



Prova de Preparação "O Nadador Mais Completo"
Caldas da Rainha, 2 - 3/11/2024

Prova 12 Masc., 400m Estilos Infantil A Masc
03/11/2024 - 9:00 Resultados

Rec Nac Open	4:05.87	Gabriel Jose, LOPES	ALN	Leiria	09/12/2022
Rec Nac INF A	4:40.32	Tomas Miguel, FREITAS	CDN	Funchal	09/07/2004

Pontos: AQUA 2024

Lugar	Ano		Tempo final				AQUA				
1. Martim Cruz, MOURA	11	CNLeiria VOID	5:51.72				297				
50m:	36.57	36.57	150m:	2:04.25	45.97	250m:	3:39.57	51.14	350m:	5:11.65	40.75
100m:	1:18.28	41.71	200m:	2:48.43	44.18	300m:	4:30.90	51.33	400m:	5:51.72	40.07

Prova 12 Masc., 400m Estilos Juvenil B Masc
03/11/2024 - 9:00 Resultados

Rec Nac Open	4:05.87	Gabriel Jose, LOPES	ALN	Leiria	09/12/2022
Rec Nac JUV B	4:35.02	Diogo Filipe, CARVALHO	CGA	Braga	21/03/2003

Pontos: AQUA 2024

Lugar	Ano		Tempo final				AQUA				
1. David Xavier, ALMEIDA	10	Ba-Leiria	5:15.59				411				
50m:	32.06	32.06	150m:	1:52.06	40.89	250m:	3:17.49	44.40	350m:	4:40.54	37.14
100m:	1:11.17	39.11	200m:	2:33.09	41.03	300m:	4:03.40	45.91	400m:	5:15.59	35.05

Prova 12 Masc., 400m Estilos Junior Masc
03/11/2024 - 9:00 Resultados

Rec Nac Open	4:05.87	Gabriel Jose, LOPES	ALN	Leiria	09/12/2022
Rec Nac 18	4:11.20	Joao Alexandre, VITAL	SCP	Porto	11/12/2015
Rec Nac 17	4:21.93	Joao Alexandre, VITAL	ADRCIMM	Porto	19/12/2014

Pontos: AQUA 2024

Lugar	Ano		Tempo final				AQUA				
1. Antonio Quiterio, ANASTACIO	08	Benedita	5:47.34				308				
50m:	35.70	35.70	150m:	2:04.63	45.54	250m:	3:37.78	49.05	350m:	5:08.13	40.18
100m:	1:19.09	43.39	200m:	2:48.73	44.10	300m:	4:27.95	50.17	400m:	5:47.34	39.21