



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



Prova 8
30/11/2025 - 11:19

Femin., 200m Costas

Grupo A
Resultados

Rec. Nac A 2:25.91 Vania Soares, NEVES CFP Mealhada 20/01/2019

Pontos: AQUA Master 2024

Lugar	Ano	Tempo final	Pts	Pts Tor
1. Monica Seara, DOMINGUES	00 Alcobaca	2:45.75	486	9,00
50m: 40.82 40.82	100m: 1:23.37 42.55	150m: 2:04.80 41.43	200m: 2:45.75 40.95	
2. Beatriz Marques, FERREIRA	00 Clube Fluvial Portuense	2:56.37	403	7,00
50m: 41.39 41.39	100m: 1:26.10 44.71	150m: 2:11.64 45.54	200m: 2:56.37 44.73	
DSQ Ana Beatriz, SOEIRO	98 Grupo dos Amigos da Natacao-AC	3:13.74		-
A atleta, na viragem dos 125m, interrompeu o movimento contínuo da braçada				
50m: 47.18 47.18	100m: 1:37.20 50.02	150m: 2:27.34 50.14	200m: 3:13.74 46.40	
DNS Raquel Fernandes, SANTOS	98 Masters de Almada			-

Prova 8
30/11/2025 - 11:19

Femin., 200m Costas

Grupo B
Resultados

Rec. Nac B 2:25.63 Vania Soares, NEVES VNC Torres Novas 06/02/2022

Pontos: AQUA Master 2024

Lugar	Ano	Tempo final	Pts	Pts Tor
1. Carolina Ferreira, MATOS	91 Gafanha da Encarnacao	3:04.04	367	9,00
50m: 44.38 44.38	100m: 1:31.12 46.74	150m: 2:18.22 47.10	200m: 3:04.04 45.82	

Prova 8
30/11/2025 - 11:19

Femin., 200m Costas

Grupo D
Resultados

Rec. Nac D 2:39.07 Ana Paula, GRILO INDALEN Penafiel 20/11/2010

Pontos: AQUA Master 2024

Lugar	Ano	Tempo final	Pts	Pts Tor
1. Ana Paris, LEAL	84 Grupo dos Amigos da Natacao-AC	2:50.08	525	9,00
50m: 41.09 41.09	100m: 1:24.56 43.47	150m: 2:07.39 42.83	200m: 2:50.08 42.69	
2. Joana Antunes, ERVILHA	81 CNLeiria - VOID	3:19.97	323	7,00
50m: 47.27 47.27	100m: 1:37.65 50.38	150m: 2:28.91 51.26	200m: 3:19.97 51.06	
DSQ Sara Filipa, CORTEZ	81 Masters de Almada	3:28.76		-
A atleta, na viragem dos 125m, interrompeu o movimento contínuo da braçada				
50m: 48.69 48.69	100m: 1:41.67 52.98	150m: 2:36.25 54.58	200m: 3:28.76 52.51	

Prova 8
30/11/2025 - 11:19

Femin., 200m Costas

Grupo E
Resultados

Pontos: AQUA Master 2024

Lugar	Ano	Tempo final	Pts	Pts Tor
DSQ Dominika, LITOMISKA	80 Naval de Peniche	3:35.68		-
A atleta, antes da viragem dos 125m e 175m, interrompeu o movimento contínuo da braçada				
50m: 48.60 48.60	100m: 1:42.66 54.06	150m: 2:39.70 57.04	200m: 3:35.68 55.98	



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



Prova 8, Femin., 200m Costas

Prova 8		Femin., 200m Costas			Grupo F
30/11/2025 - 11:19					Resultados
Rec. Nac F	2:47.20	Gisela Barbosa, COUTINHO	CFP	Torres Novas	26/01/2025
Pontos: AQUA Master 2024					

Lugar	Ano			Tempo final		Pts	Pts Tor
1. Maria Manuela, OLIVEIRA	74	Sporting de Espinho			3:47.95	243	9,00
50m:	52.38	52.38	100m:	1:50.54	58.16	150m:	2:50.30
				59.76	200m:	3:47.95	57.65

Prova 8		Femin., 200m Costas				Grupo G
30/11/2025 - 11:19						Resultados
Rec. Nac G	2:53.12	Elena Nikolaevna, KRAEVA	ADRCIMM	Vila Franca de Xira	21/01/2018	
Pontos: AQUA Master 2024						

Lugar	Ano			Tempo final		Pts	Pts Tor
1. Maria Manuela, SEQUEIRA	68	Gafanha da Encarnacao			3:43.60	274	9,00
50m:	52.58	52.58	100m:	1:48.39	55.81	150m:	2:46.68
				58.29	200m:	3:43.60	56.92

Prova 8				Femin., 200m Costas		Grupo H
30/11/2025 - 11:19				Resultados		
Rec. Nac H	3:30.25	Rita Cabral, GUIMARAES	CFP	Caldas da Rainha	28/01/2024	
Pontos: AQUA Master 2024						

Lugar	Ano			Tempo final		Pts	Pts Tor
1. Ana Paula, GONCALVES	65	Masters de Almada			3:34.87	370	9,00
50m:	48.60	48.60	100m:	1:44.34	55.74	150m:	2:40.63
				56.29	200m:	3:34.87	54.24