



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



Prova 10  
30/11/2025 - 11:42

Femin., 100m Livres

Grupo A  
Resultados

Rec. Nac A 58.88 Adriana Daniela, CASTRO LSC Caldas da Rainha 28/01/2024

Pontos: AQUA Master 2024

| Lugar                                                    | Ano                               | Tempo final | Pts | Pts Tor |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-----|---------|
| 1. Joana Quinta, PINTO                                   | 98 Grupo dos Amigos da Natacao-AC | 1:11.35     | 444 | 9,00    |
| 50m: 34.11 34.11                                         | 100m: 1:11.35 37.24               |             |     |         |
| 2. Catarina Matias, MARCELINO                            | 96 GSC Grândola Sports club       | 1:28.49     | 232 | 7,00    |
| 50m: 42.33 42.33                                         | 100m: 1:28.49 46.16               |             |     |         |
| DSQ Bruna Alexandra, HENRIQUES                           | 00 Óbidos                         |             |     | -       |
| A atleta não cumpriu a distância da prova, parou aos 75m |                                   |             |     |         |
| DNS Maria Malaguerra, COSTA                              | 98 Lisboa PoolSharks              |             |     | -       |
| DNS Edna Beatriz, SANTOS                                 | 96 Vieiraense                     |             |     | -       |

Prova 10  
30/11/2025 - 11:42

Femin., 100m Livres

Grupo B  
Resultados

Rec. Nac B 58.49 Ana Paula, GRILO UDCA Funchal 05/04/2003

Pontos: AQUA Master 2024

| Lugar                       | Ano                      | Tempo final | Pts | Pts Tor |
|-----------------------------|--------------------------|-------------|-----|---------|
| 1. Sara Francisco, CRUZ     | 93 Individual de Leiria  | 59.25       | 789 | 9,00    |
| 50m: 28.93 28.93            | 100m: 59.25 30.32        |             |     |         |
| 2. Irina Filipa, LOUSA      | 95 Porto                 | 1:06.36     | 561 | 7,00    |
| 50m: 31.61 31.61            | 100m: 1:06.36 34.75      |             |     |         |
| 3. Catarina Isabel, BARGADO | 93 Lisboa PoolSharks     | 1:08.07     | 520 | 6,00    |
| 50m: 31.89 31.89            | 100m: 1:08.07 36.18      |             |     |         |
| 4. Laura, POLA              | 92 Porto                 | 1:11.65     | 446 | 5,00    |
| 50m: 35.54 35.54            | 100m: 1:11.65 36.11      |             |     |         |
| 5. Rita Ferreira, JORGE     | 93 Acedémico Viseu       | 1:14.51     | 396 | 4,00    |
| 50m: 36.18 36.18            | 100m: 1:14.51 38.33      |             |     |         |
| 6. Sara Filipa, PASCOAL     | 93 Alcobaca              | 1:37.34     | 177 | 3,00    |
| 50m: 46.42 46.42            | 100m: 1:37.34 50.92      |             |     |         |
| 7. Beatriz Manata, OLIVEIRA | 94 Gafanha da Encarnacao | 1:39.08     | 168 | 2,00    |
| 50m: 46.81 46.81            | 100m: 1:39.08 52.27      |             |     |         |

Prova 10  
30/11/2025 - 11:42

Femin., 100m Livres

Grupo C  
Resultados

Rec. Nac C 59.37 Ana Paula, GRILO UDCA Desenzano (ITA) 25/01/2004

Pontos: AQUA Master 2024

| Lugar                        | Ano                 | Tempo final | Pts | Pts Tor |
|------------------------------|---------------------|-------------|-----|---------|
| 1. Rita Fernandes, PASCOAL   | 88 CNLeiria - VOID  | 1:21.19     | 310 | 9,00    |
| 50m: 38.12 38.12             | 100m: 1:21.19 43.07 |             |     |         |
| 2. Vania Filipa, COELHO      | 88 Alcobaca         | 1:22.61     | 294 | 7,00    |
| 50m: 38.82 38.82             | 100m: 1:22.61 43.79 |             |     |         |
| 3. Joana Margarida, LOUREIRO | 86 Naval da Nazaré  | 1:22.77     | 292 | 6,00    |
| 50m: 38.35 38.35             | 100m: 1:22.77 44.42 |             |     |         |
| 4. Sonia Margarida, PEREIRA  | 87 Vieiraense       | 1:33.93     | 200 | 5,00    |
| 50m: 43.25 43.25             | 100m: 1:33.93 50.68 |             |     |         |



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



Prova 10, Femin., 100m Livres, Grupo C

| Lugar                   | Ano                 | Tempo final | Pts | Pts Tor |
|-------------------------|---------------------|-------------|-----|---------|
| 5. Nadia Filipa, SANTOS | 90 Alcobaca         | 1:47.81     | 132 | 4,00    |
| 50m: 49.19 49.19        | 100m: 1:47.81 58.62 |             |     |         |
| 6. Daniela Luis, SANTOS | 87 Benedita         | 1:48.02     | 131 | 3,00    |
| 50m: 51.79 51.79        | 100m: 1:48.02 56.23 |             |     |         |

Prova 10 Femin., 100m Livres Grupo D  
30/11/2025 - 11:42 Resultados

|            |         |                     |     |          |            |
|------------|---------|---------------------|-----|----------|------------|
| Rec. Nac D | 1:00.63 | Susana Clara, GOMES | CNF | Mealhada | 20/01/2019 |
|------------|---------|---------------------|-----|----------|------------|

Pontos: AQUA Master 2024

| Lugar                             | Ano                        | Tempo final | Pts | Pts Tor |
|-----------------------------------|----------------------------|-------------|-----|---------|
| 1. Sofia Martiniano, AFONSO       | 84 Clube Fluvial Portuense | 1:03.99     | 709 | 9,00    |
| 50m: 30.41 30.41                  | 100m: 1:03.99 33.58        |             |     |         |
| 2. Rita Sofia, PEREIRA            | 81 Naval de Peniche        | 1:29.81     | 256 | 7,00    |
| 50m: 41.58 41.58                  | 100m: 1:29.81 48.23        |             |     |         |
| 3. Monteserrat Milagros, CERVELAN | 81 Óbidos                  | 1:30.53     | 250 | 6,00    |
| 50m: 44.11 44.11                  | 100m: 1:30.53 46.42        |             |     |         |
| 4. Susete Maria, MORGADO          | 84 Benedita                | 2:21.26     | 65  | 5,00    |
| 50m: 1:06.37 1:06.37              | 100m: 2:21.26 1:14.89      |             |     |         |

Prova 10 Femin., 100m Livres Grupo E  
30/11/2025 - 11:42 Resultados

Pontos: AQUA Master 2024

| Lugar                          | Ano                            | Tempo final | Pts | Pts Tor |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------|-----|---------|
| 1. Claudia Baptista, DOMINGUES | 77 Sporting Clube de Aveiro    | 1:13.91     | 480 | 9,00    |
| 50m: 35.00 35.00               | 100m: 1:13.91 38.91            |             |     |         |
| 2. Helen Anne, LYNES           | 78 Individual de Leiria        | 1:19.63     | 384 | 7,00    |
| 50m: 37.21 37.21               | 100m: 1:19.63 42.42            |             |     |         |
| 3. Liliane Caninhas, PAIS      | 80 Natacao do Fundao/YesEnergy | 1:33.73     | 235 | 6,00    |
| 50m: 43.32 43.32               | 100m: 1:33.73 50.41            |             |     |         |
| 4. Vanessa Mendes, INACIO      | 80 Rio Maior                   | 1:34.22     | 231 | 5,00    |
| 50m: 44.99 44.99               | 100m: 1:34.22 49.23            |             |     |         |
| 5. Ines Silva, FIGUEIREDO      | 80 Benedita                    | 1:43.76     | 173 | 4,00    |
| 50m: 47.45 47.45               | 100m: 1:43.76 56.31            |             |     |         |
| 6. Silvia Alexandra, LOURENCO  | 78 Naval de Peniche            | 1:55.89     | 124 | 3,00    |
| 50m: 53.38 53.38               | 100m: 1:55.89 1:02.51          |             |     |         |
| DNS Rute Lourenco, COIMBRA     | 79 Gafanha da Encarnacao       |             |     | -       |



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



## Prova 10, Femin., 100m Livres

Prova 10  
30/11/2025 - 11:42

Femin., 100m Livres

Grupo F  
Resultados

|            |         |                          |     |           |            |
|------------|---------|--------------------------|-----|-----------|------------|
| Rec. Nac F | 1:06.00 | Gisela Barbosa, COUTINHO | CFP | Ermesinde | 26/04/2025 |
|------------|---------|--------------------------|-----|-----------|------------|

Pontos: AQUA Master 2024

| Lugar                       | Ano                       | Tempo final | Pts | Pts Tor |
|-----------------------------|---------------------------|-------------|-----|---------|
| 1. Carla Santa, BARBARA     | 75 Porto                  | 1:06.68     | 673 | 9,00    |
| 50m: 31.62 31.62            | 100m: 1:06.68 35.06       |             |     |         |
| 2. Fernanda Maria, OLIVEIRA | 73 Nautico Marinha Grande | 1:41.07     | 193 | 7,00    |
| 50m: 46.55 46.55            | 100m: 1:41.07 54.52       |             |     |         |
| 3. Sonia Catarina, ALMEIDA  | 74 Vieiraense             | 1:53.12     | 137 | 6,00    |
| 50m: 52.16 52.16            | 100m: 1:53.12 1:00.96     |             |     |         |
| 4. Silvia Gisela, TARRAGOSO | 75 Uniao Juncalense       | 2:06.35     | 98  | 5,00    |
| 50m: 56.92 56.92            | 100m: 2:06.35 1:09.43     |             |     |         |

DNS Ana Isabel, TRINDADE 71 Natacao do Fundao/YesEnergy -

Prova 10  
30/11/2025 - 11:42

Femin., 100m Livres

Grupo G  
Resultados

|            |         |                           |         |           |            |
|------------|---------|---------------------------|---------|-----------|------------|
| Rec. Nac G | 1:09.88 | Isabel Baptista, FERREIRA | ADRCIMM | Albufeira | 11/12/2022 |
|------------|---------|---------------------------|---------|-----------|------------|

Pontos: AQUA Master 2024

| Lugar                       | Ano                            | Tempo final | Pts | Pts Tor |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------|-----|---------|
| 1. Angelina Maria, CERIEIRO | 67 Natacao do Fundao/YesEnergy | 1:59.92     | 129 | 9,00    |
| 50m: 53.12 53.12            | 100m: 1:59.92 1:06.80          |             |     |         |

Prova 10  
30/11/2025 - 11:42

Femin., 100m Livres

Grupo I  
Resultados

|            |         |                     |     |       |            |
|------------|---------|---------------------|-----|-------|------------|
| Rec. Nac I | 1:21.75 | Ana Maria, FERREIRA | SAD | Alges | 29/03/2015 |
|------------|---------|---------------------|-----|-------|------------|

Pontos: AQUA Master 2024

| Lugar                      | Ano                 | Tempo final | Pts | Pts Tor |
|----------------------------|---------------------|-------------|-----|---------|
| 1. Michelle Annette, MOORE | 60 Óbidos           | 1:21.80     | 487 | 9,00    |
| 50m: 40.14 40.14           | 100m: 1:21.80 41.66 |             |     |         |

Prova 10  
30/11/2025 - 11:42

Femin., 100m Livres

Grupo J  
Resultados

|            |         |                     |     |                  |            |
|------------|---------|---------------------|-----|------------------|------------|
| Rec. Nac J | 1:27.74 | Ana Maria, FERREIRA | SAD | Caldas da Rainha | 29/01/2023 |
|------------|---------|---------------------|-----|------------------|------------|

Pontos: AQUA Master 2024

| Lugar                    | Ano                      | Tempo final | Pts | Pts Tor |
|--------------------------|--------------------------|-------------|-----|---------|
| 1. Maria Felix, FERREIRA | 54 Sport Algés e Dafundo | 2:04.58     | 152 | 9,00    |
| 50m: 58.14 58.14         | 100m: 2:04.58 1:06.44    |             |     |         |



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



Prova 10, Femin., 100m Livres

Prova 10

30/11/2025 - 11:42

Femin., 100m Livres

Grupo L  
Resultados

Pontos: AQUA Master 2024

| Lugar                    | Ano                      | Tempo final | Pts | Pts Tor |
|--------------------------|--------------------------|-------------|-----|---------|
| DNS Luisa Bessone, BASTO | 44 Sport Algés e Dafundo |             |     | -       |