



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



Medalhados por Prova, Masc.

Todas as provas

1. 200m Livres						Grupo A
1. David Lopes, CUNHA	96	Lisboa PoolSharks	2:10.28	522	-	
2. Ramiro Jose, CALCAGNO	97	Lisboa PoolSharks	2:48.98	239	-	
3. Leandro Andre, GRUMETE	99	�bidos	3:19.22	145	-	
1. 200m Livres						Grupo B
1. Pedro Jorge, SANTOS	93	Sporting Clube de Aveiro	2:16.45	470	-	
2. Marcelo Henriques, MACHADO	92	Alcobaca	2:45.62	263	-	
1. 200m Livres						Grupo C
1. Joao Carlos, CARVALHO	90	Lisboa PoolSharks	2:20.31	460	-	
2. Vitor Moreira, CARVALHO	86	Braga	2:35.64	337	-	
3. Gustavo Jose, FRESCO	87	Acad�mica de Coimbra	2:39.75	312	-	
1. 200m Livres						Grupo D
1. Jair Santos, MOREIRA	82	Benedita	2:53.91	253	-	
2. Amilcar Filipe, PIRES	84	CNLeiria - VOID	4:03.58	92	-	
1. 200m Livres						Grupo E
1. Miguel Alexandre, ROQUE	80	Nacional de Natação	2:16.39	562	-	
2. Ricardo Paulo, CARDOSO	80	Geslours	2:27.73	442	-	
3. Nuno Rogerio, SANTOS	76	Geslours	2:28.25	437	-	
1. 200m Livres						Grupo F
1. Antonio Luis, PORTELA	75	Clube Fluvial Portuense	2:14.62	617	-	
2. Ricardo Velho, FRANCO	74	Geslours	2:46.50	326	-	
3. Jorge Alexandre, ANASTACIO	73	Benedita	3:03.90	242	-	
1. 200m Livres						Grupo G
1. Paulo Fernando, OLIVEIRA	67	Nautico Marinha Grande	2:57.55	301	-	
2. Antonio Jose, VITORINO	68	Naval de Peniche	3:43.39	151	-	
1. 200m Livres						Grupo H
1. Jose Miguel, BARROSO	62	Clube Fluvial Portuense	2:32.73	505	-	
2. Armando Joao, COSTA	63	Sporting de Espinho	2:50.73	361	-	
3. Rui Manuel, CUNHA	64	Acad�mica de Coimbra	3:04.20	288	-	
1. 200m Livres						Grupo I
1. Vitor Manuel, MAVIOSO	56	Sport Alg�s e Dafundo	2:40.41	501	-	
1. 200m Livres						Grupo J
1. Jose Alexandre, RAPOSO	55	Sporting Clube de Aveiro	3:53.08	177	-	



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



3. 100m Mariposa Grupo A

1. Joao Pedro, TARQUINIO	97	Alcobaca	1:01.87	572	-
2. Filipe Fonseca, FIGUEIREDO	98	Fundacao Salesianos	1:09.56	402	-
3. Antonio Maria, FROIS	99	CNLeiria - VOID	1:20.78	257	-

3. 100m Mariposa Grupo B

1. Joao Duarte, MARAFONA	95	Porto	1:05.61	509	-
--------------------------	----	-------	---------	-----	---

3. 100m Mariposa Grupo D

1. Joao Miguel, SANTOS	81	CNLeiria - VOID	1:00.66	698	-
2. Ricardo Jorge, FERREIRA	82	Benedita	1:12.62	406	-
3. Filipe Castro, ALPUIM	85	Braga	1:18.92	316	-

3. 100m Mariposa Grupo E

1. Luis Daniel, PACHECO	76	Alcobaca	1:09.47	498	-
2. Ricardo Filipe, CARDEIRA	78	Individual de Lisboa	1:10.89	468	-

3. 100m Mariposa Grupo F

1. Carlos Eduardo, COSTA	72	AP Vila D Este	1:27.60	259	-
--------------------------	----	----------------	---------	-----	---

3. 100m Mariposa Grupo G

1. Carlos Manuel, LOPES	66	Sport Algés e Dafundo	2:26.92	65	-
-------------------------	----	-----------------------	---------	----	---

3. 100m Mariposa Grupo I

1. Kevin David, BLICK	60	Clube Fluvial Portuense	1:16.10	590	-
-----------------------	----	-------------------------	---------	-----	---

3. 100m Mariposa Grupo J

1. Jose Goncalves, SANTOS	54	Sporting Clube de Aveiro	2:17.08	114	-
---------------------------	----	--------------------------	---------	-----	---

3. 100m Mariposa Grupo K

1. Antonio Monteiro, CANELAS	50	Sporting de Espinho	2:02.89	250	-
------------------------------	----	---------------------	---------	-----	---

5. 50m Bruços Grupo A

1. Joao Bernardo, JORGE	97	Ba Leiria / Sk Coffee	32.24	586	-
2. Vitor Lelis, LEITE	99	Braga	35.15	452	-
3. Samuel Jorge, BELO	98	Uniao Juncalense	36.06	419	-

5. 50m Bruços Grupo B

1. Miguel Alexandre, LATOEIRA	92	Masters de Almada	35.78	416	-
2. Andre Filipe, GRACA	93	Alcobaca	36.51	391	-
3. Joao Francisco, CASTRO	92	Clube Fluvial Portuense	36.53	391	-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



5. 50m Bruços Grupo C

1. Filipe Gouveia, GONCALVES	87	Lisboa PoolSharks	34.38	466	-
2. Ricardo Pereira, LOPES	90	Palmela Desporto	37.22	367	-

5. 50m Bruços Grupo D

1. Luis Miguel, MONTEIRO	83	Clube Fluvial Portuense	37.76	410	-
2. Jose Antonio, CRUZ	84	Colégio Monte Maior	44.21	255	-
3. Paulo Alexandre, FERREIRA	81	Lisboa PoolSharks	44.34	253	-

5. 50m Bruços Grupo E

1. Bruno Gil, DIAS	77	Benedita	36.31	491	-
2. Rui Alexandre, RITA	79	Vieirense	41.97	318	-
3. Tiago Filipe, CUNHA	76	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	42.78	300	-

5. 50m Bruços Grupo F

1. Filipe Andre, MONTEIRO	75	Ba Leiria / Sk Coffee	40.14	380	-
2. Jose Luis, CARDOSO	71	Masters de Almada	43.66	295	-
3. Mario Antonio, CAEIRO	71	Masters de Almada	46.74	241	-

5. 50m Bruços Grupo G

1. Paulo Jorge, SILVA	70	CNLeiria - VOID	41.35	352	-
-----------------------	----	-----------------	-------	-----	---

5. 50m Bruços Grupo H

1. Paulo Marcos, DANTAS	63	Sport Algés e Dafundo	39.99	412	-
-------------------------	----	-----------------------	-------	-----	---

5. 50m Bruços Grupo I

1. Eduardo Jose, CARREGUEIRO	59	Vieirense	50.41	267	-
------------------------------	----	-----------	-------	-----	---

5. 50m Bruços Grupo J

1. Armando Jose, RAMOS	53	Naval de Peniche	57.15	202	-
2. Jose Maria, RAMALHO	52	Penafiel	59.37	180	-

5. 50m Bruços Grupo K

1. Jose Manuel, HORTA	49	Sport Algés e Dafundo	1:14.03	122	-
-----------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

5. 50m Bruços Grupo L

1. Alexandre Azevedo, GASPAR	45	Sport Algés e Dafundo	1:01.46	306	-
------------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

7. 200m Costas Grupo A

1. David Lopes, CUNHA	96	Lisboa PoolSharks	2:36.12	410	-
2. Nuno Goncalo, SANTOS	96	Vieirense	2:36.24	409	-
3. Alexandre Miguel, LAUREANO	97	Ba Leiria / Sk Coffee	2:44.99	347	-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



7. 200m Costas Grupo B

1. Goncalo Goncalves, MENESES	92	Braga	2:29.89	436	-
-------------------------------	----	-------	---------	-----	---

7. 200m Costas Grupo C

1. Diogo Miguel, PAULINO	90	Alcobaca	2:18.01	662	-
2. Caio Sousa, GONCALVES	89	Lisboa PoolSharks	2:27.07	547	-
3. Filipe Gouveia, GONCALVES	87	Lisboa PoolSharks	2:34.41	473	-

7. 200m Costas Grupo D

1. Luis Filipe, PINTO	82	Lisboa PoolSharks	2:41.10	454	-
2. Ruben Filipe, COELHO	82	Geslours	3:26.68	215	-

7. 200m Costas Grupo F

1. Carlos Soares, GOULAO	75	Galitos / Bresimar	3:08.61	306	-
--------------------------	----	--------------------	---------	-----	---

7. 200m Costas Grupo G

1. Luis Filipe, ALMEIDA	66	Lisboa PoolSharks	3:48.93	201	-
2. Celso Abreu, FERNANDES	67	Sporting Clube de Aveiro	4:19.79	137	-

7. 200m Costas Grupo H

1. Antonio Fernando, SOUSA	65	Porto	3:07.77	389	-
2. Manoel Pinto, FILHO	61	Braga	4:38.47	119	-

7. 200m Costas Grupo I

1. Simon William, WALTERS	57	�bidos	3:58.73	240	-
---------------------------	----	--------	---------	-----	---

7. 200m Costas Grupo J

1. Jose Alexandre, RAPOSO	55	Sporting Clube de Aveiro	4:30.53	187	-
---------------------------	----	--------------------------	---------	-----	---

9. 100m Livres Grupo A

1. Bernardo Joao, SALGUEIRO	98	Fundacao Salesianos	1:01.42	460	-
2. Andre Pereira, COELHO	98	Galitos / Bresimar	1:01.47	459	-
3. Andre Pinto, MARRAZES	97	Vieirense	1:11.52	291	-

9. 100m Livres Grupo B

1. Pedro Jorge, SANTOS	93	Sporting Clube de Aveiro	1:01.33	458	-
2. Lucas Monteiro, SILVA	94	Lisboa PoolSharks	1:02.09	441	-
3. Andre Filipe, GRACA	93	Alcobaca	1:02.46	434	-

9. 100m Livres Grupo C

1. Joao Macedo, FIGUEIREDO	87	Vieirense	59.82	507	-
2. Jorge Miguel, XAVIER	89	Braga	1:07.08	359	-
3. Gustavo Jose, FRESCO	87	Acad�mica de Coimbra	1:11.46	297	-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



9. 100m Livres Grupo D

1. Ricardo Jorge, FERREIRA	82	Benedita	1:01.10	536	-
2. Óscar Martin, GARIN	81	Nacional de Nataçao	1:03.99	466	-
3. Paulo Alexandre, FERREIRA	81	Lisboa PoolSharks	1:21.42	226	-

9. 100m Livres Grupo E

1. Miguel Pinheiro, PIRES	78	Clube Fluvial Portuense	1:00.20	572	-
2. Miguel Alexandre, ROQUE	80	Nacional de Nataçao	1:00.59	561	-
3. John, MARQUES	80	Pimpoes/Cimai	1:00.60	561	-

9. 100m Livres Grupo F

1. Antonio Luis, PORTELA	75	Clube Fluvial Portuense	59.86	636	-
2. Jorge Alexandre, ANASTACIO	73	Benedita	1:22.58	242	-
3. Rui Alexandre, MENDES	75	Naval de Peniche	1:27.80	201	-

9. 100m Livres Grupo G

1. Paulo Fernando, OLIVEIRA	67	Nautico Marinha Grande	1:18.15	335	-
2. Nuno Nobre, MIRANDA	70	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	1:31.59	208	-
3. Antonio Jose, VITORINO	68	Naval de Peniche	1:36.77	176	-

9. 100m Livres Grupo H

1. Paulo Marcos, DANTAS	63	Sport Algés e Dafundo	1:09.09	528	-
2. Armando Joao, COSTA	63	Sporting de Espinho	1:18.37	362	-

9. 100m Livres Grupo I

1. Eduardo Jose, CARREGUEIRO	59	Vieirense	1:38.01	204	-
------------------------------	----	-----------	---------	-----	---

9. 100m Livres Grupo L

1. Luis Vidigal, SALGUEIRO	45	Sport Algés e Dafundo	1:30.86	441	-
2. Antonio Gabriel, FEIO	45	Masters de Almada	2:34.52	89	-

11. 50m Mariposa Grupo A

1. Bruno Pinto, DOMINGUES	00	Vieirense	27.10	623	-
2. Joao Pedro, TARQUINIO	97	Alcobaca	28.02	563	-
3. Samuel Jorge, BELO	98	Uniao Juncalense	28.93	512	-

11. 50m Mariposa Grupo B

1. Goncalo Goncalves, MENESES	92	Braga	29.80	452	-
2. Filipe Lopes, PALMA	93	Clube Fluvial Portuense	30.33	428	-
3. Andre Sousa, PAULO	91	Benedita	31.07	398	-

11. 50m Mariposa Grupo C

1. Caio Sousa, GONCALVES	89	Lisboa PoolSharks	27.88	570	-
2. Ricardo Pereira, LOPES	90	Palmela Desporto	28.30	545	-
3. Carlos Octavio, FERNANDES	88	Académica de Coimbra	31.61	391	-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



11. 50m Mariposa Grupo D

1. Filipe Jose, SANTOS	85	Alcobaca	30.65	488	-
2. Jose Antonio, CRUZ	84	Colégio Monte Maior	39.38	230	-

11. 50m Mariposa Grupo E

1. Bruno Gil, DIAS	77	Benedita	32.51	421	-
2. Nuno Rogerio, SANTOS	76	Geslours	33.64	380	-
3. Jose Romao, VALENTE	79	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	41.09	208	-

11. 50m Mariposa Grupo F

1. Miguel Maria, ARROBAS	74	Nadadores dos Estoris	30.12	569	-
2. Carlos Eduardo, COSTA	72	AP Vila D Este	33.55	411	-
3. Ricardo Velho, FRANCO	74	Geslours	37.00	306	-

11. 50m Mariposa Grupo G

1. Sergio Ferreira, NEVES	68	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	33.63	485	-
2. Carlos Alberto, FUJAO	70	Lisboa PoolSharks	37.31	355	-
3. Rui Manuel, CUNHA	67	Óbidos	44.75	206	-

11. 50m Mariposa Grupo H

1. Vitor Manuel, CARDOSO	65	Geslours	55.19	114	-
--------------------------	----	----------	-------	-----	---

11. 50m Mariposa Grupo I

1. Kevin David, BLICK	60	Clube Fluvial Portuense	32.59	630	-
-----------------------	----	-------------------------	-------	-----	---

11. 50m Mariposa Grupo J

1. Jose Goncalves, SANTOS	54	Sporting Clube de Aveiro	56.48	142	-
---------------------------	----	--------------------------	-------	-----	---

11. 50m Mariposa Grupo K

1. Antonio Monteiro, CANELAS	50	Sporting de Espinho	49.70	269	-
------------------------------	----	---------------------	-------	-----	---

13. 200m Estilos Grupo A

1. Nuno Goncalo, SANTOS	96	Vieirense	2:26.06	539	-
2. Goncalo Silva, FABIAO	99	CNLeiria - VOID	2:33.62	463	-
3. Alexandre Miguel, LAUREANO	97	Ba Leiria / Sk Coffee	2:38.95	418	-

13. 200m Estilos Grupo B

1. Joao Francisco, CASTRO	92	Clube Fluvial Portuense	2:43.90	363	-
2. Joao Petinga, ALMEIDA	94	Lisboa PoolSharks	2:47.85	338	-
3. Joao Pedro, MENDES	95	CNLeiria - VOID	3:10.77	230	-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



13. 200m Estilos Grupo C

1. Diogo Miguel, PAULINO	90	Alcobaca	2:23.91	577	-
2. Vitor Moreira, CARVALHO	86	Braga	3:03.95	276	-
3. Joao Pedro, FETEIRA	88	Uniao Juncalense	3:40.04	161	-

13. 200m Estilos Grupo D

1. Joao Miguel, SANTOS	81	CNLeiria - VOID	2:18.29	711	-
------------------------	----	-----------------	---------	-----	---

13. 200m Estilos Grupo E

1. Philippe Nicolas, INFANTE	77	Lisboa PoolSharks	2:40.19	471	-
2. Tiago Filipe, CUNHA	76	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	3:06.29	299	-
3. Nuno Silva, AFONSO	79	Académica de Coimbra	3:38.67	185	-

13. 200m Estilos Grupo F

1. Miguel Maria, ARROBAS	74	Nadadores dos Estoris	2:38.61	505	-
2. Paulo Jorge, RASOILLO	74	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	3:21.19	247	-

13. 200m Estilos Grupo G

1. Paulo Jorge, SILVA	70	CNLeiria - VOID	3:26.21	275	-
2. Carlos Manuel, LOPES	66	Sport Algés e Dafundo	4:39.36	110	-

13. 200m Estilos Grupo H

1. Manoel Pinto, FILHO	61	Braga	4:12.17	168	-
------------------------	----	-------	---------	-----	---

13. 200m Estilos Grupo I

1. Vitor Manuel, MAVIOSO	56	Sport Algés e Dafundo	3:08.54	412	-
--------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

13. 200m Estilos Grupo L

1. Alexandre Azevedo, GASPAR	45	Sport Algés e Dafundo	5:07.42	232	-
------------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

15. 100m Bruços Grupo A

1. Joao Bernardo, JORGE	97	Ba Leiria / Sk Coffee	1:10.73	555	-
-------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

15. 100m Bruços Grupo B

1. Miguel Alexandre, LATOEIRA	92	Masters de Almada	1:19.18	415	-
2. Andre Filipe, RODRIGUES	94	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	1:25.29	332	-
3. Dinis Ferreira, JORGE	95	Benedita	1:32.17	263	-

15. 100m Bruços Grupo C

1. Jorge Miguel, XAVIER	89	Braga	1:23.22	368	-
2. Andre Santos, BELO	89	Benedita	1:54.17	142	-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



15. 100m Bruços Grupo D

1. Luis Filipe, PINTO	82	Lisboa PoolSharks	1:17.54	496	-
2. Óscar Martin, GARIN	81	Nacional de Natação	1:22.61	410	-
3. Luis Miguel, MONTEIRO	83	Clube Fluvial Portuense	1:23.98	391	-

15. 100m Bruços Grupo E

1. Hugo Alexandre, DIAS	80	Ba Leiria / Sk Coffee	1:48.28	189	-
2. Luis Miguel, PAIS	80	Natacao do Fundao/YesEnergy	1:49.14	185	-
3. Nelson Jesus, GUERRA	76	Vieirense	1:59.81	140	-

15. 100m Bruços Grupo F

1. Carlos Soares, GOULAO	75	Galitos / Bresimar	1:30.17	358	-
2. Filipe Andre, MONTEIRO	75	Ba Leiria / Sk Coffee	1:32.36	333	-
3. Jose Luis, CARDOSO	71	Masters de Almada	1:40.52	258	-

15. 100m Bruços Grupo G

1. Sergio Ferreira, NEVES	68	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	1:24.53	439	-
2. Jorge Miguel, FERREIRA	70	Vieirense	1:36.97	291	-
3. Luis Filipe, ALMEIDA	66	Lisboa PoolSharks	1:41.56	253	-

15. 100m Bruços Grupo H

1. Jose Miguel, BARROSO	62	Clube Fluvial Portuense	1:22.51	512	-
2. Antonio Fernando, SOUSA	65	Porto	1:26.20	449	-
3. Fabio, FLORIANO	63	Sporting de Espinho	1:39.86	289	-

15. 100m Bruços Grupo J

1. Armando Jose, RAMOS	53	Naval de Peniche	2:10.12	176	-
------------------------	----	------------------	---------	-----	---

15. 100m Bruços Grupo K

1. Jose Manuel, HORTA	49	Sport Algés e Dafundo	2:47.33	127	-
-----------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

15. 100m Bruços Grupo L

1. Antonio Gabriel, FEIO	45	Masters de Almada	2:56.63	140	-
--------------------------	----	-------------------	---------	-----	---

17. 4 x 50m Livres Grupo 1

1. LPS GR1		Lisboa PoolSharks	1:49.77		-
------------	--	-------------------	---------	--	---

17. 4 x 50m Livres Grupo 2

1. CNAL GR2		Alcobaca	1:46.54		-
2. Vieirense 1		Vieirense	1:47.39		-
3. LPS GR2		Lisboa PoolSharks	1:49.57		-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



17. 4 x 50m Livres Grupo 3

1. BSCN GR3	Benedita	2:05.28	-
2. AAC GR3	Acad�mica de Coimbra	2:12.30	-
3. Porto 3	Porto	2:15.48	-

17. 4 x 50m Livres Grupo 4

1. SCA GR4	Sporting Clube de Aveiro	2:35.10	-
2. CNMAL GR4	Masters de Almada	2:52.49	-

17. 4 x 50m Livres Grupo 6

1. SAD GR6	Sport Algés e Dafundo	2:52.04	-
------------	-----------------------	---------	---

20. 400m Livres Grupo A

1. Nuno Goncalo, SANTOS	96	Vieirense	4:21.31	707	-
2. David Lopes, CUNHA	96	Lisboa PoolSharks	4:51.57	509	-
3. Alexandre Miguel, LAUREANO	97	Ba Leiria / Sk Coffee	5:13.20	410	-

20. 400m Livres Grupo B

1. Marcelo Henriques, MACHADO	92	Alcobaca	6:11.74	232	-
-------------------------------	----	----------	---------	-----	---

20. 400m Livres Grupo C

1. Filipe Gouveia, GONCALVES	87	Lisboa PoolSharks	5:44.79	327	-
2. Joao Carlos, CARVALHO	90	Lisboa PoolSharks	6:13.79	257	-
3. David Filipe, LOURENCO	90	Alcobaca	8:55.85	87	-

20. 400m Livres Grupo D

1. Goncalo Costa, CORDEIRO	84	Benedita	6:02.56	292	-
2. Amilcar Filipe, PIRES	84	CNLeiria - VOID	8:21.29	110	-

20. 400m Livres Grupo E

1. Luis Daniel, PACHECO	76	Alcobaca	4:50.27	587	-
2. Miguel Alexandre, ROQUE	80	Nacional de Natação	4:59.39	535	-
3. Ricardo Paulo, CARDOSO	80	Geslours	5:21.45	432	-

20. 400m Livres Grupo F

1. Jorge Alexandre, ANASTACIO	73	Benedita	6:45.72	218	-
-------------------------------	----	----------	---------	-----	---

20. 400m Livres Grupo G

1. Paulo Fernando, OLIVEIRA	67	Nautico Marinha Grande	6:23.12	298	-
2. Isidro Marcelino, MACEDO	68	Vitória Sport Clube	6:55.59	233	-
3. Carlos Alberto, FUJAO	70	Lisboa PoolSharks	7:01.66	223	-

20. 400m Livres Grupo H

1. Rui Manuel, CUNHA	64	Acad�mica de Coimbra	6:58.54	261	-
----------------------	----	----------------------	---------	-----	---



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



20. 400m Livres Grupo L

1. Luis Vidigal, SALGUEIRO	45	Sport Algés e Dafundo	8:12.31	327	-
----------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

22. 100m Costas Grupo B

1. Samuel Patricio, QUEIROS	91	Porto	1:07.39	462	-
2. Joao Duarte, MARAFONA	95	Porto	1:09.02	430	-

22. 100m Costas Grupo C

1. Diogo Miguel, PAULINO	90	Alcobaca	1:03.23	643	-
2. Caio Sousa, GONCALVES	89	Lisboa PoolSharks	1:04.39	609	-
3. Carlos Octavio, FERNANDES	88	Acad�mica de Coimbra	1:13.47	410	-

22. 100m Costas Grupo D

1. Luis Filipe, PINTO	82	Lisboa PoolSharks	1:10.62	468	-
2. Joao Miguel, ALVES	85	Benedita	1:41.97	155	-

22. 100m Costas Grupo E

1. Nuno Rogerio, SANTOS	76	Geslours	1:15.72	426	-
2. Hugo Alexandre, DIAS	80	Ba Leiria / Sk Coffee	2:09.52	85	-

22. 100m Costas Grupo F

1. Carlos Eduardo, COSTA	72	AP Vila D Este	1:19.93	381	-
2. Carlos Soares, GOULAO	75	Galitos / Bresimar	1:22.38	348	-
3. Ricardo Velho, FRANCO	74	Geslours	1:36.46	216	-

22. 100m Costas Grupo G

1. Celso Abreu, FERNANDES	67	Sporting Clube de Aveiro	1:57.77	137	-
---------------------------	----	--------------------------	---------	-----	---

22. 100m Costas Grupo H

1. Antonio Fernando, SOUSA	65	Porto	1:24.14	422	-
2. Vitor Manuel, CARDOSO	65	Geslours	1:59.68	146	-
3. Manoel Pinto, FILHO	61	Braga	2:10.67	112	-

22. 100m Costas Grupo I

1. Vitor Manuel, MAVIOSO	56	Sport Algés e Dafundo	1:28.49	435	-
2. Simon William, WALTERS	57	Óbidos	1:50.90	221	-
3. Eduardo Jose, CARREGUEIRO	59	Vieirense	2:02.60	163	-

22. 100m Costas Grupo J

1. Jose Alexandre, RAPOSO	55	Sporting Clube de Aveiro	2:08.35	172	-
---------------------------	----	--------------------------	---------	-----	---



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



24. 50m Livres Grupo A

1. Bruno Pinto, DOMINGUES	00	Vieirense	25.24	599	-
2. Goncalo Silva, FABIAO	99	CNLeiria - VOID	26.69	506	-
3. Bernardo Joao, SALGUEIRO	98	Fundacao Salesianos	28.00	438	-

24. 50m Livres Grupo B

1. Joao Petinga, ALMEIDA	94	Lisboa PoolSharks	25.46	604	-
2. Pedro Jorge, SANTOS	93	Sporting Clube de Aveiro	27.79	465	-
3. Andre Filipe, GRACA	93	Alcobaca	28.00	454	-

24. 50m Livres Grupo C

1. Ricardo Pereira, LOPES	90	Palmela Desporto	26.38	543	-
2. Joao Macedo, FIGUEIREDO	87	Vieirense	26.75	521	-
3. Tiago Jose, SIMOES	89	Miranda do Corvo	32.06	302	-

24. 50m Livres Grupo D

1. Ricardo Jorge, FERREIRA	82	Benedita	27.63	542	-
2. Jair Santos, MOREIRA	82	Benedita	32.67	328	-
3. Paulo Alexandre, FERREIRA	81	Lisboa PoolSharks	34.28	284	-

24. 50m Livres Grupo E

1. Miguel Alexandre, ROQUE	80	Nacional de Nataçao	27.00	606	-
2. Ricardo Filipe, CARDEIRA	78	Individual de Lisboa	28.74	502	-
3. Goncalo Mano, BENTO	77	Gafanha da Encarnacao	29.52	463	-

24. 50m Livres Grupo F

1. Filipe Andre, MONTEIRO	75	Ba Leiria / Sk Coffee	31.73	399	-
2. Mario Antonio, CAEIRO	71	Masters de Almada	33.23	347	-
3. Jose Luis, CARDOSO	71	Masters de Almada	39.18	211	-

24. 50m Livres Grupo G

1. Jorge Miguel, FERREIRA	70	Vieirense	33.61	381	-
2. Rui Manuel, CUNHA	67	Óbidos	37.98	264	-
3. Nuno Nobre, MIRANDA	70	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	38.02	263	-

24. 50m Livres Grupo H

1. Paulo Marcos, DANTAS	63	Sport Algés e Dafundo	30.18	561	-
2. Fabio, FLORIANO	63	Sporting de Espinho	37.22	299	-

24. 50m Livres Grupo I

1. Kevin David, BLICK	60	Clube Fluvial Portuense	29.87	616	-
-----------------------	----	-------------------------	-------	-----	---

24. 50m Livres Grupo J

1. Jose Maria, RAMALHO	52	Penafiel	54.70	118	-
------------------------	----	----------	-------	-----	---



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



24. 50m Livres Grupo K

1. Jose Manuel, HORTA	49	Sport Algés e Dafundo	1:07.84	75	-
-----------------------	----	-----------------------	---------	----	---

24. 50m Livres Grupo L

1. Antonio Gabriel, FEIO	45	Masters de Almada	1:10.11	88	-
--------------------------	----	-------------------	---------	----	---

26. 200m Mariposa Grupo A

1. Jose Paula, CARVALHO	98	Un�o Piedense	2:05.39	745	-
2. Nuno Goncalo, SANTOS	96	Vieirense	2:22.87	504	-
3. Joao Pedro, TARQUINIO	97	Alcobaca	2:26.45	468	-

26. 200m Mariposa Grupo B

1. Goncalo Goncalves, MENESES	92	Braga	2:35.37	390	-
-------------------------------	----	-------	---------	-----	---

26. 200m Mariposa Grupo C

1. Filipe Gouveia, GONCALVES	87	Lisboa PoolSharks	2:35.97	455	-
2. Jorge Miguel, XAVIER	89	Braga	3:09.24	255	-

26. 200m Mariposa Grupo D

1. David Miguel, FRANCISCO	83	Nacional de Nata�o	3:04.34	296	-
2. Ruben Filipe, COELHO	82	Geslours	3:34.05	189	-

26. 200m Mariposa Grupo E

1. Miguel Pinheiro, PIRES	78	Clube Fluvial Portuense	2:39.59	480	-
---------------------------	----	-------------------------	---------	-----	---

26. 200m Mariposa Grupo F

1. Paulo Jorge, RASOILLO	74	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	3:46.86	178	-
--------------------------	----	--------------------------------	---------	-----	---

26. 200m Mariposa Grupo G

1. Luis Filipe, ALMEIDA	66	Lisboa PoolSharks	4:22.20	139	-
-------------------------	----	-------------------	---------	-----	---

26. 200m Mariposa Grupo H

1. Paulo Paula, CARVALHO	61	Sporting	3:00.80	466	-
--------------------------	----	----------	---------	-----	---

26. 200m Mariposa Grupo I

1. Kevin David, BLICK	60	Clube Fluvial Portuense	3:12.68	407	-
-----------------------	----	-------------------------	---------	-----	---

26. 200m Mariposa Grupo J

1. Jose Goncalves, SANTOS	54	Sporting Clube de Aveiro	5:48.36	106	-
---------------------------	----	--------------------------	---------	-----	---



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



28. 100m Estilos Grupo A

1. Joao Bernardo, JORGE	97	Ba Leiria / Sk Coffee	1:06.03	510	-
2. Joao Pedro, TARQUINIO	97	Alcobaca	1:06.21	506	-
3. David Lopes, CUNHA	96	Lisboa PoolSharks	1:08.04	466	-

28. 100m Estilos Grupo B

1. Samuel Patricio, QUEIROS	91	Porto	1:05.57	536	-
2. Joao Francisco, CASTRO	92	Clube Fluvial Portuense	1:13.23	385	-
3. Miguel Alexandre, LATOEIRA	92	Masters de Almada	1:15.58	350	-

28. 100m Estilos Grupo C

1. Joao Macedo, FIGUEIREDO	87	Vieirense	1:10.56	469	-
2. Joao Carlos, CARVALHO	90	Lisboa PoolSharks	1:11.80	446	-
3. Carlos Octavio, FERNANDES	88	Acad�mica de Coimbra	1:13.48	416	-

28. 100m Estilos Grupo D

1. Ricardo Jorge, FERREIRA	82	Benedita	1:12.03	490	-
2. Filipe Jose, SANTOS	85	Alcobaca	1:15.13	432	-
3. Filipe Castro, ALPUIM	85	Braga	1:19.30	367	-

28. 100m Estilos Grupo E

1. John, MARQUES	80	Pimpoes/Cimai	1:07.55	622	-
2. Luis Daniel, PACHECO	76	Alcobaca	1:08.41	599	-
3. Nuno Rogerio, SANTOS	76	Geslours	1:18.90	390	-

28. 100m Estilos Grupo F

1. Ricardo Velho, FRANCO	74	Geslours	1:27.73	284	-
2. Mario Antonio, CAEIRO	71	Masters de Almada	1:31.67	249	-
3. David Jose, OLIVEIRA	75	Alcobaca	1:52.38	135	-

28. 100m Estilos Grupo G

1. Jorge Miguel, FERREIRA	70	Vieirense	1:33.79	278	-
2. Paulo Fernando, OLIVEIRA	67	Nautico Marinha Grande	1:35.45	264	-
3. Jose Marques, PEREIRA	67	Acad�mica de Coimbra	1:38.65	239	-

28. 100m Estilos Grupo H

1. Jose Miguel, BARROSO	62	Clube Fluvial Portuense	1:18.51	521	-
2. Paulo Paula, CARVALHO	61	Sporting	1:23.23	437	-

28. 100m Estilos Grupo I

1. Vitor Manuel, MAVIOSO	56	Sport Algés e Dafundo	1:26.18	437	-
--------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

28. 100m Estilos Grupo K

1. Antonio Monteiro, CANELAS	50	Sporting de Espinho	1:56.98	291	-
------------------------------	----	---------------------	---------	-----	---



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



28. 100m Estilos

Grupo L

1. Alexandre Azevedo, GASPAR	45	Sport Alg�s e Dafundo	2:20.63	211	-
------------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

30. 50m Costas

Grupo A

1. Pedro Miguel, COUTINHO	97	Vieirense	34.62	320	-
2. Cristiano Miguel, SILVA	97	Geslours	39.98	208	-
3. Leandro Andre, GRUMETE	99	�bidos	46.44	132	-

30. 50m Costas

Grupo B

1. Goncalo Goncalves, MENESES	92	Braga	31.47	435	-
2. Joao Duarte, MARAFONA	95	Porto	31.78	423	-
3. Andre Filipe, GRACA	93	Alcobaca	33.91	348	-

30. 50m Costas

Grupo C

1. Caio Sousa, GONCALVES	89	Lisboa PoolSharks	28.84	611	-
2. Jorge Miguel, XAVIER	89	Braga	37.19	285	-
3. Vitor Moreira, CARVALHO	86	Braga	40.38	222	-

30. 50m Costas

Grupo D

1. David Miguel, FRANCISCO	83	Nacional de Natação	35.18	379	-
2. Bruno Eugenio, FIALHO	83	Benedita	45.76	172	-

30. 50m Costas

Grupo E

1. John, MARQUES	80	Pimpoes/Cimai	30.66	591	-
2. Ricardo Filipe, CARDEIRA	78	Individual de Lisboa	35.36	385	-
3. Tiago Silva, SA	78	Porto	55.38	100	-

30. 50m Costas

Grupo F

1. Carlos Eduardo, COSTA	72	AP Vila D Este	36.61	387	-
2. Carlos Soares, GOULAO	75	Galitos / Bresimar	37.44	362	-
3. Paulo Jorge, RASOIL	74	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	45.62	200	-

30. 50m Costas

Grupo G

1. Sergio Ferreira, NEVES	68	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	35.67	476	-
2. Luis Filipe, ALMEIDA	66	Lisboa PoolSharks	48.70	187	-

30. 50m Costas

Grupo H

1. Antonio Fernando, SOUSA	65	Porto	37.40	487	-
2. Rui Manuel, CUNHA	64	Académica de Coimbra	41.28	362	-
3. Vitor Manuel, CARDOSO	65	Geslours	49.97	204	-

30. 50m Costas

Grupo I

1. Simon William, WALTERS	57	�bidos	49.87	225	-
---------------------------	----	--------	-------	-----	---



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



30. 50m Costas Grupo J

1. Jose Alexandre, RAPOSO	55	Sporting Clube de Aveiro	57.93	177	-
2. Jose Goncalves, SANTOS	54	Sporting Clube de Aveiro	1:06.63	116	-

30. 50m Costas Grupo K

1. Jose Manuel, HORTA	49	Sport Algés e Dafundo	1:34.28	46	-
-----------------------	----	-----------------------	---------	----	---

30. 50m Costas Grupo L

1. Antonio Gabriel, FEIO	45	Masters de Almada	1:23.56	80	-
--------------------------	----	-------------------	---------	----	---

32. 200m Bruços Grupo A

1. Joao Bernardo, JORGE	97	Ba Leiria / Sk Coffee	2:42.06	487	-
2. Vitor Lelis, LEITE	99	Braga	2:58.75	363	-
3. Alexandre Miguel, LAUREANO	97	Ba Leiria / Sk Coffee	3:07.03	317	-

32. 200m Bruços Grupo B

1. Lucas Monteiro, SILVA	94	Lisboa PoolSharks	3:08.51	336	-
--------------------------	----	-------------------	---------	-----	---

32. 200m Bruços Grupo C

1. Diogo Miguel, PAULINO	90	Alcobaca	2:49.36	511	-
--------------------------	----	----------	---------	-----	---

32. 200m Bruços Grupo D

1. Luis Filipe, PINTO	82	Lisboa PoolSharks	2:58.16	422	-
-----------------------	----	-------------------	---------	-----	---

32. 200m Bruços Grupo E

1. Nuno Silva, AFONSO	79	Académica de Coimbra	3:49.19	206	-
2. Hugo Alexandre, DIAS	80	Ba Leiria / Sk Coffee	3:58.22	183	-
3. Luis Miguel, PAIS	80	Natacao do Fundao/YesEnergy	4:11.37	156	-

32. 200m Bruços Grupo F

1. Filipe Andre, MONTEIRO	75	Ba Leiria / Sk Coffee	3:33.92	276	-
2. Jorge Alexandre, ANASTACIO	73	Benedita	3:42.63	245	-
3. Jose Luis, CARDOSO	71	Masters de Almada	3:55.50	207	-

32. 200m Bruços Grupo H

1. Nuno Silva, LOBO	63	Clube Fluvial Portuense	3:21.36	385	-
2. Paulo Marcos, DANTAS	63	Sport Algés e Dafundo	3:24.50	367	-
3. Fabio, FLORIANO	63	Sporting de Espinho	4:13.41	193	-

32. 200m Bruços Grupo I

1. Luis Miguel, FONSECA	59	Porto	3:44.63	340	-
-------------------------	----	-------	---------	-----	---



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



32. 200m Bruços					Grupo J
1. Jose Maria, RAMALHO	52	Penafiel	5:00.10	201	-
32. 200m Bruços					Grupo K
1. Antonio Monteiro, CANELAS	50	Sporting de Espinho	4:15.84	389	-
32. 200m Bruços					Grupo L
1. Alexandre Azevedo, GASP�R	45	Sport Alg�s e Dafundo	4:52.92	324	-
34. 4 x 50m Estilos					Grupo 1
1. LPS GR1		Lisboa PoolSharks	2:06.94		-
34. 4 x 50m Estilos					Grupo 2
1. CNAL GR2		Alcobaca	1:58.06		-
2. LPS GR2		Lisboa PoolSharks	2:01.50		-
3. Viegrense 1		Viegrense	2:07.03		-
34. 4 x 50m Estilos					Grupo 3
1. GAN GR3		Grupo dos Amigos da Natacao-AC	2:28.00		-
34. 4 x 50m Estilos					Grupo 4
1. AAC GR4		Acad�mica de Coimbra	2:35.31		-
2. Porto 4		Porto	2:38.38		-
3. GESL GR4		Geslours	2:39.73		-
34. 4 x 50m Estilos					Grupo 6
1. SAD GR6		Sport Algés e Dafundo	3:11.27		-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



Medalhados por Prova, Femin.

Todas as provas

2. 200m Livres

Grupo A

1. Tania Cristina, MENDES	99	Vieirense	2:35.65	435	-
2. Joana Quinta, PINTO	98	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	2:37.29	422	-
3. Catarina Matias, MARCELINO	96	GSC Grândola Sports club	3:11.09	235	-

2. 200m Livres

Grupo B

1. Marta Filipa, VINAGRE	95	Lisboa PoolSharks	2:43.25	404	-
--------------------------	----	-------------------	---------	-----	---

2. 200m Livres

Grupo C

1. Anastacia Silva, CANTO	89	Masters de Almada	2:47.79	395	-
2. Kirstin Lynn, O' LEARY	90	Nacional de Natacao	2:52.59	363	-
3. Nadia Filipa, SANTOS	90	Alcobaca	3:52.76	147	-

2. 200m Livres

Grupo D

1. Vania Raquel, LEAO	84	Benedita	2:53.28	377	-
2. Sara Filipa, CORTEZ	81	Masters de Almada	2:55.93	360	-

2. 200m Livres

Grupo E

1. Joana Rita, ROBALO	80	AMINATA	3:06.61	307	-
2. Liliane Caninhas, PAIS	80	Natacao do Fundao/YesEnergy	3:39.29	189	-

2. 200m Livres

Grupo G

1. Angelina Maria, CERIEIRO	67	Natacao do Fundao/YesEnergy	4:20.83	134	-
-----------------------------	----	-----------------------------	---------	-----	---

2. 200m Livres

Grupo H

1. Stephanie Ann, PEARCE	62	Óbidos	4:27.91	130	-
--------------------------	----	--------	---------	-----	---

2. 200m Livres

Grupo I

1. Michelle Annette, MOORE	60	Óbidos	3:02.97	479	-
----------------------------	----	--------	---------	-----	---

4. 100m Mariposa

Grupo A

1. Bruna Elisabete, PAULINO	97	Alcobaca	1:12.76	509	-
-----------------------------	----	----------	---------	-----	---

4. 100m Mariposa

Grupo B

1. Laura, POLA	92	Porto	1:18.72	438	-
----------------	----	-------	---------	-----	---

4. 100m Mariposa

Grupo C

1. Rafaela Barreiros, PIRES	89	Braga	1:23.55	395	-
-----------------------------	----	-------	---------	-----	---

4. 100m Mariposa

Grupo D

1. Sofia Martiniano, AFONSO	84	Clube Fluvial Portuense	1:14.37	571	-
-----------------------------	----	-------------------------	---------	-----	---



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



4. 100m Mariposa Grupo E

1. Ana Claudia, GOMES	76	Académica de Coimbra	1:43.20	232	-
2. Isabel Carolina, NEVES	80	Clube Fluvial Portuense	1:54.01	172	-

4. 100m Mariposa Grupo G

1. Marina Isabel, MENDES	68	Masters de Almada	1:52.86	220	-
--------------------------	----	-------------------	---------	-----	---

4. 100m Mariposa Grupo H

1. Maria Manuel, FRIAES	65	Porto	1:52.94	248	-
-------------------------	----	-------	---------	-----	---

6. 50m Bruços Grupo A

1. Maria Saraiva, RUIVACO	00	Vieirense	37.76	526	-
2. Carolina Costa, MADEIRA	00	Fundacao Salesianos	41.63	393	-

6. 50m Bruços Grupo B

1. Diana Filipa, MACAS	92	Uniao Juncalense	41.79	422	-
2. Patricia Alexandra, COELHO	95	Braga	47.81	281	-
3. Kelenn Cintia, LIMA	93	CNLeiria - VOID	58.66	152	-

6. 50m Bruços Grupo C

1. Rita Fernandes, PASCOAL	88	CNLeiria - VOID	43.38	373	-
2. Tania Sofia, ANTUNES	88	Miranda do Corvo	44.55	345	-
3. Vania Filipa, COELHO	88	Alcobaca	46.17	310	-

6. 50m Bruços Grupo D

1. Maria Sofia, MARTINS	84	Clube Fluvial Portuense	37.42	634	-
2. Francisca Pinho, MONTEIRO	82	Sporting Clube de Aveiro	47.15	317	-
3. Rita Vanessa, SOUSA	84	Geslours	47.75	305	-

6. 50m Bruços Grupo E

1. Rita Rebelo, SILVA	79	Clube Fluvial Portuense	39.43	586	-
2. Ines Silva, FIGUEIREDO	80	Benedita	56.49	199	-

6. 50m Bruços Grupo F

1. Maria Ines, CUNHA	72	Galitos / Bresimar	40.36	595	-
2. Manuela Ribeiro, PEREIRA	71	Ba Leiria / Sk Coffee	58.34	197	-
3. Sonia Catarina, ALMEIDA	74	Vieirense	1:01.76	166	-

6. 50m Bruços Grupo G

1. Maria Manuela, SEQUEIRA	68	Gafanha da Encarnacao	45.57	458	-
2. Patricia Diogenes, PEREIRA	69	Nadadores dos Estoris	49.01	368	-
3. Conceicao Baptista, TAVARES	69	Gafanha da Encarnacao	52.46	300	-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



6. 50m Bruços Grupo H

1. Ellen Tineke, WEGES	61	Sporting de Espinho	57.67	265	-
2. Barbara, LEACH-WALTERS	64	�bidos	1:12.07	136	-

6. 50m Bruços Grupo I

1. Maria Lucia, BARBOSA	59	Sport Algés e Dafundo	1:11.75	159	-
-------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

8. 200m Costas Grupo A

1. Monica Seara, DOMINGUES	00	Alcobaca	2:45.75	486	-
2. Beatriz Marques, FERREIRA	00	Clube Fluvial Portuense	2:56.37	403	-

8. 200m Costas Grupo B

1. Carolina Ferreira, MATOS	91	Gafanha da Encarnac�o	3:04.04	367	-
-----------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

8. 200m Costas Grupo D

1. Ana Paris, LEAL	84	Grupo dos Amigos da Natac�o-AC	2:50.08	525	-
2. Joana Antunes, ERVILHA	81	CNLeiria - VOID	3:19.97	323	-

8. 200m Costas Grupo F

1. Maria Manuela, OLIVEIRA	74	Sporting de Espinho	3:47.95	243	-
----------------------------	----	---------------------	---------	-----	---

8. 200m Costas Grupo G

1. Maria Manuela, SEQUEIRA	68	Gafanha da Encarnac�o	3:43.60	274	-
----------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

8. 200m Costas Grupo H

1. Ana Paula, GONCALVES	65	Masters de Almada	3:34.87	370	-
-------------------------	----	-------------------	---------	-----	---

10. 100m Livres Grupo A

1. Joana Quinta, PINTO	98	Grupo dos Amigos da Natac�o-AC	1:11.35	444	-
2. Catarina Matias, MARCELINO	96	GSC Grândola Sports club	1:28.49	232	-

10. 100m Livres Grupo B

1. Sara Francisco, CRUZ	93	Individual de Leiria	59.25	789	-
2. Irina Filipa, LOUSA	95	Porto	1:06.36	561	-
3. Catarina Isabel, BARGADO	93	Lisboa PoolSharks	1:08.07	520	-

10. 100m Livres Grupo C

1. Rita Fernandes, PASCOAL	88	CNLeiria - VOID	1:21.19	310	-
2. Vania Filipa, COELHO	88	Alcobaca	1:22.61	294	-
3. Joana Margarida, LOUREIRO	86	Naval da Nazaré	1:22.77	292	-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



10. 100m Livres Grupo D

1. Sofia Martiniano, AFONSO	84	Clube Fluvial Portuense	1:03.99	709	-
2. Rita Sofia, PEREIRA	81	Naval de Peniche	1:29.81	256	-
3. Monteserrat Milagros, CERVELAN	81	�bidos	1:30.53	250	-

10. 100m Livres Grupo E

1. Claudia Baptista, DOMINGUES	77	Sporting Clube de Aveiro	1:13.91	480	-
2. Helen Anne, LYNES	78	Individual de Leiria	1:19.63	384	-
3. Liliane Caninhas, PAIS	80	Natacao do Fundao/YesEnergy	1:33.73	235	-

10. 100m Livres Grupo F

1. Carla Santa, BARBARA	75	Porto	1:06.68	673	-
2. Fernanda Maria, OLIVEIRA	73	Nautico Marinha Grande	1:41.07	193	-
3. Sonia Catarina, ALMEIDA	74	Vieirense	1:53.12	137	-

10. 100m Livres Grupo G

1. Angelina Maria, CERIEIRO	67	Natacao do Fundao/YesEnergy	1:59.92	129	-
-----------------------------	----	-----------------------------	---------	-----	---

10. 100m Livres Grupo I

1. Michelle Annette, MOORE	60	�bidos	1:21.80	487	-
----------------------------	----	--------	---------	-----	---

10. 100m Livres Grupo J

1. Maria Felix, FERREIRA	54	Sport Algés e Dafundo	2:04.58	152	-
--------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

12. 50m Mariposa Grupo A

1. Ines Rocha, SILVA	00	Alcobaca	31.56	568	-
2. Bruna Elisabete, PAULINO	97	Alcobaca	32.48	521	-
3. Tania Cristina, MENDES	99	Vieirense	34.73	426	-

12. 50m Mariposa Grupo B

1. Sara Francisco, CRUZ	93	Individual de Leiria	29.89	710	-
2. Ana Rita, MENDES	91	Geslours	36.15	401	-
3. Diana Filipa, MACAS	92	Uniao Juncalense	36.44	392	-

12. 50m Mariposa Grupo C

1. Anastacia Silva, CANTO	89	Masters de Almada	35.97	436	-
2. Kirstin Lynn, O' LEARY	90	Nacional de Natação	42.18	270	-

12. 50m Mariposa Grupo D

1. Maria Sofia, MARTINS	84	Clube Fluvial Portuense	32.01	683	-
2. Vania Raquel, LEAO	84	Benedita	36.98	442	-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



12. 50m Mariposa Grupo E

1. Claudia Baptista, DOMINGUES	77	Sporting Clube de Aveiro	38.11	419	-
2. Rita Rebelo, SILVA	79	Clube Fluvial Portuense	38.65	402	-
3. Isabel Carolina, NEVES	80	Clube Fluvial Portuense	47.39	218	-

12. 50m Mariposa Grupo F

1. Joana Isabel, ARANTES	72	Clube Millennium BCP	34.92	569	-
--------------------------	----	----------------------	-------	-----	---

12. 50m Mariposa Grupo G

1. Marina Isabel, MENDES	68	Masters de Almada	48.74	219	-
--------------------------	----	-------------------	-------	-----	---

12. 50m Mariposa Grupo H

1. Maria Manuel, FRIAES	65	Porto	45.83	316	-
2. Ana Paula, GONCALVES	65	Masters de Almada	47.59	282	-

14. 200m Estilos Grupo A

1. Monica Seara, DOMINGUES	00	Alcobaca	2:49.39	531	-
2. Beatriz Marques, FERREIRA	00	Clube Fluvial Portuense	2:49.49	530	-

14. 200m Estilos Grupo C

1. Rafaela Barreiros, PIRES	89	Braga	2:59.46	451	-
2. Ivonne Lucio, GUERRA	87	Gafanha da Encarnacao	3:20.48	323	-

14. 200m Estilos Grupo E

1. Helen Anne, LYNES	78	Individual de Leiria	3:01.27	453	-
2. Ana Claudia, GOMES	76	Acad�mica de Coimbra	3:39.63	255	-

16. 100m Bruços Grupo A

1. Ines Rocha, SILVA	00	Alcobaca	1:19.66	590	-
----------------------	----	----------	---------	-----	---

16. 100m Bruços Grupo B

1. Patricia Alexandra, COELHO	95	Braga	1:47.70	240	-
2. Sara Filipa, PASCOAL	93	Alcobaca	1:51.86	214	-

16. 100m Bruços Grupo C

1. Tania Sofia, ANTUNES	88	Miranda do Corvo	1:39.63	326	-
2. Joana Margarida, LOUREIRO	86	Naval da Nazaré	1:42.06	303	-
3. Filipa Pinto, GOMES	88	Naval de Peniche	1:43.89	287	-

16. 100m Bruços Grupo D

1. Joana Antunes, ERVILHA	81	CNLeiria - VOID	1:39.36	348	-
2. Francisca Pinho, MONTEIRO	82	Sporting Clube de Aveiro	1:49.52	260	-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



16. 100m Bruços Grupo E

1. Joana Isabel, LEITE	80	Clube Fluvial Portuense	1:57.15	219	-
2. S�lvia Alexandra, LOURENCO	78	Naval de Peniche	2:14.59	144	-

16. 100m Bruços Grupo F

1. Maria Ines, CUNHA	72	Galitos / Bresimar	1:29.80	558	-
2. Manuela Ribeiro, PEREIRA	71	Ba Leiria / Sk Coffee	2:07.13	196	-

16. 100m Bruços Grupo G

1. Patricia Diogenes, PEREIRA	69	Nadadores dos Estoris	1:46.74	380	-
2. Conceicao Baptista, TAVARES	69	Gafanha da Encarnacao	1:54.42	309	-

16. 100m Bruços Grupo H

1. Barbara, LEACH-WALTERS	64	�bidos	2:38.69	130	-
---------------------------	----	--------	---------	-----	---

16. 100m Bruços Grupo I

1. Maria Lucia, BARBOSA	59	Sport Algés e Dafundo	2:47.35	145	-
-------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

18. 4 x 50m Livres Grupo 1

1. CNAL GR1	Alcobaca	2:09.71	-
-------------	----------	---------	---

18. 4 x 50m Livres Grupo 2

1. Porto 2	Porto	2:13.84	-
2. Viegrense 1	Viegrense	2:27.94	-

18. 4 x 50m Livres Grupo 3

1. CNMAL GR3	Masters de Almada	2:29.71	-
2. cnpe gr3	Naval de Peniche	2:43.77	-
3. OC GR3	�bidos	3:13.40	-

19. 400m Livres Grupo A

1. Beatriz Marques, FERREIRA	00	Clube Fluvial Portuense	5:22.70	485	-
2. Joana Quinta, PINTO	98	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	5:44.70	398	-
3. Catarina Matias, MARCELINO	96	GSC Grândola Sports club	6:38.84	257	-

19. 400m Livres Grupo B

1. Catarina Isabel, BARGADO	93	Lisboa PoolSharks	5:34.35	441	-
2. Marta Filipa, VINAGRE	95	Lisboa PoolSharks	6:00.19	353	-
3. Beatriz Manata, OLIVEIRA	94	Gafanha da Encarnacao	7:50.43	158	-

19. 400m Livres Grupo C

1. Rafaela Barreiros, PIRES	89	Braga	5:47.08	420	-
2. Kirstin Lynn, O' LEARY	90	Nacional de Natação	6:03.33	366	-
3. Anastacia Silva, CANTO	89	Masters de Almada	6:07.23	354	-



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



19. 400m Livres Grupo D

1. Ana Paris, LEAL	84	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	5:30.61	496	-
2. Sara Filipa, CORTEZ	81	Masters de Almada	6:15.69	338	-

19. 400m Livres Grupo E

1. Joana Rita, ROBALO	80	AMINATA	6:15.27	351	-
2. Isabel Carolina, NEVES	80	Clube Fluvial Portuense	7:10.86	232	-
3. Ana Claudia, GOMES	76	Académica de Coimbra	7:15.13	225	-

19. 400m Livres Grupo G

1. Patricia Diogenes, PEREIRA	69	Nadadores dos Estoris	6:02.96	446	-
2. Maria Manuela, FERREIRA	70	Vitória Sport Clube	6:40.72	331	-
3. Marina Isabel, MENDES	68	Masters de Almada	7:17.48	254	-

19. 400m Livres Grupo H

1. Stephanie Ann, PEARCE	62	Óbidos	9:11.57	143	-
--------------------------	----	--------	---------	-----	---

21. 100m Costas Grupo A

1. Monica Seara, DOMINGUES	00	Alcobaca	1:22.42	398	-
----------------------------	----	----------	---------	-----	---

21. 100m Costas Grupo B

1. Irina Filipa, LOUSA	95	Porto	1:14.21	552	-
2. Rita Ferreira, JORGE	93	Acedémico Viseu	1:24.55	373	-
3. Ines Fialho, SANTOS	93	Benedita	1:50.00	169	-

21. 100m Costas Grupo D

1. Ana Paris, LEAL	84	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	1:18.47	522	-
--------------------	----	--------------------------------	---------	-----	---

21. 100m Costas Grupo E

1. Helen Anne, LYNES	78	Individual de Leiria	1:21.00	503	-
----------------------	----	----------------------	---------	-----	---

21. 100m Costas Grupo G

1. Patricia Diogenes, PEREIRA	69	Nadadores dos Estoris	1:35.31	350	-
-------------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

21. 100m Costas Grupo H

1. Ana Paula, GONCALVES	65	Masters de Almada	1:50.23	283	-
2. Stephanie Ann, PEARCE	62	Óbidos	2:53.19	73	-

21. 100m Costas Grupo I

1. Michelle Annette, MOORE	60	Óbidos	1:34.82	457	-
----------------------------	----	--------	---------	-----	---



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



23. 50m Livres Grupo A

1. Maria Saraiva, RUIVACO	00	Vieirense	29.22	626	-
2. Ines Rocha, SILVA	00	Alcobaca	29.50	608	-
3. Carolina Costa, MADEIRA	00	Fundacao Salesianos	30.83	533	-

23. 50m Livres Grupo B

1. Sara Francisco, CRUZ	93	Individual de Leiria	27.33	781	-
2. Ines Sousa, LEMOS	92	Porto	30.44	565	-
3. Ana Rita, MENDES	91	Geslours	33.64	418	-

23. 50m Livres Grupo C

1. Tania Sofia, ANTUNES	88	Miranda do Corvo	34.16	396	-
2. Vania Filipa, COELHO	88	Alcobaca	35.72	346	-
3. Joana Margarida, LOUREIRO	86	Naval da Nazaré	36.14	335	-

23. 50m Livres Grupo D

1. Sofia Martiniano, AFONSO	84	Clube Fluvial Portuense	28.78	739	-
2. Vania Raquel, LEAO	84	Benedita	34.01	447	-
3. Rita Vanessa, SOUSA	84	Geslours	37.97	321	-

23. 50m Livres Grupo E

1. Liliane Caninhas, PAIS	80	Natacao do Fundao/YesEnergy	39.88	286	-
2. Ines Silva, FIGUEIREDO	80	Benedita	44.24	209	-

23. 50m Livres Grupo F

1. Carla Santa, BARBARA	75	Porto	30.45	642	-
2. Maria Ines, CUNHA	72	Galitos / Bresimar	32.16	545	-
3. Maria Manuela, OLIVEIRA	74	Sporting de Espinho	39.60	291	-

23. 50m Livres Grupo G

1. Marina Isabel, MENDES	68	Masters de Almada	39.02	347	-
2. Maria Manuela, FERREIRA	70	Vitória Sport Clube	41.42	290	-
3. Conceicao Baptista, TAVARES	69	Gafanha da Encarnacao	45.71	215	-

23. 50m Livres Grupo H

1. Ellen Tineke, WEGES	61	Sporting de Espinho	47.03	222	-
2. Barbara, LEACH-WALTERS	64	Óbidos	1:06.82	77	-

23. 50m Livres Grupo I

1. Maria Lucia, BARBOSA	59	Sport Algés e Dafundo	57.73	130	-
-------------------------	----	-----------------------	-------	-----	---

23. 50m Livres Grupo J

1. Maria Felix, FERREIRA	54	Sport Algés e Dafundo	56.03	162	-
--------------------------	----	-----------------------	-------	-----	---



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



25. 200m Mariposa Grupo A

1. Bruna Elisabete, PAULINO	97	Alcobaca	2:46.99	467	-
2. Raquel Fernandes, SANTOS	98	Masters de Almada	3:06.27	337	-

25. 200m Mariposa Grupo E

1. Isabel Carolina, NEVES	80	Clube Fluvial Portuense	4:12.78	181	-
---------------------------	----	-------------------------	---------	-----	---

25. 200m Mariposa Grupo F

1. Joana Isabel, ARANTES	72	Clube Millennium BCP	3:00.17	555	-
--------------------------	----	----------------------	---------	-----	---

25. 200m Mariposa Grupo H

1. Maria Manuel, FRIAES	65	Porto	4:06.68	279	-
-------------------------	----	-------	---------	-----	---

27. 100m Estilos Grupo A

1. Ines Rocha, SILVA	00	Alcobaca	1:12.26	625	-
2. Maria Saraiva, RUIVACO	00	Vieirense	1:13.88	585	-
3. Ana Beatriz, SOEIRO	98	Grupo dos Amigos da Natacao-AC	1:28.81	336	-

27. 100m Estilos Grupo B

1. Ines Sousa, LEMOS	92	Porto	1:20.65	465	-
2. Laura, POLA	92	Porto	1:21.77	446	-
3. Carolina Ferreira, MATOS	91	Gafanha da Encarnacao	1:25.92	385	-

27. 100m Estilos Grupo C

1. Rafaela Barreiros, PIRES	89	Braga	1:24.31	420	-
2. Anastacia Silva, CANTO	89	Masters de Almada	1:25.22	407	-
3. Tania Sofia, ANTUNES	88	Miranda do Corvo	1:31.37	330	-

27. 100m Estilos Grupo D

1. Sofia Martiniano, AFONSO	84	Clube Fluvial Portuense	1:11.73	716	-
2. Vania Raquel, LEAO	84	Benedita	1:28.22	385	-
3. Monteserrat Milagros, CERVELAN	81	Óbidos	1:46.85	216	-

27. 100m Estilos Grupo E

1. Helen Anne, LYNES	78	Individual de Leiria	1:24.48	468	-
2. Liliane Caninhas, PAIS	80	Natacao do Fundao/YesEnergy	1:53.58	192	-

27. 100m Estilos Grupo G

1. Maria Manuela, SEQUEIRA	68	Gafanha da Encarnacao	1:39.43	335	-
----------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

27. 100m Estilos Grupo I

1. Ana Paula, ALMEIDA	58	Clube Fluvial Portuense	2:03.85	227	-
-----------------------	----	-------------------------	---------	-----	---



3º Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



29. 50m Costas Grupo A

1. Bruna Elisabete, PAULINO	97	Alcobaca	36.24	455	-
2. Monica Seara, DOMINGUES	00	Alcobaca	38.93	367	-
3. Ana Raquel, PATERNO	96	Rio Maior	45.64	227	-

29. 50m Costas Grupo B

1. Sara Francisco, CRUZ	93	Individual de Leiria	33.83	533	-
2. Irina Filipa, LOUSA	95	Porto	34.13	519	-
3. Rita Ferreira, JORGE	93	Acedémico Viseu	39.22	342	-

29. 50m Costas Grupo C

1. Vania Filipa, COELHO	88	Alcobaca	43.25	260	-
2. Ivonne Lucio, GUERRA	87	Gafanha da Encarnacao	43.83	250	-
3. Sonia Margarida, PEREIRA	87	Vieirense	44.86	233	-

29. 50m Costas Grupo D

1. Susete Maria, MORGADO	84	Benedita	1:18.64	49	-
--------------------------	----	----------	---------	----	---

29. 50m Costas Grupo E

1. Ana Luisa, RODRIGUES	77	Benedita	1:04.16	97	-
2. Ines Silva, FIGUEIREDO	80	Benedita	1:19.16	51	-

29. 50m Costas Grupo F

1. Maria Manuela, OLIVEIRA	74	Sporting de Espinho	46.21	281	-
2. Sonia Catarina, ALMEIDA	74	Vieirense	1:02.91	111	-
3. Marta Juliana, JOSE	75	Benedita	1:06.10	96	-

29. 50m Costas Grupo G

1. Angelina Maria, CERIEIRO	67	Natacao do Fundao/YesEnergy	1:05.00	99	-
-----------------------------	----	-----------------------------	---------	----	---

29. 50m Costas Grupo H

1. Ana Paula, GONCALVES	65	Masters de Almada	47.08	341	-
2. Maria Manuel, FRIAES	65	Porto	48.46	313	-
3. Ellen Tineke, WEGES	61	Sporting de Espinho	54.54	219	-

29. 50m Costas Grupo I

1. Michelle Annette, MOORE	60	Óbidos	44.41	425	-
----------------------------	----	--------	-------	-----	---

29. 50m Costas Grupo N

1. Maria Fernanda, ALVES	34	Sporting de Espinho	1:55.31	112	-
--------------------------	----	---------------------	---------	-----	---

31. 200m Bruços Grupo A

1. Raquel Fernandes, SANTOS	98	Masters de Almada	3:14.09	446	-
-----------------------------	----	-------------------	---------	-----	---



3  Benedita Swim Master
Benedita, 30/11/2025



31. 200m Bruços Grupo B

1. Catarina Isabel, BARGADO	93	Lisboa PoolSharks	3:29.98	342	-
2. Sara Filipa, PASCOAL	93	Alcobaca	4:06.34	212	-

31. 200m Bruços Grupo C

1. Catarina Lopes, SERRAZINA	87	Benedita	3:54.91	263	-
------------------------------	----	----------	---------	-----	---

31. 200m Bruços Grupo D

1. Maria Sofia, MARTINS	84	Clube Fluvial Portuense	2:59.69	609	-
2. Sara Filipa, CORTEZ	81	Masters de Almada	3:56.93	265	-
3. Francisca Pinho, MONTEIRO	82	Sporting Clube de Aveiro	4:10.34	225	-

31. 200m Bruços Grupo E

1. Ana Claudia, GOMES	76	Acad�mica de Coimbra	4:00.83	265	-
-----------------------	----	----------------------	---------	-----	---

31. 200m Bruços Grupo F

1. Maria Ines, CUNHA	72	Galitos / Bresimar	3:18.25	540	-
2. Manuela Ribeiro, PEREIRA	71	Ba Leiria / Sk Coffee	4:38.31	195	-

31. 200m Bruços Grupo G

1. Maria Manuela, SEQUEIRA	68	Gafanha da Encarnacao	3:37.33	452	-
----------------------------	----	-----------------------	---------	-----	---

33. 4 x 50m Estilos Grupo 1

1. CNAL GR1	Alcobaca	2:24.00	-
-------------	----------	---------	---

33. 4 x 50m Estilos Grupo 2

1. CFP GR2	Clube Fluvial Portuense	2:28.96	-
2. Viegense 1	Viegense	3:08.41	-
3. BSCN GR2	Benedita	3:14.96	-

33. 4 x 50m Estilos Grupo 3

1. CNMAL GR3	Masters de Almada	2:45.27	-
2. CAPGE GR3	Gafanha da Encarnacao	2:52.69	-
3. BSCN GR3	Benedita	3:27.19	-