

Prova 18 Femin., 400m Livres ABS
07/03/2026 - 10:25 Resultados

Recordes Nacionais 25m Open	4:04.57	Francisca Soares, Martins	POR	Otopeni (ROU)	10/12/2023
Recordes Nacionais 25m SEN	4:04.57	Francisca Soares, Martins	POR	Otopeni (ROU)	10/12/2023
Recordes Nacionais 25m JUN 18	4:11.18	Francisca Soares, Martins	FOCA	Mealhada	14/11/2020
Recordes Nacionais 25m JUN 17	4:10.52	Tamila Hryhorivna, Holub	SCB	Porto	12/12/2015
Recordes Nacionais 25m JUV A	4:13.53	Ana Reis, Sousa	CNLA	Porto	09/12/2017
Recordes Nacionais 25m JUV B	4:18.39	Ana Claudia, Santos	SFUAP	Cantanhede	20/12/2004

TAC Juvenis B JUV B: 6:08.80 / TAC Juvenis A JUV A: 5:57.34 / TAC Juniores JUN: 5:52.34 / TAC Sêniores SEN: 5:50.34

Pontos: AQUA 2025

Lugar	Nome	Idade	Licença	Clube	Tempo Final	AQUA
Juvenis ANALEN						
1.	Maria Ines, Luis	15	209579	Aljustrelense	4:58.60	458
	<i>TAC Reg Verão, Reguengos de Monsaraz 03 a 05 Julho</i>					
	50m: 33.93	33.93	150m: 1:49.31	38.22	250m: 3:06.21	38.32
	100m: 1:11.09	37.16	200m: 2:27.89	38.58	300m: 3:45.09	38.88
	350m: 4:22.73	37.64	400m: 4:58.60	35.87		
2.	Mariana Rosado, Gomes	16	212857	Aminata	5:06.39	424
	<i>TAC Reg Verão, Reguengos de Monsaraz 03 a 05 Julho</i>					
	50m: 35.56	35.56	150m: 1:54.20	39.26	250m: 3:12.87	39.40
	100m: 1:14.94	39.38	200m: 2:33.47	39.27	300m: 3:51.91	39.04
	350m: 4:30.60	38.69	400m: 5:06.39	35.79		
3.	Ines Sofia, Lopes	16	207086	Aljustrelense	5:16.63	384
	<i>TAC Reg Verão, Reguengos de Monsaraz 03 a 05 Julho</i>					
	50m: 36.20	36.20	150m: 1:56.17	40.58	250m: 3:18.50	41.16
	100m: 1:15.59	39.39	200m: 2:37.34	41.17	300m: 3:58.76	40.26
	350m: 4:38.69	39.93	400m: 5:16.63	37.94		
4.	Leonor Duarte, Goncalves	16	208323	Ndco	5:22.89	362
	<i>TAC Reg Verão, Reguengos de Monsaraz 03 a 05 Julho</i>					
	50m: 35.83	35.83	150m: 1:55.09	40.20	250m: 3:17.92	41.36
	100m: 1:14.89	39.06	200m: 2:36.56	41.47	300m: 4:00.05	42.13
	350m: 4:42.06	42.01	400m: 5:22.89	40.83		
5.	Teresa Ribeiro, Rocha	15	218395	Aminata	5:24.99	355
	<i>TAC Reg Verão, Reguengos de Monsaraz 03 a 05 Julho</i>					
	50m: 36.38	36.38	150m: 1:58.01	41.25	250m: 3:21.45	41.67
	100m: 1:16.76	40.38	200m: 2:39.78	41.77	300m: 4:03.66	42.21
	350m: 4:44.91	41.25	400m: 5:24.99	40.08		
6.	Rita Isabel, Oliveira	16	216105	Estremoz	5:26.03	352
	<i>TAC Reg Verão, Reguengos de Monsaraz 03 a 05 Julho</i>					
	50m: 36.21	36.21	150m: 1:58.54	41.95	250m: 3:21.02	41.33
	100m: 1:16.59	40.38	200m: 2:39.69	41.15	300m: 4:03.22	42.20
	350m: 4:45.48	42.26	400m: 5:26.03	40.55		
7.	Leonor Neves, Marinheiro	16	212851	Zona Azul	5:34.62	325
	<i>TAC Reg Verão, Reguengos de Monsaraz 03 a 05 Julho</i>					
	50m: 36.24	36.24	150m: 1:58.36	42.00	250m: 3:26.66	44.83
	100m: 1:16.36	40.12	200m: 2:41.83	43.47	300m: 4:10.57	43.91
	350m: 4:53.96	43.39	400m: 5:34.62	40.66		

Juvenis ANICentro

1.	Matilde Nogueira, Lourenco	15	214556	CCDSerta	5:11.10	405
	<i>TAC Reg Verão, Reguengos de Monsaraz 03 a 05 Julho</i>					
	50m: 33.55	33.55	150m: 1:49.97	38.67	250m: 3:08.03	39.56
	100m: 1:11.30	37.75	200m: 2:28.47	38.50	300m: 3:49.17	41.14
	350m: 4:31.10	41.93	400m: 5:11.10	40.00		
2.	Joana Nobre, Jesus	15	217536	Natacao Guarda	5:26.00	352
	<i>TAC Reg Verão, Reguengos de Monsaraz 03 a 05 Julho</i>					
	50m: 36.53	36.53	150m: 1:58.54	41.88	250m: 3:23.64	43.02
	100m: 1:16.66	40.13	200m: 2:40.62	42.08	300m: 4:05.72	42.08
	350m: 4:47.45	41.73	400m: 5:26.00	38.55		

Prova 18, Femin., 400m Livres, Juvenis ANICentro

Lugar	Nome	Idade	Licença	Clube	Tempo Final	AQUA
3.	Carolina Pinto, Banhudo <i>TAC Reg Verão, Reguengos de Monsaraz 03 a 05 Julho</i>	16	211117	AN Albicastrense	5:57.19	267
	50m: 40.26 40.26 150m: 2:06.88 44.29 250m: 3:38.34 45.95 350m: 5:11.54 46.53					
	100m: 1:22.59 42.33 200m: 2:52.39 45.51 300m: 4:25.01 46.67 400m: 5:57.19 46.65					
4.	Filipa Calado, Gervasio <i>FTL</i>	16	205873	Elvense	6:03.58	253
	50m: 38.69 38.69 150m: 2:08.03 45.92 250m: 3:42.40 47.58 350m: 5:17.92 47.54					
	100m: 1:22.11 43.42 200m: 2:54.82 46.79 300m: 4:30.38 47.98 400m: 6:03.58 45.66					

Absolutos ANICentro

1.	Rita Lobo, Pires <i>TAC Reg Verão, Reguengos de Monsaraz 03 a 05 Julho</i>	17	205497	Natacao do Fundao / YesEnergy	5:05.22	429
	50m: 33.93 33.93 150m: 1:49.53 38.39 250m: 3:07.38 38.78 350m: 4:26.17 39.51					
	100m: 1:11.14 37.21 200m: 2:28.60 39.07 300m: 3:46.66 39.28 400m: 5:05.22 39.05					
2.	Ines Maria, Escarduca <i>TAC Reg Verão, Reguengos de Monsaraz 03 a 05 Julho</i>	18	202744	Elvense	5:06.53	423
	50m: 33.67 33.67 150m: 1:49.68 38.28 250m: 3:08.70 39.70 350m: 4:28.23 40.14					
	100m: 1:11.40 37.73 200m: 2:29.00 39.32 300m: 3:48.09 39.39 400m: 5:06.53 38.30					
3.	Clara Sofia, Marcal <i>FTL</i>	17	217455	CCDSerta	6:00.76	259
	50m: 41.63 41.63 150m: 2:13.09 46.18 250m: 3:45.88 45.87 350m: 5:17.21 45.27					
	100m: 1:26.91 45.28 200m: 3:00.01 46.92 300m: 4:31.94 46.06 400m: 6:00.76 43.55					