



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



Progressão de Atletas (Detalhes)

Todas as provas

Prova	Jornada	Lugar	Tempo total	Pts	Tp inscr.	Data inscr.	%	RP
Academico Viseu Futebol Clube								1
Rita Ferreira, JORGE, 1993 (32 anos), Femin.								1
100m Livres	Tempo Final	5.	1 : 14 . 5 1	396	1:14.63	12/04/2025	100%	
50m Costas	Tempo Final	3.	39.22	342	39.09	01/11/2025	99%	
100m Costas	Tempo Final	2.	1:24.55	373	1:24.23	01/11/2025	99%	



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



Aminata-Evora Clube de Natacao

Joana Rita, ROBALO, 1980 (45 anos), Femin.

2

2

200m Livres

Tempo Final

1.

3:06.61

307

3:06.75

100%

400m Livres

Tempo Final

1.

6:15.27

351

6:36.63

01/03/2025

112%



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



Assoc Desp Rec Cult Colegio Int Monte Maior

Jose Antonio, CRUZ, 1984 (41 anos), Masc.

2

2

50m Livres	Tempo Final	4.	34.38	281	34.53	15/06/2025	101%
50m Bruços	Tempo Final	2.	44.21	255	43.18	26/01/2025	95%
50m Mariposa	Tempo Final	2.	39.38	230	37.95	15/06/2025	93%
100m Estilos	Tempo Final	4.	1:27.83	270	1:35.00		117%



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



Assoc. Propriet. da Urbanizac o Vila de Este
Carlos Eduardo, COSTA, 1972 (53 anos), Masc.

1

1

50m Costas	Tempo Final	1.	36.61	387	36.61	17/11/2024	100%
100m Costas	Tempo Final	1.	1:19.93	381	1:21.34	15/06/2025	104%
50m Mariposa	Tempo Final	2.	33.55	411	33.48	21/06/2025	100%
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:27.60	259	1:23.87	15/06/2025	92%



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



Associação Académica de Coimbra

Ana Claudia, GOMES, 1976 (49 anos), Femin.

400m Livres	Tempo Final	3.	7:15.13	225	6:52.28		90%
200m Bruços	Tempo Final	1.	4:00.83	265	3:48.21	25/01/2025	90%
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:43.20	232	1:43.49		101%
200m Estilos	Tempo Final	2.	3:39.63	255	3:36.36		97%

Carlos Octavio, FERNANDES, 1988 (37 anos), Masc.

100m Costas	Tempo Final	3.	1:13.47	410	1:20.00		119%
200m Costas	Tempo Final	4.	2:38.57	437	2:50.00		115%
50m Mariposa	Tempo Final	3.	31.61	391	35.00		123%
100m Estilos	Tempo Final	3.	1:13.48	416	1:20.00		119%

Gustavo Jose, FRESCO, 1987 (38 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	3.	1:11.46	297	1:13.00		104%
200m Livres	Tempo Final	3.	2:39.75	312	2:37.16	11/07/2025	97%

Jose Marques, PEREIRA, 1967 (58 anos), Masc.

100m Bruços	Tempo Final	4.	1:44.45	232	1:40.46	26/01/2025	93%
100m Estilos	Tempo Final	3.	1:38.65	239	1:50.00		124%

Nuno Silva, AFONSO, 1979 (46 anos), Masc.

400m Livres	Tempo Final	5.	6:57.07	198	6:47.62	17/11/2024	96%
200m Bruços	Tempo Final	1.	3:49.19	206	3:40.46	25/01/2025	93%
200m Estilos	Tempo Final	3.	3:38.67	185	3:43.21	17/11/2024	104%

Rui Manuel, CUNHA, 1964 (61 anos), Masc.

200m Livres	Tempo Final	3.	3:04.20	288	3:01.29		97%
400m Livres	Tempo Final	1.	6:58.54	261	6:30.25		87%
50m Costas	Tempo Final	2.	41.28	362	41.28	22/12/2024	100%
100m Bruços	Tempo Final	4.	1:42.35	268	1:38.50	26/01/2025	93%



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



Associação Desportiva de Penafiel

Jose Maria, RAMALHO, 1952 (73 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	1.	54.70	118	54.31	01/11/2025	99%
50m Bruços	Tempo Final	2.	59.37	180	57.72	02/11/2024	95%
200m Bruços	Tempo Final	1.	5:00.10	201	NT		-



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



Ba Leiria / Sk Coffee

Alexandre Miguel, LAUREANO, 1997 (28 anos), Masc.

400m Livres	Tempo Final	3.	5:13.20	410	4:50.14	01/03/2025	86%
200m Costas	Tempo Final	3.	2:44.99	347	NT		-
200m Bruços	Tempo Final	3.	3:07.03	317	NT		-
200m Estilos	Tempo Final	3.	2:38.95	418	2:32.75	12/04/2025	92%

Filipe Andre, MONTEIRO, 1975 (50 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	1.	31.73	399	32.58	01/11/2025	105%
50m Bruços	Tempo Final	1.	40.14	380	39.63	01/11/2025	97%
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:32.36	333	1:32.96	01/11/2025	101%
200m Bruços	Tempo Final	1.	3:33.92	276	NT		-

Hugo Alexandre, DIAS, 1980 (45 anos), Masc.

100m Costas	Tempo Final	2.	2:09.52	85	2:07.62	12/04/2025	97%
50m Bruços	Tempo Final	5.	49.62	192	48.53	15/06/2025	96%
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:48.28	189	1:46.20	15/06/2025	96%
200m Bruços	Tempo Final	2.	3:58.22	183	3:51.01		94%

Joao Bernardo, JORGE, 1997 (28 anos), Masc.

50m Bruços	Tempo Final	1.	32.24	586	31.68	15/06/2025	97%
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:10.73	555	1:08.93	15/06/2025	95%
200m Bruços	Tempo Final	1.	2:42.06	487	2:40.90	01/12/2024	99%
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:06.03	510	1:05.53	15/03/2025	98%

Manuela Ribeiro, PEREIRA, 1971 (54 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	6.	49.52	149	47.29	21/06/2025	91%
50m Bruços	Tempo Final	2.	58.34	197	56.75	26/04/2025	95%
100m Bruços	Tempo Final	2.	2:07.13	196	2:01.29	21/06/2025	91%
200m Bruços	Tempo Final	2.	4:38.31	195	4:32.67	01/12/2024	96%



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



Benedita Sport Club Natação

Ana Isabel, SANTOS, 1989 (36 anos), Femin.									28
50m Livres	Tempo Final	5.	39.97	247	NT	-			1
50m Bruços	Tempo Final	5.	47.34	287	47.62	08/11/2025	101%		
Ana Luísa, RODRIGUES, 1977 (48 anos), Femin.									-
50m Costas	Tempo Final	1.	1:04.16	97	NT	-			-
Andre Santos, BELO, 1989 (36 anos), Masc.									
50m Costas	Tempo Final	4.	49.87	118	NT	-			
100m Costas	Tempo Final	6.	1:54.16	109	NT	-			
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:54.17	142	NT	-			
Andre Sousa, PAULO, 1991 (34 anos), Masc.									2
50m Livres	Tempo Final	5.	29.71	380	30.33		104%		
50m Costas	Tempo Final	5.	37.97	248	NT	-			
50m Bruços	Tempo Final	4.	37.22	369	36.86	01/12/2024	98%		
50m Mariposa	Tempo Final	3.	31.07	398	33.00	14/02/2025	113%		
Bruno Eugenio, FIALHO, 1983 (42 anos), Masc.									2
50m Livres	Tempo Final	5.	35.02	266	36.26	08/11/2025	107%		
50m Costas	Tempo Final	2.	45.76	172	47.75	08/11/2025	109%		
Bruno Gil, DIAS, 1977 (48 anos), Masc.									-
50m Livres	Tempo Final	4.	29.66	457	28.78	15/03/2025	94%		
50m Bruços	Tempo Final	1.	36.31	491	35.65	01/03/2025	96%		
50m Mariposa	Tempo Final	1.	32.51	421	31.95	22/12/2024	97%		
Catarina Lopes, SERRAZINA, 1987 (38 anos), Femin.									1
50m Livres	Tempo Final	7.	43.97	186	47.14	01/12/2024	115%		
200m Bruços	Tempo Final	1.	3:54.91	263	NT	-			
Daniela Luis, SANTOS, 1987 (38 anos), Femin.									-
50m Livres	Tempo Final	8.	47.59	146	46.63	22/12/2024	96%		
100m Livres	Tempo Final	6.	1:48.02	131	1:46.47	22/12/2024	97%		
200m Livres	Tempo Final	4.	3:57.66	139	NT	-			
50m Costas	Tempo Final	5.	1:04.01	80	1:01.30	22/12/2024	92%		
Dinis Ferreira, JORGE, 1995 (30 anos), Masc.									2
50m Livres	Tempo Final	10.	33.26	271	32.16	01/12/2024	93%		
50m Costas	Tempo Final	6.	41.87	185	40.78	01/12/2024	95%		
50m Bruços	Tempo Final	5.	39.79	302	39.84	01/12/2024	100%		
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:32.17	263	1:32.35	14/02/2025	100%		
Eunice Alexandra, ROXO, 1982 (43 anos), Femin.									1
50m Livres	Tempo Final	6.	1:00.13	81	1:10.54	15/03/2025	138%		
50m Bruços	Tempo Final	5.	1:19.10	67	NT	-			
Goncalo Costa, CORDEIRO, 1984 (41 anos), Masc.									-
400m Livres	Tempo Final	1.	6:02.56	292	NT	-			
100m Estilos	Tempo Final	5.	1:29.79	253	NT	-			
Ines Fialho, SANTOS, 1993 (32 anos), Femin.									1
50m Costas	Tempo Final	6.	49.16	173	49.56	08/11/2025	102%		
100m Costas	Tempo Final	3.	1:50.00	169	NT	-			
Ines Silva, FIGUEIREDO, 1980 (45 anos), Femin.									3
50m Livres	Tempo Final	2.	44.24	209	46.69	01/12/2024	111%		
100m Livres	Tempo Final	5.	1:43.76	173	1:47.39	01/12/2024	107%		
50m Costas	Tempo Final	2.	1:19.16	51	1:24.34	01/12/2024	114%		
50m Bruços	Tempo Final	2.	56.49	199	56.37	01/12/2024	100%		
Jair Santos, MOREIRA, 1982 (43 anos), Masc.									2
50m Livres	Tempo Final	2.	32.67	328	32.69	14/02/2025	100%		
200m Livres	Tempo Final	1.	2:53.91	253	2:57.47	15/03/2025	104%		
100m Estilos	Tempo Final	6.	1:33.06	227	NT	-			
Jessica Silva, PEREIRA, 1997 (28 anos), Femin.									-
50m Livres	Tempo Final	7.	44.16	181	NT	-			
Joao Miguel, ALVES, 1985 (40 anos), Masc.									-
50m Livres	Tempo Final	6.	38.63	198	NT	-			
100m Livres	Tempo Final	4.	1:28.95	173	NT	-			
100m Costas	Tempo Final	2.	1:41.97	155	NT	-			
50m Bruços	Tempo Final	4.	46.78	215	NT	-			
Jorge Alexandre, ANASTACIO, 1973 (52 anos), Masc.									3
100m Livres	Tempo Final	2.	1:22.58	242	1:23.38	15/03/2025	102%		
200m Livres	Tempo Final	3.	3:03.90	242	3:04.08	01/12/2024	100%		
400m Livres	Tempo Final	1.	6:45.72	218	6:44.53	01/12/2024	99%		
200m Bruços	Tempo Final	2.	3:42.63	245	3:48.34		105%		
Marta Juliana, JOSE, 1975 (50 anos), Femin.									3
50m Livres	Tempo Final	7.	50.21	143	51.88	08/11/2025	107%		
50m Costas	Tempo Final	3.	1:06.10	96	1:07.11	08/11/2025	103%		
50m Bruços	Tempo Final	4.	1:11.82	105	1:18.62	01/12/2024	120%		



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



Pedro Serrazina, COELHO, 1980 (45 anos), Masc.								1
200m Livres	Tempo Final	4.	2:50.28	288	2:52.61	01/12/2024	103%	
Ricardo Jorge, FERREIRA, 1982 (43 anos), Masc.								1
50m Livres	Tempo Final	1.	27.63	542	27.00	15/06/2025	95%	
100m Livres	Tempo Final	1.	1:01.10	536	1:00.50	14/02/2025	98%	
100m Mariposa	Tempo Final	2.	1:12.62	406	1:18.46	01/12/2024	117%	
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:12.03	490	1:10.58	15/06/2025	96%	
Susete Maria, MORGADO, 1984 (41 anos), Femin.								3
50m Livres	Tempo Final	7.	1:02.42	72	1:05.40	08/11/2025	110%	
100m Livres	Tempo Final	4.	2:21.26	65	2:57.56	01/12/2024	158%	
50m Costas	Tempo Final	1.	1:18.64	49	1:29.18	14/02/2025	129%	
Vania Raquel, LEAO, 1984 (41 anos), Femin.								2
50m Livres	Tempo Final	2.	34.01	447	33.76	14/02/2025	99%	
200m Livres	Tempo Final	1.	2:53.28	377	2:53.22	01/12/2024	100%	
50m Mariposa	Tempo Final	2.	36.98	442	37.27	15/06/2025	102%	
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:28.22	385	1:28.31	01/12/2024	100%	



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



CCD Associac o De Nadadores Dos Estoris

Miguel Maria, ARROBAS, 1974 (51 anos), Masc.

50m Mariposa	Tempo Final	1.	30.12	569	NT	-	-
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:38.61	505	NT	-	-

Patricia Diogenes, PEREIRA, 1969 (56 anos), Femin.

400m Livres	Tempo Final	1.	6:02.96	446	5:23.74	80%	-
100m Costas	Tempo Final	1.	1:35.31	350	1:30.00	89%	-
50m Bruços	Tempo Final	2.	49.01	368	44.50	82%	-
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:46.74	380	1:36.29	81%	-



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



Clube de Natacao de Alcobaca

Andre Filipe, GRACA, 1993 (32 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	3.	28.00	454	27.97	26/01/2025	100%
100m Livres	Tempo Final	3.	1:02.46	434	1:03.94	14/02/2025	105%
50m Costas	Tempo Final	3.	33.91	348	34.30	10/11/2024	102%
50m Bruços	Tempo Final	2.	36.51	391	39.81	26/01/2025	119%

Bruna Elisabete, PAULINO, 1997 (28 anos), Femin.

50m Costas	Tempo Final	1.	36.24	455	35.77	12/04/2025	97%
50m Mariposa	Tempo Final	2.	32.48	521	32.49	01/11/2025	100%
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:12.76	509	1:12.82	25/01/2025	100%
200m Mariposa	Tempo Final	1.	2:46.99	467	2:48.79		102%

David Filipe, LOURENCO, 1990 (35 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	4.	43.95	117	NT		-
100m Livres	Tempo Final	6.	1:50.45	80	NT		-
200m Livres	Tempo Final	7.	4:40.78	57	NT		-
400m Livres	Tempo Final	3.	8:55.85	87	NT		-

David Jose, OLIVEIRA, 1975 (50 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	4.	1:38.49	142	1:35.82	25/01/2025	95%
100m Estilos	Tempo Final	3.	1:52.38	135	1:51.74	01/12/2024	99%

Diogo Miguel, PAULINO, 1990 (35 anos), Masc.

100m Costas	Tempo Final	1.	1:03.23	643	1:00.29		91%
200m Costas	Tempo Final	1.	2:18.01	662	2:17.21	25/01/2025	99%
200m Bruços	Tempo Final	1.	2:49.36	511	2:58.63	01/12/2024	111%
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:23.91	577	2:21.33	15/03/2025	96%

Filipe Jose, SANTOS, 1985 (40 anos), Masc.

50m Mariposa	Tempo Final	1.	30.65	488	29.14	14/02/2025	90%
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:15.13	432	1:10.00		87%

Ines Rocha, SILVA, 2000 (25 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	2.	29.50	608	29.50	15/06/2025	100%
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:19.66	590	1:16.57	13/07/2025	92%
50m Mariposa	Tempo Final	1.	31.56	568	32.00		103%
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:12.26	625	1:13.09		102%

Joao Pedro, TARQUINIO, 1997 (28 anos), Masc.

50m Mariposa	Tempo Final	2.	28.02	563	28.41	21/06/2025	103%
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:01.87	572	1:02.06	26/01/2025	101%
200m Mariposa	Tempo Final	3.	2:26.45	468	2:26.21		100%
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:06.21	506	1:05.57	01/11/2025	98%

Luis Daniel, PACHECO, 1976 (49 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	4.	1:02.72	506	1:02.78	11/01/2025	100%
400m Livres	Tempo Final	1.	4:50.27	587	4:53.80	01/12/2024	102%
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:09.47	498	1:06.47	26/01/2025	92%
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:08.41	599	1:06.61	01/03/2025	95%

Marcelo Henriques, MACHADO, 1992 (33 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	8.	32.37	294	29.82	11/07/2025	85%
100m Livres	Tempo Final	6.	1:16.46	236	1:14.16	13/07/2025	94%
200m Livres	Tempo Final	2.	2:45.62	263	2:57.94	26/01/2025	115%
400m Livres	Tempo Final	1.	6:11.74	232	6:34.99	12/07/2025	113%

Monica Seara, DOMINGUES, 2000 (25 anos), Femin.

50m Costas	Tempo Final	2.	38.93	367	35.00		81%
100m Costas	Tempo Final	1.	1:22.42	398	1:15.00		83%
200m Costas	Tempo Final	1.	2:45.75	486	2:50.00		105%
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:49.39	531	2:55.00		107%

Nadia Filipa, SANTOS, 1990 (35 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	6.	43.16	196	41.13	01/11/2025	91%
100m Livres	Tempo Final	5.	1:47.81	132	1:42.06	01/11/2025	90%
200m Livres	Tempo Final	3.	3:52.76	147	3:46.14		94%
400m Livres	Tempo Final	4.	7:58.84	160	7:44.31	01/11/2025	94%

Paulo Filipe, RAIMUNDO, 1988 (37 anos), Masc.

200m Livres	Tempo Final	6.	3:04.05	204	2:55.00		90%
200m Costas	Tempo Final	6.	3:41.91	159	NT		-

Sara Filipa, PASCOAL, 1993 (32 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	7.	44.47	181	42.87		93%
100m Livres	Tempo Final	6.	1:37.34	177	1:41.59		109%
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:51.86	214	1:43.23	09/11/2024	85%
200m Bruços	Tempo Final	2.	4:06.34	212	3:46.14	25/01/2025	84%

Vania Filipa, COELHO, 1988 (37 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	2.	35.72	346	35.06		96%
100m Livres	Tempo Final	2.	1:22.61	294	1:18.00		89%
50m Costas	Tempo Final	1.	43.25	260	40.00		86%
50m Bruços	Tempo Final	3.	46.17	310	45.71		98%



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



Clube dos Galitos / Bresimar

Andre Pereira, COELHO, 1998 (27 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	2.	1:01.47	459	1:00.01	12/04/2025	95%
50m Mariposa	Tempo Final	4.	29.94	462	29.08	12/04/2025	94%

Carlos Soares, GOULAO, 1975 (50 anos), Masc.

50m Costas	Tempo Final	2.	37.44	362	36.79	01/11/2025	97%
100m Costas	Tempo Final	2.	1:22.38	348	1:22.03	01/11/2025	99%
200m Costas	Tempo Final	1.	3:08.61	306	3:04.94	25/01/2025	96%
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:30.17	358	1:29.84	12/04/2025	99%

Maria Ines, CUNHA, 1972 (53 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	2.	32.16	545	32.03	25/01/2025	99%
50m Bruços	Tempo Final	1.	40.36	595	39.24	15/06/2025	95%
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:29.80	558	1:27.03	15/06/2025	94%
200m Bruços	Tempo Final	1.	3:18.25	540	3:16.27		98%



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



Clube Fluvial Portuense

Ana Paula, ALMEIDA, 1958 (67 anos), Femin.								12
100m Estilos	Tempo Final	1.	2:03.85	227	2:02.12	26/01/2025	97%	-
Antonio Luis, PORTELA, 1975 (50 anos), Masc.								-
100m Livres	Tempo Final	1.	59.86	636	59.09	25/01/2025	97%	
200m Livres	Tempo Final	1.	2:14.62	617	2:13.16	26/01/2025	98%	
Beatriz Marques, FERREIRA, 2000 (25 anos), Femin.								1
400m Livres	Tempo Final	1.	5:22.70	485	5:27.22	01/11/2025	103%	
200m Costas	Tempo Final	2.	2:56.37	403	NT		-	
200m Estilos	Tempo Final	2.	2:49.49	530	NT		-	
Filipe Lopes, PALMA, 1993 (32 anos), Masc.								1
50m Mariposa	Tempo Final	2.	30.33	428	32.00		111%	
Isabel Carolina, NEVES, 1980 (45 anos), Femin.								1
400m Livres	Tempo Final	2.	7:10.86	232	6:53.10	02/11/2024	92%	
50m Mariposa	Tempo Final	3.	47.39	218	47.38	01/11/2025	100%	
100m Mariposa	Tempo Final	2.	1:54.01	172	1:53.26	01/01/1800	99%	
200m Mariposa	Tempo Final	1.	4:12.78	181	4:15.55	08/12/2024	102%	
Joana Isabel, LEITE, 1980 (45 anos), Femin.								-
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:57.15	219	1:46.26		82%	
Joao Francisco, CASTRO, 1992 (33 anos), Masc.								3
50m Bruços	Tempo Final	3.	36.53	391	40.00		120%	
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:13.23	385	1:13.78	01/11/2025	102%	
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:43.90	363	3:00.00		121%	
Jose Miguel, BARROSO, 1962 (63 anos), Masc.								1
200m Livres	Tempo Final	1.	2:32.73	505	2:38.06		107%	
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:22.51	512	1:19.82	26/04/2025	94%	
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:18.51	521	1:17.10	22/06/2025	96%	
Kevin David, BLICK, 1960 (65 anos), Masc.								2
50m Livres	Tempo Final	1.	29.87	616	30.50		104%	
50m Mariposa	Tempo Final	1.	32.59	630	32.09	01/11/2025	97%	
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:16.10	590	1:14.49	01/11/2025	96%	
200m Mariposa	Tempo Final	1.	3:12.68	407	3:15.00		102%	
Luis Miguel, MONTEIRO, 1983 (42 anos), Masc.								-
50m Bruços	Tempo Final	1.	37.76	410	33.88	26/01/2025	81%	
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:23.98	391	1:13.49	15/03/2025	77%	
Maria Sofia, MARTINS, 1984 (41 anos), Femin.								-
50m Bruços	Tempo Final	1.	37.42	634	36.89	22/06/2025	97%	
200m Bruços	Tempo Final	1.	2:59.69	609	2:54.52	25/01/2025	94%	
50m Mariposa	Tempo Final	1.	32.01	683	31.27	21/06/2025	95%	
Miguel Pinheiro, PIRES, 1978 (47 anos), Masc.								-
100m Livres	Tempo Final	1.	1:00.20	572	59.15	25/01/2025	97%	
200m Mariposa	Tempo Final	1.	2:39.59	480	2:37.46	25/01/2025	97%	
Nuno Silva, LOBO, 1963 (62 anos), Masc.								-
200m Bruços	Tempo Final	1.	3:21.36	385	3:20.00		99%	
Rita Rebelo, SILVA, 1979 (46 anos), Femin.								2
50m Bruços	Tempo Final	1.	39.43	586	40.64	22/06/2025	106%	
50m Mariposa	Tempo Final	2.	38.65	402	39.40		104%	
Sofia Martiniano, AFONSO, 1984 (41 anos), Femin.								1
50m Livres	Tempo Final	1.	28.78	739	28.47	25/01/2025	98%	
100m Livres	Tempo Final	1.	1:03.99	709	1:04.99		103%	
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:14.37	571	NT		-	
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:11.73	716	1:11.00	26/01/2025	98%	



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



Clube Millennium BCP

Joana Isabel, ARANTES, 1972 (53 anos), Femin.

2

2

50m Mariposa	Tempo Final	1.	34.92	569	35.44	24/01/2025	103%
200m Mariposa	Tempo Final	1.	3:00.17	555	3:01.20	26/01/2025	101%



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



Clube Nacional de Nataç o

David Miguel, FRANCISCO, 1983 (42 anos), Masc.

50m Costas	Tempo Final	1.	35.18	379	32.70	12/07/2025	86%
200m Mariposa	Tempo Final	1.	3:04.34	296	2:53.22	25/01/2025	88%

Kirstin Lynn, O' LEARY, 1990 (35 anos), Femin.

200m Livres	Tempo Final	2.	2:52.59	363	2:57.13	25/01/2025	105%
400m Livres	Tempo Final	2.	6:03.33	366	6:10.50		104%
50m Mariposa	Tempo Final	2.	42.18	270	40.69	15/03/2025	93%

Miguel Alexandre, ROQUE, 1980 (45 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	1.	27.00	606	28.00		108%
100m Livres	Tempo Final	2.	1:00.59	561	1:02.00		105%
200m Livres	Tempo Final	1.	2:16.39	562	2:15.00		98%
400m Livres	Tempo Final	2.	4:59.39	535	5:15.00		111%

Óscar Martin, GARIN, 1981 (44 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	2.	1:03.99	466	1:07.15	25/01/2025	110%
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:22.61	410	1:23.99	26/01/2025	103%



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



Clube Natacao de Rio Maior

Ana Raquel, PATERNO, 1996 (29 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	5.	39.22	258	40.20	25/01/2025	105%	2
50m Costas	Tempo Final	3.	45.64	227	45.33	26/01/2025	99%	1

Mariana Sofia, TAVARES, 1995 (30 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	6.	41.59	221	NT	-	-	-
50m Costas	Tempo Final	5.	45.54	218	NT	-	-	-

Pedro Miguel, COSTA, 1976 (49 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	13.	45.37	127	NT	-	-	-
------------	-------------	-----	-------	-----	----	---	---	---

Vanessa Mendes, INACIO, 1980 (45 anos), Femin.

100m Livres	Tempo Final	4.	1:34.22	231	1:34.11	26/01/2025	100%	1
400m Livres	Tempo Final	4.	7:18.78	219	7:29.17	01/12/2024	105%	



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



Clube Natacao Masters de Almada

Ana Paula, GONCALVES, 1965 (60 anos), Femin.

50m Costas	Tempo Final	1.	47.08	341	41.22	26/01/2025	77%
100m Costas	Tempo Final	1.	1:50.23	283	1:32.02	24/01/2025	70%
200m Costas	Tempo Final	1.	3:34.87	370	3:20.99	26/01/2025	87%
50m Mariposa	Tempo Final	2.	47.59	282	38.42	24/01/2025	65%

Anastacia Silva, CANTO, 1989 (36 anos), Femin.

200m Livres	Tempo Final	1.	2:47.79	395	3:23.53		147%
400m Livres	Tempo Final	3.	6:07.23	354	5:30.01		81%
50m Mariposa	Tempo Final	1.	35.97	436	34.34		91%
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:25.22	407	1:31.05	22/12/2024	114%

Antonio Gabriel, FEIO, 1945 (80 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	1.	1:10.11	88	1:02.52	26/01/2025	80%
100m Livres	Tempo Final	2.	2:34.52	89	2:24.29	25/01/2025	87%
50m Costas	Tempo Final	1.	1:23.56	80	1:16.44	25/01/2025	84%
100m Bruços	Tempo Final	1.	2:56.63	140	2:42.30	26/01/2025	84%

Jose Luis, CARDOSO, 1971 (54 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	3.	39.18	211	37.69	22/12/2024	93%
50m Bruços	Tempo Final	2.	43.66	295	42.42	26/01/2025	94%
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:40.52	258	1:39.35	01/03/2025	98%
200m Bruços	Tempo Final	3.	3:55.50	207	3:49.14	25/01/2025	95%

Marina Isabel, MENDES, 1968 (57 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	1.	39.02	347	39.37	25/01/2025	102%
400m Livres	Tempo Final	3.	7:17.48	254	7:17.24	26/04/2025	100%
50m Mariposa	Tempo Final	1.	48.74	219	46.60	21/06/2025	91%
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:52.86	220	1:50.07	15/06/2025	95%

Mario Antonio, CAEIRO, 1971 (54 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	2.	33.23	347	32.49		96%
50m Bruços	Tempo Final	3.	46.74	241	49.03		110%
50m Mariposa	Tempo Final	4.	39.32	255	37.10		89%
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:31.67	249	1:32.08		101%

Miguel Alexandre, LATOEIRA, 1992 (33 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	4.	28.61	426	27.96	26/01/2025	96%
50m Bruços	Tempo Final	1.	35.78	416	34.76	26/01/2025	94%
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:19.18	415	1:16.65	15/06/2025	94%
100m Estilos	Tempo Final	3.	1:15.58	350	1:14.44	11/01/2025	97%

Raquel Fernandes, SANTOS, 1998 (27 anos), Femin.

200m Bruços	Tempo Final	1.	3:14.09	446	3:12.98	25/01/2025	99%
200m Mariposa	Tempo Final	2.	3:06.27	337	3:13.01	26/01/2025	107%

Sara Filipa, CORTEZ, 1981 (44 anos), Femin.

200m Livres	Tempo Final	2.	2:55.93	360	2:52.42	15/03/2025	96%
400m Livres	Tempo Final	2.	6:15.69	338	6:12.51	21/06/2025	98%
200m Bruços	Tempo Final	2.	3:56.93	265	3:53.86	01/12/2024	97%



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



Clube Nautico de Leiria - VOID

								11
Amilcar Filipe, PIRES, 1984 (41 anos), Masc.								2
100m Livres	Tempo Final	5.	2:01.21	68	1:52.94	01/12/2024	87%	
200m Livres	Tempo Final	2.	4:03.58	92	4:05.89	06/07/2025	102%	
400m Livres	Tempo Final	2.	8:21.29	110	8:27.84	06/07/2025	103%	
Antonio Maria, FROIS, 1999 (26 anos), Masc.								-
50m Livres	Tempo Final	6.	29.62	370	28.47	08/11/2025	92%	
50m Mariposa	Tempo Final	7.	33.49	330	32.48	08/11/2025	94%	
100m Mariposa	Tempo Final	3.	1:20.78	257	NT		-	
100m Estilos	Tempo Final	7.	1:21.58	270	NT		-	
Goncalo Silva, FABIAO, 1999 (26 anos), Masc.								-
50m Livres	Tempo Final	2.	26.69	506	25.77		93%	
100m Estilos	Tempo Final	4.	1:08.11	465	NT		-	
200m Estilos	Tempo Final	2.	2:33.62	463	NT		-	
Hugo Manuel, RODRIGUES, 1999 (26 anos), Masc.								3
50m Livres	Tempo Final	9.	34.65	231	37.68	08/11/2025	118%	
50m Bruços	Tempo Final	5.	41.70	271	41.90	08/11/2025	101%	
200m Bruços	Tempo Final	4.	3:28.25	229	3:44.17	11/07/2025	116%	
50m Mariposa	Tempo Final	9.	42.77	158	NT		-	
Joana Antunes, ERVILHA, 1981 (44 anos), Femin.								1
200m Costas	Tempo Final	2.	3:19.97	323	NT		-	
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:39.36	348	1:46.29	25/01/2025	114%	
Joao Miguel, SANTOS, 1981 (44 anos), Masc.								-
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:00.66	698	59.63	26/01/2025	97%	
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:18.29	711	2:17.39	24/01/2025	99%	
Joao Pedro, MENDES, 1995 (30 anos), Masc.								2
50m Livres	Tempo Final	6.	30.76	342	30.44	26/01/2025	98%	
100m Livres	Tempo Final	4.	1:10.33	304	1:11.16	09/11/2024	102%	
100m Estilos	Tempo Final	5.	1:26.75	231	1:25.97	16/03/2025	98%	
200m Estilos	Tempo Final	3.	3:10.77	230	3:20.55		111%	
Kelenn Cintia, LIMA, 1993 (32 anos), Femin.								-
50m Bruços	Tempo Final	3.	58.66	152	55.00		88%	
Paulo Jorge, SILVA, 1970 (55 anos), Masc.								1
400m Livres	Tempo Final	4.	7:04.61	219	6:49.34	01/12/2024	93%	
50m Bruços	Tempo Final	1.	41.35	352	42.33	01/12/2024	105%	
200m Estilos	Tempo Final	1.	3:26.21	275	3:20.55		95%	
Rita Fernandes, PASCOAL, 1988 (37 anos), Femin.								2
100m Livres	Tempo Final	1.	1:21.19	310	1:22.72	22/12/2024	104%	
50m Bruços	Tempo Final	1.	43.38	373	43.51	12/04/2025	101%	



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



Clube Nautico de Miranda do Corvo

Tania Sofia, ANTUNES, 1988 (37 anos), Femin.

2

-

50m Livres	Tempo Final	1.	34.16	396	32.21	17/11/2024	89%
50m Bruços	Tempo Final	2.	44.55	345	42.82	17/11/2024	92%
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:39.63	326	1:37.48	15/03/2025	96%
100m Estilos	Tempo Final	3.	1:31.37	330	1:30.76	15/03/2025	99%

Tiago Jose, SIMOES, 1989 (36 anos), Masc.

2

50m Livres	Tempo Final	3.	32.06	302	33.07	08/11/2025	106%
100m Livres	Tempo Final	5.	1:13.10	277	1:15.78	08/11/2025	107%
100m Costas	Tempo Final	5.	1:31.26	214	NT		-



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



Clube Naval da Nazaré

Joana Margarida, LOUREIRO, 1986 (39 anos), Femin.

1

1

50m Livres	Tempo Final	3.	36.14	335	37.24	08/11/2025	106%
100m Livres	Tempo Final	3.	1:22.77	292	NT		-
50m Costas	Tempo Final	4.	47.06	202	NT		-
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:42.06	303	NT		-



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



Clube Naval de Peniche

Antonio Jose, VITORINO, 1968 (57 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	3.	1:36.77	176	1:32.09	01/12/2024	91%
200m Livres	Tempo Final	2.	3:43.39	151	3:27.02	10/11/2024	86%

Armando Jose, RAMOS, 1953 (72 anos), Masc.

50m Bruços	Tempo Final	1.	57.15	202	54.62	26/01/2025	91%
100m Bruços	Tempo Final	1.	2:10.12	176	2:02.06	01/12/2024	88%

Filipa Pinto, GOMES, 1988 (37 anos), Femin.

50m Bruços	Tempo Final	6.	48.71	264	49.22	01/12/2024	102%
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:43.89	287	1:44.28	01/12/2024	101%

Rita Sofia, PEREIRA, 1981 (44 anos), Femin.

100m Livres	Tempo Final	2.	1:29.81	256	1:32.55	08/11/2025	106%
50m Bruços	Tempo Final	4.	49.00	282	51.27	08/11/2025	109%

Rui Alexandre, MENDES, 1975 (50 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	3.	1:27.80	201	1:25.53	01/12/2024	95%
-------------	-------------	----	---------	-----	---------	------------	-----

Silvia Alexandra, LOURENCO, 1978 (47 anos), Femin.

100m Livres	Tempo Final	6.	1:55.89	124	1:51.31	01/12/2024	92%
100m Bruços	Tempo Final	2.	2:14.59	144	2:14.25	15/03/2025	99%



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



Desportivo Nautico da Marinha Grande

Fernanda Maria, OLIVEIRA, 1973 (52 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	4.	43.32	223	42.92	15/03/2025	98%
100m Livres	Tempo Final	2.	1:41.07	193	1:37.24	12/04/2025	93%

Paulo Fernando, OLIVEIRA, 1967 (58 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	1.	1:18.15	335	1:15.21	15/03/2025	93%
200m Livres	Tempo Final	1.	2:57.55	301	2:49.66	15/03/2025	91%
400m Livres	Tempo Final	1.	6:23.12	298	6:10.50		94%
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:35.45	264	1:32.43	25/01/2025	94%



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



Fundacao Salesianos

Bernardo Joao, SALGUEIRO, 1998 (27 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	3.	28.00	438	29.66	25/01/2025	112%
100m Livres	Tempo Final	1.	1:01.42	460	1:01.74	25/01/2025	101%
50m Mariposa	Tempo Final	6.	32.42	364	33.40		106%

Carolina Costa, MADEIRA, 2000 (25 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	3.	30.83	533	30.71		99%
50m Bruços	Tempo Final	2.	41.63	393	40.00		92%
50m Mariposa	Tempo Final	4.	35.02	415	36.95		111%

Filipe Fonseca, FIGUEIREDO, 1998 (27 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	4.	28.48	417	29.52	25/01/2025	107%
50m Mariposa	Tempo Final	5.	30.86	422	30.41	02/11/2024	97%
100m Mariposa	Tempo Final	2.	1:09.56	402	1:06.57	02/11/2024	92%

5

3

1

1



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



Futebol Clube do Porto

Antonio Fernando, SOUSA, 1965 (60 anos), Masc.

50m Costas	Tempo Final	1.	37.40	487	35.91	25/01/2025	92%
100m Costas	Tempo Final	1.	1:24.14	422	1:19.73	24/01/2025	90%
200m Costas	Tempo Final	1.	3:07.77	389	3:02.15	25/01/2025	94%
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:26.20	449	1:24.82	12/04/2025	97%

Carla Santa, BARBARA, 1975 (50 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	1.	30.45	642	30.63	25/01/2025	101%
100m Livres	Tempo Final	1.	1:06.68	673	1:07.17	26/01/2025	101%

Elvis Arnaldo, DURAN, 1978 (47 anos), Masc.

100m Estilos	Tempo Final	6.	1:58.41	115	NT	01/01/1800	-
200m Estilos	Tempo Final	4.	4:21.38	108	NT		-

Ines Sousa, LEMOS, 1992 (33 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	2.	30.44	565	30.15	25/01/2025	98%
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:20.65	465	1:22.19	01/11/2025	104%

Irina Filipa, LOUSA, 1995 (30 anos), Femin.

100m Livres	Tempo Final	2.	1:06.36	561	1:05.29	12/04/2025	97%
50m Costas	Tempo Final	2.	34.13	519	33.15	25/01/2025	94%
100m Costas	Tempo Final	1.	1:14.21	552	1:14.30	01/11/2025	100%

Joao Duarte, MARAFONA, 1995 (30 anos), Masc.

50m Costas	Tempo Final	2.	31.78	423	NT		-
100m Costas	Tempo Final	2.	1:09.02	430	NT		-
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:05.61	509	NT		-

Laura, POLA, 1992 (33 anos), Femin.

100m Livres	Tempo Final	4.	1:11.65	446	1:09.83	12/04/2025	95%
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:18.72	438	1:15.74	10/05/2025	93%
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:21.77	446	1:20.96	26/01/2025	98%

Luis Miguel, FONSECA, 1959 (66 anos), Masc.

200m Bruços	Tempo Final	1.	3:44.63	340	3:41.19	25/01/2025	97%
-------------	-------------	----	---------	-----	---------	------------	-----

Maria Manuel, FRIAES, 1965 (60 anos), Femin.

50m Costas	Tempo Final	2.	48.46	313	43.99	26/01/2025	82%
50m Mariposa	Tempo Final	1.	45.83	316	42.50	01/11/2025	86%
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:52.94	248	1:45.62	01/11/2025	87%
200m Mariposa	Tempo Final	1.	4:06.68	279	3:55.31	26/01/2025	91%

Samuel Patricio, QUEIROS, 1991 (34 anos), Masc.

100m Costas	Tempo Final	1.	1:07.39	462	1:04.71	24/01/2025	92%
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:05.57	536	1:07.45	15/03/2025	106%

Tiago Silva, SA, 1978 (47 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	9.	35.71	261	35.98	26/04/2025	102%
100m Livres	Tempo Final	9.	1:26.63	192	1:28.96	26/04/2025	105%
50m Costas	Tempo Final	3.	55.38	100	48.55	25/01/2025	77%
50m Bruços	Tempo Final	6.	50.61	181	48.76	26/01/2025	93%



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



Gafanha da Encarnac o

Beatriz Manata, OLIVEIRA, 1994 (31 anos), Femin.

100m Livres	Tempo Final	7.	1:39.08	168	NT	-
400m Livres	Tempo Final	3.	7:50.43	158	NT	-

Carolina Ferreira, MATOS, 1991 (34 anos), Femin.

200m Costas	Tempo Final	1.	3:04.04	367	3:05.97	26/01/2025	102%
50m Mariposa	Tempo Final	4.	38.38	335	37.36	12/04/2025	95%
100m Estilos	Tempo Final	3.	1:25.92	385	1:26.61	11/01/2025	102%

Conceic o Baptista, TAVARES, 1969 (56 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	3.	45.71	215	44.32	01/11/2025	94%
50m Bruços	Tempo Final	3.	52.46	300	51.70	26/04/2025	97%
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:54.42	309	1:54.80	26/04/2025	101%

Goncalo Mano, BENTO, 1977 (48 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	3.	29.52	463	NT	-
100m Livres	Tempo Final	6.	1:05.14	451	NT	-
400m Livres	Tempo Final	4.	5:21.94	430	NT	-

Ivonne Lucio, GUERRA, 1987 (38 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	4.	36.26	331	35.78	15/03/2025	97%
50m Costas	Tempo Final	2.	43.83	250	43.08	15/03/2025	97%
50m Bruços	Tempo Final	4.	46.48	303	NT	-	
200m Estilos	Tempo Final	2.	3:20.48	323	3:19.97		99%

Maria Manuela, SEQUEIRA, 1968 (57 anos), Femin.

200m Costas	Tempo Final	1.	3:43.60	274	NT	-	
50m Bruços	Tempo Final	1.	45.57	458	45.01	25/01/2025	98%
200m Bruços	Tempo Final	1.	3:37.33	452	3:32.88	25/01/2025	96%
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:39.43	335	1:36.81	26/01/2025	95%



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



Geslours - Gestão Equipamentos E.M.

Ana Rita, MENDES, 1991 (34 anos), Femin.								13
50m Livres	Tempo Final	3.	33.64	418	32.85	15/06/2025	95%	-
50m Mariposa	Tempo Final	2.	36.15	401	36.00		99%	
Cristiano Miguel, SILVA, 1997 (28 anos), Masc.								2
50m Livres	Tempo Final	8.	32.21	288	50.00		241%	
50m Costas	Tempo Final	2.	39.98	208	55.00		189%	
Mariana Gomes, BAPTISTA, 1997 (28 anos), Femin.								2
50m Livres	Tempo Final	4.	38.38	276	50.00		170%	
50m Costas	Tempo Final	4.	48.59	188	55.00		128%	
Nuno Rogerio, SANTOS, 1976 (49 anos), Masc.								1
200m Livres	Tempo Final	3.	2:28.25	437	2:21.56	11/07/2025	91%	
100m Costas	Tempo Final	1.	1:15.72	426	1:10.29	11/07/2025	86%	
50m Mariposa	Tempo Final	2.	33.64	380	34.42	12/07/2025	105%	
100m Estilos	Tempo Final	3.	1:18.90	390	1:13.13	25/01/2025	86%	
Patricia Isabel, MARTINS, 1995 (30 anos), Femin.								2
50m Livres	Tempo Final	4.	38.80	272	50.00		166%	
50m Costas	Tempo Final	7.	53.06	138	55.00		107%	
Ricardo Paulo, CARDOSO, 1980 (45 anos), Masc.								-
200m Livres	Tempo Final	2.	2:27.73	442	2:26.23	26/01/2025	98%	
400m Livres	Tempo Final	3.	5:21.45	432	5:14.81	01/03/2025	96%	
Ricardo Velho, FRANCO, 1974 (51 anos), Masc.								3
200m Livres	Tempo Final	2.	2:46.50	326	2:48.91	15/03/2025	103%	
100m Costas	Tempo Final	3.	1:36.46	216	1:34.40	15/03/2025	96%	
50m Mariposa	Tempo Final	3.	37.00	306	38.66	15/03/2025	109%	
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:27.73	284	1:27.79	19/06/2025	100%	
Rita Vanessa, SOUSA, 1984 (41 anos), Femin.								1
50m Livres	Tempo Final	3.	37.97	321	37.81	25/01/2025	99%	
50m Bruços	Tempo Final	3.	47.75	305	48.68	12/07/2025	104%	
Ruben Filipe, COELHO, 1982 (43 anos), Masc.								1
200m Costas	Tempo Final	2.	3:26.68	215	3:17.06	12/07/2025	91%	
200m Mariposa	Tempo Final	2.	3:34.05	189	3:39.48		105%	
Vitor Manuel, CARDOSO, 1965 (60 anos), Masc.								1
50m Costas	Tempo Final	3.	49.97	204	50.62	01/03/2025	103%	
100m Costas	Tempo Final	2.	1:59.68	146	1:52.99	15/03/2025	89%	
50m Mariposa	Tempo Final	1.	55.19	114	52.52	15/03/2025	91%	



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



Grupo dos Amigos da Natacao-ACD

Ana Beatriz, SOEIRO, 1998 (27 anos), Femin.							14
50m Mariposa	Tempo Final	5.	41.32	253	38.96	89%	-
100m Estilos	Tempo Final	3.	1:28.81	336	1:28.00	98%	
Ana Paris, LEAL, 1984 (41 anos), Femin.							1
400m Livres	Tempo Final	1.	5:30.61	496	5:32.00	101%	
100m Costas	Tempo Final	1.	1:18.47	522	1:17.90	99%	
200m Costas	Tempo Final	1.	2:50.08	525	2:50.00	100%	
Andre Filipe, RODRIGUES, 1994 (31 anos), Masc.							1
50m Livres	Tempo Final	9.	33.20	272	32.15	15/03/2025	94%
100m Livres	Tempo Final	5.	1:13.36	267	1:10.37		92%
50m Costas	Tempo Final	7.	43.03	170	45.54		112%
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:25.29	332	1:23.80	15/06/2025	97%
Joana Quinta, PINTO, 1998 (27 anos), Femin.							3
100m Livres	Tempo Final	1.	1:11.35	444	1:12.16		102%
200m Livres	Tempo Final	2.	2:37.29	422	2:52.44		120%
400m Livres	Tempo Final	2.	5:44.70	398	5:48.66		102%
Joao Pedro, MARQUES, 1977 (48 anos), Masc.							-
50m Livres	Tempo Final	6.	34.47	291	34.30		99%
100m Livres	Tempo Final	8.	1:20.20	242	1:19.10		97%
Jose Romao, VALENTE, 1979 (46 anos), Masc.							2
50m Livres	Tempo Final	7.	34.72	285	36.00		108%
100m Livres	Tempo Final	7.	1:18.04	262	1:17.00		97%
50m Mariposa	Tempo Final	3.	41.09	208	45.00		120%
Nuno Nobre, MIRANDA, 1970 (55 anos), Masc.							-
50m Livres	Tempo Final	3.	38.02	263	36.16		90%
100m Livres	Tempo Final	2.	1:31.59	208	1:21.44		79%
Paulo Jorge, RASOILLO, 1974 (51 anos), Masc.							3
200m Livres	Tempo Final	4.	3:19.70	189	3:25.69	26/04/2025	106%
50m Costas	Tempo Final	3.	45.62	200	41.76		84%
200m Mariposa	Tempo Final	1.	3:46.86	178	4:00.00		112%
200m Estilos	Tempo Final	2.	3:21.19	247	3:29.48		108%
Sergio Ferreira, NEVES, 1968 (57 anos), Masc.							3
50m Costas	Tempo Final	1.	35.67	476	36.09	26/01/2025	102%
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:24.53	439	1:25.98	26/01/2025	103%
50m Mariposa	Tempo Final	1.	33.63	485	33.68	22/12/2024	100%
Tiago Filipe, CUNHA, 1976 (49 anos), Masc.							1
50m Livres	Tempo Final	8.	34.87	281	35.05		101%
50m Bruços	Tempo Final	3.	42.78	300	41.33	01/03/2025	93%
100m Estilos	Tempo Final	4.	1:27.67	284	1:24.42	01/03/2025	93%
200m Estilos	Tempo Final	2.	3:06.29	299	3:02.91	24/01/2025	96%



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



GSC Grândola Sports club

Catarina Matias, MARCELINO, 1996 (29 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	6.	40.88	228	NT	-
100m Livres	Tempo Final	2.	1:28.49	232	NT	-
200m Livres	Tempo Final	3.	3:11.09	235	NT	-
400m Livres	Tempo Final	3.	6:38.84	257	NT	-



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



Individual de Leiria

Helen Anne, LYNES, 1978 (47 anos), Femin.

1

-

100m Livres	Tempo Final	2.	1:19.63	384	1:16.72	15/06/2025	93%
100m Costas	Tempo Final	1.	1:21.00	503	1:18.65		94%
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:24.48	468	1:23.13	15/06/2025	97%
200m Estilos	Tempo Final	1.	3:01.27	453	3:00.00		99%

Sara Francisco, CRUZ, 1993 (32 anos), Femin.

1

50m Livres	Tempo Final	1.	27.33	781	26.44	14/06/2025	94%
100m Livres	Tempo Final	1.	59.25	789	58.73	15/06/2025	98%
50m Costas	Tempo Final	1.	33.83	533	34.79	22/06/2025	106%
50m Mariposa	Tempo Final	1.	29.89	710	28.09	14/02/2025	88%



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



Individual de Lisboa

Ricardo Filipe, CARDEIRA, 1978 (47 anos), Masc.

2

2

50m Livres	Tempo Final	2.	28.74	502	27.87	13/04/2025	94%
100m Livres	Tempo Final	5.	1:03.77	481	1:03.63	15/06/2025	100%
50m Costas	Tempo Final	2.	35.36	385	35.54	25/01/2025	101%
100m Mariposa	Tempo Final	2.	1:10.89	468	1:15.71	12/01/2025	114%



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



Industrial Desportivo Viegrense

Andre Pinto, MARRAZES, 1997 (28 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	7.	31.86	297	30.92	08/11/2025	94%
100m Livres	Tempo Final	3.	1:11.52	291	NT		-
50m Bruços	Tempo Final	6.	43.08	245	41.31	08/11/2025	92%
100m Estilos	Tempo Final	8.	1:23.16	255	1:19.44	15/03/2025	91%

Bruno Pinto, DOMINGUES, 2000 (25 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	1.	25.24	599	25.68	09/11/2024	104%
50m Mariposa	Tempo Final	1.	27.10	623	26.69	08/11/2025	97%

Eduardo Jose, CARREGUEIRO, 1959 (66 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	1.	1:38.01	204	1:36.76	25/01/2025	97%
100m Costas	Tempo Final	3.	2:02.60	163	2:02.40	01/12/2024	100%
50m Bruços	Tempo Final	1.	50.41	267	56.11	15/03/2025	124%

Eurico Alexandre, FREITAS, 1980 (45 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	12.	45.03	130	47.81	15/03/2025	113%
50m Costas	Tempo Final	4.	59.27	81	1:01.06	25/01/2025	106%

Joao Macedo, FIGUEIREDO, 1987 (38 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	2.	26.75	521	30.09	08/11/2025	127%
100m Livres	Tempo Final	1.	59.82	507	1:02.95	08/11/2025	111%
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:10.56	469	NT		-

Jorge Miguel, FERREIRA, 1970 (55 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	1.	33.61	381	33.02	15/03/2025	97%
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:36.97	291	1:37.59	14/02/2025	101%
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:33.79	278	1:31.87	15/03/2025	96%

Luiza Ribolli, PEREIRA, 1997 (28 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	8.	50.49	121	48.73	01/12/2024	93%
------------	-------------	----	-------	-----	-------	------------	-----

Maria Saraiva, RUIVACO, 2000 (25 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	1.	29.22	626	30.30	25/01/2025	108%
50m Bruços	Tempo Final	1.	37.76	526	37.78	15/06/2025	100%
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:13.88	585	1:14.52	15/03/2025	102%

Nelson Jesus, GUERRA, 1976 (49 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	10.	1:31.32	164	1:31.07	14/02/2025	99%
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:59.81	140	1:53.46	01/12/2024	90%

Nuno Goncalo, SANTOS, 1996 (29 anos), Masc.

400m Livres	Tempo Final	1.	4:21.31	707	4:29.04	19/10/2025	106%
200m Costas	Tempo Final	2.	2:36.24	409	NT		-
200m Mariposa	Tempo Final	2.	2:22.87	504	2:19.55	14/06/2025	95%
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:26.06	539	NT		-

Nuno Miguel, CARNIDE, 1979 (46 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	15.	46.94	115	45.95	15/03/2025	96%
100m Livres	Tempo Final	12.	1:46.12	104	1:55.69	14/02/2025	119%
200m Livres	Tempo Final	5.	4:00.65	102	NT		-

Pedro Miguel, COUTINHO, 1997 (28 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	5.	28.66	409	NT		-
50m Costas	Tempo Final	1.	34.62	320	NT		-
50m Bruços	Tempo Final	4.	36.69	398	NT		-
50m Mariposa	Tempo Final	8.	34.11	312	NT		-

Rui Alexandre, RITA, 1979 (46 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	11.	40.49	179	39.38	15/03/2025	95%
100m Livres	Tempo Final	11.	1:33.79	151	1:37.40	25/01/2025	108%
50m Bruços	Tempo Final	2.	41.97	318	42.21	26/01/2025	101%
100m Estilos	Tempo Final	5.	1:46.15	160	1:49.67	15/03/2025	107%

Sonia Catarina, ALMEIDA, 1974 (51 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	5.	48.27	161	47.55	15/03/2025	97%
100m Livres	Tempo Final	3.	1:53.12	137	1:54.73	26/01/2025	103%
50m Costas	Tempo Final	2.	1:02.91	111	1:02.56	01/12/2024	99%
50m Bruços	Tempo Final	3.	1:01.76	166	58.59	01/12/2024	90%

Sonia Margarida, PEREIRA, 1987 (38 anos), Femin.

100m Livres	Tempo Final	4.	1:33.93	200	NT		-
50m Costas	Tempo Final	3.	44.86	233	47.73	08/11/2025	113%

Tania Cristina, MENDES, 1999 (26 anos), Femin.

200m Livres	Tempo Final	1.	2:35.65	435	NT		-
50m Mariposa	Tempo Final	3.	34.73	426	33.43		93%



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



Lisboa PoolSharks - All Together 4 Sports

Caio Sousa, GONCALVES, 1989 (36 anos), Masc.

50m Costas	Tempo Final	1.	28.84	611	29.74	26/01/2025	106%
100m Costas	Tempo Final	2.	1:04.39	609	1:04.84	24/01/2025	101%
200m Costas	Tempo Final	2.	2:27.07	547	NT		-
50m Mariposa	Tempo Final	1.	27.88	570	28.41	15/03/2025	104%

Carlos Alberto, FUJAO, 1970 (55 anos), Masc.

400m Livres	Tempo Final	3.	7:01.66	223	NT		-
100m Bruços	Tempo Final	5.	2:10.10	120	2:14.19		106%
50m Mariposa	Tempo Final	2.	37.31	355	37.45	22/12/2024	101%
100m Estilos	Tempo Final	4.	1:38.67	239	1:39.82		102%

Catarina Isabel, BARGADO, 1993 (32 anos), Femin.

100m Livres	Tempo Final	3.	1:08.07	520	1:07.87		99%
400m Livres	Tempo Final	1.	5:34.35	441	NT		-
200m Bruços	Tempo Final	1.	3:29.98	342	NT		-

David Lopes, CUNHA, 1996 (29 anos), Masc.

200m Livres	Tempo Final	1.	2:10.28	522	2:08.25	26/01/2025	97%
400m Livres	Tempo Final	2.	4:51.57	509	4:45.56	01/03/2025	96%
200m Costas	Tempo Final	1.	2:36.12	410	NT		-
100m Estilos	Tempo Final	3.	1:08.04	466	1:05.30	15/06/2025	92%

Filipe Gouveia, GONCALVES, 1987 (38 anos), Masc.

400m Livres	Tempo Final	1.	5:44.79	327	6:15.00		118%
200m Costas	Tempo Final	3.	2:34.41	473	NT		-
50m Bruços	Tempo Final	1.	34.38	466	34.28	15/06/2025	99%
200m Mariposa	Tempo Final	1.	2:35.97	455	NT		-

Joao Carlos, CARVALHO, 1990 (35 anos), Masc.

200m Livres	Tempo Final	1.	2:20.31	460	2:18.36		97%
400m Livres	Tempo Final	2.	6:13.79	257	6:15.00		101%
200m Costas	Tempo Final	5.	2:41.50	413	2:39.16	01/12/2024	97%
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:11.80	446	1:10.47	15/03/2025	96%

Joao Petinga, ALMEIDA, 1994 (31 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	1.	25.46	604	24.46	15/06/2025	92%
200m Estilos	Tempo Final	2.	2:47.85	338	2:48.94	12/04/2025	101%

Lucas Monteiro, SILVA, 1994 (31 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	2.	1:02.09	441	58.74		90%
200m Bruços	Tempo Final	1.	3:08.51	336	NT		-

Luis Filipe, ALMEIDA, 1966 (59 anos), Masc.

50m Costas	Tempo Final	2.	48.70	187	47.18	26/01/2025	94%
200m Costas	Tempo Final	1.	3:48.93	201	3:49.27	25/01/2025	100%
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:41.56	253	1:39.83	15/03/2025	97%
200m Mariposa	Tempo Final	1.	4:22.20	139	4:21.67	25/01/2025	100%

Luis Filipe, PINTO, 1982 (43 anos), Masc.

100m Costas	Tempo Final	1.	1:10.62	468	1:10.00		98%
200m Costas	Tempo Final	1.	2:41.10	454	2:30.19		87%
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:17.54	496	1:16.11		96%
200m Bruços	Tempo Final	1.	2:58.16	422	2:53.21		95%

Manuela Adams, PEREZ, 1975 (50 anos), Femin.

200m Livres	Tempo Final	WDR	-	-	NT		-
-------------	-------------	-----	---	---	----	--	---

Marta Filipa, VINAGRE, 1995 (30 anos), Femin.

200m Livres	Tempo Final	1.	2:43.25	404	2:35.10		90%
400m Livres	Tempo Final	2.	6:00.19	353	NT		-

Paulo Alexandre, FERREIRA, 1981 (44 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	3.	34.28	284	33.61	15/06/2025	96%
100m Livres	Tempo Final	3.	1:21.42	226	1:21.11	11/01/2025	99%
50m Bruços	Tempo Final	3.	44.34	253	43.79	22/12/2024	98%

Philippe Nicolas, INFANTE, 1977 (48 anos), Masc.

200m Estilos	Tempo Final	1.	2:40.19	471	2:30.95		89%
--------------	-------------	----	---------	-----	---------	--	-----

Ramiro Jose, CALCAGNO, 1997 (28 anos), Masc.

200m Livres	Tempo Final	2.	2:48.98	239	2:51.52	11/07/2025	103%
400m Livres	Tempo Final	4.	6:18.74	232	6:18.74		100%
100m Estilos	Tempo Final	6.	1:20.71	279	NT		-



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



Natacao do Fundao/YesEnergy

Angelina Maria, CERIEIRO, 1967 (58 anos), Femin.

8

1

50m Livres	Tempo Final	4.	51.33	152	49.94	01/12/2024	95%
100m Livres	Tempo Final	1.	1:59.92	129	1:51.88		87%
200m Livres	Tempo Final	1.	4:20.83	134	4:28.74	25/01/2025	106%
50m Costas	Tempo Final	1.	1:05.00	99	1:00.09		85%

Leonardo Jose, MARTINHO, 1980 (45 anos), Masc.

2

50m Livres	Tempo Final	14.	46.49	118	54.38		137%
50m Bruços	Tempo Final	7.	54.30	146	55.15	26/01/2025	103%
100m Bruços	Tempo Final	4.	2:06.83	118	2:02.60	01/12/2024	93%
200m Bruços	Tempo Final	4.	4:25.04	133	NT		-

Liliane Caninhas, PAIS, 1980 (45 anos), Femin.

3

50m Livres	Tempo Final	1.	39.88	286	42.72	25/01/2025	115%
100m Livres	Tempo Final	3.	1:33.73	235	1:30.18		93%
200m Livres	Tempo Final	2.	3:39.29	189	3:40.79	16/03/2025	101%
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:53.58	192	1:58.66	01/12/2024	109%

Luis Miguel, PAIS, 1980 (45 anos), Masc.

2

50m Livres	Tempo Final	10.	38.87	203	37.62		94%
50m Bruços	Tempo Final	4.	48.52	205	45.48		88%
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:49.14	185	1:50.39	16/03/2025	102%
200m Bruços	Tempo Final	3.	4:11.37	156	4:22.22	01/12/2024	109%



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



Obidos Criativa, EEM

								3
Barbara, LEACH-WALTERS, 1964 (61 anos), Femin.								-
50m Livres	Tempo Final	2.	1:06.82	77	NT	-	-	-
50m Costas	Tempo Final	4.	1:29.56	49	NT	-	-	-
50m Bruços	Tempo Final	2.	1:12.07	136	NT	-	-	-
100m Bruços	Tempo Final	1.	2:38.69	130	NT	-	-	-
Bruna Alexandra, HENRIQUES, 2000 (25 anos), Femin.								-
50m Costas	Tempo Final	5.	53.81	139	NT	-	-	-
Leandro Andre, GRUMETE, 1999 (26 anos), Masc.								-
200m Livres	Tempo Final	3.	3:19.22	145	NT	-	-	-
400m Livres	Tempo Final	5.	7:10.48	158	NT	-	-	-
50m Costas	Tempo Final	3.	46.44	132	NT	-	-	-
200m Costas	Tempo Final	4.	3:38.52	149	NT	-	-	-
Michelle Annette, MOORE, 1960 (65 anos), Femin.								1
100m Livres	Tempo Final	1.	1:21.80	487	1:21.09	15/03/2025	98%	-
200m Livres	Tempo Final	1.	3:02.97	479	NT	-	-	-
50m Costas	Tempo Final	1.	44.41	425	44.18	26/01/2025	99%	-
100m Costas	Tempo Final	1.	1:34.82	457	1:35.96	15/03/2025	102%	-
Monteserrat Milagros, CERVELAN, 1981 (44 anos), Femin.								-
50m Livres	Tempo Final	5.	39.30	290	37.39	-	91%	-
100m Livres	Tempo Final	3.	1:30.53	250	1:24.24	-	87%	-
100m Estilos	Tempo Final	3.	1:46.85	216	1:45.95	15/03/2025	98%	-
Nuno Miguel, GOMES, 1986 (39 anos), Masc.								1
100m Livres	Tempo Final	4.	1:12.90	280	1:18.44	-	116%	-
200m Livres	Tempo Final	4.	2:51.34	252	NT	-	-	-
Rayan Gava, ALVES, 1995 (30 anos), Masc.								-
50m Livres	Tempo Final	7.	31.22	327	30.39	-	95%	-
100m Estilos	Tempo Final	4.	1:24.42	251	NT	-	-	-
Rui Manuel, CUNHA, 1967 (58 anos), Masc.								-
50m Livres	Tempo Final	2.	37.98	264	NT	-	-	-
50m Mariposa	Tempo Final	3.	44.75	206	NT	-	-	-
Simon William, WALTERS, 1957 (68 anos), Masc.								1
50m Costas	Tempo Final	1.	49.87	225	54.16	01/12/2024	118%	-
100m Costas	Tempo Final	2.	1:50.90	221	1:49.23	01/12/2024	97%	-
200m Costas	Tempo Final	1.	3:58.73	240	3:51.21	01/12/2024	94%	-
Stephanie Ann, PEARCE, 1962 (63 anos), Femin.								-
200m Livres	Tempo Final	1.	4:27.91	130	NT	-	-	-
400m Livres	Tempo Final	1.	9:11.57	143	NT	-	-	-
100m Costas	Tempo Final	2.	2:53.19	73	2:36.18	-	81%	-
Tiago Alexandre, SILVA, 1977 (48 anos), Masc.								-
50m Livres	Tempo Final	5.	32.02	363	NT	-	-	-



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



Palmela Desporto, E.M.

Ricardo Pereira, LOPES, 1990 (35 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	1.	26.38	543	NT	-	-
50m Bruços	Tempo Final	2.	37.22	367	NT	-	-
50m Mariposa	Tempo Final	2.	28.30	545	NT	-	-



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



Soc Instrucao e Recreio Os Pimpoes/Cimai

John, MARQUES, 1980 (45 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	3.	1:00.60	561	59.94	15/06/2025	98%
50m Costas	Tempo Final	1.	30.66	591	30.28	13/07/2025	98%
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:07.55	622	1:06.31		96%



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



Soc.Filarm nica União A. Piedense

Jose Paula, CARVALHO, 1998 (27 anos), Masc.
200m Mariposa

Tempo Final

1.

2:05.39

745

2:01.39

21/12/2024

94%

-
-



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



Sport Alges e Dafundo

Alexandre Azevedo, GASPAR, 1945 (80 anos), Masc.

50m Bruços	Tempo Final	1.	1:01.46	306	55.28	01/12/2024	81%
200m Bruços	Tempo Final	1.	4:52.92	324	4:49.37	25/01/2025	98%
100m Estilos	Tempo Final	1.	2:20.63	211	2:21.37		101%
200m Estilos	Tempo Final	1.	5:07.42	232	4:55.81	12/04/2025	93%

Carlos Manuel, LOPES, 1966 (59 anos), Masc.

400m Livres	Tempo Final	5.	8:25.89	129	NT		-
100m Mariposa	Tempo Final	1.	2:26.92	65	2:19.88	15/06/2025	91%
100m Estilos	Tempo Final	6.	2:08.78	107	NT		-
200m Estilos	Tempo Final	2.	4:39.36	110	NT		-

Jose Manuel, HORTA, 1949 (76 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	1.	1:07.84	75	1:02.30	01/03/2025	84%
50m Costas	Tempo Final	1.	1:34.28	46	1:29.31	25/01/2025	90%
50m Bruços	Tempo Final	1.	1:14.03	122	1:09.95		89%
100m Bruços	Tempo Final	1.	2:47.33	127	2:38.04	26/01/2025	89%

Luis Vidigal, SALGUEIRO, 1945 (80 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	1.	1:30.86	441	1:31.45	25/01/2025	101%
400m Livres	Tempo Final	1.	8:12.31	327	7:42.12	24/01/2025	88%

Maria Felix, FERREIRA, 1954 (71 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	1.	56.03	162	52.94	01/03/2025	89%
100m Livres	Tempo Final	1.	2:04.58	152	2:05.09	26/01/2025	101%

Maria Lucia, BARBOSA, 1959 (66 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	1.	57.73	130	54.53	01/03/2025	89%
50m Bruços	Tempo Final	1.	1:11.75	159	1:13.89	16/03/2025	106%
100m Bruços	Tempo Final	1.	2:47.35	145	2:51.59		105%

Paulo Marcos, DANTAS, 1963 (62 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	1.	30.18	561	30.33		101%
100m Livres	Tempo Final	1.	1:09.09	528	1:06.52	15/06/2025	93%
50m Bruços	Tempo Final	1.	39.99	412	39.33	15/06/2025	97%
200m Bruços	Tempo Final	2.	3:24.50	367	3:26.08	25/01/2025	102%

Vitor Manuel, MAVIOSO, 1956 (69 anos), Masc.

200m Livres	Tempo Final	1.	2:40.41	501	2:35.16	01/12/2024	94%
100m Costas	Tempo Final	1.	1:28.49	435	1:24.57	22/12/2024	91%
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:26.18	437	1:23.03	25/01/2025	93%
200m Estilos	Tempo Final	1.	3:08.54	412	3:01.18	17/11/2024	92%



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



Sporting Clube de Aveiro

4

Celso Abreu, FERNANDES, 1967 (58 anos), Masc.

-

100m Costas	Tempo Final	1.	1:57.77	137	1:54.62	22/12/2024	95%
200m Costas	Tempo Final	2.	4:19.79	137	4:09.06	01/12/2024	92%
50m Mariposa	Tempo Final	4.	49.80	149	49.38	24/01/2025	98%
100m Estilos	Tempo Final	5.	1:48.67	179	1:44.32	15/06/2025	92%

Claudia Baptista, DOMINGUES, 1977 (48 anos), Femin.

-

100m Livres	Tempo Final	1.	1:13.91	480	1:12.91	11/01/2025	97%
50m Mariposa	Tempo Final	1.	38.11	419	35.54	21/06/2025	87%

Francisca Pinho, MONTEIRO, 1982 (43 anos), Femin.

-

50m Livres	Tempo Final	4.	39.21	292	38.30	15/06/2025	95%
50m Bruços	Tempo Final	2.	47.15	317	46.15	15/06/2025	96%
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:49.52	260	1:44.92	26/04/2025	92%
200m Bruços	Tempo Final	3.	4:10.34	225	3:57.71	25/01/2025	90%

Jose Alexandre, RAPOSO, 1955 (70 anos), Masc.

-

200m Livres	Tempo Final	1.	3:53.08	177	3:50.86	15/03/2025	98%
50m Costas	Tempo Final	1.	57.93	177	56.13	26/04/2025	94%
100m Costas	Tempo Final	1.	2:08.35	172	2:03.61	15/03/2025	93%
200m Costas	Tempo Final	1.	4:30.53	187	4:20.16	02/11/2024	92%

Jose Goncalves, SANTOS, 1954 (71 anos), Masc.

-

50m Costas	Tempo Final	2.	1:06.63	116	59.16	01/12/2024	79%
50m Mariposa	Tempo Final	1.	56.48	142	50.93	02/11/2024	81%
100m Mariposa	Tempo Final	1.	2:17.08	114	2:11.02	15/06/2025	91%
200m Mariposa	Tempo Final	1.	5:48.36	106	5:16.07	25/01/2025	82%

Pedro Jorge, SANTOS, 1993 (32 anos), Masc.

4

50m Livres	Tempo Final	2.	27.79	465	29.00		109%
100m Livres	Tempo Final	1.	1:01.33	458	1:05.00		112%
200m Livres	Tempo Final	1.	2:16.45	470	2:28.00		118%
50m Costas	Tempo Final	4.	34.05	344	35.00		106%



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



Sporting Clube de Braga

Filipe Castro, ALPUIM, 1985 (40 anos), Masc.

100m Mariposa	Tempo Final	3.	1:18.92	316	NT	-	-
100m Estilos	Tempo Final	3.	1:19.30	367	1:18.55	01/11/2025	98%

Goncalo Goncalves, MENESES, 1992 (33 anos), Masc.

50m Costas	Tempo Final	1.	31.47	435	31.16	01/11/2025	98%
200m Costas	Tempo Final	1.	2:29.89	436	2:27.63	25/01/2025	97%
50m Mariposa	Tempo Final	1.	29.80	452	29.42	21/06/2025	97%
200m Mariposa	Tempo Final	1.	2:35.37	390	2:34.41	25/01/2025	99%

Jorge Miguel, XAVIER, 1989 (36 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	2.	1:07.08	359	1:05.64	12/04/2025	96%
50m Costas	Tempo Final	2.	37.19	285	37.19		100%
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:23.22	368	1:25.30	12/04/2025	105%
200m Mariposa	Tempo Final	2.	3:09.24	255	3:11.78	25/01/2025	103%

Manoel Pinto, FILHO, 1961 (64 anos), Masc.

50m Costas	Tempo Final	4.	59.34	122	1:00.22	01/11/2025	103%
100m Costas	Tempo Final	3.	2:10.67	112	2:10.74	01/11/2025	100%
200m Costas	Tempo Final	2.	4:38.47	119	NT	-	-
200m Estilos	Tempo Final	1.	4:12.17	168	4:16.33	24/01/2025	103%

Patricia Alexandra, COELHO, 1995 (30 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	5.	38.93	270	40.33	01/11/2025	107%
50m Costas	Tempo Final	4.	44.30	237	NT	-	-
50m Bruços	Tempo Final	2.	47.81	281	49.38	01/11/2025	107%
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:47.70	240	NT	-	-

Rafaela Barreiros, PIRES, 1989 (36 anos), Femin.

400m Livres	Tempo Final	1.	5:47.08	420	5:44.58	21/06/2025	99%
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:23.55	395	1:18.87	01/11/2025	89%
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:24.31	420	1:22.55	26/01/2025	96%
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:59.46	451	3:02.33	24/01/2025	103%

Vitor Lelis, LEITE, 1999 (26 anos), Masc.

50m Bruços	Tempo Final	2.	35.15	452	34.34	01/11/2025	95%
200m Bruços	Tempo Final	2.	2:58.75	363	2:54.69	25/01/2025	96%
100m Estilos	Tempo Final	5.	1:14.59	354	1:12.46	22/06/2025	94%
200m Estilos	Tempo Final	4.	2:47.42	358	2:42.24	12/04/2025	94%

Vitor Moreira, CARVALHO, 1986 (39 anos), Masc.

200m Livres	Tempo Final	2.	2:35.64	337	2:35.02	21/06/2025	99%
50m Costas	Tempo Final	3.	40.38	222	39.33	12/04/2025	95%
100m Costas	Tempo Final	4.	1:29.60	226	1:26.10	12/04/2025	92%
200m Estilos	Tempo Final	2.	3:03.95	276	NT	-	-



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



Sporting Clube de Espinho

Antonio Monteiro, CANELAS, 1950 (75 anos), Masc.

200m Bruços	Tempo Final	1.	4:15.84	389	4:06.25	08/12/2024	93%
50m Mariposa	Tempo Final	1.	49.70	269	46.98	01/03/2025	89%
100m Mariposa	Tempo Final	1.	2:02.89	250	1:56.31	01/03/2025	90%
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:56.98	291	1:50.84	11/01/2025	90%

Armando Joao, COSTA, 1963 (62 anos), Masc.

100m Livres	Tempo Final	2.	1:18.37	362	1:12.80	08/12/2024	86%
200m Livres	Tempo Final	2.	2:50.73	361	2:45.55	26/01/2025	94%

Ellen Tineke, WEGES, 1961 (64 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	1.	47.03	222	47.01	12/04/2025	100%
50m Costas	Tempo Final	3.	54.54	219	49.55		83%
50m Bruços	Tempo Final	1.	57.67	265	1:00.90	12/04/2025	112%

Fabio, FLORIANO, 1963 (62 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	2.	37.22	299	35.00	01/03/2025	88%
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:39.86	289	1:36.72	21/06/2025	94%
200m Bruços	Tempo Final	3.	4:13.41	193	3:55.75	25/01/2025	87%

Maria Fernanda, ALVES, 1934 (91 anos), Femin.

50m Costas	Tempo Final	1.	1:55.31	112	1:58.58	25/01/2025	106%
------------	-------------	----	---------	-----	---------	------------	------

Maria Manuela, OLIVEIRA, 1974 (51 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	3.	39.60	291	38.90	12/04/2025	96%
50m Costas	Tempo Final	1.	46.21	281	44.92	08/12/2024	94%
200m Costas	Tempo Final	1.	3:47.95	243	3:43.83		96%



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



Sporting Clube de Portugal

Paulo Paula, CARVALHO, 1961 (64 anos), Masc.

200m Mariposa
100m Estilos

Tempo Final
Tempo Final

1.
2.

3:00.80
1:23.23

466
437

2:52.10
1:11.81

25/01/2025

91%
74%



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



Uniao Recreativa e Desportiva Juncalense

Diana Filipa, MACAS, 1992 (33 anos), Femin.

50m Bruços Tempo Final
50m Mariposa Tempo Final

1. 41.79
3. 36.44

422 NT
392 NT

-
-

Joao Pedro, FETEIRA, 1988 (37 anos), Masc.

200m Livres Tempo Final
200m Estilos Tempo Final

5. 2:51.50
3. 3:40.04

252 NT
161 NT

-
-

Samuel Jorge, BELO, 1998 (27 anos), Masc.

50m Bruços Tempo Final
50m Mariposa Tempo Final

3. 36.06
3. 28.93

419 NT
512 30.65

21/12/2024 112%

1

Silvia Gisela, TARRAGOSO, 1975 (50 anos), Femin.

100m Livres Tempo Final
50m Bruços Tempo Final

4. 2:06.35
5. 1:12.65

98 2:01.17
102 1:08.16

01/12/2024 92%
01/12/2024 88%

-



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



Vitória Sport Clube

Isidro Marcelino, MACEDO, 1968 (57 anos), Masc.

50m Livres	Tempo Final	4.	42.21	192	39.70	26/01/2025	88%
400m Livres	Tempo Final	2.	6:55.59	233	6:47.13	21/06/2025	96%

Maria Manuela, FERREIRA, 1970 (55 anos), Femin.

50m Livres	Tempo Final	2.	41.42	290	38.93	15/06/2025	88%
400m Livres	Tempo Final	2.	6:40.72	331	6:24.86	26/04/2025	92%