	212835	15	AN Albicastrense		5:58.69
6	Sara Araujo SILVA	217861	13	Ndco		5:59.34
7	Teresa Filipe BANHA	220352	14	Acmn		6:04.89
8	Carolina Campos SILVA	217529	14	Natacao Guarda		6:12.13

Série 4 de 6

1	Ines Oliveira GOMES	217864	14	Ndco		5:56.07
2	Clara Sofia MARCAL	217455	17	CCDSerta		5:44.38
3	Maria Leonor MAFRA	225722	13	Portalegre		5:43.06
4	Leonor Santos SILVA	217595	13	CCDSerta		5:44.57
5	Georgiana Mariana CHIRILA	225509	15	Natacao Guarda		5:49.03
6	Mariana Isabel BENTO	217156	14	Aminata		5:52.00
7	Vitoria Morao ALMEIDA	206749	17	AN Albicastrense		5:55.21
8	Maria Beatriz MESTRE	210855	14	Eléctrico		5:56.74

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

Prova 14, Femin., 400m Livres

Série 5 de 6

1	Rita Vidigal CALDEIRA	217406	13	Elvense	5:34.66
2	Madalena Miguens PUCARINHAS	146807	17	Estremoz	5:36.05
3	Joana Nobre JESUS	217536	15	Natacao Guarda	5:33.90
4	Ines Barata HENRIQUE	216103	14	AN Albicastrense	5:20.56
5	Teresa Ribeiro ROCHA	218395	15	Aminata	5:31.51
6	Rita Isabel OLIVEIRA	216105	16	Estremoz	5:34.79
7	Madalena Santos MACHADO	220029	14	Ndco	5:41.49
8	Daniela Varela SILVA	217150	14	Acmn	5:42.52

Série 6 de 6

1	Ines Sofia LOPES	207086	16	Aljustrelense	5:16.63
2	Matilde Nogueira LOURENCO	214556	15	CCDSerta	5:12.96
3	Ines Borges COSTA	217859	14	Ndco	5:03.52
4	Maria Ines LUIS	209579	15	Aljustrelense	5:03.15
5	Ines Maria ESCARDUCA	202744	18	Elvense	4:59.57
6	Rita Lobo PIRES	205497	17	Natacao do Fundao / YesEnergy	5:10.90
7	Joana Afonso BANZA	205992	17	Aljustrelense	5:07.59
8	Leonor Duarte GONCALVES	208323	16	Ndco	5:25.81