

**Universidade de Coimbra**  
**Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física**

**ANÁLISE DOS FACTORES PREDITORES DE SUCESSO NA NATAÇÃO ABSOLUTA, EM  
PORTUGAL**



**Miguel Filipe Lourenço Calvário Antunes**

**Coimbra  
2014**

**Universidade de Coimbra**  
**Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física**

**ANÁLISE DOS FACTORES PREDITORES DE SUCESSO NA NATAÇÃO ABSOLUTA, EM PORTUGAL**



Tese de Mestrado realizada no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo de Crianças e Jovens.

**Orientador:** Doutor Luís Manuel Pinto Lopes  
Rama

## Índice Geral

Lista de Anexos	III
Lista de Quadros	V
Lista de Ilustrações	VII
Lista de Tabelas	IX
Lista de Abreviaturas	XI
Resumo	XIII
Abstrat	XV
Agradecimentos	XVII
Introdução	2
Revisão da Literatura	3
Metodologia	8
Apresentação e Discussão de Resultados	15
Conclusão	21
Bibliografia	25



## **Lista de Anexos**

Anexo I: Listagem por atleta feminino das aparições no TOP 10 nacional entre 2004 e 2012

Anexo II: Listagem por atleta masculino das aparições no TOP 10 nacional entre 2004 e 2012



## **Lista de Quadros**

Quadro 1 – Modelos de Factores determinantes da performance em natação pura desportiva (actualizado de Vilas-Boas, 1989, Fernandes, 1999, e Silva 2009) 4

Quadro 2 – Média e Desvio Padrão da idade dos atletas com as dez melhores marcas da história nas respectivas provas (Adaptado de Solokovas and Herr, 2001) in *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 2007. 6





## **Lista de Ilustrações**

Ilustração 1 - Teste de fluutuabilidade vertical segundo Cazorla 1993 adaptado de Gal,1993 13

Ilustração 2 - Avaliação da fluutuabilidade horizontal segundo Cazorla 1993 e Pelayo 13



## Lista de Tabelas

Tabela 1 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da idade decimal, óssea e rácio idade óssea e decimal para o sexo feminino.	16
Tabela 2 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da idade decimal, óssea e rácio idade óssea e decimal para o sexo masculino.	17
Tabela 3 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da Massa, Estatura, Estatura Sentado, Envergadura, Índice Morfo-dinâmico, Comprimento do Membro Superior, Comprimento do Membro Inferior e Somatório de Pregas, para o sexo feminino.	17
Tabela 4 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da Massa, Estatura, Estatura Sentado, Envergadura, Índice Morfo-dinâmico, Comprimento do Membro Superior, Comprimento do Membro Inferior e Somatório de Pregas, para o sexo masculino.	18
Tabela 5 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância dos Metros por Unidade de Treino e dos Pontos LEN para o sexo feminino.	18
Tabela 6 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância dos Metros por Unidade de Treino e dos Pontos LEN para o sexo masculino.	19
Tabela 7 – Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da Flexão do Ombro, Flexão do Tronco, Preensão Máxima, Adução Máxima e Rotação Interna Máxima, para o sexo feminino.	19
Tabela 8 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da Flexão do Ombro, Flexão do Tronco, Preensão Máxima, Adução Máxima e Rotação Interna Máxima, para o sexo masculino.	20
Tabela 9 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância do Deslize, do Deslize com Salto, da Flutuabilidade Vertical e da Flutuabilidade Horizontal, para o sexo feminino.	20
Tabela 10 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância do Deslize, do Deslize com Salto, da Flutuabilidade Vertical e da Flutuabilidade Horizontal, para o sexo masculino.	21
Tabela 11 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da Velocidade Máxima a Bruços, da Velocidade Máxima a Livres, da Velocidade Média no T30, da Frequência Gestual Média no T30 e do Índice de Nado no T30, para o sexo feminino.	21

Tabela 12 Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da Velocidade Máxima a Bruços, da Velocidade Máxima a Livres, da Velocidade Média no T30, da Frequência Gestual Média no T30 e do Índice de Nado no T30, para o sexo masculino. 22

Tabela 13 Resumo dos Valores médios, desvio padrão e significância dos parâmetros com diferenças significativas entre o grupo que atingiu e não atingiu o TOP 10 nacional para ambos os sexos. 23

## Lista de Abreviaturas

cm – Centímetros

dp – Desvio Padrão

et al – e colaboradores

Kg – Quilogramas

LEN – Liga Europeia de Natação

m – Metros

mm – Milímetros

N – Newton

na – Não aplicável

NPD – Natação Pura Desportiva

p – grau de significância

TOP 10 – Lista constituída pelos 10 melhores resultados da época desportiva em piscina de 50 metros entre 2004 e 2012.

T30 – Teste de nado contínuo com duração de trinta minutos

° - Graus

♂- Masculino

♀- Feminino



## Resumo

O estudo teve como base os dados recolhidos entre 1999 e 2005 em atletas portugueses filiados na Federação Portuguesa de Natação com o objectivo de identificar nesse período de avaliação dos factores determinantes para alcançar o topo nacional nos dois ciclos olímpicos seguintes.

A amostra é constituída por 35 indivíduos do sexo masculino e 178 do sexo feminino com idades entre os 11 e os 16 anos (Rapazes - média  $14,95 \pm 0,88$ ; Raparigas – média  $13,05 \pm 0,76$ ) e analisaram-se aspectos como: idade, idade óssea, rácio idade óssea / idade cronológica, volume de treino por unidade, pontos LEN, Massa, Estatura, Altura Sentado, Índice Morfo – Dinâmico, Comprimento do Membro Inferior, Comprimento do Membro Superior, Somatório de Pregas, Flexão do Ombro, Flexão do Tronco, Preensão Máxima, Força Máxima da Adução do Ombro e Força Máxima da Rotação Interna do Ombro Máxima, Flutuabilidade Horizontal e Vertical, Deslize, Deslize Após Salto, Velocidade Máxima a Livres e a Bruços, Velocidade Média no T30, Frequência Gestual Média do T30 e Índice de Nado no T30; associados ao critério de entrada ou não no TOP 10 nacional entre as épocas de 2003/2004 e 2011/2012.

Verificou-se a existência de diferenças em ambos os sexos entre os grupos que atingiram e não atingiram o TOP 10 nacional nos seguintes aspectos: idade, pontos LEN, Velocidade Máxima a Livres e a Bruços, Velocidade Média no T30, Frequência Gestual Média do T30 e Flutuabilidade Horizontal. Este estudo permite indiciar que, os programas de acompanhamento de talentos poderão adotar um número reduzido de protocolos de avaliação ganhando em economia e operacionalidade. É possível ainda concluir que a possibilidade de predição para atingir o alto rendimento em NPD nestas idades parece estar associada sobretudo a variáveis estreitamente relacionadas com o processo de treino

Palavras Chave: natação, talento





## Abstrat

This study was based on data collected between 1999 and 2005 in Portuguese athletes participating in training champs. The goal was to identify the physical traits and factors that allow athletes to get to high levels off performance.

The sample was composed by 35 boys and 178 girls aged between 11 and 16 years old (boys  $14,95\pm 0,88$ ; girls  $13,05\pm 0,76$ ) and aspects such as: age, skeletal maturation, skeletal maturation/chronologic age ratio, training volume per unit, LEN points, body mass, stature, seated height, morfo-dinamic index, leg length, arm length, skinfolds, shoulder flexion, torso flexion, maximal handgrip strength, vertical and horizontal buoyancy , 30-minute continuum swim test average velocity and average stroke rate, maximal glide distance, maximal velocity in freestyle and breaststroke, and achievement or not of the TOP10 national ranking in seasons from 2003/2004 to 2011/2012, were analysed.

Differences were verified, in both genders, between the groups that get to the TOP10 and those who didn't in several aspects as: age, LEN points, maximal velocity in freestyle and breaststroke, 30-minute swim test average velocity and average stroke rate and horizontal floating. Above all it seems that, probably, talent identification programs at these ages, should employ less protocols and be less expensive, because few variables can be used to predict success and most of them are related to de training process.

Keywords: Swimming, talent,



## **Agradecimentos**

Para a concretização deste estudo contei com o apoio de inúmeras pessoas, sem as quais nada teria sido possível, e a quem não posso deixar de expressar os meus mais sinceros agradecimentos.

Ao meu orientador do seminário, Professor Doutor Luís Rama, pela sua infindável e constante paciência, disponibilidade, capacidade de motivação e amizade.

Ao Vítor Raposo pela sua amizade, ensinamentos e cedência de materiais.

À minha família pelo apoio incondicional que sempre me deram nos momentos mais difíceis.

Aos meus amigos de sempre pela sua amizade verdadeira.

À minha mulher e à nataçãõ que me fazem continuar a sonhar.



**ANÁLISE DOS FACTORES PREDITORES DE SUCESSO NA NATAÇÃO  
ABSOLUTA, EM PORTUGAL**

## Introdução

O trabalho que apresentamos teve como base os dados recolhidos entre Novembro de 1999 e Junho de 2005 em atletas portugueses filiados na Federação Portuguesa de Natação de ambos os géneros e com idades compreendidas entre os 11 e 16 anos de idade, com o objectivo verificar quais os factores potencialmente determinantes para alcançar o topo dos melhores atletas nacionais nos dois ciclos olímpicos seguintes.

Este projecto justifica-se, por duas razões complementares. A primeira está focada na identificação dos factores determinantes no sucesso, entendida como estratégia de identificação de talentos; a segunda sustenta-se na comprovação de que esses requisitos se encontram presentes nos atletas que alcançam a elite da natação nacional (top 10) nos dois ciclos olímpicos seguintes (2004-2008 e 2008-2012) na Natação Pura Desportiva (NPD).

Este trabalho está estruturado da seguinte forma:

Inicialmente serão revisitados estudos na área da identificação e detecção de talentos, de forma a enquadrar o âmbito e pertinência deste trabalho. Este processo de revisão da literatura foi realizada recorrendo a artigos e manuais de referência da área temática, utilizando motores de busca na Internet e nas bibliotecas, de forma a poder aceder a publicações científicas de referência tendo sido, dada preferência aos estudos mais relevantes.

De referir que em relação à identificação de talentos, não abundam na NPD artigos que reportem a evolução longitudinal da performance e a variação dos traços característicos dos atletas de sucesso.

Após o enquadramento teórico será apresentada a metodologia seguida (amostra, instrumentação e caracterização das acções desenvolvidas para a recolha de dados), e seguidamente serão apresentados e discutidos os resultados.

Os resultados utilizados neste estudo baseiam-se na avaliação de parâmetros morfo-funcionais e testes específicos da modalidade com eventual potencial preditor da possibilidade em alcançar a elite nacional na natação.

## Revisão da Literatura

Se um campeão é o resultado do talento e do treino, é natural que as ciências do desporto de debrucem sobre estes dois aspectos de forma consistente. Embora seja impossível dissociar o talento e o treino para alcançar a excelência neste estudo que apresentamos, embora analisando parâmetros que resultam do treino, vamos dedicarmo-nos ao primeiro aspecto, o Talento.

### Talento

O Talento pode ser definido como o “*conjunto de aptidões, naturais ou adquiridas, que condicionam o êxito em determinada actividade*” (– in Dicionário da Língua Portuguesa 2006 – Porto Editora) e daí a importância de identificar factores que condicionam de forma positiva ou negativa essas aptidões. A detecção de talentos é utilizada como um dos mecanismos ao dispor dos sistemas desportivos, capaz de discriminar, dentro da massa de praticantes, aqueles que apresentam qualidades distintas que lhes permitirão aceder à elite na modalidade (Bompa 1985).

A temática da detecção de talentos tem ao longo das últimas décadas vindo a ser explorada em diversos estudos nas mais diversas modalidades desde as colectivas como o Futebol (T Reilly et al, 2000; Williams A.M et al, 2000; Figueiredo A.J. et al, 2009) e o Andebol (Costa, J. et al, 2006, Matthys et al, 2011) às individuais como a Ginástica Rítmica (Douda et al, 2008, Lanaro Filho e Böhme, 2001) e a Natação (Nugent, L. 2003; Brauer Jr, A. 2007; Rama, L. 2006). Para a identificação de talentos os investigadores têm recorrido, fundamentalmente, a sistemas baseados nas capacidades, nas habilidades, na disposição psicológica e nos factores sociais, necessários à assimilação das cargas de treino preconizadas para determinada etapa da formação (Falk et al, 2004).

### Talento em Natação

Em natação a prestação desportiva está dependente de um elevado número de factores que interagem entre si de forma complexa (Carzola, 1993) sendo que esses factores podem ser de carácter genético (morfológicos, fisiológicos, etc) ou contextual (enquadramento sócio-cultural, acesso a piscinas e treinadores, etc). Só um indivíduo com qualidades bioenergéticas e biomecânicas, rodeado por um

ambiente favorável ao desenvolvimento pode almejar o sucesso desportivo de alta performance (Rama e Alves, 2007, Silva, 2009).

**Quadro 1 – Modelos de Factores determinantes da performance em natação pura desportiva (actualizado de Vilas-Boas, 1989, Fernandes, 1999, e Silva 2009)**

<b>Autores</b>	<b>Factores</b>			
Cureton (1975)	Constitucionais, Força e Flexibilidade	Condicionais	Mecânica da Braçada e Coordenação	Atitude, Personalidade e Confiança
Carzola et al., (1984)	-	Energéticos	Propulsão e Deslizamento	Psicológicos
Costil (1985)	-	Energéticos	Biomecânicos, Arrastamento e Flutuabilidade	Resistência à fadiga
Vilas-Boas (1987)	Constitucionais	Condicionais	Coordenativos	Psico-afectivos
Wilke & Madsen (1986)	-	Físicos	Coordenativos	Psíquicos, Conhecimento do desporto, orientações
Toussaint (1992)	Antropométricos	Energéticos	Neuro-musculares e técnicos	-
Carzola (1993)	Morfológicos	Fisiológicos	Biomecânicos	Psicológicos
Alves (1995)	Mobilidade articular	Energéticos	Neuro-musculares	Psicológicos
Hohmann et al. (1998)	Antropométricos	Habilidades de Força	Coordenação motora e Técnica	-
Fernandes (1999)	Genéticos	Bioenergéticos	Biomecânicos	Psicológicos, Contextuais
Saavedra (2002)	Somáticos	Condição física geral e específica	Técnica	Antecedentes sociais e desportivos
Nugent (2003)	Anatomia e Fisiologia	Capacidade de Aprendizagem	Eficiência Biomecânica	Trainabilidade, competitividade e determinação
Leo et al (2007)	-	Força para deslocamento e Velocidade	Eficiência da braçada	-
Massetto (2007)	-	-	-	Personalidade e Capacidade Psicológica
Junior et al (2007)	Antropometria	Capacidade Pulmonar	Limiar Anaeróbio	-



Dentro dos factores intrínsecos as características antropométricas têm grande influência na performance do nadador (Platonov et al, 2003) uma vez que são as características do corpo do atleta, nomeadamente a altura (Carter e Ackland, 1994, Fernandes et al ), a flutuabilidade (Onodera et al, 1994) ou a flexibilidade (Saavedra, 2002) que determinam a hidrodinâmica e a capacidade de realizar força na água (alavancas, área da mão e do pé, etc).

A identificação de talentos em natação deve, segundo Nugent, L. (2003), ser realizada tendo em conta a percentagem de massa magra, a capacidade cardiovascular, a capacidade muscular, a sensibilidade/relação com a água, entre outros aspectos. A estatura, a velocidade crítica (velocidade à qual o consumo de oxigénio máximo é alcançado) e o limiar anaeróbio são outros dos factores a ter em conta para a determinação de um talento segundo Braur Jr, et al (2007). Se as potencialidades reveladas por nadadores em idades jovens permitirem antever uma aproximação às dos atletas de elite, o reconhecimento dessas características será bastante importante (Rama e Alves, 2007). Embora as características morfofuncionais possam justificar, segundo Akland (2001), 20% do desempenho competitivo quando estas são associadas a provas específicas essa predição pode atingir entre os 66% e os 73% (Rama L, Santos, J, Gomes P, Alves F, 2006).

### **Duração das Carreiras**

As carreiras desportivas têm vindo a aumentar a sua duração e isso constata-se reconhecendo o aumento da idade média na obtenção dos melhores resultados desportivos (Haywood citado por Rama, L. 2006). Na modalidade de NPD este facto também se verifica e a idade média dos participantes nas últimas olimpíadas em também tem vindo a aumentar (Rama, L. 2006).

Segundo Braur Jr, et al (2007) a idade média dos dez melhores nadadores masculinos do mundo foi estável, em torno dos vinte anos de idade, entre 1964 e meados dos anos 80, altura em que passa a haver um aumento gradual da idade até atingir os 23 anos em 2007. Solokovas & Herr (2001) mostram que, dependendo da prova, as melhores marcas mundiais em natação aparecem nas mulheres entre os 17 e os 24 anos, e nos Homens entre os 18 e os 25 anos. Barbosa et al (2012) também corroboram estas ideias e num estudo realizado com os atletas participantes das provas de natação nos Jogos Olímpicos de Pequim-2008 afirma que *“O pico de carreira desportiva deve ser planeado para ser atingida*

*sensivelmente entre os 23 e os 27 anos em nadadores de provas curtas e entre os 19 e 24 anos para nadadores de provas longas” e que “A excessiva focalização no rendimento em escalões de formação pode-se revestir de uma pressão extra para o nadador, levando a quadros de sobre-treino e/ou burnout inviabilizando o alcance do pico de carreira em idades próximas das verificadas nos nadadores de elite” (este último factor também verificado por Fonseca, 2004 e Durand, 1988). Por estas razões, e uma vez que os nossos atletas testados tinham idades entre os 13 e 16 anos, entendemos que o nosso estudo se devia centrar, em termos da obtenção de resultados, não apenas nos quatro anos após a realização dos testes mas sim nos oito anos seguintes que, além disto coincidem com dois ciclos olímpicos.*

**Quadro 2 – Média e Desvio Padrão da idade dos atletas com as dez melhores marcas da história nas respectivas provas (Adaptado de Solokovas and Herr, 2001) in *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 2007.**

<b>Provas de Natação</b>	<b>Homens (anos)</b>	<b>Mulheres (anos)</b>
50m livres	23.0 ± 2.4	21.9 ± 2.7
100m livres	22.2 ± 2.0	19.9 ± 4.1
200m livres	20.3 ± 2.2	19.0 ± 4.1
400m livres	20.0 ± 2.1	18.1 ± 3.2
800m livres	-	17.8 ± 0.8
1500m livres	20.2 ± 1.9	-
100m costas	22.2 ± 2.4	19.6 ± 3.1
200m costas	23.4 ± 1.1	19.3 ± 2.1
100m bruços	22.9 ± 2.3	18.6 ± 4.1
200m buços	22.2 ± 2.1	17.9 ± 3.7
100m mariposa	21.5 ± 1.4	20.0 ± 3.9
200m mariposa	23.1 ± 2.4	19.0 ± 3.3
200m estilos	22.4 ± 2.3	18.1 ± 2.2
400m estilos	22.8 ± 2.7	18.7 ± 2.7

## **Objectivo do Estudo**

Comparar os resultados obtidos em protocolos de avaliação geral e específica usualmente utilizados em NPD, em nadadores masculinos e femininos dos escalões Infantis e Juvenis (11-16 anos), agrupados pelo critério de ter atingido ou não o TOP 10 nacional nos dois ciclos olímpicos (8 anos) seguintes, realização do estudo em aspectos como: idade, idade óssea, rácio idade óssea / idade cronológica, volume de treino por unidade, pontos LEN, Massa, Estatura, Altura Sentado, Índice Morfo – Dinâmico, Comprimento do Membro Inferior, Comprimento do Membro Superior, Somatório de Pregas, Flexão do Ombro, Flexão do Tronco, Preensão Máxima, Adução Máxima e Rotação Interna Máxima, Flutuabilidade Horizontal e Vertical, Deslize, Deslize Após Salto, Velocidade Máxima a Livres e a Bruços, Velocidade Média no T30, Frequência Gestual Média do T30 e Índice de Nado no T30.

## **Pertinência do Estudo**

Uma das formas para estruturar um plano de carreira desportiva, passa pela análise retrospectiva do percurso dos melhores atletas (Rama e Alves, 2006). Os estudos existentes prevêem que para atingir a excelência desportiva, é necessário permanecer na modalidade cerca de 12 anos (Platonov e Fessenko, 2003; Rama e Alves, 2006 ), pelo que o acompanhamento de atletas que apresentavam na data do estudo entre 1 e 9 anos de treino (Rapazes - média  $5,77 \pm 1,57$ ; Raparigas – média  $4,41 \pm 1,33$ ) poderá dar-nos uma visão mais clara do que poderá ou não, ser significativo para atingir um nível elevado de performance. Ao tentar entender o que diferenciava, naquela altura, os atletas que atingiram mais tarde um nível elevado de performance dos outros poderemos eventualmente melhorar a capacidade de detecção e captação de novas promessas.

## Metodologia

O estudo tem por base os dados recolhidos em estágios pré-juniões organizados pela Federação Portuguesa de Natação e pelas Associações de Natação de Coimbra e Aveiro entre Novembro de 1999 e Junho de 2005. Além disto, e para verificar a obtenção ou não de resultados de destaque nacional (TOP 10), recorreremos aos rankings realizados para a FPN pelo Director Técnico Regional de Coimbra Vítor Raposo (2003/2004 até 2004/2005) e aos rankings, reconhecidos pela FPN, disponíveis no site Swimrankings.net (2005/2006 a 2011/2012) comparando o nome e data de nascimento dos atletas que participaram no estudo com os que constam nos rankings.

A amostra é constituída por 35 indivíduos do sexo masculino e 178 do sexo feminino com idades entre os 11 e os 16 anos (Rapazes - média  $14,95 \pm 0,88$ ; Raparigas – média  $13,05 \pm 0,76$ ). A idade foi calculada pelo protocolo proposto por Eveleth & Tanner (1990) convertendo a idade normal em idade decimal. Quanto à idade óssea, conhecida normalmente por maturação esquelética, recorreu-se a uma radiografia do punho e da mão esquerda (Sobral, 1988 indica esta técnica como a mais precisa para a determinação do nível maturacional de um indivíduo. O método utilizado foi Fels (Roche et al 1988) que consiste em comparar a radiografia da mão e punho obtida, com um conjunto de critérios (indicadores maturacionais que ocorrem em cada osso, de forma regular e irreversível). Este método além de dispendioso requer a utilização de material específico de imagiologia e de especialistas na interpretação das imagens.

A pontuação LEN foi obtida através da Federação Portuguesa de Natação sendo que o volume de treino por unidade de treino foi obtido inquirindo os treinadores. Todos os outros dados foram recolhidos durante os testes segundo os protocolos descritos de seguida.

### **Avaliação morfológica**

Os protocolos descritos para recolha destas variáveis são os descritos por Sobral (1985) e Sobral F.J. et al (2003), e estão de acordo com os procedimentos internacionais de medição cineantropométrica.

Foram utilizados os seguintes procedimentos:

Massa (kg) – o nadador deverá vestir apenas um fato de banho e estar imóvel em cima da balança (Seca) até o valor ser registado.

Estatuta (cm) – o nadador deverá colocar-se de costas para a craveira, descalço, com os tornozelos juntos encostados à craveira e em contacto com o solo estando os dedos ligeiramente orientados para fora, corpo erecto, olhar dirigido para a frente. A medida é determinada pela distância entre o solo e o vértex.

Altura sentado (cm) – o nadador deverá estar sentado com as ancas, as costas e a cabeça em contacto com a craveira. Para isso os joelhos deverão estar flectidos a 90°, com a planta dos pés bem apoiada no solo, estando uma mão de cada lado com a região anterior apoiada no solo. O nadador deverá exercer uma ligeira pressão das mãos sobre o solo (sem que as nádegas percam o contacto com o solo), alongando ao máximo o tronco, com o olhar dirigido em frente. A medida é determinada pela distância entre o solo e o vértex.

Comprimento do membro Inferior (cm) – calculado pela diferença entre a estatuta e a altura sentado

Comprimento do membro Superior (cm) – Calculado pela diferença entre a envergadura e o diâmetro bi-acromial (DBA)

Diâmetro bi-acromial (cm) – o observador coloca-se por trás do observado (para uma mais fácil localização dos pontos acromiais). O nadador deve estar relaxado, com os ombros “para baixo” e ligeiramente para a frente, para a leitura ser máxima. O compasso deve ser mantido na horizontal (a medida deve ser arredondada até ao milímetro). Esta medida foi utilizada para o cálculo do Índice morfodinamico (Estatuta / Diâmetro Biacromial)

Somatório de 6 pregas ( mm) - De acordo com estipulado por Carter e Akland (1994), o uso desta metodologia de valorização da quantidade de tecido adiposo,

pressupõe o recurso a técnicas antropométricas realizando o somatório de 6 pregas cutâneas: tricipital, subescapular, suprailíaca, abdominal, crural e geminal,

O modo como a recolha das pregas foi efectuado está de acordo com o descrito por Sobral e Silva (1997).

### **Avaliação funcional**

A avaliação funcional incide sobre componentes relativas à condição física geral e específica. São objecto desta avaliação os aspectos que desde à muito diversos investigadores discriminam como factores determinantes do desempenho em natação pura desportiva (Lavoie & Montpetit 1986; Panagiota & Montpetit 1991; Carter & Ackland 1994).

Neste sentido e dadas as condicionantes de tempo e equipamento disponíveis para concretizar uma bateria de testes, organizamos a dimensão da avaliação funcional em duas áreas biomotoras fundamentais: força e flexibilidade.

### **Avaliação da força superior**

Foi avaliada, fora de água e de forma isométrica, a força em grupos musculares e para posições segmentares considerados significativos para o trajecto propulsivo das técnicas de nado desportivo. Foram consideradas as acções de adução, rotação interna do ombro e a preensão da mão.

Força de preensão (kg) - O nadador encontra-se em pé com o membro superior em extensão ao longo do corpo, com o dinamómetro na mão. Deverá realizar uma flexão dos dedos da mão sobre o dinamómetro, com uma intensidade máxima durante 5". Deverão ser realizadas 3 repetições com cada mão sendo registado o valor mais elevado de cada uma das mãos. Este teste é realizado com a mão direita e a mão esquerda. (Equipamento "Hand Dynamometer da Lafayette®).

Adução Máxima e Rotação Interna Máxima (N) - O nadador está deitado no banco sueco em posição dorsal, com o braço e o antebraço flectidos a 90 graus. São avaliados os valores de força máxima (N) na adução e rotação interna. Neste âmbito utilizam-se como parâmetros a força máxima realizada com pega no cotovelo (P1) flexão do cotovelo de 90°, cotovelo e mão no mesmo plano do ombro, acção de "tracção" a força de rotação interna com pega na mão acção de "empurrar" em

direcção ao solo e com o braço flectido no cotovelo a 90º A pressão é exercida durante 6" sobre um manípulo, em posição suficientemente estável para que a colocação relativa dos segmentos não sofra alteração.

### Flexibilidade

Para a medição das diferentes variáveis recorreu-se à fotografia digital através de uma máquina Sony® Mavica-4X e ao software Motion Analysis Tools 32 (MAT\_32) versão 1.1 para análise e medição das variáveis. Foi usada a fotografia digital em posições extremas dos movimentos articulares visados. O atleta era solicitado para manter a posição durante 6 segundos sendo realizado o registo digital. Posteriormente utilizámos o software referido, para determinar o valor da amplitude articular conseguida.

Flexão do ombro (º) – o nadador está deitada em posição ventral, com o queixo em contacto com o solo, os braços em elevação superior, esticados com as mãos sobrepostas. O nadador deverá realizar uma progressiva elevação dos membros superiores, sem levantar o queixo do chão, até atingir a máxima altura, a qual deverá manter durante 6"; é feito o registo digital nesse momento. O ângulo considerado é o formado pelo plano dos braços com o solo (horizontal). Deverão ser realizadas duas tentativas, sendo registada a melhor das duas.

Flexão do tronco (cm) – O nadador deverá colocar-se em pé, sobre um banco com uma altura superior a 30 cm, com um afastamento dos pés de 10 cm e dedos dos pés a 5 cm da extremidade do banco. Acoplada ao banco encontra-se uma régua graduada, onde o zero se encontra ao nível da superfície do banco (os valores situados para cima são negativos e os valores situados para baixo são positivos). Na posição definida, e com as pernas em extensão completa, o nadador realizará, lentamente, uma flexão do tronco, com as mãos junto à régua, até atingir a sua máxima amplitude, onde deverá permanecer durante 6". Deverão ser realizadas duas tentativas, sendo registada a melhor das duas.

Extensão do tronco (º) – O nadador encontra-se deitada ventral, com as mãos colocadas em extensão atrás do tronco. Os pés e os membros inferiores deverão estar em contacto com o solo e imobilizados. O nadador deverá realizar uma elevação do tronco acompanhada de uma extensão do pescoço até atingir a sua

máxima amplitude, onde deverá permanecer durante 6". Deverão ser realizadas duas tentativas, sendo registada a melhor das duas. É considerado o ângulo formado pelos planos do solo e o que contem o centro da articulação do ombro e o ponto iliocristal sobre a linha midaxilar.

### **Avaliação da velocidade máxima de nado em Livres e Bruços**

Regista-se o tempo gasto para percorrer 13m (entre os 11 e os 24 metros, tendo como referência a cabeça) através de um cronómetro manual. São utilizados três cronometristas. O valor considerado para cálculo da velocidade é o tempo intermédio, ou caso dois tempos sejam idênticos é esse tempo.

Esta metodologia é proposta por Kolmogorov e Duplicheva (1992) e o resultado é valorado em  $m.s^{-1}$

### **Avaliação hidrodinâmica activa e de características hidrostáticas**

Este conjunto de protocolos inserem-se no âmbito da avaliação das condicionantes específicas do esforço de nado. Neste sentido seleccionamos os testes de deslize e flutuabilidade preconizados por Cazorla, (1993)

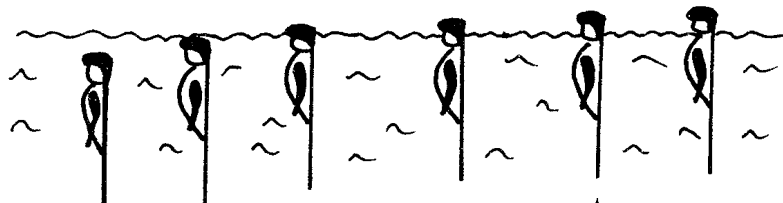
Deslize (m) –impulsão na parede da piscina, com o corpo completamente imerso, seguido de deslize até o corpo terminar a sua deslocação (cabeça flectida entre os braços que se encontram em elevação superior, os membros inferiores encontram-se unidos). O avaliador deve acompanhar os momentos finais do deslize com uma vara colocada perpendicularmente sobre os pés do nadador, e definir o local em que os pés se encontram quando o deslize termina. Deverão ser realizados dois ensaios e será registado o melhor. Antes do início do teste o nadador deverá ser informado sobre os seguintes erros a evitar: incorrecto alinhamento segmentar, deslize demasiado profundo, elevar-se sem que o deslize tenha terminado e realizar pequenas acções com os pés.

Deslize após salto do bloco (m) – O exercício anterior é executado com o atleta a partir de salto do bloco de nado ventral. Os valores obtidos são relativizados ao realizado após impulso na parede. O objectivo é verificar a percentagem de ganho de distância percorrida em deslize numa das situações determinantes do rendimento em competição de natação pura: partir.



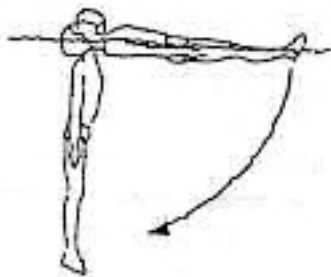
Flutuação vertical – o nadador está colocado verticalmente no meio aquático numa zona onde não tenha pé, com os membros superiores ao longo do corpo, e os membros inferiores unidos. A superfície da água deverá estar a mais plana possível. Quando solicitado, o nadador realiza uma inspiração máxima e deverá manter a posição durante 15-20” (para estabilização da posição do corpo). Para que o nadador adquira a posição desejada, mais facilmente, deverá ser ajudado por um indivíduo que também estará dentro de água. Quando a estabilidade se concretizar, regista-se o nível a que o nadador se encontra, de acordo com os seguintes parâmetros:

0 - cabeça totalmente imersa 1 - cabelo à superfície 2 - testa à superfície 3 - 4 - olhos à superfície/nariz à superfície 5 - boca à superfície 6 - queixo à superfície 7 - pescoço à superfície



**Ilustração 1 - Teste de flutuabilidade vertical segundo Cazorla 1993 adaptado de Gal,1993**

Flutuação horizontal (segundos) – ajudado por um indivíduo que se encontra dentro de água, o nadador fica colocado numa posição de equilíbrio dorsal, com o tronco direito, os braços ao longo do corpo e as palmas das mãos junto às coxas, os membros inferiores unidos, em extensão completa e no prolongamento do tronco. Após uma inspiração máxima seguida de apneia, e no momento em que o nadador deixa de estar sujeito a ajuda, o cronómetro é accionado, sendo parado no momento em que o corpo, mantendo a posição bem esticada, adquire a posição vertical. Serão realizados dois ensaios, sendo registado o de maior duração.



**Ilustração 2 - Avaliação da flutuabilidade horizontal segundo Cazorla 1993.**

Teste de 30 minutos contínuos a nadar – T30

Este teste de resistência aeróbia específica foi proposto por Olbrecht (1985), com o objetivo de determinar a velocidade máxima possível que é possível manter sem entrar em fadiga. Esta velocidade foi proposta como equivalente à intensidade de limiar anaeróbio.

Velocidade Média no T30 ( $\text{ms}^{-1}$ ) – metros realizados / 30 minutos

Frequência Gestual Média no T30 ( $\text{Ciclos.m}^{-1}$ ) – obtida através do somatório da frequência gestual medida no centro da piscina, a cada 50m, a dividir por N (50m).

Índice de Nado no T30\_ - Consiste num indicador de proficiência técnica. É calculado de acordo com Costill (1985) através do produto da velocidade pela distância de ciclo.

### **Análise Estatística**

Para análise e tratamento estatístico dos dados foram usados os programas informáticos *Microsoft Office Excel* e *Statistical Package for Social Sciences – SPSS versão 12.0*, para *Windows*.

Para a caracterização cineantropométrica dos atletas assim como a variável treino foi usada a estatística descritiva recorrendo à média, como medida de tendência central, e ao desvio padrão e mínimos e máximos como medidas de dispersão.

Como N era superior a 30 e foi comprovada a normalidade da distribuição (teste Shapiro-Wilk), na generalidade das variáveis estudadas optamos pela estatística paramétrica recorrendo ao teste t para comparar os grupos que atingiam ou não o TOP 10 nacional. Nos procedimentos inferenciais foi assumido um nível de significância de  $p \leq 0,05$ .

## Apresentação e Discussão de Resultados

Antes de mais referir que o número de indivíduos testados ou inquiridos nos diversos parâmetros nem sempre é igual, resultado de uma recolha ao longo dos anos com variações de protocolo ou de dificuldades de obtenção desses mesmos parâmetros, como é o caso da necessidade de Rx para cálculo da idade óssea o que justifica que do total de elementos da amostra só um número reduzido foi avaliado neste parâmetro da maturação esquelética.

A análise das tabelas 1 e 2 permite-nos observar a existência de diferenças na idade em ambos os géneros e no rácio idade óssea / idade cronológica no sexo Feminino (no sexo masculino não há indivíduos suficientes com este dado para realizar uma análise estatística inferencial. Estes resultados permitem-nos dizer que os atletas mais velhos, embora do mesmo escalão, têm maior probabilidade de atingir o TOP 10 Nacional. As razões poderão ser várias mas a motivação alcançada nos escalões jovens pelos títulos o pela superioridade em relação aos outros pode ser um factor determinante para a longevidade da carreira. É também interessante verificar que no grupo do sexo feminino embora mais velhas são aquelas que apresentam um valor menor para o rácio idade óssea / idade cronológica menos elevado que atingem o TOP 10 nacional. No sexo feminino parece-nos ser uma vantagem a maturação tardia já que esta permite uma evolução constante até mais tarde. É importante relembrar que uma das causas de abandono precoce é a sensação de não progredir (Durand, 1988), ou a perceção de incompetência (Fonseca, 2004).

**Tabela 1 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da idade decimal, óssea e rácio idade óssea e decimal para o sexo feminino.**

	<i>TOP10</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>IDADE (anos)</b>	Sim	38	13,4	0,7	3,249	0,001**
	Não	140	13,0	0,8		
<b>IDADE OSSEA (anos)</b>	Sim	11	13,2	1,1	-1,1	0,283
	Não	14	13,6	1,1		
<b>RACIO IDADE OSSEA / CRONOLÓGICA</b>	Sim	11	0,97	0,073	-2,12	0,045*
	Não	14	1,04	0,093		

\*p <0.05; \*\* p< 0.01

**Tabela 2 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da idade decimal, óssea e rácio idade óssea e decimal para o sexo masculino.**

	<i>TOP10</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>IDADE (anos)</b>	Sim	20	15,3	0,9	2,482	0,018*
	Não	5	14,8	0,6		
<b>IDADE OSSEA (anos)</b>	Sim	9	15,3	0,9	na	na
	Não	1	16,2	.		
<b>RACIO IDADE OSSEA / CRONOLÓGICA</b>	Sim	9	0,99	0,48	na	na
	Não	1	1,10	.		

\*p <0.05; \*\* p< 0.01

Tal como nos é descrito na literatura podemos verificar nas tabelas 3 e 4 que os atletas de elite são mais altos e com envergaduras superiores aqueles que atingem níveis inferiores (Carter e Ackland, 1994). Neste estudo podemos verificar que já nestas idades os atletas que mais tarde atingem o TOP 10 nacional apresentam tendencialmente valores de envergadura, comprimento dos membros superiores (significativos no sexo feminino) e comprimento dos membros inferiores (significativos no sexo masculino) mais elevados.

**Tabela 3 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da Massa, Estatura, Estatura Sentado, Envergadura, Índice Morfo-dinâmico, Comprimento do Membro Superior, Comprimento do Membro Inferior e Somatório de Pregas, para o sexo feminino.**

	<i>TOP10</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Massa (Kg)</b>	Sim	33	51,8	6,9	0,838	0,403
	Não	115	50,4	6,8		
<b>Estatura (Cm)</b>	Sim	33	161,9	6,5	1,607	0,11
	Não	115	160,5	5,8		
<b>Altura Sentado (Cm)</b>	Sim	33	83,1	3,2	0,924	0,357
	Não	115	82,6	3,6		
<b>Envergadura (Cm)</b>	Sim	33	165,8	6,7	3,302	0,001**
	Não	115	162,2	6,6		
<b>Índice Morfo-dinâmico</b>	Sim	33	4,5	0,2	-0,836	0,404
	Não	115	4,5	0,2		
<b>Comprimento do Membro Superior (Cm)</b>	Sim	33	64,8	3,1	3,104	0,002**
	Não	115	63,4	2,9		
<b>Comprimento do Membro Inferior (Cm)</b>	Sim	33	78,8	4,6	1,66	0,099
	Não	115	77,9	3,6		
<b>Somatório de Pregas (6)</b>	Sim	31	76,5	16,6	-2,188	0,31
	Não	98	86,6	24,0		

\*p <0.05; \*\* p< 0.01

**Tabela 4 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da Massa, Estatura, Estatura Sentado, Envergadura, Índice Morfo-dinâmico, Comprimento do Membro Superior, Comprimento do Membro Inferior e Somatório de Pregas, para o sexo masculino.**

	<i>TOP10</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Massa (Kg)</b>	Sim	20	62,5	8,4	1,173	0,249
	Não	5	60,5	4,1		
<b>Estatura (Cm)</b>	Sim	20	175,5	8,8	1,024	0,313
	Não	5	172,1	8,3		
<b>Altura Sentado (Cm)</b>	Sim	20	88,5	5,2	-0,33	0,743
	Não	5	88,7	4,7		
<b>Envergadura (Cm)</b>	Sim	20	180,2	9,7	1,405	0,169
	Não	5	177,0	5,1		
<b>Índice Morfo - dinâmico</b>	Sim	20	4,5	0,5	1,589	0,122
	Não	5	4,4	0,2		
<b>Comprimento do Membro Superior (Cm)</b>	Sim	20	70,7	4,3	1,963	0,058
	Não	5	69,1	2,3		
<b>Comprimento do Membro Inferior (Cm)</b>	Sim	20	87,0	4,7	2,344	0,025*
	Não	5	83,5	4,3		
<b>Somatório de Pregas (6)</b>	Sim	21	56,1	13,5	0,434	0,670
	Não	7	52,3	17,0		

\*p <0.05; \*\* p< 0.01

Estes resultados também podem sugerir, em concordância com os anteriores, que os atletas que atingem o TOP10 tenham maturação tardia uma vez que apresentam “altura sentado” idênticas exceto nos comprimentos dos membros superiores. Este facto poderá estar ligado com o crescimento proximal/distal/proximal referenciado por Malina (1991) fazendo supor que os atletas que atingem a elite ainda estão a crescer nestas idades.

Nas tabelas 5 e 6 as diferenças entre aqueles que atingiram o TOP 10 nacional e os que não o atingiram são significativas para ambos os sexos na pontuação LEN. No sexo masculino também se verificam diferenças quanto ao volume de treino diário podendo indicar que um volume de treino elevado nestas idades pode não ser essencial para atingir a elite, podendo a qualidade desse mesmo treino ser igualmente significativa. (Sperlich et al 2009).

**Tabela 5 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância dos Metros por Unidade de Treino e dos Pontos LEN para o sexo feminino.**

	<i>TOP10</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Metros por Unidade de Treino</b>	Sim	28	5464,3	982,5	1,423	0,157
	Não	84	4962,5	1101,2		
<b>Pontos LEN</b>	Sim	30	640,0	51,7	5,933	0**
	Não	99	544,2	87,4		

\*p <0.05; \*\* p< 0.01

**Tabela 6 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância dos Metros por Unidade de Treino e dos Pontos LEN para o sexo masculino.**

	<i>TOP10</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Metros por Unidade de Treino</b>	Sim	19	4910,5	693,7	-3,227	0,003**
	Não	5	5860,0	893,3		
<b>Pontos LEN</b>	Sim	20	664,7	103,9	3,489	0,001**
	Não	5	561,2	129,8		

\*p <0.05; \*\* p< 0.01

Nas tabelas seguintes, 7 e 8, podemos constatar que os atletas que atingem a elite nacional apresentam valores superiores na flexão do tronco no sexo feminino e da flexão do ombro no sexo masculino. Os valores da flexão do tronco em centímetros verificados para os atletas de elite do sexo masculino e feminino apresentam valores médios acima do verificado por Rama et al (2006) para estas idades (♂ 16 anos  $9,8 \pm 7,8$ ; ♀ 13 anos  $11,6 \pm 6,2$ ) e por Saavedra (2002). De realçar que a flexão do tronco é um teste usado amplamente para a avaliação da condição física geral o que poderá significar que este teste também poderá ser sensível para a identificação de talentos em natação.

Quanto à avaliação da força, embora os resultados se encontrem em linha com o encontrado por (Rama e Alves, 2004 e 2006), estes não se mostraram diferentes entre os grupos.

**Tabela 7 – Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da Flexão do Ombro, Flexão do Tronco, Preensão Máxima, Adução Máxima e Rotação Interna Máxima, para o sexo feminino.**

	<i>TOP10</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Flexão do Ombro (Cm)</b>	Sim	21	27,4	9,5	-0,537	0,592
	Não	78	29,0	13,3		
<b>Flexão do Tronco (Cm)</b>	Sim	37	13,2	5,2	2,38	0,018*
	Não	134	9,8	8,2		
<b>Preensão Máxima</b>	Sim	38	29,6	5,5	0,463	0,644
	Não	140	29,1	4,9		
<b>Adução Máxima</b>	Sim	32	232,8	79,1	-0,09	0,929
	Não	83	234,1	64,5		
<b>Rotação Interna Máxima</b>	Sim	17	89,9	28,3	1,449	0,155
	Não	28	77,5	27,6		

\*p <0.05; \*\* p< 0.01

**Tabela 8 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da Flexão do Ombro, Flexão do Tronco, Preensão Máxima, Adução Máxima e Rotação Interna Máxima, para o sexo masculino.**

	<i>TOP10</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Flexão do Ombro (Cm)</b>	Sim	9	36,9	12,0	2,474	0,026*
	Não	3	24,7	18,5		
<b>Flexão do Tronco (Cm)</b>	Sim	18	12,8	8,6	1,804	0,081
	Não	5	10,5	6,5		
<b>Preensão Máxima</b>	Sim	20	40,8	8,0	-0,395	0,695
	Não	5	43,1	7,3		
<b>Adução Máxima</b>	Sim	18	374,5	97,2	0,79	0,437
	Não	5	336,8	33,9		
<b>Rotação Interna Máxima</b>	Sim	11	129,1	32,0	1,097	0,291
	Não	2	87,7	33,1		

\*p <0.05; \*\* p< 0.01

Nas tabelas 9 e 10, podemos constatar que os atletas que atingem a elite nacional apresentam valores inferiores de fluutuabilidade horizontal no sexo feminino enquanto no sexo masculino esse panorama se inverte apresentando valores superiores quer de fluutuabilidade quer horizontal quer vertical. Valores estes em linha com os determinados por Rama e Alves (2004) (♂ 15,2 anos Vertical – 2,58 Horizontal – 6,05; ♀ 13,2 anos Vertical – 2,42 Horizontal – 9,44) e por outros autores (Saavedra, 2002; Costa, 2005). Quanto ao deslize sem salto podemos verificar que existem diferenças no dentro do grupo de sexo masculino confirmando a importância da hidrodinâmica para o alcançar de resultados de relevo em natação. Estes dados poderão ser interpretados de diferentes formas mas parece-nos que legitimam o entendimento de que sabendo que uma maior fluutuabilidade sugere gastos energéticos inferiores (Onodera et al, 1994), pensar que os indivíduos do sexo masculino com maior fluutuabilidade são beneficiados em termos de gasto energético enquanto os indivíduos do sexo feminino, ao terem maior fluutuabilidade horizontal, pode sugerir formas corporais com maior arrasto o que lhes retira esse benefício.

**Tabela 9 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância do Deslize, do Deslize com Salto, da Fluutuabilidade Vertical e da Fluutuabilidade Horizontal, para o sexo feminino.**

	<i>TOP10</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Deslize</b>	Sim	38	6,62	0,69	0,91	0,364
	Não	140	6,47	0,95		
<b>Deslize com Salto</b>	Sim	22	9,18	0,74	1,644	0,104
	Não	65	8,80	1,00		
<b>Flutuabilidade Vertical</b>	Sim	38	2,26	0,86	-0,678	0,499
	Não	139	2,39	1,05		
<b>Flutuabilidade Horizontal</b>	Sim	38	7,00	2,06	-3,085	0,002**
	Não	139	9,25	7,62		

\*p <0.05; \*\* p< 0.01

**Tabela 10 - Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância do Deslize, do Deslize com Salto, da Flutuabilidade Vertical e da Flutuabilidade Horizontal, para o sexo masculino.**

	<i>TOP10</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Deslize</b>	Sim	24	7,65	1,13	2,752	0,01*
	Não	11	6,51	1,15		
<b>Deslize com Salto</b>	Sim	17	10,14	0,86	1,961	0,066
	Não	3	9,10	0,69		
<b>Flutuabilidade Vertical</b>	Sim	24	2,46	1,06	3,029	0,005**
	Não	11	1,27	1,10		
<b>Flutuabilidade Horizontal</b>	Sim	24	5,98	0,96	2,304	0,028*
	Não	11	5,19	0,83		

\*p <0.05; \*\* p < 0.01

Além disto também se verificou, como está espelhado nas tabelas 11 e 12, a existência diferenças na velocidade máxima a Bruços e a Livres e na velocidade média e frequência gestual do T30 em ambos os sexos, tendo o grupo que atingiu a elite alcançado valores superiores. Estes valores também se encontram em linha com o verificado por Rama e Alves (2006) com atletas masculinos de nível nacional (♂ 15 anos - Velocidade Máxima a Bruços  $1,290 \pm 0,083$ , Velocidade Máxima a Livres  $1,636 \pm 0,094$ ; ♀ 13 anos - Velocidade Máxima a Bruços  $1,115 \pm 0,950$ , Velocidade Máxima a Livres  $1,476 \pm 0,080$ ).

**Tabela 11 Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da Velocidade Máxima a Bruços, da Velocidade Máxima a Livres, da Velocidade Média no T30, da Frequência Gestual Média no T30 e do Índice de Nado no T30, para o sexo feminino.**

	<i>TOP10</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Velocidade Máxima Bruços</b>	Sim	10	1,23	0,05	3,996	0**
	Não	46	1,12	0,09		
<b>Velocidade Máxima Livres</b>	Sim	38	1,56	0,07	4,483	0**
	Não	136	1,48	0,11		
<b>Velocidade Média T30</b>	Sim	38	1,23	0,07	4,466	0**
	Não	136	1,16	0,10		
<b>Frequência Gestual Média T30</b>	Sim	37	37,33	4,58	3,204	0,002**
	Não	129	34,64	4,46		
<b>Índice de Nado no T30</b>	Sim	37	2,03	0,22	-1,145	0,254
	Não	129	2,08	0,24		



**Tabela 12 Valores médios, desvio padrão, teste t'student e significância da Velocidade Máxima a Bruços, da Velocidade Máxima a Livres, da Velocidade Média no T30, da Frequência Gestual Média no T30 e do Índice de Nado no T30, para o sexo masculino.**

	<i>TOP10</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Velocidade Máxima Bruços</b>	Sim	5	1,42	0,05	4,63	0,006**
	Não	2	1,24	0,03		
<b>Velocidade Máxima Livres</b>	Sim	24	1,71	0,10	2,189	0,036*
	Não	9	1,63	0,10		
<b>Velocidade Média do T30</b>	Sim	24	1,37	0,01	3,01	0,005**
	Não	11	1,27	0,11		
<b>Frequência Gestual Média do T30</b>	Sim	24	35,8	4,48	2,615	0,014*
	Não	10	32,2	1,67		
<b>Índice de Nado no T30</b>	Sim	24	2,38	0,34	-1,211	0,235
	Não	10	2,53	0,32		

Para mais facilmente conseguirmos observar quais os parâmetros em que as diferenças foram significativas, entre o grupo que atingiu o TOP10 e o grupo que não atingiu, apresentamos na página seguinte uma tabela resumo.

Tabela 13 Resumo dos Valores médios, desvio padrão e significância dos parâmetros com diferenças significativas entre o grupo que atingiu e não atingiu o TOP 10 nacional para ambos os sexos.

	Sexo Feminino					Sexo Masculino				
	TOP10	N	Média	Desvio Padrão	p	TOP10	N	Média	Desvio Padrão	p
<b>IDADE (anos)</b>	Sim	38	13,4	0,7	<b>0,001**</b>	Sim	20	15,3	0,9	<b>0,018*</b>
	Não	140	13	0,8		Não	5	14,8	0,6	
<b>RACIO IDADE OSSEA / CRONOLÓGICA</b>	Sim	11	0,97	0,073	<b>0,045*</b>	Sim	9	0,99	0,48	
	Não	14	1,04	0,093		Não	1	1,1	.	
<b>Metros por Unidade de Treino</b>	Sim	28	5464,3	982,5	0,157	Sim	19	4910,5	693,7	<b>0,003**</b>
	Não	84	4962,5	1101,2		Não	5	5860	893,3	
<b>Pontos LEN</b>	Sim	30	640	51,7	<b>0**</b>	Sim	20	664,7	103,9	<b>0,001**</b>
	Não	99	544,2	87,4		Não	5	561,2	129,8	
<b>Envergadura (Cm)</b>	Sim	33	165,8	6,7	<b>0,001**</b>	Sim	20	180,2	9,7	0,169
	Não	115	162,2	6,6		Não	5	177	5,1	
<b>Comprimento do Membro Superior (Cm)</b>	Sim	33	64,8	3,1	<b>0,002**</b>	Sim	20	70,7	4,3	0,058
	Não	115	63,4	2,9		Não	5	69,1	2,3	
<b>Comprimento do Membro Inferior (Cm)</b>	Sim	33	78,8	4,6	0,099	Sim	20	87	4,7	<b>0,025*</b>
	Não	115	77,9	3,6		Não	5	83,5	4,3	
<b>Flexão do Ombro (Cm)</b>	Sim	21	27,4	9,5	0,592	Sim	9	36,9	12	<b>0,026*</b>
	Não	78	29	13,3		Não	3	24,7	18,5	
<b>Flexão do Tronco (Cm)</b>	Sim	37	13,2	5,2	<b>0,018*</b>	Sim	18	12,8	8,6	0,081
	Não	134	9,8	8,2		Não	5	10,5	6,5	
<b>Velocidade Máxima Bruços</b>	Sim	10	1,23	0,05	<b>0**</b>	Sim	5	1,42	0,05	<b>0,006**</b>
	Não	46	1,12	0,09		Não	2	1,24	0,03	
<b>Velocidade Máxima Livres</b>	Sim	38	1,56	0,07	<b>0**</b>	Sim	24	1,71	0,1	<b>0,036*</b>
	Não	136	1,48	0,11		Não	9	1,63	0,1	
<b>Deslize</b>	Sim	38	6,62	0,69	0,364	Sim	24	7,65	1,13	<b>0,01*</b>
	Não	140	6,47	0,95		Não	11	6,51	1,15	
<b>Flutuabilidade Vertical</b>	Sim	38	2,26	0,86	0,499	Sim	24	2,46	1,06	<b>0,005**</b>
	Não	139	2,39	1,05		Não	11	1,27	1,1	
<b>Flutuabilidade Horizontal</b>	Sim	38	7	2,06	<b>0,002**</b>	Sim	24	5,98	0,96	<b>0,028*</b>
	Não	139	9,25	7,62		Não	11	5,19	0,83	
<b>Velocidade Média T30</b>	Sim	38	1,23	0,07	<b>0**</b>	Sim	24	1,37	0,01	<b>0,005**</b>
	Não	136	1,16	0,1		Não	11	1,27	0,11	
<b>Frequência Gestual Média T30</b>	Sim	37	37,33	4,58	<b>0,002**</b>	Sim	24	35,8	4,48	<b>0,014*</b>
	Não	129	34,64	4,46		Não	10	32,2	1,67	

## Conclusão

Verificou-se a existência de diferenças em ambos os sexos entre os grupos que atingiram e não atingiram o TOP 10 nacional nos seguintes aspectos: idade, pontos LEN, Velocidade Máxima a Livres e a Bruços, Velocidade Média no T30 e Frequência Gestual Média do T30. Assim, podemos dizer que estes factores poderão ser preditores de sucesso em natação. Estes factores estão ligados entre si de forma intrínseca uma vez que apresentam influência recíproca.

Outro parâmetro que apresentou diferenças em ambos os sexos foi a flutuabilidade horizontal no entanto as diferenças apontam em sentidos opostos. Se no sexo masculino aqueles que têm uma maior flutuabilidade horizontal e vertical são aqueles que atingem a elite, no sexo feminino a direção é a oposta na flutuabilidade horizontal e aquelas que têm menos flutuabilidade horizontal são as que atingem a elite enquanto não há diferenças na flutuabilidade vertical. Estes dados poderão ser interpretados de diferentes formas mas aquela que nos parece mais legítima, e sabendo que uma maior flutuabilidade sugere gastos energéticos inferiores, é que os indivíduos do sexo masculino com maior flutuabilidade são beneficiados em termos de gasto energético enquanto que os indivíduos do sexo feminino ao terem maior flutuabilidade horizontal pode sugerir formas corporais com maior arrasto o que lhes tiraria esse benefício.

As diferenças entre os indivíduos que atingiram o TOP10 e os que não atingiram do rácio idade óssea / idade cronológica foram significativas dentro do sexo feminino e sugerem que os atletas com um rácio inferior tenham maior probabilidade de atingir a elite.

Dentro do grupo de indivíduos do sexo masculino aqueles que atingiram o TOP 10 nacional declararam treinar menos do que aqueles que não atingiram sugerindo que talvez a qualidade do treino poderá ser um factor decisivo no alcançar marcas de relevo. Além disto estes atletas tinham, à data dos testes, valores significativamente superiores no comprimento dos membros inferiores, da flexão do ombro, de capacidade de deslize e de flutuabilidade vertical. Quanto à envergadura, comprimento do membro superior e flexão do tronco, embora as diferenças não tenham sido significativas há a tendência para serem superiores.

Dentro do grupo de indivíduos do sexo feminino aqueles que atingiram o TOP 10 nacional declararam treinar sensivelmente o mesmo do que aqueles que

não atingiram. Além disto estes atletas tinham, à data dos testes, valores significativamente superiores de envergadura, comprimento do membro superior e flexão do tronco. Quanto ao comprimento dos membros inferiores, da flexão do ombro e de capacidade de deslize embora as diferenças não tenham sido significativas há a tendência para serem superiores.

Assim, aqueles que atingem a elite, e sabendo de antemão que o volume de treino não era significativamente diferente, nestas idades já se diferenciam dos outros não só na valia técnica como pela resistência específica, pela flutuabilidade, pela flexibilidade ou pelo comprimento dos membros. Associado a isto ainda existe a tendência destes atletas serem mais atrasados maturacionalmente o que lhes permite continuar a evoluir de forma constante e motivadora.

Por fim pretendemos realçar a eventual necessidade de encontrar metodologias diferenciadas entre os sexos para a identificação de talentos (Bloomfield et al, 1990) isto porque, muito embora possam ter paralelismo, as variáveis onde se encontraram diferenças não são totalmente coincidentes (ver tabela resumo).

## Bibliografia

Ackland, T., (2001). *Talent identification: what makes a champion swimmer?* The University of Western Australia.

Barbosa, T.M., Costa, M.J., Mejias, E., Marinho, D.A., Louro, H., Silva, A.J., (2012) Pico da carreira desportiva em nadadores de nível mundial: análise das idades dos participantes nos Jogos Olímpicos de Pequim 2008. *Motricidade - vol. 8, n. 4, pp. 52-61*, Vila Real

Berger, M.A., A.P. Hollander, and G. De Groot. Technique and energy losses in front crawl swimming. *Med. Sci. Sports*.29:1491-8, 1997.

Bloomfield, J., Blanksby, B. A., & Ackland, T. R. (1990). Morphological and physiological growth of competitive swimmers and non-competitors through adolescence. *The Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 22, 4-12.

Bompa T (1985). Talent Identification. *Sports Science Periodical on Research and Technology in Sport*, GN-1, 1-11.

Bompa, T.O., (2000). *Total Training for Young Champions*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Brauer Jr A.G., Popov I.I., Bulgarova N.J. (2007) Trajectória de desenvolvimento de indicadores morfofuncionais como critério de identificação do talento desportivo em natação. *Fit Perf J.*; 6(6):382-7

Carter L, Ackland T (1994). Kinanthropometry in aquatic sports: a study of world class athletes. *HK Sport Science Monograph Series*, Volume 5, Human Kinetics Publishers.

Carzola G (1993). Tests spécifiques d'évaluation du nageur. Paris: Federation Française de Natation

Chatard, J.C., J.M. Lavoie, B. Bourgoïn, and J.R. Lacour. (1990) The contribution of passive drag as a determinant of swimming performance. *Int. J. Sports Med.* 11:367-72.

Costa, J. Almeida, et al., (2006). *Dicionário da Língua Portuguesa*. Porto Editora, Porto

Costa, J.M., Massa, M., (2006) O processo de detecção e seleção de talentos no Handebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 5(2):85-93.*

Darido, C.S., Farinha, F.K., (1995) Especialização precoce na natação e seus efeitos na idade adulta *Motriz – Volume 1, Número 1, 59-70, junho*

Douda, H.T., Toubekis, A.G., Avloniti, A.A., Tokmakidis, S.P. (2008). Physiological and Anthropometric Determinants of Rhythmic Gymnastics Performance *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3, 41-54

Durand, N., (1988). El niño y el deporte. Barcelona. M.E.C., pp 37-38.

Falk, B., Lidor, R., Lander, Y., and Lang, B. (2004) Talent identification and early development of elite water-polo players: a 2-year follow-up study. *Journal of Sports Sciences.* 22:347-355.

Fernandes, R., Barbosa, T., Vilas-Boas, J., (2002) Fatores Cineantropométricos Determinantes em Natação Pura Desportiva. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Vol 4, nº1, pp 67-79

Figueiredo A.J., Gonçalves C.E., Coelho e Silva, M.J., Malina, R.M. (2009) Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of Sports Sciences Vol. 27, Iss. 9.*

Fonseca, A. (2004). *O fenómeno do abandono da prática desportiva juvenil. Os jovens e o desporto: oportunidades e dificuldades*. Confederação do Desporto de Portugal. Algés, pp 29-49.

Kolmogorov, S., & Duplisheva, A. (1992). Active drag, useful mechanical power output and hydrodynamic force coefficient in different swimming strokes at maximal velocity. *Journal of Biomechanics*, 25,3 11-3 18

Lanaro Filho, P., BÖHME, M.T.,(2001) Deteção , Seleção e Promoção de Talentos Desportivos em Ginástica Rítmica Desportiva: Um estudo de revisão. *Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, 15(2): 154-68, jul./dez.*

Leone, M., Lariviere, G., & Comtois, A.S. (2002). Discriminant analysis of anthropometric and biomotor variables among elite adolescent female athletes in four sports. *Journal of Sports Sciences*, 20(6), 443-449

Malina, R., Bouchard, C., (1991). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Human Kinetics Books. Champaign. Illinois.

Matthys,P.J.S., Vaeyens, R., Vandendriessche,J., Vandorpe, B., Pion,J., Coutts, A.J. Lenoir,M & Renaat M. Philippaerts (2011). A Multidisciplinary identification model for youth handball, *European Journal of Sport Science*, 11:5, 355-363

NUGENT, L. (2005). Talent Identification Opportunities for Australian Swimming. *American Swimming Magazine* ISSUE 3 16-22

Olbrecht, J.; Madsen, Ø; Mader, A; Liesen, H; Hollmenn, W. (1985). Relationship between swimming velocity and lactic acid concentration during continuous and intermittent training exercises. *Int. J. Sports Med.*, v.6, p.74-77.

Platonov, V.N., & Fessenko, S.L. (1994). *Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo. Volume I*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Rama, L.; Alves, F. (2004). "Fatores determinantes no rendimento dos jovens nadadores portugueses" In: Associação Portuguesa de Técnicos de natação, Actas do XXVII Congresso Técnico-Científico da APTN, Lisboa.

Rama L, Alves F (2006). Modelo de formação desportiva em natação pura. In M Coelho e Silva, C E Gonçalves e A Figueiredo (eds): *Desporto de Jovens ou Jovens no Desporto?* Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra, pp 37-86.

Rama, L; Santos, J; Gomes, P; Alves, F (2006). Determinant factors related to performance in young swimmers. *Rev Port Ciências Desp.* 6 (supl 2) 246-249.

Rama, L., Alves, F., (2007) Acompanhamento de jovens talentos em natação pura desportiva. *Boletim SPEF* nº 32 - 2007

Reilly, T., Williams, A.M., Nevill, A., Franks A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer *Journal of Sports Sciences*, 18, 695- 702

Roche A, Chumlea W, Thissen D (1988). *Assessing skeletal maturation of the hand-wrist : Fels method.* Springfield, IL, CC Thomas.

Saavedra Garcia, J. (2002). Valoracion multidimensional y rendimiento en nadadores jovens de nível nacional. *Tesis Doctoral*, Universidade da Coruña.

Silva, A.J.; Marques, A.T.; Costa, A.M.; (2009). *Identificação de Talentos no Desporto: Um Modelo Operativo para a Natação.* Texto Editores

Sobral FJ, Coelho e Silva MJ, Figueiredo (2007). *Cineantropometria – Curso Básico.* 6ª edição Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra.

Sobral F, Coelho e Silva M (2003). *Cineantropometria.* Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.



Sobral F (1985). *Curso de Antropometria*. Lisboa. Universidade Técnica de Lisboa – ISEF. Pp: 74-93.

Sobral F (1988). *O adolescente Atleta*. Livros Horizonte, Lisboa.

Sperlich, B., Haegele, M., Achtzehn, S., De Marees, M., & Mester, J. (2009). *High intensity exercise in children: Results from different disciplines*. A paper presented at the 14th Annual Congress of the European College of Sport Science, Oslo, Norway, June 24-27.

Vilas-Boas, J.P.; Controlo de treino em natação: considerações gerais, rigor e operacionalidade dos métodos de avaliação. Comunicação apresentada às Jornadas Técnicas Galaico-Durienses de natação. Corunha. Espanha.

Williams, A.M. (2000), Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. *Journal of Sports Sciences*, 18, 737± 750

Weineck, J. (1999). *Treinamento Ideal*. 9a Edição. Editora Manole, São Paulo.

## **Anexos**

## Anexo I

COURS	GENDE	DISTAN	STROKI	FULLNAME	BIRTHDATE	NATION	CLUBCODE	SWIMTIME	SWIMTIME_N	ITS	FINA	RUDOJI	PLACE	MEETDATE	MEETCITY	MEETNAME	CLUBNAME
LCM	F	50 Li		ABREU, Isabel Pinto	12-04-1996	POR	CFB	27.35	27.35	653	14,8	10	06-08-2011	Povoia de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Clube Futebol Os Belenenses	
LCM	F	50 Li		ABREU, Isabel Pinto	12-04-1996	POR	CFB	26.97	26.97	681	15,5	3	26-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV	Clube Futebol Os Belenenses	
LCM	F	100 Li		ABREU, Isabel Pinto	12-04-1996	POR	CFB	58.95	58.95	689	14,6	5	01-04-2012	Coimbra	LEN: Multinations Junior Meet	Clube Futebol Os Belenenses	
LCM	F	50 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	LDC	31.82	31.82	615	13,7	6	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Louletano Desportos Clube	
LCM	F	100 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	LDC	1:07.30	67.3	644	14,6	1	02-06-2007	Sevilla	XI Trofeo de Natacion "Villa Mairena c	Louletano Desportos Clube	
LCM	F	200 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	LDC	2:22.64	142.64	669	15	1	01-06-2007	Sevilla	XI Trofeo de Natacion "Villa Mairena c	Louletano Desportos Clube	
LCM	F	200 Es		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	LDC	2:25.89	145.89	646	14,6	6	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Louletano Desportos Clube	
LCM	F	50 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	LDC	31.55	31.55	630	13,8	4	18-05-2008	Coimbra	XX Top. Intern. Queima das Fitas/IMk	Louletano Desportos Clube	
LCM	F	100 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	LDC	1:06.98	66.98	653	14,1	2	26-04-2008	San Marino	Copa Latina	Louletano Desportos Clube	
LCM	F	200 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	LDC	2:22.36	142.36	673	14,4	1	25-04-2008	San Marino	Copa Latina	Louletano Desportos Clube	
LCM	F	200 Es		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	LDC	2:22.96	142.96	687	15,5	3	24-04-2008	San Marino	Copa Latina	Louletano Desportos Clube	
LCM	F	50 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	CNFA	30.98	30.98	666	14,3	4	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Clube de Natacao de Faro	
LCM	F	100 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	CNFA	1:06.31	66.31	673	14,3	6	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Clube de Natacao de Faro	
LCM	F	200 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	CNFA	2:20.14	140.14	706	15,2	1	31-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Coi	Clube de Natacao de Faro	
LCM	F	200 Es		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	CNFA	2:22.68	142.68	691	15,2	5	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Coi	Clube de Natacao de Faro	
LCM	F	400 Es		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	CNFA	5:13.51	313.51	634	12,6	11	03-07-2009	Loulé	Campeonato Regional para Infantis e	Clube de Natacao de Faro	
LCM	F	50 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	CNFA	31.21	31.21	651	13,1	8	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Clube de Natacao de Faro	
LCM	F	100 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	CNFA	1:06.61	66.61	664	13,5	6	05-06-2010	Porto	XXVIII Meeting Internacional	Clube de Natacao de Faro	
LCM	F	200 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	CNFA	2:21.09	141.09	692	14,5	4	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Clube de Natacao de Faro	
LCM	F	200 Es		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	CNFA	2:19.32	139.32	742	16,5	2	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Clube de Natacao de Faro	
LCM	F	400 Es		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	CNFA	4:58.78	298.78	733	15,5	2	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Clube de Natacao de Faro	
LCM	F	200 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	FCP	2:20.71	140.71	697	13,3	3	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	{Futebol Clube do Porto	
LCM	F	200 Br		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	FCP	2:40.11	160.11	670	12,2	9	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	{Futebol Clube do Porto	
LCM	F	200 Es		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	FCP	2:19.47	139.47	739	15,5	2	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	{Futebol Clube do Porto	
LCM	F	400 Es		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	FCP	4:56.78	296.78	748	15,1	2	02-04-2012	Porto	Campeonato Nacional de Juniores e	{Futebol Clube do Porto	
LCM	F	100 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	FCP	1:07.80	67.8	629	10,8	10	02-06-2012	Porto	XXX Meeting Internacional do Porto	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	200 Co		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	FCP	2:23.71	143.71	655	11,8	6	16-03-2012	Povoia de V	Campeonatos Regionais Juniores e S	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	200 Es		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	FCP	2:21.51	141.51	708	14,4	4	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	400 Es		ABREU, Marta Pereira	06-06-1992	POR	FCP	5:02.23	302.23	708	13,9	6	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	100 Co		AGOSTINHO, Ines Catarina	24-05-1994	POR	SLB	1:07.86	67.86	628	14,5	10	07-06-2008	Lisboa	Torneio Junior e Pré Junior	Sport Lisboa e Benfica	
LCM	F	100 Co		AGOSTINHO, Ines Catarina	24-05-1994	POR	SCP	1:06.42	66.42	670	14,1	6	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	{Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	200 Co		AGOSTINHO, Ines Catarina	24-05-1994	POR	SCP	2:23.65	143.65	655	13,5	8	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	{Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	50 Ma		AIRES, Teresa Manuela	09-11-1996	POR	SCE	29.57	29.57	609	12,8	10	10-03-2012	Coimbra	Campeonato Inter Distrital de Juvenis	Sporting Clube de Espinho	
LCM	F	1500 Li		ALVES, Ines Maria Monteiro	06-01-1988	POR	SCP	18:11.90	1091.9	643	12,6	6	31-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	100 Co		ALVES, Ines Maria Monteiro	06-01-1988	POR	SCP	1:09.33	69.33	589	11,1	7	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	200 Co		ALVES, Ines Maria Monteiro	06-01-1988	POR	SCP	2:25.75	145.75	627	12,4	4	29-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	50 Co		AMARAL, Renata Lopes	13-01-1987	POR	SFUAP	28.42	28.42	582	10,3	10	27-02-2005	Resifeo	Campeonato Regional Juv/Jun/Sen P	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
LCM	F	50 Co		AMARAL, Renata Lopes	13-01-1987	POR	SFUAP	32.39	32.39	583	10,4	10	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
LCM	F	50 Br		AMARAL, Renata Lopes	13-01-1987	POR	SFUAP	34.87	34.87	624	12,1	6	29-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
LCM	F	50 Ma		AMARAL, Renata Lopes	13-01-1987	POR	SFUAP	29.36	29.36	622	12,2	4	11-06-2005	Loulé	III Meeting Internacional LDC / Cidade	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
LCM	F	100 Ma		AMARAL, Renata Lopes	13-01-1987	POR	SFUAP	1:05.63	65.63	623	11,7	6	12-06-2005	Loulé	III Meeting Internacional LDC / Cidade	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
LCM	F	50 Co		AMARAL, Renata Lopes	13-01-1987	POR	SFUAP	31.21	31.21	651	11,8	7	29-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
LCM	F	50 Br		AMARAL, Renata Lopes	13-01-1987	POR	SFUAP	34.16	34.16	663	12,3	10	19-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
LCM	F	50 Ma		AMARAL, Renata Lopes	13-01-1987	POR	SFUAP	28.95	28.95	649	12,7	4	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
LCM	F	50 Co		AMARAL, Renata Lopes	13-01-1987	POR	SFUAP	30.80	30.8	678	12,7	3	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	{Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
LCM	F	50 Co		AMARAL, Renata Lopes	13-01-1987	POR	SFUAP	28.94	28.94	650	12,7	5	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	{Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
LCM	F	200 Li		AMORIM, Maria Luis	09-06-1995	POR	FCP	2:08.15	128.15	685	13,6	3	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	400 Li		AMORIM, Maria Luis	09-06-1995	POR	FCP	4:29.96	269.96	695	13,8	10	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	800 Li		AMORIM, Maria Luis	09-06-1995	POR	FCP	9:12.64	552.64	714	14,2	8	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juniores	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	200 Li		Ana Cláudia Santos	G1		siuap	02:10.28				8	08-07-2004	Jamor			
LCM	F	400 Li		Ana Cláudia Santos	G1		siuap	04:30.00				6	09-07-2004	Jamor			
LCM	F	800 Li		Ana Cláudia Santos	G1		siuap	09:15.38				5	06-06-2004	Campanhã			
LCM	F	200 Es		Ana Cláudia Santos	G1		siuap	02:27.16				8	31-07-2004	Jamor			
LCM	F	50 Li		Ana João Pinto	Sen		cdup	00:28.12				10	06-06-2004	Campanhã			
LCM	F	50 Br		Ana Marisa Brito	G1		scp	00:34.52				5	29-07-2004	Jamor			
LCM	F	100 Br		Ana Marisa Brito	G1		scp	01:14.98				5	30-07-2004	Jamor			





LCM	F	400 Li	CAPELA, Joana Filipa	22-09-1989	POR	SLB	4:30.76	270,76	689	12,2	8	30-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de CcSport Lisboa e Benfica
LCM	F	800 Li	CARDOSO, Micheline	27-02-1982	BRA	LDC	9:14.87	554,87	706	12,2	6	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal · Louletano Desportos Clube
LCM	F	1500 Li	CARDOSO, Micheline	27-02-1982	BRA	LDC	17:56.16	1076,16	671	12,3	6	06-07-2007	Faro	Campeonato Regional de Infantis e Al Louletano Desportos Clube
LCM	F	1500 Li	CARDOSO, Micheline	27-02-1982	BRA	LDC	18:04.97	1084,97	655	11,7	9	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S Louletano Desportos Clube
LCM	F	50 Ma	CARNEIRO, Sara Sofia	21-01-1988	POR	SCB	29,89	29,89	590	11,3	3	12-02-2005	Krati	International Meet ZVEZDA'05 Sporting Clube de Braga
LCM	F	100 Ma	CARNEIRO, Sara Sofia	21-01-1988	POR	SCB	1:04.16	64,16	667	14	4	31-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Sporting Clube de Braga
LCM	F	200 Ma	CARNEIRO, Sara Sofia	21-01-1988	POR	SCB	2:21.49	141,49	638	14	4	31-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Sporting Clube de Braga
LCM	F	50 Ma	CARNEIRO, Sara Sofia	21-01-1988	POR	SCB	29,86	29,86	591	11	6	24-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Braga
LCM	F	100 Ma	CARNEIRO, Sara Sofia	21-01-1988	POR	SCB	1:03.59	63,59	685	14	5	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores e Sporting Clube de Braga
LCM	F	200 Ma	CARNEIRO, Sara Sofia	21-01-1988	POR	SCB	2:22.41	142,41	625	13	6	17-06-2006	Porto	24º Meeting Internacional Sporting Clube de Braga
LCM	F	50 Ma	Carolina Lebre Silva	Sen	POR	cnmaia	00:30.12				10	30-07-2004	Jamor	
LCM	F	100 Ma	Carolina Lebre Silva	Sen	POR	cnmaia	01:05.36				7	29-07-2004	Jamor	
LCM	F	200 Ma	Carolina Lebre Silva	Sen	POR	cnmaia	02:22.27				9	31-07-2004	Jamor	
LCM	F	50 Co	Carolina Viegas Peres	Jun		caf	00:32.06				5	04-04-2004	Oliveiçim	
LCM	F	100 Co	Carolina Viegas Peres	Jun		caf	01:07.91				6	15-07-2004	Jamor	
LCM	F	200 Co	Carolina Viegas Peres	Jun		caf	02:24.14				3	28-03-2004	Jamor	
LCM	F	50 Br	CARVALHO, Joana Catarina	07-06-1992	POR	ADP	34,59	34,59	639	15	7	19-05-2007	Coimbra	XIX Torneio Internacional da "Queima Associacao Desportiva de Penafiel
LCM	F	100 Br	CARVALHO, Joana Catarina	07-06-1992	POR	ADP	1:15.65	75,65	618	14,1	7	20-05-2007	Coimbra	XIX Torneio Internacional da "Queima Associacao Desportiva de Penafiel
LCM	F	50 Br	CARVALHO, Joana Catarina	07-06-1992	POR	FCP	33,27	33,27	718	16,8	3	08-07-2008	Monterrey	FINA: 2nd World Youth Championships; Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Br	CARVALHO, Joana Catarina	07-06-1992	POR	FCP	1:13.07	73,07	686	15,4	4	02-08-2008	Belgrade	LEN: European Junior Championships; Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Br	CARVALHO, Joana Catarina	07-06-1992	POR	FCP	31,60	31,6	838	19,6	1	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Coi Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Br	CARVALHO, Joana Catarina	07-06-1992	POR	FCP	1:10.62	70,62	760	17,2	3	31-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Coi Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Br	CARVALHO, Joana Catarina	07-06-1992	POR	FCP	32,80	32,8	749	16,5	4	29-07-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de Cc Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Br	CARVALHO, Joana Catarina	07-06-1992	POR	FCP	1:12.54	72,54	701	15	4	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenil e Absc Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Br	CARVALHO, Joana Catarina	07-06-1992	POR	FCP	33,51	33,51	703	13,6	3	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Br	CARVALHO, Joana Catarina	07-06-1992	POR	FCP	1:14.86	74,86	638	11,6	10	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Ma	CASACA, Sara Margarida	10-06-1984	POR	AAC	1:06.82	66,82	590	9,3	10	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Associacao Academica de Coimbra
LCM	F	100 Ma	CASTRO, Susana Marques	04-06-1981	POR	SAD	1:06.05	66,05	611	10,2	8	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores e Sport Alges e Dafundo
LCM	F	50 Br	Catarina Correia Fabiana	G1		cvg	00:34.72				7	08-07-2004	Jamor	
LCM	F	100 Br	Catarina Correia Fabiana	G1		cvg	01:15.69				7	09-07-2004	Jamor	
LCM	F	200 Br	Catarina Correia Fabiana	G1		cvg	02:43.99				8	11-07-2004	Jamor	
LCM	F	50 Ma	Catarina Gonçalves Neto	Sen	POR	abve	00:30.07				9	29-05-2004	Lisboa	
LCM	F	50 Br	Cátia Santos Ramalho	Sen		cnmaia	00:34.33				4	08-07-2004	Vila Nova de Famalicão	
LCM	F	100 Br	Cátia Santos Ramalho	Sen		cnmaia	01:15.71				8	09-07-2004	Vila Nova de Famalicão	
LCM	F	50 Li	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CFB	26,96	26,96	681	12,9	1	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	100 Li	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CFB	59,61	59,61	666	11,4	4	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	50 Li	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CFB	26,77	26,77	696	13,4	1	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores e Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	100 Li	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CFB	1:00.32	60,32	643	10,5	8	09-07-2006	Lisboa	Campeonato Absoluto De Lisboa Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	50 Li	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CFB	27,15	27,15	667	12,4	4	28-01-2007	Póvoa de V	Meeting Internacional da Povo de Va Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	100 Li	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CFB	59,38	59,38	674	11,6	7	08-07-2007	Vila Franca	Campeonatos Absolutos de Lisboa Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	50 Li	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CNA	26,29	26,29	735	14,7	1	26-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenil e A Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Li	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CNA	58,56	58,56	703	12,6	5	27-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenil e A Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Ma	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CNA	29,41	29,41	619	11,6	7	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenil e A Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Li	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CNA	25,83	25,83	775	15,9	1	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Coi Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Li	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CNA	57,79	57,79	731	13,6	4	27-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Ma	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CNA	29,03	29,03	644	12,5	6	27-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Li	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CNA	26,41	26,41	725	14,4	1	19-02-2011	Oeiras	III Meeting Internacional de Lisboa Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Li	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CNA	25,73	25,73	784	16,2	1	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenil e Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Ma	CONCEICAO, Patricia Vilas	14-08-1985	POR	CNA	28,75	28,75	663	13,2	3	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenil e Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Co	CORDEIRO, Catia Sofia	22-11-1989	POR	LSC	31,51	31,51	633	13,9	3	03-04-2005	Limassol	LEN: Multinations Junior Meet Leixoes Sport Clube
LCM	F	100 Co	CORDEIRO, Catia Sofia	22-11-1989	POR	LSC	1:06.61	66,61	664	14,5	1	02-04-2005	Limassol	LEN: Multinations Junior Meet Leixoes Sport Clube
LCM	F	200 Co	CORDEIRO, Catia Sofia	22-11-1989	POR	LSC	2:23.64	143,64	656	13,7	1	02-04-2005	Limassol	LEN: Multinations Junior Meet Leixoes Sport Clube
LCM	F	100 Co	CORDEIRO, Catia Sofia	22-11-1989	POR	LSC	1:07.61	67,61	635	12,9	4	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Leixoes Sport Clube
LCM	F	200 Co	CORDEIRO, Catia Sofia	22-11-1989	POR	LSC	2:27.08	147,08	611	11,8	5	26-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Leixoes Sport Clube
LCM	F	100 Co	CORDEIRO, Catia Sofia	22-11-1989	POR	LSC	1:08.92	68,92	599	11	10	02-06-2007	Porto	XXV Meeting Internacional do Porto Leixoes Sport Clube
LCM	F	200 Co	CORDEIRO, Catia Sofia	22-11-1989	POR	LSC	2:29.40	149,4	583	10,4	9	03-06-2007	Porto	XXV Meeting Internacional do Porto Leixoes Sport Clube
LCM	F	100 Br	CORDEIRO, Nadia Andreia	31-08-1988	POR	SCP	1:15.92	75,92	611	12,1	5	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal

LCM	F	200 Br	CORDEIRO, Nadia Andreia	31-08-1988	POR	SCP	2:43.87	163,87	625	12,3	6	28-07-2005	Famalição	Campeonatos Absolutos de Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Br	CORDEIRO, Nadia Andreia	31-08-1988	POR	SCP	35,55	35,55	589	10,7	10	10-06-2006	Loulé	IV. Meeting Internacional	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Br	CORDEIRO, Nadia Andreia	31-08-1988	POR	SCP	1:16.20	76,2	605	11,5	5	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Br	CORDEIRO, Nadia Andreia	31-08-1988	POR	SCP	2:41.46	161,46	653	12,8	2	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Br	CORDEIRO, Nadia Andreia	31-08-1988	POR	SCP	2:43.48	163,48	629	10,7	7	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Br	CORDEIRO, Nadia Andreia	31-08-1988	POR	SCP	2:44.17	164,17	621	10,4	10	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Co	CRUZ, Andreia Silva	28-03-1988	POR	CL	1:09.54	69,54	583	10,8	8	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Clube Lisnave
LCM	F	200 Co	CRUZ, Andreia Silva	28-03-1988	POR	CL	2:26.01	146,01	624	10,6	9	19-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Clube Lisnave
LCM	F	50 Ma	CRUZ, Sara Francisco	14-01-1993	POR	ASAL	29,15	29,15	636	14,5	5	06-06-2008	Faro	VI Meeting Internacional Cidade de Lc	Assoc Solid Academico de Leiria
LCM	F	100 Ma	CRUZ, Sara Francisco	14-01-1993	POR	ASAL	1:03.85	63,85	676	15,2	4	07-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de Lc	Assoc Solid Academico de Leiria
LCM	F	50 Li	CRUZ, Sara Francisco	14-01-1993	POR	ADBA	27,31	27,31	656	14,6	10	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos
LCM	F	100 Li	CRUZ, Sara Francisco	14-01-1993	POR	ADBA	59,32	59,32	676	14,2	10	27-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos
LCM	F	50 Ma	CRUZ, Sara Francisco	14-01-1993	POR	ADBA	28,00	28	717	16,6	1	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos
LCM	F	100 Ma	CRUZ, Sara Francisco	14-01-1993	POR	ADBA	1:01.48	61,48	758	17,3	1	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos
LCM	F	200 Ma	CRUZ, Sara Francisco	14-01-1993	POR	ADBA	2:17.36	137,36	697	16,5	2	04-04-2009	Piraeus	LEN; Multinations Junior Meet	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos
LCM	F	50 Ma	CRUZ, Sara Francisco	14-01-1993	POR	ADBA	28,78	28,78	660	14	3	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos
LCM	F	100 Ma	CRUZ, Sara Francisco	14-01-1993	POR	ADBA	1:02.97	62,97	705	15,3	3	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos
LCM	F	200 Ma	CRUZ, Sara Francisco	14-01-1993	POR	ADBA	2:19.80	139,8	661	14,9	6	06-02-2010	Póvoa de V 4º	Meeting Internacional da Póvoa de	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos
LCM	F	50 Ma	CRUZ, Sara Francisco	14-01-1993	POR	ADBA	28,65	28,65	670	14	3	29-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Cr	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos
LCM	F	100 Ma	CRUZ, Sara Francisco	14-01-1993	POR	ADBA	1:03.85	63,85	676	13,7	5	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos
LCM	F	400 Li	Daniela Guerra Inácio	Jun		cfb	04:31.03				7	20-12-2003	Lisboa		
LCM	F	800 Li	Daniela Guerra Inácio	Jun		cfb	09:15.94				6	30-05-2004	Lisboa		
LCM	F	200 Ma	DANTAS, Bruna Leal	31-08-1996	POR	SCP	2:22.65	142,65	622	14,5	9	07-08-2011	Póvoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Ma	DANTAS, Bruna Leal	31-08-1996	POR	SCP	2:19.88	139,88	660	15,3	4	27-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Br	Diana Duarte Gomes	Jun		abve	00:33.34				1	13-06-2004	Loulé		
LCM	F	100 Br	Diana Duarte Gomes	Jun		abve	01:10.82				1	27-03-2004	Jamor		
LCM	F	200 Br	Diana Duarte Gomes	Jun		abve	02:31.32				1	27-06-2004	Mulhouse		
LCM	F	50 Br	DIAS, Andreia	08-04-1987	POR	CFV	35,16	35,16	608	11,5	8	29-07-2005	Famalição	Campeonatos Absolutos de Portugal	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	F	100 Br	DIAS, Andreia	08-04-1987	POR	CFV	1:17.10	77,1	584	10,6	10	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	F	200 Ma	DIAS, Elsa Daniel	22-06-1992	POR	CNVV	2:25.63	145,63	585	13,1	10	02-06-2007	Porto	XXV Meeting Internacional do Porto	Clube de Natacao de Vila Verde
LCM	F	200 Ma	DIAS, Elsa Daniel	22-06-1992	POR	SCB	2:21.63	141,63	636	14,4	6	08-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de Lc	Sporting Clube de Braga
LCM	F	200 Ma	DIAS, Elsa Daniel	22-06-1992	POR	SCB	2:23.79	143,79	607	12,9	9	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Sporting Clube de Braga
LCM	F	800 Li	DINIS, Joana	11-07-1988	POR	CFV	9:28.04	568,04	658	11,6	8	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	F	50 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	27,84	27,84	619	12,6	7	30-07-2005	Famalição	Campeonatos Absolutos de Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	1:00.05	60,05	651	12,8	5	28-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	27,21	27,21	663	13,5	4	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	59,50	59,5	670	12,7	5	24-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	2:11.24	131,24	637	11,4	10	26-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	27,53	27,53	640	11,4	6	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	58,81	58,81	694	12,3	4	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	2:09.93	129,93	657	10,1	7	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Co	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	31,55	31,55	630	11	2	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Co	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	1:07.36	67,36	642	11,3	2	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Co	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	2:28.15	148,15	597	9,5	6	18-03-2007	Oeiras	Campeonatos Regionais Juniores e S	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	58,76	58,76	695	12,4	6	27-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	2:08.12	128,12	685	11,1	6	25-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Co	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	31,48	31,48	635	11,1	3	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Co	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	1:06.61	66,61	664	12,1	1	27-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Co	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	2:25.43	145,43	632	10,9	8	25-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	26,52	26,52	716	14,1	3	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	57,76	57,76	732	13,6	3	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	2:05.61	125,61	727	12,6	3	29-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Co	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	31,10	31,1	658	12	6	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Co	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	1:05.01	65,01	714	13,9	1	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	27,09	27,09	672	12,5	6	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juvenis e	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Li	DORES, Maria Joao	20-09-1988	POR	SCP	58,85	58,85	692	12,3	7	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	400 Es	DURAES, Diana Margarida	08-06-1996	POR	FOCA	5:11.89	311,89	644	16,5	10	24-07-2009	S. João da	Campeonatos Nacionais de Infantis	Foca-Clube de Natacao de Felgueiras



LCM	F	200	Es	DURAES, Diana Margarida	08-06-1996	POR	FOCA	2:23.60	143.6	677	16.9	7	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Foca-Clube de Natacao de Felgueiras
LCM	F	400	Es	DURAES, Diana Margarida	08-06-1996	POR	FOCA	5:03.06	303.06	702	17	6	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Foca-Clube de Natacao de Felgueiras
LCM	F	50	Co	DURAES, Diana Margarida	08-06-1996	POR	FOCA	31.27	31.27	648	14.9	8	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Foca-Clube de Natacao de Felgueiras
LCM	F	200	Es	DURAES, Diana Margarida	08-06-1996	POR	FOCA	2:22.00	142	701	16.5	4	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Foca-Clube de Natacao de Felgueiras
LCM	F	400	Es	DURAES, Diana Margarida	08-06-1996	POR	FOCA	4:58.08	298.08	738	16.9	4	05-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Foca-Clube de Natacao de Felgueiras
LCM	F	200	Li	DURAES, Diana Margarida	08-06-1996	POR	FOCA	2:08.18	128.18	684	14.1	5	08-07-2012	Antwerp	LEN: European Junior Championships Foca-Clube de Natacao de Felgueiras
LCM	F	100	Ma	DURAES, Diana Margarida	08-06-1996	POR	FOCA	1:05.48	65.48	627	12.9	10	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Foca-Clube de Natacao de Felgueiras
LCM	F	200	Es	DURAES, Diana Margarida	08-06-1996	POR	FOCA	2:20.61	140.61	722	16.6	3	03-06-2012	Porto	XXX Meeting Internacional do Porto Foca-Clube de Natacao de Felgueiras
LCM	F	400	Es	DURAES, Diana Margarida	08-06-1996	POR	FOCA	4:58.64	298.64	734	16.4	3	27-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Foca-Clube de Natacao de Felgueiras
LCM	F	1500	Li	ELOI, Ana Monica	29-12-1996	POR	DNMG	17:53.17	1073.17	677	14.2	8	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Desportivo Nautico da Marinha Grand
LCM	F	400	Es	ELOI, Ana Monica	29-12-1996	POR	DNMG	5:07.96	307.96	669	14.2	10	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Desportivo Nautico da Marinha Grand
LCM	F	50	Li	ESCARIA, Joana	31-01-1990	POR	AMINAT	27.13	27.13	669	15.4	2	02-04-2005	Limassol	LEN: Multinations Junior Meet Aminata-Evora Clube de Natacao
LCM	F	100	Li	ESCARIA, Joana	31-01-1990	POR	AMINAT	59.25	59.25	678	14.5	2	14-07-2005	Budapest	LEN: European Junior Championships Aminata-Evora Clube de Natacao
LCM	F	50	Co	ESCARIA, Joana	31-01-1990	POR	AMINAT	31.30	31.30	646	14.9	2	16-07-2005	Budapest	LEN: European Junior Championships Aminata-Evora Clube de Natacao
LCM	F	50	Ma	ESCARIA, Joana	31-01-1990	POR	AMINAT	29.13	29.13	637	14.6	3	15-07-2005	Budapest	LEN: European Junior Championships Aminata-Evora Clube de Natacao
LCM	F	100	Ma	ESCARIA, Joana	31-01-1990	POR	AMINAT	1:04.88	64.88	645	14.1	3	30-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Aminata-Evora Clube de Natacao
LCM	F	50	Li	ESCARIA, Joana	31-01-1990	POR	AMINAT	27.17	27.17	666	14.9	3	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Aminata-Evora Clube de Natacao
LCM	F	100	Li	ESCARIA, Joana	31-01-1990	POR	AMINAT	59.19	59.19	680	14.3	3	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Aminata-Evora Clube de Natacao
LCM	F	50	Co	ESCARIA, Joana	31-01-1990	POR	AMINAT	30.83	30.83	676	15.4	1	15-01-2006	Bordeaux	30eme Grand Prix Arena Des Girondi Aminata-Evora Clube de Natacao
LCM	F	50	Ma	ESCARIA, Joana	31-01-1990	POR	AMINAT	28.80	28.8	659	14.6	4	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Aminata-Evora Clube de Natacao
LCM	F	100	Ma	ESCARIA, Joana	31-01-1990	POR	AMINAT	1:03.00	63	704	15.6	4	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Aminata-Evora Clube de Natacao
				Fabianna Maria Quintal	Sen		cdn	00:32.30				8	26-03-2004	Jamor	
				Fabianna Maria Quintal	Sen		cdn	02:44.49				9	01-08-2004	Jamor	
LCM	F	50	Br	FABIANA, Catarina Correia	08-05-1990	POR	CNCVG	34.85	34.85	625	14.4	5	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100	Br	FABIANA, Catarina Correia	08-05-1990	POR	CNCVG	1:15.89	75.89	612	13.8	4	30-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100	Br	FABIANA, Catarina Correia	08-05-1990	POR	CNCVG	35.49	35.49	592	12.3	8	10-06-2006	Loulé	IV. Meeting Internacional Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100	Br	FABIANA, Catarina Correia	08-05-1990	POR	CNCVG	1:16.71	76.71	593	11.9	8	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	200	Br	FABIANA, Catarina Correia	08-05-1990	POR	CNCVG	2:44.49	164.49	618	12.4	10	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50	Br	FABIANA, Catarina Correia	08-05-1990	POR	CNA	33.98	33.98	674	14.7	4	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal . Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100	Br	FABIANA, Catarina Correia	08-05-1990	POR	CNA	1:14.82	74.82	639	13.2	5	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal . Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200	Br	FABIANA, Catarina Correia	08-05-1990	POR	CNA	2:39.40	159.4	679	14.3	3	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal . Clube Natacao da Amadora
LCM	F	800	Li	FELIX, Ana Godinho	11-01-1991	POR	VSC	9:33.82	573.82	638	13.4	10	24-07-2005	Coimbra	Campeonato Nacional de Juvenis e In Vitoria Sport Clube
LCM	F	1500	Li	FELIX, Ana Godinho	11-01-1991	POR	VSC	18:19.00	1099	630	13.2	5	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Vitoria Sport Clube
LCM	F	50	Ma	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	29.98	29.98	584	11	7	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Vitoria Sport Clube
LCM	F	100	Ma	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	1:06.09	66.09	610	11.8	10	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Vitoria Sport Clube
LCM	F	200	Ma	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	2:21.79	141.79	634	13.9	4	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Vitoria Sport Clube
LCM	F	100	Ma	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	1:06.10	66.1	610	11.2	9	28-01-2007	Póvoa de V	Meeting Internacional da Povo de Va Vitoria Sport Clube
LCM	F	200	Ma	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	2:23.93	143.93	606	12.2	9	27-01-2007	Póvoa de V	Meeting Internacional da Povo de Va Vitoria Sport Clube
LCM	F	100	Li	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	1:00.26	60.26	645	10.5	10	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S Vitoria Sport Clube
LCM	F	200	Li	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	2:08.52	128.52	679	10.9	7	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S Vitoria Sport Clube
LCM	F	400	Li	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	4:32.84	272.84	673	11.7	10	08-03-2008	Póvoa de V	Campeonatos Regionais Juniores e S Vitoria Sport Clube
LCM	F	100	Ma	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	1:04.14	64.14	667	12.3	5	26-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Vitoria Sport Clube
LCM	F	200	Ma	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	2:19.35	139.35	667	13.6	4	31-05-2008	Porto	XXVI Meeting Internacional do Porto Vitoria Sport Clube
LCM	F	400	Es	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	5:09.71	309.71	658	12.1	7	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S Vitoria Sport Clube
LCM	F	100	Ma	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	1:05.08	65.08	639	11.3	10	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Vitoria Sport Clube
LCM	F	200	Ma	FERNANDES, Amelia Pereira	23-12-1989	POR	VSC	2:22.34	142.34	626	12	8	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Vitoria Sport Clube
LCM	F	100	Co	FERNANDES, Ines Camacho	30-05-1997	POR	SCP	1:06.78	66.78	659	17	7	20-06-2010	Catania	Campeonato Nacional de Juniores e Vitoria Sport Clube
LCM	F	100	Ma	FERNANDES, Ines Camacho	30-05-1997	POR	SCP	1:05.13	65.13	637	16.7	9	19-06-2010	Catania	Coppa Co.Me.N Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50	Co	FERNANDES, Ines Camacho	30-05-1997	POR	SCP	31.38	31.38	641	15.9	10	06-08-2011	Povo de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100	Co	FERNANDES, Ines Camacho	30-05-1997	POR	SCP	1:05.06	65.06	712	17.4	4	25-03-2011	Oeiras	Campeonato Nacional de Juvenis PL Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200	Es	FERNANDES, Ines Camacho	30-05-1997	POR	SCP	2:23.78	143.78	675	16.8	6	26-07-2011	Traubzon	European Youth Olympic Festival Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100	Li	FERNANDES, Ines Camacho	30-05-1997	POR	SCP	59.51	59.51	669	14.2	7	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50	Co	FERNANDES, Ines Camacho	30-05-1997	POR	SCP	29.42	29.42	778	19.1	1	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100	Co	FERNANDES, Ines Camacho	30-05-1997	POR	SCP	1:03.92	63.92	751	18.1	1	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200	Co	FERNANDES, Ines Camacho	30-05-1997	POR	SCP	2:24.69	144.69	641	14	8	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50	Ma	FERNANDES, Ines Camacho	30-05-1997	POR	SCP	28.76	28.76	662	15.5	4	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal

LCM	F	100	Ma	FERNANDES, Ines Camacho	30-05-1997	POR	SCP	1:04.25	64,25	664	14,7	4	01-04-2012	Coimbra	LEN: Multinations Junior Meet	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200	Es	FERNANDES, Ines Camacho	30-05-1997	POR	SCP	2:24.35	144,35	667	15,4	6	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	1:00.39	60,39	641	14	9	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	200	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	2:08.51	128,51	679	14,4	3	19-05-2007	Coimbra	XIX Torneo Internacional da "Queima Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	1500	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	18:15.42	1095,42	637	13,5	8	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal - Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	200	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	2:08.08	128,08	686	14,2	5	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	100	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	58.44	58,44	707	14,7	6	20-06-2009	Porto	XXVII Meeting Internacional	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	200	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	2:04.66	124,66	744	15,5	2	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Col Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	400	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	4:23.76	263,76	745	15,4	2	20-06-2009	Porto	XXVII Meeting Internacional	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	800	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	9:16.21	556,21	701	13,7	9	21-06-2009	Porto	XXVII Meeting Internacional	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	100	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	59.17	59,17	681	13,1	10	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e S Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	200	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	2:05.16	125,16	735	14,8	1	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	400	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	4:23.61	263,61	746	15,1	1	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	800	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	9:17.64	557,64	695	13	6	10-07-2010	Farnalicao	Campeonatos Regionais de Juvenis e Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	200	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	2:07.71	127,71	692	11,4	5	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Cr Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	400	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	4:23.91	263,91	744	14,1	3	03-06-2011	Porto	29 Meeting Internacional do Porto	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	800	Li	FERREIRA, Ana Ribeiro	09-10-1992	POR	GDVNF	9:13.35	553,35	711	12,4	8	16-07-2011	Farnalicao	Campeonatos Regionais de Juvenis e Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	200	Br	FERREIRA, Catarina Santos	05-05-1988	POR	CNBE	2:43.02	163,02	635	12,7	5	28-07-2005	Farnalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal	Clube Natacao de Beja
LCM	F	100	Br	FERREIRA, Catarina Santos	05-05-1988	POR	CNBE	1:17.29	77,29	579	10,4	10	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao de Beja
LCM	F	200	Br	FERREIRA, Catarina Santos	05-05-1988	POR	CNBE	2:44.41	164,41	619	11,5	9	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao de Beja
LCM	F	50	Co	FERREIRA, Diana Patricia	02-03-1994	POR	GESP	31.25	31,25	649	14,5	9	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Gespacos-Gestao Equip.	Desp. EM
LCM	F	50	Li	FERREIRA, Diana Patricia	02-03-1994	POR	GESP	27.85	27,85	618	11,8	9	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Gespacos-Gestao Equip. Desp. EM
LCM	F	50	Br	FERREIRA, Diana Patricia	02-03-1994	POR	GESP	34.19	34,19	662	13,5	5	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Gespacos-Gestao Equip.	Desp. EM
LCM	F	200	Es	FERREIRA, Diana Patricia	02-03-1994	POR	GESP	2:24.36	144,36	667	14	7	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Gespacos-Gestao Equip.	Desp. EM
LCM	F	200	Li	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	2:10.98	130,98	641	9,5	9	29-07-2005	Farnalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	400	Li	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	4:37.39	277,39	640	10,4	10	18-06-2005	Porto	XXIII Meeting Internacional	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50	Co	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	32.03	32,03	602	9,8	6	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100	Co	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	1:07.05	67,05	651	11,6	2	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200	Co	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	2:23.89	143,89	652	11,7	2	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50	Ma	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	30.29	30,29	566	9,4	8	05-02-2005	Resteio	Festival de Velocidade Absolutos PL	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100	Ma	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	1:06.59	66,59	596	9,6	8	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200	Ma	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	2:23.28	143,28	614	11,6	7	31-07-2005	Farnalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	800	Li	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	9:25.26	565,26	667	10,9	8	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50	Co	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	32.34	32,34	585	9,1	8	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100	Co	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	1:07.45	67,45	639	11,2	3	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200	Co	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	2:24.56	144,56	643	11,4	1	26-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200	Ma	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	2:22.14	142,14	629	12,1	9	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200	Es	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	2:28.18	148,18	617	11,1	9	24-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	400	Es	FERREIRA, Marta Andreia	31-07-1986	POR	SCP	5:12.18	312,18	643	11,5	8	08-07-2006	Lisboa	Campeonato Absoluto De Lisboa	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200	Br	FERREIRA, Sofia Jesus	17-07-1989	POR	GDVNF	2:44.45	164,45	618	12,4	7	28-07-2005	Farnalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal	Grupo Desp. Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	200	Es	FERREIRA, Sofia Jesus	17-07-1989	POR	GDVNF	2:27.16	147,16	629	13,4	5	11-06-2005	Loulé	III Meeting Internacional LDC / Cidade Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	400	Es	FERREIRA, Sofia Jesus	17-07-1989	POR	GDVNF	5:09.79	309,79	658	13,8	7	12-06-2005	Loulé	III Meeting Internacional LDC / Cidade Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	800	Li	FERREIRA, Sofia Jesus	17-07-1989	POR	GDVNF	9:30.60	570,6	649	11,9	9	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	1500	Li	FERREIRA, Sofia Jesus	17-07-1989	POR	GDVNF	18:34.85	1114,85	604	11,1	7	09-07-2006	Porto	Campeonatos Regionais Juvenis e At Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	200	Es	FERREIRA, Sofia Jesus	17-07-1989	POR	GDVNF	2:27.44	147,44	626	12,9	7	27-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Clap-Cidad Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	400	Es	FERREIRA, Sofia Jesus	17-07-1989	POR	GDVNF	5:10.91	310,91	650	13,2	7	28-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Clap-Cidad Grupo Desp.	Natacao V. N. Farnalicao
LCM	F	200	Li	FERREIRA, Teresa	07-07-1984	POR	FCP	2:08.54	128,54	679	10,9	4	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Futebol Clube do Porto
LCM	F	400	Li	FERREIRA, Teresa	07-07-1984	POR	FCP	4:24.80	264,8	736	13,8	3	18-06-2005	Porto	XXIII Meeting Internacional	Futebol Clube do Porto
LCM	F	800	Li	FERREIRA, Teresa	07-07-1984	POR	FCP	9:02.86	542,86	754	13,8	2	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Futebol Clube do Porto
LCM	F	1500	Li	FERREIRA, Teresa	07-07-1984	POR	FCP	17:13.93	1033,93	757	15,1	1	31-07-2005	Farnalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal	Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Li	FERREIRA, Teresa	07-07-1984	POR	FCP	2:09.81	129,81	659	10,2	7	05-03-2006	Povo de V	Campeonatos Regionais JU/JUN/SE Futebol Clube do Porto	Futebol Clube do Porto
LCM	F	400	Li	FERREIRA, Teresa	07-07-1984	POR	FCP	4:28.08	268,08	709	12,9	3	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Futebol Clube do Porto
LCM	F	800	Li	FERREIRA, Teresa	07-07-1984	POR	FCP	9:24.37	564,37	671	11	7	24-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Br	FIGUEIRA, Isabel Maria	05-11-1979	POR	CNFA	34.22	34,22	660	12,1	5	25-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Clube de Natacao de Faro	Faro
LCM	F	100	Br	FIGUEIRA, Isabel Maria	05-11-1979	POR	CNFA	1:15.90	75,9	612	10,5	9	05-07-2008	Loulé	Campeonato Regional de Juvenis e A Clube de Natacao de Faro	Faro
LCM	F	50	Br	FIGUEIRA, Isabel Maria	05-11-1979	POR	CNFA	33.66	33,66	693	13,3	7	16-09-2009	Cadiz	LEN: XII European Masters Champion Clube de Natacao de Faro	Faro
LCM	F	100	Br	FIGUEIRA, Isabel Maria	05-11-1979	POR	CNFA	1:14.95	74,95	635	11,5	8	17-09-2009	Cadiz	LEN: XII European Masters Champion Clube de Natacao de Faro	Faro

LCM	F	50 Br	FIGUEIRA, Isabel Maria	05-11-1979	POR	CNFA	33,67	693	13,3	5	06-02-2010	Póvoa de V 4º Meeting Internacional da Póvoa de Clube de Natacao de Faro	
LCM	F	50 Br	FIGUEIRA, Isabel Maria	05-11-1979	POR	LDC	34,05	670	12,5	5	05-08-2011	Povoao de V Campeonato Nacional Juvenis e AbscLoulitano Desportos Clube	
LCM	F	50 Co	FIGUEIREDO, Marta Alexandra	21-03-1992	POR	CFV	32,49	577	12,2	10	28-07-2007	Aveiro Tentativa de Recorde Clube Fluvial Vilacondense	
		100 Ma	Filipa Ferreira da Silva	Sen	POR	cna	00:28,42			2	29-05-2004	Lisboa	
		200 Ma	Filipa Ferreira da Silva	Sen		cna	01:02,03			2	28-03-2004	Jamor	
		50 Co	Filipa Ferreira da Silva	Sen		cna	02:19,90			6	21-12-2003	Lisboa	
		100 Co	Filipa Ferreira da Silva	Sen		cna	00:31,19			1	26-03-2004	Jamor	
		50 Li	Filipa Ferreira da Silva	Sen		cna	01:07,72			4	01-08-2004	Jamor	
		100 Li	Filipa Ferreira da Silva	Sen		cna	00:27,50			4	01-08-2004	Jamor	
		200 Es	Filipa Ferreira da Silva	Sen		cna	00:58,69			1	31-07-2004	Jamor	
		400 Es	Filipa Ferreira da Silva	Sen		cna	02:08,03			3	08-07-2004	Jamor	
		50 Br	Filipa Inês Lagarto	Sen		scp	02:22,42			2	27-03-2004	Jamor	
		100 Br	Filipa Inês Lagarto	Sen		scp	05:08,74			5	20-12-2003	Lisboa	
		200 Li	FONSECA, Maria Manuela	18-05-1985	POR	LSC	01:15,79			10	29-07-2004	Jamor	
		1500 Li	FONSECA, Maria Manuela	18-05-1985	POR	LSC	2:10,36	650	9,9	9	06-04-2007	Povoao de V Campeonatos Nacionais de Juniores Leixoes Sport Clube	
		50 Br	FRANCO, Ana Teresa	27-03-1991	POR	SCP	18:01,05	1081,05	662	7	29-07-2007	Aveiro Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal - Leixoes Sport Clube	
		100 Br	FRANCO, Ana Teresa	27-03-1991	POR	SCP	33,15	726	15,7	6	19-07-2009	Faro Campeonatos Nacionais de Juvenis eSporting Clube de Portugal	
		200 Br	FRANCO, Ana Teresa	27-03-1991	POR	SCP	1:11,61	729	15,9	5	18-07-2009	Faro Campeonatos Nacionais de Juvenis eSporting Clube de Portugal	
		50 Br	FRANCO, Ana Teresa	27-03-1991	POR	SCP	2:34,89	154,89	740	15,7	2	20-07-2009	Faro Campeonatos Nacionais de Juvenis eSporting Clube de Portugal
		100 Br	FRANCO, Ana Teresa	27-03-1991	POR	SCP	34,22	660	12,1	8	30-07-2010	Coimbra Campeonato Nacional Juvenis e AbscSporting Clube de Portugal	
		200 Br	FRANCO, Ana Teresa	27-03-1991	POR	SCP	1:12,51	702	13,9	2	09-04-2010	Coimbra Campeonato Nacional de Juniores e Sporting Clube de Portugal	
		50 Br	FRANCO, Ana Teresa	27-03-1991	POR	SCP	2:35,83	727	14,2	2	08-04-2010	Coimbra Campeonato Nacional de Juniores e Sporting Clube de Portugal	
		100 Br	FRANCO, Ana Teresa	27-03-1991	POR	SCP	34,56	641	11,4	9	28-05-2011	Coimbra IV Meeting Internacional Cidade de C'Sporting Clube de Portugal	
		200 Br	FRANCO, Ana Teresa	27-03-1991	POR	SCP	1:14,01	74,01	660	12,4	8	02-04-2011	Rio Maior Campeonato Nacional de Juniores e Sporting Clube de Portugal
		50 Br	FRANCO, Ana Teresa	27-03-1991	POR	SCP	2:35,37	155,37	733	14,4	5	06-08-2011	Povoao de V Campeonatos Nacionais de Juniores e AbscSporting Clube de Portugal
		100 Br	FRANCO, Ana Teresa	27-03-1991	POR	SCP	1:14,13	74,13	657	12,3	5	26-07-2012	Oeiras Campeonatos Nacionais de Juvenis eSporting Clube de Portugal
		200 Br	FRANCO, Ana Teresa	27-03-1991	POR	SCP	2:33,38	153,38	762	15,3	3	05-04-2012	Coimbra Campeonatos Nacionais de Juniores eSporting Clube de Portugal
		400 Li	FREITAS, Marcia Santos	29-08-1988	POR	LSC	2:05,97	125,97	721	14,8	1	29-07-2005	Famalicão Campeonatos Absolutos de Portugal Leixoes Sport Clube
		800 Li	FREITAS, Marcia Santos	29-08-1988	POR	LSC	4:24,18	264,18	741	15,3	1	30-07-2005	Famalicão Campeonatos Absolutos de Portugal Leixoes Sport Clube
		200 Co	FREITAS, Marcia Santos	29-08-1988	POR	LSC	8:59,22	539,22	769	15,9	1	28-07-2005	Famalicão Campeonatos Absolutos de Portugal Leixoes Sport Clube
		200 Ma	FREITAS, Marcia Santos	29-08-1988	POR	LSC	2:27,36	147,36	607	11,6	6	11-06-2005	Loulé III Meeting Internacional LDC / Cidade Leixoes Sport Clube
		200 Li	FREITAS, Marcia Santos	29-08-1988	POR	LSC	2:20,47	140,47	652	14,5	2	31-07-2005	Famalicão Campeonatos Absolutos de Portugal Leixoes Sport Clube
		400 Li	FREITAS, Marcia Santos	29-08-1988	POR	LSC	2:08,43	128,43	680	13	5	26-03-2006	Lisboa Campeonatos Nacionais de Juniores Leixoes Sport Clube
		800 Li	FREITAS, Marcia Santos	29-08-1988	POR	LSC	4:26,62	266,62	721	14,3	1	23-03-2006	Lisboa Campeonatos Nacionais de Juniores Leixoes Sport Clube
		200 Co	FREITAS, Marcia Santos	29-08-1988	POR	LSC	9:07,53	547,53	734	14,3	1	25-03-2006	Lisboa Campeonatos Nacionais de Juniores Leixoes Sport Clube
		200 Li	FREITAS, Marcia Santos	29-08-1988	POR	SCB	2:09,98	129,98	656	10,1	8	28-01-2007	Póvoa de V Meeting Internacional da Povoao de Va Sporting Clube de Braga
		400 Li	FREITAS, Marcia Santos	29-08-1988	POR	SCB	4:33,34	273,34	669	11,5	7	27-01-2007	Póvoa de V Meeting Internacional da Povoao de Va Sporting Clube de Braga
		200 Co	FREITAS, Marcia Santos	29-08-1988	POR	INDANP	2:27,46	147,46	606	9,9	4	18-03-2007	Póvoa de V Campeonatos Regionais de Juniores Individual Norte de Portugal
		200 Ma	FREITAS, Marcia Santos	29-08-1988	POR	INDANP	2:22,81	142,81	620	11,8	7	16-03-2007	Póvoa de V Campeonatos Regionais de Juniores Individual Norte de Portugal
		50 Co	FREITAS, Rita da Gama Lobo f	19-02-1987	POR	SFUAP	32,01	604	11,3	5	18-03-2005	Jamor Campeonatos Nacionais de Juniores Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
		200 Co	FRISCHKNECHT, Rita Barros	09-09-1998	POR	SAD	2:25,13	636	14,9	9	27-05-2012	Coimbra V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Sport Alges e Datundo	
		400 Li	GARCIA, Tania Martins	10-01-1992	POR	GCF	4:33,68	273,68	667	14	10	28-07-2007	Aveiro Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal - Ginasio Clube Figueirense
		1500 Li	GARCIA, Tania Martins	10-01-1992	POR	GCF	18:16,63	1096,63	634	13,4	10	29-07-2007	Aveiro Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal - Ginasio Clube Figueirense
		1500 Li	GARCIA, Tania Martins	10-01-1992	POR	GCF	18:14,49	1094,49	638	12,8	10	02-03-2008	Coimbra Campeonatos Regionais de Juvenis, Ginasio Clube Figueirense
		800 Li	GOMES, Ana Catarina	28-05-1991	POR	SFUAP	18:12,05	1092,05	642	15,2	7	31-07-2005	Famalicão Campeonatos Absolutos de Portugal Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
		1500 Li	GOMES, Ana Catarina	28-05-1991	POR	SFUAP	9:18,62	558,62	691	14,8	4	30-07-2006	Coimbra Campeonatos Nacionais de Juvenis e Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
		1500 Li	GOMES, Ana Catarina	28-05-1991	POR	SFUAP	17:26,88	1046,88	729	16,6	1	30-07-2006	Coimbra Campeonatos Nacionais de Juvenis e Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
		800 Li	GOMES, Ana Catarina	28-05-1991	POR	SFUAP	4:33,56	273,56	668	13,1	9	26-07-2007	Aveiro Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal - Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
		400 Li	GOMES, Ana Catarina	28-05-1991	POR	SFUAP	9:11,19	551,19	720	14,8	4	26-07-2007	Aveiro Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal - Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
		1500 Li	GOMES, Ana Catarina	28-05-1991	POR	SFUAP	17:52,08	1072,08	679	14,3	5	08-07-2007	Vila Franca Campeonatos Absolutos de Lisboa Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
		800 Li	GOMES, Ana Catarina	28-05-1991	POR	SFUAP	9:22,02	562,02	679	13	9	24-07-2008	Lisboa Campeonato Nacional de Juvenis e A Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
		1500 Li	GOMES, Ana Catarina	28-05-1991	POR	SFUAP	17:57,71	1077,71	668	13,5	6	30-03-2008	Coimbra Campeonatos Nacionais Juniores e SSoc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
		1500 Li	GOMES, Ana Catarina	28-05-1991	POR	SFUAP	18:03,43	1083,43	658	12,8	9	21-07-2009	Faro Campeonatos Nacionais de Juvenis e Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
		200 Li	GOMES, Andreia Catarina	16-09-1994	POR	VSC	2:07,28	127,28	699	15	6	22-05-2009	Chalon Sur 1ers Championnats de France des Je Victoria Sport Clube

LCM	F	400 Li	GOMES, Andreia Catarina	16-09-1994	POR	VSC	4:28.79	268,79	704	15,2	6	20-06-2009	Porto	XXVII Meeting Internacional	Victoria Sport Clube
LCM	F	1500 Li	GOMES, Andreia Catarina	16-09-1994	POR	VSC	18:00.70	1080,7	663	14,4	8	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Vitoria Sport Clube	Vitoria Sport Clube
LCM	F	200 Li	GOMES, Andreia Catarina	16-09-1994	POR	VSC	2:06.07	126,07	719	15,3	3	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Vitoria Sport Clube	Vitoria Sport Clube
LCM	F	400 Li	GOMES, Andreia Catarina	16-09-1994	POR	VSC	4:24.06	264,06	742	15,6	2	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Vitoria Sport Clube	Vitoria Sport Clube
LCM	F	800 Li	GOMES, Andreia Catarina	16-09-1994	POR	VSC	9:05.27	545,27	744	15,6	2	29-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de Cc Vitoria Sport Clube	Vitoria Sport Clube
LCM	F	1500 Li	GOMES, Andreia Catarina	16-09-1994	POR	VSC	17:25.39	1045,39	732	16	1	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Vitoria Sport Clube	Vitoria Sport Clube
LCM	F	200 Li	GOMES, Andreia Catarina	16-09-1994	POR	VSC	2:06.01	126,01	720	14,8	2	05-08-2011	Povoas de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Vitoria Sport Clube	Vitoria Sport Clube
LCM	F	400 Li	GOMES, Andreia Catarina	16-09-1994	POR	VSC	4:23.59	263,59	746	15,4	2	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Vitoria Sport Clube	Vitoria Sport Clube
LCM	F	800 Li	GOMES, Andreia Catarina	16-09-1994	POR	VSC	9:01.92	541,92	757	15,5	2	04-06-2011	Porto	29 Meeting Internacional do Porto	Vitoria Sport Clube
LCM	F	1500 Li	GOMES, Andreia Catarina	16-09-1994	POR	VSC	17:13.87	1033,87	757	16,4	2	29-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Cc Vitoria Sport Clube	Vitoria Sport Clube
LCM	F	400 Li	GOMES, Andreia Catarina	16-09-1994	POR	VSC	4:29.07	269,07	702	13,6	8	17-03-2012	Povoas de V	Campeonatos Regionais Juniores e S Vitoria Sport Clube	Vitoria Sport Clube
LCM	F	50 Li	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	ABVE	28.17	28,17	597	12,4	9	27-02-2005	Restelo	Campeonato Regional Juv/Jun/Sen P Assoc Bombeiros Voluntarios Estorils	Voluntarios Estorils
LCM	F	50 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	INDANL	32.9	32,9	743	17,5	1	14-07-2005	Budapest	LEN: European Junior Championships Individual Lisboa	Individual Lisboa
LCM	F	100 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	INDANL	1:10.09	70,09	777	18,2	1	17-07-2005	Budapest	LEN: European Junior Championships Individual Lisboa	Individual Lisboa
LCM	F	200 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	INDANL	2:29.51	149,51	823	18,9	1	15-07-2005	Budapest	LEN: European Junior Championships Individual Lisboa	Individual Lisboa
LCM	F	200 Es	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	ABVE	2:28.93	148,93	607	12,6	9	26-02-2005	Restelo	Campeonato Regional Juv/Jun/Sen P Assoc Bombeiros Voluntarios Estorils	Voluntarios Estorils
LCM	F	50 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	INDANL	32.80	32,8	749	17,1	1	10-06-2006	Loulé	IV. Meeting Internacional	Individual Lisboa
LCM	F	100 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	POR	1:10.43	70,43	766	17,4	1	26-08-2006	Rio de Jant	FINA: 1st World Youth Championship Portugal	Championship Portugal
LCM	F	200 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	POR	2:33.36	153,36	762	16,9	1	26-08-2006	Rio de Jant	FINA: 1st World Youth Championship Portugal	Championship Portugal
LCM	F	200 Es	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	INDANL	2:21.29	141,29	711	15,9	1	24-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Individual Lisboa	Individual Lisboa
LCM	F	400 Es	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	INDANL	5:08.26	308,26	667	13,8	6	28-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Ctap-Cidad Individual Lisboa	Individual Lisboa
LCM	F	50 Li	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	27.80	27,8	621	11,9	9	03-06-2007	Porto	XXV Meeting Internacional do Porto	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Li	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	59.53	59,53	669	12,6	8	20-05-2007	Coimbra	XIX Torneo Internacional da "Queirima Clube Natacao da Amadora	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	32.36	32,36	780	17,4	1	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	1:09.89	69,89	784	17,5	1	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	2:29.76	149,76	819	18	1	10-06-2007	Loulé	V Meeting Internacional	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Es	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	2:20.29	140,29	727	16	1	09-06-2007	Loulé	V Meeting Internacional	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	400 Es	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	5:05.16	305,16	688	14,1	4	06-04-2007	Povoas de V	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao da Amadora	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	32.88	32,88	744	15	2	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S Clube Natacao da Amadora	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	1:09.96	69,96	781	16,3	1	19-03-2008	Eindhoven	LEN: European Championships	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	2:30.18	150,18	812	16,7	1	13-08-2008	Beijing	XXIX Olympic Games	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Es	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	2:21.70	141,7	705	14,3	2	07-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de Lc Clube Natacao da Amadora	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	400 Es	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	5:07.32	307,32	674	12,7	5	05-07-2008	Restelo	Campeonatos Absolutos de Lisboa	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	31.94	31,94	812	17	3	05-06-2009	Loulé	VII Meeting Internacional	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	1:09.47	69,47	798	16,8	1	06-06-2009	Loulé	VII Meeting Internacional	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	2:29.80	149,8	818	16,9	1	30-07-2009	Rome	FINA: 13th World Championships	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	33.05	33,05	733	14,6	3	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e V Clube Natacao da Amadora	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	1:11.58	71,58	729	14,8	2	28-02-2010	Oeiras	II Meeting Internacional De Lisboa	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	2:36.19	156,19	722	14	3	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e V Clube Natacao da Amadora	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Es	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	2:22.80	142,8	689	13,8	5	28-02-2010	Oeiras	II Meeting Internacional De Lisboa	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	33.17	33,17	725	14,4	2	02-04-2011	Madrid	Gto. Espana Open Absoluto Primavera	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	1:11.65	71,65	727	14,7	2	05-03-2011	Sabadell	Circuito Catalan - V Trofeo C.n. Sabar	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	2:34.10	154,1	751	14,9	4	06-03-2011	Sabadell	Circuito Catalan - V Trofeo C.n. Sabar	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	33.34	33,34	714	14	3	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Natacao da Amadora	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	1:11.76	71,76	724	14,6	3	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Natacao da Amadora	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Br	GOMES, Diana Duarte	06-07-1989	POR	CNA	2:36.37	156,37	719	13,9	5	26-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Clube Natacao da Amadora	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Br	GOMES, Maria Joao	05-07-1988	POR	GDNVNF	35.54	35,54	589	10,7	9	26-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Grupo Desp. Natacao V. N. Farnalicao	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Li	GOMES, Raquel Sousa	24-05-1985	POR	CNA	2:11.05	131,05	640	9,5	10	29-07-2005	Famalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Br	GOMES, Rita Margarida	14-02-1991	POR	CNAL	2:42.54	162,54	640	12,9	7	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Clube de Natacao de Alcobaca	Clube de Natacao de Alcobaca
LCM	F	200 Br	GOMES, Rita Margarida	14-02-1991	POR	CNAL	2:44.75	164,75	615	11,3	10	07-02-2009	Póvoa de V	III Meeting Internacional	Clube de Natacao de Alcobaca
LCM	F	100 Co	GONCALVES, Ana Filipa	23-05-1992	POR	EDV	1:09.58	69,58	582	12,8	10	01-07-2006	Rio Maior	XII Comen Cup	Escola Desportiva de Viana
LCM	F	50 Co	GONCALVES, Ana Filipa	23-05-1992	POR	EDV	32.19	32,19	594	12,9	8	01-04-2007	Geneva	LEN: Multinations Meet	Escola Desportiva de Viana
LCM	F	1500 Li	GRACIO, Matilde Goncalves	30-03-1991	POR	CGA	18:42.12	1122,12	592	11,7	8	13-07-2006	Coimbra	Campeonato Regional de Verão Juvei	Clube Galitos de Aveiro
LCM	F	200 Li	GRILLO, Ana Paula	06-01-1969	POR	UDCA	2:10.77	130,77	644	9,6	9	06-08-2006	Stanford	FINA: XI World Masters Championships Uniao Desportiva e Columbofilia Adosl	Uniao Desportiva e Columbofilia Adosl
LCM	F	400 Li	GRILLO, Ana Paula	06-01-1969	POR	UDCA	4:35.74	275,74	652	10,9	8	04-08-2006	Stanford	FINA: XI World Masters Championships Uniao Desportiva e Columbofilia Adosl	Uniao Desportiva e Columbofilia Adosl
LCM	F	800 Li	GRILLO, Ana Paula	06-01-1969	POR	UDCA	9:30.91	570,91	648	10,1	10	04-08-2006	Stanford	FINA: XI World Masters Championships Uniao Desportiva e Columbofilia Adosl	Uniao Desportiva e Columbofilia Adosl
LCM	F	200 Co	GUMARAES, Andreia Freitas	27-05-1990	POR	VNC	2:29.03	149,03	587	11,9	9	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Viana Natacao Clube	Viana Natacao Clube

LCM	F	200 Co	GUMARAES, Andreia Freitas	27-05-1990	POR	VNC	2:28.02	148,02	599	11,6	6	26-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Viana Natacao Clube
		50 Li	Harriet Larcher Smith	Jun		cfb	00:27.53				3	24-01-2004	Luxemburgo		
		100 Li	Harriet Larcher Smith	Jun		cfb	00:59.78				6	21-12-2003	Lisboa		
LCM	F	200 Co	HENRIQUES, Tania Filipa	14-02-1993	POR	SFUAP	2:27.14	147,14	610	12,8	10	18-05-2008	Coimbra	XX Torn. Intern. Queima das Fitas/IMt-Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
LCM	F	200 Li	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	2:09.77	129,77	659	13,2	7	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	400 Li	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	4:29.33	269,33	700	14,2	4	03-04-2005	Limassol	LEN: Multinations Junior Meet	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	800 Li	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	9:17.87	557,87	694	14	5	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	400 Li	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	4:32.37	272,37	676	13,1	7	27-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Ctap-Cidad	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	800 Li	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	9:16.15	556,15	701	13,7	3	28-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Ctap-Cidad	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	1500 Li	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	17:43.79	1063,79	695	14,5	3	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube	Futebol Os Belenenses
LCM	F	400 Es	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	5:13.64	313,64	634	12,6	10	28-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Ctap-Cidad	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	400 Li	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	4:27.59	267,59	713	14	1	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	800 Li	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	9:07.04	547,04	736	14,3	1	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	1500 Li	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	17:25.70	1045,7	732	15,3	1	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	400 Li	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	4:31.89	271,89	680	11,9	8	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube	Futebol Os Belenenses
LCM	F	800 Li	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	9:11.83	551,83	717	12,6	4	29-02-2008	Jamor	Campeonatos Regionais de Juv/Jun/SClube	Futebol Os Belenenses
LCM	F	1500 Li	INACIO, Daniela Guerra	24-05-1989	POR	CFB	17:14.62	1034,62	756	15,1	1	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube	Futebol Os Belenenses
		200 Co	Inés Maria Alves	Jun		scp	02:26.87				10	09-07-2004	Jamor		
LCM	F	200 Br	ISMAEL, Ana Rita	18-12-1992	POR	CNCVG	2:43.23	163,23	632	15,1	6	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube	Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	200 Br	ISMAEL, Ana Rita	18-12-1992	POR	CNCVG	2:41.40	161,4	654	14,6	6	27-01-2007	Póvoa de V	Meeting Internacional da Povia de Va	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	400 Es	ISMAEL, Ana Rita	18-12-1992	POR	CNCVG	5:10.12	310,12	655	14,1	8	10-06-2007	Loulé	V Meeting Internacional	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	200 Br	ISMAEL, Ana Rita	18-12-1992	POR	CNCVG	2:41.22	161,22	656	13,8	5	17-05-2008	Coimbra	XX Torn. Intern. Queima das Fitas/IMt-Clube	Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Br	ISMAEL, Ana Rita	18-12-1992	POR	LDC	1:15.71	75,71	616	12,3	10	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Louletano	Desportos Clube
LCM	F	200 Br	ISMAEL, Ana Rita	18-12-1992	POR	LDC	2:38.39	158,39	692	14,7	5	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Louletano	Desportos Clube
LCM	F	200 Br	ISMAEL, Ana Rita	18-12-1992	POR	LDC	2:41.14	161,14	657	12,9	10	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	Louletano Desportos Clube
		50 Ma	Joana Dias Escária	G1		scp	00:29.29				6	30-07-2004	Jamor		
		100 Ma	Joana Dias Escária	G1		aminat	01:05.59				9	29-07-2004	Jamor		
		50 Li	Joana Dias Escária	G1		aminat	00:27.56				4	01-08-2004	Jamor		
		100 Li	Joana Dias Escária	G1		aminat	01:00.00				7	31-07-2004	Jamor		
		50 Co	Joana Esteves de Oliveira	Jun		gest	00:31.42				2	17-07-2004	Jamor		
		100 Co	Joana Esteves de Oliveira	Jun		gest	01:05.95				1	15-07-2004	Jamor		
		200 Co	Joana Esteves de Oliveira	Jun		gest	02:23.42				2	30-07-2004	Jamor		
		400 Es	Joana Esteves de Oliveira	Jun		gest	05:13.56				10	20-12-2003	Lisboa		
		400 Li	Joana Filipa Dinis	Sen		cfv	04:34.60				10	30-07-2004	Jamor		
		800 Li	Joana Filipa Dinis	Sen		cfv	09:24.87				9	31-07-2004	Jamor		
		100 Co	Joana Filipa Reis	Sen		sad	01:08.59				10	21-12-2003	Lisboa		
		100 Br	Joana Filipe Ataíde	Sen		cnmaia	01:15.80				10	30-07-2004	Jamor		
		200 Br	Joana Filipe Ataíde	Sen		cnmaia	02:40.43				5	01-08-2004	Jamor		
		400 Es	Joana Filipe Ataíde	Sen		cnmaia	05:10.68				7	29-07-2004	Jamor		
LCM	F	200 Co	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	2:23.67	143,67	655	14,5	10	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	200 Es	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	2:21.86	141,86	703	16,6	3	18-12-2010	Maribor	Mm Maribor	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	400 Es	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	4:59.69	299,69	726	16,5	3	19-12-2010	Maribor	Mm Maribor	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	100 Br	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	1:13.94	73,94	662	14,5	7	04-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	200 Br	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	2:33.18	153,18	765	17,3	1	21-08-2011	Lima	FINA. 3rd World Youth Championship	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	200 Es	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	2:21.64	141,64	706	16,1	3	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	400 Es	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	4:57.84	297,84	740	16,5	3	19-02-2011	Oeiras	III Meeting Internacional de Lisboa	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	200 Co	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	2:23.16	143,16	662	13,7	5	07-07-2012	Coimbra	Campeonato Inter-Distrital Juvenis e /	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	100 Br	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	1:11.94	71,94	719	15,9	4	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	200 Br	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	2:30.92	150,92	800	18	1	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	50 Ma	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	29.39	29,39	620	12,5	7	07-07-2012	Coimbra	Campeonato Inter-Distrital Juvenis e /	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	100 Ma	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	1:03.92	63,92	674	14,2	3	07-04-2012	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	200 Ma	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	2:22.71	142,71	621	13,4	8	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	200 Es	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	2:17.47	137,47	772	17,7	1	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	400 Es	KAMINSKAYA, Victoria	07-10-1995	POR	PIMP	4:52.12	292,12	784	17,5	1	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Soc. Instrucao e Recreio Os Pimpoes
LCM	F	1500 Li	LABRUJO, Soraia Santos	17-01-1987	POR	CAV	18:53.03	1133,03	575	9,5	8	10-07-2005	Vila Nova d	Campeonatos Regionais Absolutos d	Clube Aquatico de Valenca
LCM	F	50 Li	LAEZZA, Nadia Amado	10-04-1990	POR	CNAC	28.10	28,10	602	12,9	8	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Clube Nautico Academico de Coimbra
LCM	F	100 Li	LAEZZA, Nadia Amado	10-04-1990	POR	CNAC	1:00.15	60,15	648	13,5	6	28-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Clube Nautico Academico de Coimbra

LCM	F	50 Li	LAEZZA, Nadia Amado	10-04-1990	POR	CNAC	27.99	609	12,8	10	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Nautico Academico de Coimbra	
LCM	F	100 Li	LAEZZA, Nadia Amado	10-04-1990	POR	CNAC	59.70	663	13,7	6	24-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Nautico Academico de Coimbra	
LCM	F	200 Li	LAEZZA, Nadia Amado	10-04-1990	POR	CNAC	2.07.24	700	14,6	2	28-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Nautico Academico de Coimbra	
LCM	F	400 Li	LAEZZA, Nadia Amado	10-04-1990	POR	CNAC	4.32.33	677	13,4	6	15-07-2006	Coimbra	Campeonato Regional de Verão JuveiClube Nautico Academico de Coimbra	
LCM	F	200 Co	LAEZZA, Nadia Amado	10-04-1990	POR	CNAC	2.28.69	591	11,2	7	14-07-2006	Coimbra	Campeonato Regional de Verão JuveiClube Nautico Academico de Coimbra	
LCM	F	200 Es	LAEZZA, Nadia Amado	10-04-1990	POR	CNAC	2.29.03	606	12,5	10	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Nautico Academico de Coimbra	
LCM	F	100 Li	LAEZZA, Nadia Amado	10-04-1990	POR	CNAC	58.86	692	14,2	5	27-01-2007	Póvoa de V	Meeting Internacional da Povoa de VaClube Nautico Academico de Coimbra	
LCM	F	200 Li	LAEZZA, Nadia Amado	10-04-1990	POR	CNAC	2.05.56	728	15	1	21-04-2007	Coimbra	XXIII Torneio Natação do CNAC - ShiClube Nautico Academico de Coimbra	
LCM	F	400 Li	LAEZZA, Nadia Amado	10-04-1990	POR	CNAC	4.28.53	706	14,1	2	27-01-2007	Póvoa de V	Meeting Internacional da Povoa de VaClube Nautico Academico de Coimbra	
LCM	F	200 Li	LAGE, Marisa Alexandra	05-07-1994	POR	VNC	2.07.86	689	14,7	8	19-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Viana Natacao Clube	
LCM	F	200 Li	LAGE, Marisa Alexandra	05-07-1994	POR	VNC	2.07.93	688	13,7	7	04-06-2011	Porto	29 Meeting Internacional do Porto Viana Natacao Clube	
LCM	F	400 Li	LAGE, Marisa Alexandra	05-07-1994	POR	VNC	4.29.67	697	13,8	8	03-06-2011	Porto	29 Meeting Internacional do Porto Viana Natacao Clube	
LCM	F	200 Br	LEIRIA, Daniela Maria	04-03-1992	POR	SFUAP	2.42.84	637	13,1	8	04-07-2008	Restelo	Campeonatos Absolutos de Lisboa Soc. Filarm. União Artística Piedense	
LCM	F	200 Br	LEITAO, Rita Fernandes	29-08-1996	POR	CNA	160.83	661	14	7	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao da Amadora	
LCM	F	100 Co	LEITE, Ana Sofia	29-04-1993	POR	GCVR	1.07.34	642	13,8	9	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de ColGinasio Clube de Vila Real	
LCM	F	50 Co	LEITE, Ana Sofia	29-04-1993	POR	GCVR	30.62	690	15,1	2	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbsGinasio Clube de Vila Real	
LCM	F	100 Co	LEITE, Ana Sofia	29-04-1993	POR	GCVR	1.06.43	669	14,1	5	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbsGinasio Clube de Vila Real	
LCM	F	50 Co	LEITE, Ana Sofia	29-04-1993	POR	GCVR	30.79	678	14,1	4	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Ginasio Clube de Vila Real	
LCM	F	100 Co	LEITE, Ana Sofia	29-04-1993	POR	GCVR	1.06.98	66,98	653	13,1	9	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Ginasio Clube de Vila Real
LCM	F	50 Co	LEITE, Ana Sofia	29-04-1993	POR	GCVR	59.99	653	10,9	9	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juniores e Ginasio Clube de Vila Real	
LCM	F	100 Co	LEITE, Ana Sofia	29-04-1993	POR	GCVR	30.30	712	13,9	3	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Ginasio Clube de Vila Real	
LCM	F	200 Co	LOPES, Adriana Correia	05-03-1995	POR	CNAC	65.83	688	13	5	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juniores e Ginasio Clube de Vila Real	
LCM	F	50 Co	LOPES, Adriana Correia	05-03-1995	POR	CNAC	143.61	656	14,6	9	07-02-2010	Póvoa de V	4 Meeting Internacional da Povoa de Coimbra Nautico Academico de Coimbra	
LCM	F	200 Co	LOPES, Adriana Correia	05-03-1995	POR	CNAC	31.46	636	13,2	10	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Nautico Academico de Coimbra	
LCM	F	200 Co	LOPES, Adriana Correia	05-03-1995	POR	CNAC	145.5	631	12,6	10	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Nautico Academico de Coimbra	
LCM	F	50 Co	LOPES, Carolina Sofia	07-07-1996	POR	LDC	31.37	641	14,2	9	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Louletano Desportos Clube	
LCM	F	200 Ma	LOPES, Isabel Alves	16-10-1992	POR	CNCVG	2.22.11	629	13,7	8	28-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores e Louletano Desportos Clube	
LCM	F	200 Ma	LOPES, Isabel Alves	16-10-1992	POR	CNCVG	141.3	640	13,6	8	30-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de CcClube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	200 Ma	LOPES, Isabel Alves	16-10-1992	POR	CNCVG	2.21.40	639	12,5	7	20-02-2011	Oeiras	III Meeting Internacional de Lisboa Clube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	50 Br	LOPES, Mariana Vieira	23-04-1989	POR	CFV	34.87	624	12,8	6	28-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Br	LOPES, Mariana Vieira	23-04-1989	POR	CFV	34.57	640	12,8	6	16-03-2007	Póvoa de V	Campeonatos Regionais de Juniores e Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Br	LOPES, Mariana Vieira	23-04-1989	POR	LSC	34.16	663	12,3	9	07-02-2009	Póvoa de V	III Meeting Internacional Leixoes Sport Clube	
LCM	F	100 Ma	LOUREIRO, Carolina Maria	27-01-1992	POR	CGA	1.05.50	655	12,5	9	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Galitos de Aveiro	
LCM	F	50 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	SCB	27.77	623	12	6	20-03-2005	Jamoro	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Braga	
LCM	F	100 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	SCB	59.48	670	12,7	3	31-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Sporting Clube de Braga	
LCM	F	200 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	SCB	2.09.01	671	12,7	6	29-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Sporting Clube de Braga	
LCM	F	400 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	SCB	4.32.81	673	12,6	6	09-07-2005	Vila Nova d	Campeonatos Regionais Absolutos ofSporting Clube de Braga	
LCM	F	50 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	27.08	624	12,8	2	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto	
LCM	F	100 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	58.66	699	12,5	2	28-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto	
LCM	F	400 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	2.07.92	688	11,3	3	28-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto	
LCM	F	50 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	4.28.66	705	12,8	4	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto	
LCM	F	100 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	27.61	634	11,1	7	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal · Futebol Clube do Porto	
LCM	F	100 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	59.53	669	11,4	9	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal · Futebol Clube do Porto	
LCM	F	200 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	2.09.77	659	10,2	6	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal · Futebol Clube do Porto	
LCM	F	400 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	4.33.38	669	11,5	8	17-03-2007	Póvoa de V	Campeonatos Regionais de Juniores Futebol Clube do Porto	
LCM	F	800 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	9.23.06	675	11,2	10	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal · Futebol Clube do Porto	
LCM	F	50 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	26.85	690	13,2	2	26-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Futebol Clube do Porto	
LCM	F	100 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	58.20	716	13,1	4	27-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Futebol Clube do Porto	
LCM	F	200 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	2.05.48	729	12,7	1	25-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Futebol Clube do Porto	
LCM	F	50 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	26.18	744	15	2	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto	
LCM	F	100 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	56.86	767	14,7	1	20-06-2009	Porto	XXVII Meeting Internacional Futebol Clube do Porto	
LCM	F	200 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	2.03.42	767	13,8	1	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de ColFutebol Clube do Porto	
LCM	F	400 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	4.31.86	680	11,9	10	05-04-2009	Mataga	Spanish Open Championships Futebol Clube do Porto	
LCM	F	50 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	27.18	665	12,3	7	07-02-2010	Póvoa de V	4 Meeting Internacional da Povo de Futebol Clube do Porto	
LCM	F	100 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	58.73	696	12,4	6	06-02-2010	Póvoa de V	4 Meeting Internacional da Povo de Futebol Clube do Porto	
LCM	F	50 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	26.91	685	13	5	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de CrFutebol Clube do Porto	
LCM	F	100 Li	LOUREIRO, Sara Beatriz	07-02-1987	POR	FCP	58.69	698	12,5	6	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol Clube do Porto	

LCM	F	100 Co	LUCAS, Maria, Joao Fonseca	24-04-1992	POR	SCP	1:07.71	67,71	632	14,7	6	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Co	LUCAS, Maria Joao Fonseca	24-04-1992	POR	SCP	2:29.32	149,32	583	11,8	8	08-04-2007	Povoia de V	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	800 Li	MACHADO, Florbela Cavaco	14-05-1996	POR	ASSCCC	9:19.38	559,38	689	14,7	9	29-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de CrASSS	Columb Cantanhedense/Oryzor
LCM	F	1500 Li	MACHADO, Florbela Cavaco	14-05-1996	POR	ASSCCC	17:38.39	1058,39	706	15,9	5	29-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de CrASSS	Columb Cantanhedense/Oryzor
LCM	F	200 Li	MACHADO, Florbela Cavaco	14-05-1996	POR	ASSCCC	4:26.18	128,18	684	14,1	4	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	ASSS Columb Cantanhedense
LCM	F	400 Li	MACHADO, Florbela Cavaco	14-05-1996	POR	ASSCCC	4:26.00	266	726	15,1	4	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	ASSS Columb Cantanhedense
LCM	F	800 Li	MACHADO, Florbela Cavaco	14-05-1996	POR	ASSCCC	9:00.63	540,63	763	16,2	2	26-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV	ASSS Columb Cantanhedense
LCM	F	1500 Li	MACHADO, Florbela Cavaco	14-05-1996	POR	ASSCCC	17:22.46	1022,46	783	17,5	2	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	ASSS Columb Cantanhedense
LCM	F	50 Li	MACHADO, Sofia Pavao	21-11-1994	POR	CNPD	27.23	27,23	661	15,1	3	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de ColCoimbra	Naval de Ponta Delgada
LCM	F	50 Co	MACHADO, Sofia Pavao	21-11-1994	POR	CNPD	30.88	30,88	672	15,8	3	10-07-2009	Prague	LEN: European Junior Championships	Clube Naval de Ponta Delgada
LCM	F	50 Ma	MACHADO, Sofia Pavao	21-11-1994	POR	CNPD	28.64	28,64	670	15,8	3	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Clube Naval de Ponta Delgada
LCM	F	50 Co	MACHADO, Sofia Pavao	21-11-1994	POR	CNPD	31.21	31,21	651	14,5	7	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	Clube Naval de Ponta Delgada
LCM	F	50 Ma	MACHADO, Sofia Pavao	21-11-1994	POR	CNPD	29.29	29,29	627	13,4	9	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	Clube Naval de Ponta Delgada
LCM	F	50 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	27.63	27,63	633	12,4	4	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	1:00.25	60,25	645	11,8	8	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	400 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	4:36.31	276,31	648	11,7	8	09-07-2005	Restelo	Campeonatos Absolutos de Lisboa	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	800 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	9:28.83	568,83	655	11,5	9	27-02-2005	Restelo	Campeonato Regional Juv/Jun/Sen P	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50 Co	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	32.25	32,25	590	10,7	8	25-02-2005	Restelo	Campeonato Regional Juv/Jun/Sen P	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Co	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	1:09.78	69,78	577	10,1	10	26-02-2005	Restelo	Campeonato Regional Juv/Jun/Sen P	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	28.54	28,54	677	14,2	2	11-06-2005	Loulé	III Meeting Internacional LDC / Cidade	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	1:01.95	61,95	741	15,8	1	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	200 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	POR	2:15.83	135,83	721	16,3	1	13-04-2005	Nancy	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	400 Es	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	5:01.56	301,56	713	14,9	1	29-07-2005	Famalição	French Championships	Portugal
LCM	F	50 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	27.44	27,44	646	11,6	5	10-06-2006	Loulé	Campeonatos Absolutos de Portugal	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Co	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	1:08.87	68,87	601	9,7	7	28-05-2006	Lisboa	IV. Meeting Internacional	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	28.47	28,47	682	13,9	3	24-03-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Ctap-Cidar	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	1:01.62	61,62	752	15,1	2	03-08-2006	Budapest	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	200 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	2:13.20	133,2	764	16,7	1	05-08-2006	Budapest	LEN: European Championships	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	200 Es	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	2:22.76	142,76	689	13,8	3	24-03-2006	Lisboa	LEN: European Championships	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	400 Es	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	5:06.49	306,49	679	12,9	4	10-06-2006	Loulé	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	26.79	26,79	694	13,3	2	28-07-2007	Aveiro	IV. Meeting Internacional	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	58.81	58,81	694	12,3	3	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	200 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	2:09.54	129,54	663	10,3	3	07-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	400 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	4:33.04	273,04	671	11,6	6	09-07-2007	Vila Franca	Campeonatos Absolutos de Lisboa	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	800 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	9:10.66	550,66	722	12,8	2	19-05-2007	Coimbra	V Meeting Internacional	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50 Co	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	31.24	31,24	649	11,7	2	06-04-2007	Povoia de V	XIX Torneo Internacional da "Queirma	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Co	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	1:07.37	67,37	642	11,3	3	07-04-2007	Povoia de V	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	28.39	28,39	688	14,1	3	26-07-2007	Aveiro	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	1:00.69	60,69	788	16,2	2	04-08-2007	Paris	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	200 Es	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	2:13.32	133,32	762	16,6	2	28-03-2007	Melbourne	1. Open EDF de Natation	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	400 Es	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	5:07.98	307,98	669	12,5	3	13-06-2007	Barcelona	FINA: 12th World Championships	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	26.88	26,88	688	13,1	3	26-07-2007	Barcelona	Mare Nostrum	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	56.80	56,8	770	14,8	1	11-06-2008	Lisboa	Mare Nostrum	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	200 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	2:07.21	127,21	700	11,7	3	25-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Junenis e	A Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	400 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	4:32.47	272,47	676	11,8	9	05-07-2008	Restelo	Campeonatos Absolutos de Lisboa	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	1500 Li	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	17:59.18	1079,18	666	12,1	8	06-07-2008	Restelo	Campeonatos Absolutos de Lisboa	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50 Co	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	31.29	31,29	646	11,6	1	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e	S Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Co	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	1:07.40	67,4	641	11,3	6	18-05-2008	Coimbra	XX Torn. Intern. Queirma das Fitas/	Mr Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	28.07	28,07	712	14,9	3	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e	A Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	1:00.49	60,49	795	16,4	2	10-06-2008	Barcelona	Mare Nostrum	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	200 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	2:14.71	134,71	739	15,9	2	23-03-2008	Eindhoven	LEN: European Championships	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	LDC	28.88	28,88	654	12,9	4	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	Clube Natacao Desportos Clube
LCM	F	100 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	LDC	1:02.74	62,74	713	13,9	3	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e	Absc.Louletano Desportos Clube
LCM	F	50 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	29.45	29,45	616	11,5	8	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100 Ma	MADEIRA, Sara Alexandra	01-04-1987	POR	CNCGV	1:03.65	63,65	683	12,9	3	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	200 Br	MAIA, Joana Marques	16-03-1991	POR	CNMAIA	2:40.56	160,56	664	12	9	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e	Absc.Clube de Natacao da Maia

LCM	F	200 Br	MAIA, Joana Marques	16-03-1991	POR	CNMAIA	2:40.97	160,97	659	11,8	8	04-02-2012	Póvoa de V OPEN	da Associacao de Natacao do Clube de Natacao da Maia
		400 Li	Manuela Dias Fonseca	Sen	Isc	Isc	04:32.85				9	05-06-2004	Campainha	
		800 Li	Manuela Dias Fonseca	Sen	Isc	Isc	09:22.63				8	21-12-2003	Lisboa	
		100 Li	Márcia Calado Pissarra	Jun	scp	scp	01:00.45				10	06-03-2004	Jamor	
		200 Li	Márcia Calado Pissarra	Jun	scp	scp	02:10.44				9	30-07-2004	Jamor	
		200 Li	Márcia Santos Freitas	Jun	indamp	indamp	02:09.23				5	29-07-2004	Jamor	
		400 Li	Márcia Santos Freitas	Jun	indamp	indamp	04:25.50				3	17-07-2004	Jamor	
		800 Li	Márcia Santos Freitas	Jun	indamp	indamp	09:10.30				3	16-07-2004	Jamor	
		100 Li	Maria do Mar Santos	Sen	gesl	gesl	01:00.22				9	21-12-2003	Lisboa	
		200 Co	Maria do Mar Santos	Sen	sad	sad	02:24.83				6	29-05-2004	Lisboa	
		50 Li	Maria João Dóres	Jun	scp	scp	00:27.75				7	01-08-2004	Jamor	
		100 Li	Maria João Dóres	Jun	scp	scp	01:00.12				8	27-03-2004	Jamor	
		200 Li	Mariana Sampaio Silva	Sen	foca	foca	02:09.34				6	21-12-2003	Lisboa	
LCM	F	200 Ma	MARINHO, Joana Almeida	29-08-1982	POR	CFV	2:24.37	144,37	600	11	9	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Fluvial Vilacondense
LCM	F	100 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	59.39	59.39	673	14,3	4	27-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Clap-Cidar Futebol Clube do Porto
LCM	F	200 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	2:09.08	129,08	670	14,1	6	28-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Clap-Cidar Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	27.47	644	13,6	7	17-05-2008	Coimbra	XX Torn. Intern. Queima das Fitas/Mt Futebol Clube do Porto	
LCM	F	100 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	59.09	59.09	684	13,9	7	31-05-2008	Porto	XXVI Meeting Internacional do Porto Futebol Clube do Porto
LCM	F	200 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	2:05.57	125,57	728	15	2	01-06-2008	Porto	XXVI Meeting Internacional do Porto Futebol Clube do Porto
LCM	F	400 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	4:28.08	268,08	709	14,3	3	18-05-2008	Coimbra	XX Torn. Intern. Queima das Fitas/Mt Futebol Clube do Porto
LCM	F	800 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	9:19.71	559,71	687	13,3	7	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	31.38	31,38	641	13,4	2	24-04-2008	San Marino	Copa Latina Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	1:07.40	67,4	641	13,4	5	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	26.92	26,92	684	14,2	4	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	57.96	57,96	725	14,5	5	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto
LCM	F	200 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	2:06.39	126,39	714	14,1	5	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	31.04	31,04	662	13,5	5	29-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores e Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	1:06.11	66,11	679	14	3	28-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores e Futebol Clube do Porto
LCM	F	200 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	2:20.46	140,46	701	14,8	2	27-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores e Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	26.24	26,24	739	14,8	2	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	56.90	56,9	766	14,7	1	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Futebol Clube do Porto
LCM	F	200 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	2:05.18	125,18	735	12,8	2	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Futebol Clube do Porto
LCM	F	400 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	4:30.87	270,87	688	12,2	9	20-03-2010	Póvoa de V	Campeonatos Regionais Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	1500 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	17:51.66	1071,66	680	12,6	7	21-03-2010	Póvoa de V	Campeonatos Regionais Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	29.40	29,4	779	16	1	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	1:03.45	63,45	768	15,6	1	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	200 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	2:18.29	138,29	735	14,5	1	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Ma	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	29.22	29,22	631	12,1	8	06-02-2010	Póvoa de V 4º	Meeting Internacional da Póvoa de Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	26.50	26,5	718	14,1	2	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	57.06	57,06	759	14,5	1	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	200 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	2:04.84	124,84	741	13	1	09-04-2011	Eindhoven	SwimCup Eindhoven Futebol Clube do Porto
LCM	F	400 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	4:22.20	262,2	758	14,5	1	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	30.26	30,26	715	14	1	06-02-2011	Póvoa de V	Meeting Internacional de Natacao Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	1:04.13	64,13	744	14,8	1	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Cr Futebol Clube do Porto
LCM	F	200 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	2:22.69	142,69	669	12,3	6	29-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Cr Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	27.16	27,16	666	12,3	4	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores e Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	58.09	58,09	720	13,2	2	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores e Futebol Clube do Porto
LCM	F	200 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	2:06.23	126,23	716	12,2	1	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores e Futebol Clube do Porto
LCM	F	400 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	4:25.65	265,65	729	13,6	3	17-03-2012	Póvoa de V	Campeonatos Regionais Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	800 Li	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	9:12.07	552,07	716	12,6	7	17-03-2012	Póvoa de V	Campeonatos Regionais Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	50 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	30.91	30,91	670	12,5	5	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	100 Co	MARINHO, Marta Vieira	25-03-1991	POR	FCP	1:05.09	65,09	711	13,8	4	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	800 Li	MARINHO, Patricia Garcia	28-05-1994	POR	SCP	9:21.91	561,91	679	14,8	8	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Es	MARINHO, Patricia Garcia	28-05-1994	POR	SCP	2:28.98	148,98	607	14,3	9	27-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Sporting Clube de Portugal
LCM	F	400 Es	MARINHO, Patricia Garcia	28-05-1994	POR	SCP	5:08.52	308,52	666	15,8	6	25-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Sporting Clube de Portugal
LCM	F	400 Li	MARINHO, Patricia Garcia	28-05-1994	POR	SCP	4:30.66	270,66	689	14,7	8	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal
LCM	F	800 Li	MARINHO, Patricia Garcia	28-05-1994	POR	SCP	9:08.48	548,48	731	16	4	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal



LCM	F	1500	Li	MARINHO, Patricia Garcia	28-05-1994	POR	SCP	17:27.63	1047,63	728	16,6	3	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200	Es	MARINHO, Patricia Garcia	28-05-1994	POR	SCP	2:24.36	144,36	667	15,4	8	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal
LCM	F	400	Es	MARINHO, Patricia Garcia	28-05-1994	POR	SCP	5:02.41	302,41	707	15,9	3	19-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal
LCM	F	400	Li	MARINHO, Patricia Garcia	28-05-1994	POR	SCP	4:31.13	271,13	686	13,7	10	28-03-2010	Gorzow WI	LEN: Multinations Junior Meet
LCM	F	800	Li	MARINHO, Patricia Garcia	28-05-1994	POR	SCP	9:17.90	557,9	694	14	7	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Sporting Clube de Portugal
LCM	F	1500	Li	MARINHO, Patricia Garcia	28-05-1994	POR	SCP	17:45.28	1065,28	692	14,7	4	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Sporting Clube de Portugal
LCM	F	400	Es	MARINHO, Patricia Garcia	28-05-1994	POR	SCP	5:05.75	305,75	684	14,7	8	27-03-2010	Gorzow WI	LEN: Multinations Junior Meet
		50	Co	Marisa dos Santos Freitas	Sen		vpsc	00:32.26				7	26-03-2004	Jamor	
		100	Co	Marisa dos Santos Freitas	Sen		vpsc	01:08.35				7	21-12-2003	Lisboa	
		200	Es	Marisa dos Santos Freitas	Sen		vpsc	02:28.14				9	21-12-2003	Lisboa	
		400	Es	Marisa dos Santos Freitas	Sen		vpsc	05:09.74				6	20-12-2003	Lisboa	
LCM	F	100	Br	MARQUES, Ana Beatriz	30-01-1998	POR	SAD	1:15.40	75,4	624	15,4	9	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sport Alges e Dafundo
LCM	F	100	Br	MARQUES, Joana Filipa	21-10-1995	POR	CAFBDP	1:14.38	74,38	650	15,2	10	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Clube Act Fisica Bomb. de Ponta Delg
LCM	F	200	Br	MARQUES, Joana Filipa	21-10-1995	POR	CAFBDP	2:40.14	160,14	669	15,2	8	29-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de CcClube Act Fisica Bomb. de Ponta Delg
LCM	F	200	Br	MARQUES, Joana Filipa	21-10-1995	POR	CAFBDP	2:39.63	159,63	676	14,5	8	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de CrClube Act Fisica Bomb. de Ponta Delg
LCM	F	100	Br	MARQUES, Joana Filipa	21-10-1995	POR	CAFBDP	1:15.49	75,49	622	12,5	10	26-02-2012	Oeiras	Clube Act Fisica Bomb. de Ponta Delg
LCM	F	100	Br	MARQUES, Joana Pedrosa	31-07-1991	POR	SFUAP	1:16.69	76,69	593	13,1	7	27-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional C'lap-C'idad' Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	200	Br	MARQUES, Joana Pedrosa	31-07-1991	POR	SFUAP	2:42.72	162,72	638	12,2	8	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	100	Br	MARQUES, Mariana Sousa	09-10-1988	POR	ANMAD	1:16.93	76,93	588	11,1	9	28-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional Associacao de Natacao da Madeira
LCM	F	200	Br	MARQUES, Mariana Sousa	09-10-1988	POR	ANMAD	2:45.46	165,46	607	11,6	8	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional Associacao de Natacao da Madeira
LCM	F	100	Br	MARQUES, Mariana Sousa	09-10-1988	POR	CNF	1:16.92	76,92	588	10,8	9	05-03-2006	Funchal	Campeonatos Regionais de Juvenis, Clube Naval do Funchal
LCM	F	200	Br	MARQUES, Mariana Sousa	09-10-1988	POR	CNF	2:44.04	164,04	623	11,6	8	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Naval do Funchal
LCM	F	50	Br	MARQUES, Rute Margarida	29-06-1994	POR	CNA	34.35	34,35	652	13,2	8	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Natacao da Amadora
		100	Br	Maria Alexandra Caetano	Sen		sad	00:34.32				3	26-03-2004	Jamor	
		100	Br	Maria Alexandra Caetano	Sen		sad	01:14.87				4	20-12-2003	Lisboa	
		50	Co	Maria Andreia Ferreira	Sen		scp	00:31.80				3	31-07-2004	Jamor	
		100	Co	Maria Andreia Ferreira	Sen		scp	01:07.25				3	01-08-2004	Jamor	
		200	Co	Maria Andreia Ferreira	Sen		scp	02:24.31				4	28-03-2004	Jamor	
		100	Li	Maria Andreia Ferreira	Sen		scp	00:59.34				4	21-12-2003	Lisboa	
		200	Li	Maria Andreia Ferreira	Sen		scp	02:08.12				4	20-12-2003	Lisboa	
		800	Li	Maria Andreia Ferreira	Sen		scp	04:25.25				2	20-12-2003	Lisboa	
		400	Es	Maria Andreia Ferreira	Sen		scp	09:05.04				2	21-12-2003	Lisboa	
		200	Ma	Maria Menezes Villar	Sen		gesl	05:13.22				9	08-07-2004	Jamor	
		100	Li	Maria Novais Soares	Sen		viana	02:22.41				10	31-07-2004	Jamor	
		200	Li	Maria Novais Soares	Sen		viana	00:59.68				5	31-07-2004	Jamor	
		400	Li	Maria Novais Soares	Sen		viana	02:05.96				1	29-07-2004	Jamor	
		800	Li	Maria Novais Soares	Sen		viana	04:27.17				4	12-06-2004	Loulé	
LCM	F	100	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	1:08.29	68,29	616	18	7	02-06-2007	Sevilla	XI Trofeo de Natacion "Villa Mairena c Louletano Desportos Clube
LCM	F	200	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	2:24.42	144,42	645	16,7	5	04-07-2008	Madrid	III Jornada Circuito de Madrid Louletano Desportos Clube
LCM	F	100	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	1:07.44	67,44	640	15	10	13-03-2009	Póvoa de V	Campeonatos Nacionais de Juvenis F Louletano Desportos Clube
LCM	F	200	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	2:23.35	143,35	660	15,7	6	08-02-2009	Póvoa de V	III Meeting Internacional Louletano Desportos Clube
LCM	F	50	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	31.00	31	665	15,5	6	19-12-2010	Maribor	Mm Maribor Louletano Desportos Clube
LCM	F	100	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	1:05.86	65,86	687	16,1	3	18-12-2010	Maribor	Mm Maribor Louletano Desportos Clube
LCM	F	200	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	2:19.75	139,75	712	16,5	2	19-12-2010	Maribor	Mm Maribor Louletano Desportos Clube
LCM	F	50	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	30.57	30,57	693	16	2	04-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Louletano Desportos Clube
LCM	F	100	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	1:04.45	64,45	733	16,8	2	09-07-2011	Belgrade	LEN: European Junior Championships Louletano Desportos Clube
LCM	F	200	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	2:17.98	137,98	740	16,5	1	18-08-2011	Lima	FINA: 3rd World Youth Championship Louletano Desportos Clube
LCM	F	50	Ma	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	29.65	29,65	604	12,6	10	04-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Louletano Desportos Clube
LCM	F	50	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	30.18	30,18	720	16,2	2	02-03-2012	Cadiz	Gto. Andalucia Absoluto De Invierno Louletano Desportos Clube
LCM	F	100	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	1:04.25	64,25	740	16,4	3	04-03-2012	Cadiz	Gto. Andalucia Absoluto De Invierno Louletano Desportos Clube
LCM	F	200	Co	MARTINHEIRA, Catia Raquel	26-09-1995	POR	LDC	2:16.63	136,63	762	17	1	03-03-2012	Cadiz	Gto. Andalucia Absoluto De Invierno Louletano Desportos Clube
LCM	F	200	Ma	MARTINS, Andreia Catarina da	05-02-1983	POR	SCP	2:21.95	141,95	631	12,2	5	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal
LCM	F	800	Li	MARTINS, Carolina Cunha	27-04-1995	POR	CNAC	9:20.77	560,77	684	14,5	8	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Clube Nautico Academico de Coimbra
LCM	F	1500	Li	MARTINS, Carolina Cunha	27-04-1995	POR	CNAC	17:48.97	1068,97	685	15,2	6	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Clube Nautico Academico de Coimbra
LCM	F	400	Li	MARTINS, Carolina Cunha	27-04-1995	POR	CNAC	4:30.24	270,24	693	14	9	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Clube Nautico Academico de Coimbra
LCM	F	200	Ma	MARTINS, Ines Duarte	05-06-1995	POR	SFUAP	2:24.35	144,35	600	14,9	10	14-03-2009	Póvoa de V	Campeonatos Nacionais de Juvenis F Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense

LCM	F	50 Br	MATEUS, Ana Catarina	27-01-1992	POR	ABVE	34,72	632	13,8	8	17-05-2008	Coimbra	XX Torn. Intern. Queima das Fitas/ Mkt Assoc Bombeiros Voluntarios Estoris
LCM	F	400 Li	MENDES, Ana Filipa	06-01-1989	POR	CNVV	274,62	660	12,8	7	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube de Natacao de Vila Verde
LCM	F	800 Li	MENDES, Ana Filipa	06-01-1989	POR	CNVV	549,77	725	15	4	10-07-2005	Vila Nova d	Campeonatos Regionais Absolutos dClube de Natacao de Vila Verde
LCM	F	1500 Li	MENDES, Ana Filipa	06-01-1989	POR	CNVV	1084,56	656	13,5	4	31-07-2005	Famalição	Campeonatos Absolutos de Portugal Clube de Natacao de Vila Verde
LCM	F	200 Co	MENDES, Ana Filipa	06-01-1989	POR	CNVV	147,78	602	11,7	8	28-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional Clube de Natacao de Vila Verde
LCM	F	400 Es	MENDES, Ana Filipa	06-01-1989	POR	CNVV	315,51	622	12,5	10	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube de Natacao de Vila Verde
LCM	F	400 Li	MENDES, Ana Filipa	06-01-1989	POR	INDMIN	276,89	644	11,9	10	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Individual Minho
LCM	F	800 Li	MENDES, Ana Filipa	06-01-1989	POR	INDMIN	921,89	679	13	6	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Individual Minho
LCM	F	1500 Li	MENDES, Ana Filipa	06-01-1989	POR	INDMIN	1087,34	651	12,9	8	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Individual Minho
LCM	F	200 Co	MENDES, Ana Filipa	06-01-1989	POR	INDMIN	148,88	589	10,9	8	27-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Ctap-Cidad Individual Minho
LCM	F	50 Br	MENDES, Ana Rita	01-05-1992	POR	SLB	33,91	678	16,3	3	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal · Sport Lisboa e Benfica
LCM	F	100 Br	MENDES, Ana Rita	01-05-1992	POR	SLB	74,09	658	15,5	3	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal · Sport Lisboa e Benfica
LCM	F	50 Br	MENDES, Ana Rita	01-05-1992	POR	SLB	33,89	679	15,5	4	06-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de LcSport Lisboa e Benfica
LCM	F	100 Br	MENDES, Ana Rita	01-05-1992	POR	SLB	74,37	650	14,1	5	02-08-2008	Belgrade	LEN: European Junior Championships:Sport Lisboa e Benfica
LCM	F	50 Br	MENDES, Ana Rita	01-05-1992	POR	SLB	34,06	669	14,5	8	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de ColSport Lisboa e Benfica
LCM	F	50 Br	MENESES, Ana Filipa	04-06-1989	POR	CNA	34,64	636	12,6	8	08-06-2007	Loulé	V Meeting Internacional Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Br	MENESES, Ana Filipa	04-06-1989	POR	CNA	75,77	615	11,9	8	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal · Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Co	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	32,26	590	12,7	9	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	100 Co	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	68,52	610	13,3	4	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	200 Co	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	108,52	622	12,5	7	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	50 Ma	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	29,38	621	14	5	28-07-2005	Famalição	Campeonatos Absolutos de Portugal Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	100 Ma	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	65,22	635	13,7	5	30-07-2005	Famalição	Campeonatos Absolutos de Portugal Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	200 Ma	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	141,2	642	15,2	3	10-07-2005	Restelo	Campeonatos Absolutos de Lisboa Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	200 Es	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	145,08	657	15	2	17-07-2005	Budapest	LEN: European Junior ChampionshipSoc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	400 Es	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	304,25	694	15,5	2	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	50 Co	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	31,64	625	13,6	4	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	100 Co	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	67,61	635	13,5	5	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores e Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	200 Co	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	146,19	622	12,5	2	08-04-2006	Madeira	LEN: Multinations Junior Meet Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	50 Ma	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	29,41	619	13,2	5	27-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Ctap-CidadSoc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	100 Ma	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	64,57	654	13,9	6	22-04-2006	Coimbra	XXII Torneio de Natação do CNAC - S Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	200 Ma	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	138,79	676	15,8	3	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	200 Es	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	142,6	692	15,6	2	09-07-2006	Palma de MLEN: European Junior ChampionshipsSoc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense	
LCM	F	400 Es	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	298,87	732	16,3	1	06-07-2006	Palma de MLEN: European Junior ChampionshipsSoc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense	
LCM	F	50 Co	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	31,70	622	12,7	4	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal · Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Co	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	68,59	608	11,8	8	17-03-2007	Oeiras	Campeonatos Regionais Juniores e SClube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Co	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	145,19	635	12,7	2	08-04-2007	Povoa de V	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Ma	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	29,36	622	12,5	4	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal · Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Ma	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	SFUAP	140,43	652	14,5	3	15-04-2007	Cadiz	Spanish Open Championships Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	200 Es	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	145,35	653	13,9	5	07-04-2007	Povoa de V	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao da Amadora
LCM	F	400 Es	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	302,66	705	15,1	3	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal · Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Co	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	4,29,63	697	13,5	5	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Co	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	1,07,50	638	12,5	7	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Co	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	2,24,13	649	13	4	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Ma	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	29,55	610	11,7	8	26-04-2008	San Marino	Copa Latina Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Ma	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	2,18,87	674	14,8	3	24-04-2008	San Marino	Copa Latina Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Es	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	2,25,18	656	13,6	5	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Natacao da Amadora
LCM	F	400 Es	MIGUEL, Susana Patricia	21-03-1990	POR	CNA	4,59,64	727	15,3	2	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Es	MIRANDA, Ana Marta	30-12-1996	POR	SFUAP	146,04	644	15,7	10	18-12-2010	Maribor	Mm Maribor Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	400 Es	MIRANDA, Ana Marta	30-12-1996	POR	SFUAP	307,4	673	16	9	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	200 Ma	MIRANDA, Ana Marta	30-12-1996	POR	SFUAP	144,45	599	13,6	10	16-07-2011	Vila Franca	Campeonatos Absolutos de Lisboa Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	200 Es	MIRANDA, Ana Marta	30-12-1996	POR	SFUAP	2,24,45	665	15,3	7	09-07-2011	Belgrade	LEN: European Junior ChampionshipSoc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	400 Es	MIRANDA, Ana Marta	30-12-1996	POR	SFUAP	5,03,96	696	15,5	6	29-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C.Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	200 Ma	MIRANDA, Ana Marta	30-12-1996	POR	SFUAP	142,21	628	14,1	7	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	200 Es	MIRANDA, Ana Marta	30-12-1996	POR	SFUAP	2,22,51	142,51	693	15,7	5	26-05-2012	Coimbra / XXIV Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense
LCM	F	400 Es	MIRANDA, Ana Marta	30-12-1996	POR	SFUAP	4,59,98	724	16	5	27-05-2012	Coimbra / XXIV Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedadense	
LCM	F	800 Li	MOIMMERS, Sarah	13-03-1994	BEL	CFV	550,34	723	14,5	5	04-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Fluvial Vilacondense
LCM	F	1500 Li	MOIMMERS, Sarah	13-03-1994	BEL	CFV	1043,24	737	15,8	3	07-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Fluvial Vilacondense

LCM	F	400 Es	MOMMERS, Sarah	13-03-1994	BEL	CFV	5:06.81	306,81	677	14,2	9	05-08-2011	Povoá de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	1500 Li	MONTEIRO, Alexandra Sofia	02-04-1992	POR	FCP	18:50.19	1130,19	580	12,7	9	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol	Clube do Porto	
LCM	F	100 Ma	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	1:04.63	64,63	652	13,8	6	13-06-2009	Pontevedra	XIII Trofeo Deputacion de Pontevedra	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	200 Ma	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	2:19.10	139,1	671	15,7	4	20-06-2009	Porto	XXVII Meeting Internacional	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	200 Ma	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	1:04.04	64,04	670	14,1	6	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	200 Ma	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	2:17.44	137,44	696	16	2	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	400 Es	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	5:08.47	308,47	666	13,8	10	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	800 Li	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	9:19.55	559,55	688	12,7	10	16-07-2011	Famalicão	Campeonatos Regionais de Juvenis e Clube	Fluvial Vilacondense	
LCM	F	1500 Li	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	17:54.99	1074,99	674	13,4	9	17-07-2011	Famalicão	Campeonatos Regionais de Juvenis e Clube	Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Ma	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	29.36	29,36	622	12,2	7	29-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Cr	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	100 Ma	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	1:03.15	63,15	699	14,5	2	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	200 Ma	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	2:15.62	135,62	724	16,4	2	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	400 Es	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	5:06.88	306,88	676	13,7	10	05-08-2011	Povoá de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	200 Li	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	2:08.34	128,34	682	11	6	21-04-2012	Coimbra	XXVIII Torneio de Nataçao do CNAC - Clube	Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Ma	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	29.04	29,04	643	12,5	5	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	100 Ma	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	1:02.61	62,61	717	14	4	26-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Clube	Fluvial Vilacondense	
LCM	F	200 Ma	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	2:13.17	133,17	765	16,7	2	17-03-2012	Antwerpen	Belgium Championships	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	400 Es	MONTEIRO, Ana Catarina	14-08-1993	POR	CFV	5:03.16	303,16	702	13,6	7	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube	Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Li	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	27.84	27,84	619	14,6	7	30-06-2006	Rio Maior	XII Comen Cup	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Li	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	27.31	27,31	656	14,9	5	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal - Clube	Fluvial Vilacondense	
LCM	F	100 Li	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	59.64	59,64	665	14,1	10	18-07-2007	Antwerp	LEN: European Junior Championships	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	200 Li	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	2:09.32	129,32	666	13,9	4	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal - Clube	Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Li	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	27.10	27,1	671	15,1	4	17-05-2008	Coimbra	XX Torn. Intern. Queima das Fitas / M	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Li	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	27.07	27,07	673	14,6	6	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Col	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Ma	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	29.13	29,13	637	13,1	8	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube	Fluvial Vilacondense	
LCM	F	100 Li	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	26.97	26,97	681	14,1	4	07-02-2010	Povoá de V 4º	Meeting Internacional da Povoá de V 4º	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Li	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	58.67	58,67	699	13,7	5	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Li	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	27.00	27	678	12,8	6	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Cr	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	100 Li	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	58.25	58,25	714	13	4	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol	Clube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Co	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	31.22	31,22	651	11,7	7	06-02-2011	Povoá de V	Meeting Internacional de Natacao Clube	Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Co	MONTEIRO, Claudia Sofia	07-07-1992	POR	CFV	29.04	29,04	643	12,5	6	05-02-2011	Povoá de V	Meeting Internacional de Natacao Clube	Fluvial Vilacondense	
LCM	F	50 Co	MONTEIRO, Margarida Teixeira	08-12-1997	POR	EDL	31.30	31,3	646	14,9	8	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Escola Desportiva Limiana	
LCM	F	100 Li	MORENO, Claudia Marques	27-03-1991	POR	FCP	59.91	59,91	656	12,9	8	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	50 Li	MORENO, Claudia Marques	27-03-1991	POR	FCP	27.32	27,32	655	11,9	10	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	100 Li	MORENO, Claudia Marques	27-03-1991	POR	FCP	59.00	59	687	12,1	9	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol	Clube do Porto	
LCM	F	200 Li	MORENO, Claudia Marques	27-03-1991	POR	FCP	2:07.91	127,91	689	11,3	7	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	100 Li	MORENO, Claudia Marques	27-03-1991	POR	FCP	59.11	59,11	683	12	8	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol	Clube do Porto	
LCM	F	200 Li	MORENO, Claudia Marques	27-03-1991	POR	FCP	2:08.20	128,2	684	11,1	8	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol	Clube do Porto	
LCM	F	50 Ma	MORENO, Claudia Marques	27-03-1991	POR	FCP	29.45	29,45	616	11,5	9	04-08-2011	Povoá de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	50 Br	Nádia Alexandra Correia	Sen		situap	00:35.16									
LCM	F	200 Br	Nádia Alexandra Correia	Sen		situap	02:43.50									
LCM	F	400 Li	NETO, Ana Goncalves	04-08-1995	POR	FCP	4:29.32	269,32	700	15,1	5	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	800 Li	NETO, Ana Goncalves	04-08-1995	POR	FCP	9:21.03	561,03	683	14,5	10	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	200 Li	NETO, Ana Goncalves	04-08-1995	POR	FCP	2:08.79	128,79	675	13,8	7	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol	Clube do Porto	
LCM	F	400 Li	NETO, Ana Goncalves	04-08-1995	POR	FCP	4:25.91	265,91	727	15,1	4	03-06-2011	Porto	29 Meeting Internacional do Porto	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	800 Li	NETO, Ana Goncalves	04-08-1995	POR	FCP	9:04.92	544,92	745	15,6	4	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Cr	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	200 Li	NETO, Ana Goncalves	04-08-1995	POR	FCP	2:08.78	128,78	675	13,3	10	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol	Clube do Porto	
LCM	F	400 Li	NETO, Ana Goncalves	04-08-1995	POR	FCP	4:26.02	266,02	726	14,8	5	02-06-2012	Porto	XXX Meeting Internacional do Porto	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	800 Li	NETO, Ana Goncalves	04-08-1995	POR	FCP	9:06.55	546,55	738	15	4	26-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV	Futebol Clube do Porto	
LCM	F	800 Li	NEVES, Leonor Mourinho	09-07-1995	POR	SCP	9:20.86	560,86	683	14,5	9	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol	Clube de Portugal	
LCM	F	1500 Li	NEVES, Leonor Mourinho	09-07-1995	POR	SCP	18:01.74	1081,74	661	14,4	10	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	1000 Li	NEVES, Leonor Mourinho	09-07-1995	POR	SCP	17:42.45	1062,45	698	14,9	7	07-08-2011	Povoá de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	800 Li	NEVES, Leonor Mourinho	09-07-1995	POR	SCP	9:14.80	554,8	706	13,9	10	25-02-2012	Oeiras	IV Meeting Internacional de Lisboa	Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	1500 Li	NEVES, Leonor Mourinho	09-07-1995	POR	SCP	10:71.80	1071,8	680	13,9	7	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	800 Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	17:51.80	1071,8	693	14,8	6	28-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Viana Natacao Clube	
LCM	F	1500 Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	17:48.08	1068,08	687	15,2	3	31-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Viana Natacao Clube	
LCM	F	100 Co	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	1:09.76	69,76	578	12	9	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Viana Natacao Clube	

LCM	F	200	Co	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	2:25.08	145,08	636	13,9	3	28-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Viana Natacao Clube
LCM	F	400	Es	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	5:08.02	308,02	669	14,6	5	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Viana Natacao Clube
LCM	F	400	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	4:27.91	267,91	711	14,6	2	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Viana Natacao Clube
LCM	F	800	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	9:07.76	547,76	733	15,3	2	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Viana Natacao Clube
LCM	F	1500	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	17:27.52	1047,52	728	15,9	2	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Viana Natacao Clube	Viana Natacao Clube
LCM	F	50	Co	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	31.92	31,92	609	12,9	5	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Viana Natacao Clube	Viana Natacao Clube
LCM	F	200	Ma	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	2:24.13	144,13	603	13,2	10	17-06-2006	Porto	24º Meeting Internacional	Viana Natacao Clube
LCM	F	400	Es	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	5:04.75	304,75	691	15	3	28-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Viana Natacao Clube	Viana Natacao Clube
LCM	F	200	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	2:10.79	130,79	644	12,1	10	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Viana Natacao Clube
LCM	F	400	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	4:30.66	270,66	689	13,6	5	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Viana Natacao Clube
LCM	F	800	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	9:10.78	550,78	721	14,4	3	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Viana Natacao Clube
LCM	F	1500	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	17:34.80	1054,8	713	15,1	3	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Viana Natacao Clube
LCM	F	200	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	2:09.69	129,69	661	12,3	10	01-06-2008	Porto	XXVI Meeting Internacional do Porto	Viana Natacao Clube
LCM	F	400	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	4:24.59	264,59	738	14,8	1	24-04-2008	San Marino	Copa Latina	Viana Natacao Clube
LCM	F	800	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	9:02.60	542,6	755	14,9	1	25-04-2008	San Marino	Copa Latina	Viana Natacao Clube
LCM	F	1500	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	17:42.91	1062,91	697	14,2	4	27-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Viana Natacao Clube	Viana Natacao Clube
LCM	F	400	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	4:23.88	263,88	744	14,1	3	28-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Viana Natacao Clube
LCM	F	800	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	8:59.01	539,01	770	14,3	2	08-02-2009	Póvoa de V	III Meeting Internacional	Viana Natacao Clube
LCM	F	1500	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	17:25.19	1045,19	733	14,4	2	04-04-2009	Malaga	Spanish Open Championships	Viana Natacao Clube
LCM	F	1500	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	17:38.12	1058,12	706	13,5	4	07-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Viana Natacao Clube	Viana Natacao Clube
LCM	F	1500	Li	NEVES, Vania Soares	04-09-1990	POR	VNC	17:23.79	1043,79	736	14,5	3	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Viana Natacao Clube	Viana Natacao Clube
LCM	F	50	Br	NUNES, Ariana Alves	16-12-1995	POR	PORTIN	34.69	34,69	633	13,9	10	05-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Portinado-Assoc Natacao de Portimat	Viana Natacao Clube
LCM	F	50	Br	NUNES, Ariana Alves	16-12-1995	POR	PORTIN	34.21	34,21	660	14,2	6	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Portinado-Assoc Natacao de Portimat
LCM	F	100	Br	NUNES, Ariana Alves	16-12-1995	POR	PORTIN	1:14.32	74,32	652	13,6	6	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Portinado-Assoc Natacao de Portimat
LCM	F	200	Es	NUNES, Catarina Tiago	27-01-1995	POR	SFUAP	2:25.79	145,79	647	15,8	9	05-04-2009	Limassol	LEN: Multinations Youth Meet	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	400	Es	NUNES, Catarina Tiago	27-01-1995	POR	SFUAP	5:09.32	299,32	661	15,6	8	22-07-2009	Tampere	European Youth Olympic Festival	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	50	Ma	NUNES, Catarina Tiago	27-01-1995	POR	SFUAP	29.17	29,17	634	14,5	6	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	200	Es	NUNES, Catarina Tiago	27-01-1995	POR	SFUAP	2:24.02	144,02	672	15,5	8	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	50	Ma	NUNES, Catarina Tiago	27-01-1995	POR	SFUAP	28.94	28,94	650	14,3	4	29-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Ct.Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	100	Ma	NUNES, Catarina Tiago	27-01-1995	POR	SFUAP	1:04.77	64,77	648	13,7	2	05-04-2012	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Ct.Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	50	Ma	NUNES, Catarina Tiago	27-01-1995	POR	SFUAP	28.69	28,69	667	14,2	2	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	100	Ma	NUNES, Catarina Tiago	27-01-1995	POR	SFUAP	1:04.45	64,45	658	13,6	5	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	200	Es	NUNES, Catarina Tiago	27-01-1995	POR	SFUAP	2:26.74	146,74	635	13,2	9	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	100	Ma	OLIM, Carlota Freitas	02-05-1993	POR	CNF	1:03.25	63,25	696	15,3	4	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Naval do Funchal	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	50	Ma	OLIM, Carlota Freitas	02-05-1993	POR	CNF	29.41	29,41	619	11,6	8	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Naval do Funchal	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	100	Ma	OLIM, Carlota Freitas	02-05-1993	POR	CNF	1:04.74	64,74	649	11,6	7	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Naval do Funchal	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	50	Co	OLIVEIRA, Alexandra Paiva	03-05-1991	POR	FCP	31.98	31,98	605	12,8	7	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Co	OLIVEIRA, Alexandra Paiva	03-05-1991	POR	FCP	1:08.62	68,62	607	12,4	9	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Li	OLIVEIRA, Alexandra Paiva	03-05-1991	POR	FCP	27.72	27,72	627	12,9	8	26-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Futebol Clube do Porto	Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Li	OLIVEIRA, Alexandra Paiva	03-05-1991	POR	FCP	1:00.22	60,22	646	12,6	9	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juiores e S Futebol Clube do Porto	Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Co	OLIVEIRA, Alexandra Paiva	03-05-1991	POR	FCP	31.92	31,92	609	12,2	6	26-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Futebol Clube do Porto	Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Li	OLIVEIRA, Alexandra Paiva	03-05-1991	POR	FCP	59.28	59,28	677	12,9	9	27-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Li	OLIVEIRA, Alexandra Paiva	03-05-1991	POR	FCP	27.27	27,27	658	12,1	8	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol Clube do Porto	Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Li	OLIVEIRA, Alexandra Paiva	03-05-1991	POR	FCP	58.88	58,88	691	12,3	8	29-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de Cc Futebol Clube do Porto	Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Li	OLIVEIRA, Alexandra Paiva	03-05-1991	POR	FCP	2:07.16	127,16	701	11,7	5	29-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de Cc Futebol Clube do Porto	Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Li	OLIVEIRA, Alexandra Paiva	03-05-1991	POR	FCP	27.11	27,11	670	12,5	9	06-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Futebol Clube do Porto	Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Li	OLIVEIRA, Alexandra Paiva	03-05-1991	POR	FCP	58.92	58,92	690	12,2	7	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol Clube do Porto	Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Li	OLIVEIRA, Alexandra Paiva	03-05-1991	POR	FCP	2:07.54	127,54	695	11,5	4	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol Clube do Porto	Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Ma	OLIVEIRA, Debora Guimaraes	14-01-1996	POR	SCB	2:23.95	143,95	605	13,3	10	29-07-2012	Oeiras	Campeonato Nacional de Juvenis e Sporting Clube de Braga	Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Co	OLIVEIRA, Joana	17-07-1988	POR	VNC	2:29.05	149,05	587	10,8	10	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Viana Natacao Clube
LCM	F	50	Co	OLIVEIRA, Joana Esteves	30-11-1988	POR	GESL	32.26	32,26	590	10,7	7	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Gesloires-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	100	Co	OLIVEIRA, Joana Esteves	30-11-1988	POR	GESL	1:07.11	67,11	649	12,9	1	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Gesloires-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Co	OLIVEIRA, Joana Esteves	30-11-1988	POR	GESL	2:28.98	148,98	587	10,6	9	28-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Gesloires-Gestao Equip. Sociais, EM	Gesloires-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	50	Co	OLIVEIRA, Joana Esteves	30-11-1988	POR	GESL	32.09	32,09	599	9,7	8	26-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Gesloires-Gestao Equip. Sociais, EM	Gesloires-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	50	Co	OLIVEIRA, Patricia Isabel	18-03-1994	POR	LSC	31.31	31,31	645	14,8	8	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Leixoes Sport Clube	Leixoes Sport Clube
LCM	F	100	Co	OLIVEIRA, Patricia Isabel	18-03-1994	POR	LSC	1:06.53	66,53	666	15,4	7	24-05-2009	Chalon Sur	1ers Championnats de France des Je Leixoes Sport Clube	Leixoes Sport Clube
LCM	F	200	Co	OLIVEIRA, Patricia Isabel	18-03-1994	POR	LSC	2:25.89	145,89	626	13,5	7	19-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Leixoes Sport Clube	Leixoes Sport Clube

LCM	F	100	Co	OLIVEIRA, Patricia Isabel	18-03-1994	POR	LSC	1:07.04	67,04	651	14,1	10	06-02-2010	Póvoa de V.º Meeting Internacional da Póvoa de Leixões Sport Clube
LCM	F	100	Co	OLIVEIRA, Patricia Isabel	18-03-1994	POR	LSC	1:07.28	67,28	644	12,8	8	26-05-2012	Coimbra V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Leixões Sport Clube
LCM	F	50	Br	OLIVEIRA, Paula Alexandra	02-02-1996	POR	FCP	33,77	33,77	687	17,5	6	18-12-2010	Maribor Mm Maribor Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Br	OLIVEIRA, Paula Alexandra	02-02-1996	POR	FCP	1:12.89	72,89	691	17,7	6	29-07-2010	Coimbra Campeonato Nacional Juvenis e Absc Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Br	OLIVEIRA, Paula Alexandra	02-02-1996	POR	FCP	2:39.84	159,84	673	16,5	7	29-05-2010	Coimbra III Meeting Internacional Cidade de Cc Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Br	OLIVEIRA, Paula Alexandra	02-02-1996	POR	FCP	34,20	34,2	661	15,8	6	05-02-2011	Póvoa de V Meeting Internacional de Natacao Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Br	OLIVEIRA, Paula Alexandra	02-02-1996	POR	FCP	1:12.29	72,29	708	17,2	3	06-02-2011	Póvoa de V Meeting Internacional de Natacao Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Br	OLIVEIRA, Paula Alexandra	02-02-1996	POR	FCP	2:33.45	153,45	761	18,1	3	05-02-2011	Póvoa de V Meeting Internacional de Natacao Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Br	OLIVEIRA, Paula Alexandra	02-02-1996	POR	FCP	32,56	32,56	766	18,2	2	04-07-2012	Antwerp LEN: European Junior Championships Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Br	OLIVEIRA, Paula Alexandra	02-02-1996	POR	FCP	1:11.62	71,62	728	16,8	2	26-07-2012	Oeiras Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Br	OLIVEIRA, Paula Alexandra	02-02-1996	POR	FCP	2:32.77	152,77	771	17,5	10	28-07-2012	Oeiras Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Li	OLIVEIRA, Rosa Maria	05-03-1996	POR	CDE	27,87	27,87	617	13,1	10	28-07-2012	Oeiras Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Desportivo de Estarreja Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	28,15	28,15	706	14,7	2	05-09-2006	Rio de Jant Brazilian Championships Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	1:01.20	61,2	768	15,6	1	05-09-2006	Rio de Jant Brazilian Championships Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	2:15.52	135,52	726	15,5	2	05-09-2006	Rio de Jant Brazilian Championships Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Li	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	26,72	26,72	700	13,5	1	28-07-2007	Aveiro Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Li	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	58,45	58,45	706	12,8	2	27-07-2007	Aveiro Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	27,63	27,63	746	16	1	03-08-2007	Paris 1. Open EDF de Natacion Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	59,66	59,66	829	17,3	1	28-07-2007	Aveiro Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	2:11.57	131,57	793	17,5	1	02-08-2007	Paris 1. Open EDF de Natacion Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Li	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	27,17	27,17	666	12,3	5	29-03-2008	Coimbra Campeonatos Nacionais Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Li	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	57,99	57,99	723	13,4	2	29-03-2008	Coimbra Campeonatos Nacionais Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Li	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	2:08.94	128,94	672	10,7	8	28-03-2008	Coimbra Campeonatos Nacionais Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	28,00	28,00	717	15,1	2	28-03-2008	Coimbra Campeonatos Nacionais Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	59,48	59,48	837	17,5	1	09-08-2008	Beijing XXIX Olympic Games Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	2:10.14	130,14	820	18,2	1	12-08-2008	Beijing XXIX Olympic Games Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Li	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	26,62	26,62	708	13,8	3	31-07-2010	Coimbra Campeonato Nacional Juvenis e Absc Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Li	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	57,03	57,03	761	14,5	2	30-07-2010	Coimbra Campeonato Nacional Juvenis e Absc Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Li	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	2:07.27	127,27	699	11,6	6	09-04-2010	Coimbra Campeonato Nacional de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	27,44	27,44	762	16,4	1	30-05-2010	Coimbra III Meeting Internacional Cidade de Cc Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	58,76	58,76	868	18,4	1	12-08-2010	Budapest LEN: European Championships Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	2:10.97	130,97	804	17,8	1	14-08-2010	Budapest LEN: European Championships Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Li	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	26,72	26,72	700	13,5	4	02-04-2011	Rio Maior Campeonato Nacional de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Li	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	57,89	57,89	727	13,5	2	01-04-2011	Rio Maior Campeonato Nacional de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Li	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	2:06.32	126,32	715	12,2	3	01-04-2011	Rio Maior Campeonato Nacional de Juniores e S Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	27,27	27,27	776	16,9	1	07-04-2011	Eindhoven SwimCup Eindhoven Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	59,19	59,19	849	17,9	1	09-04-2011	Eindhoven SwimCup Eindhoven Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	2:11.37	131,37	797	17,6	1	27-07-2011	Shanghai FINA: 14th World Championships Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Li	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	58,58	58,58	702	12,6	3	06-04-2012	Coimbra Campeonatos Nacionais de Juniores Futebol Clube do Porto
LCM	F	50	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	27,77	27,77	735	15,6	1	05-04-2012	Coimbra Campeonatos Nacionais de Juniores Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	59,59	59,59	832	17,4	1	03-03-2012	London British Championships Futebol Clube do Porto
LCM	F	200	Ma	OLIVEIRA, Sara Freitas	07-12-1985	POR	FCP	2:10.96	130,96	804	17,8	1	06-03-2012	London British Championships Futebol Clube do Porto
LCM	F	100	Co	OLIVEIRA, Susana Correia	13-03-1994	POR	CFB	1:07.60	67,6	635	14,8	9	24-07-2008	Lisboa Campeonato Nacional de Juvenis e A Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	50	Co	OLIVEIRA, Susana Correia	13-03-1994	POR	CFB	31,44	31,44	637	14,5	9	29-03-2009	Lisboa Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	100	Co	OLIVEIRA, Susana Correia	13-03-1994	POR	CFB	1:06.11	66,11	679	15,8	4	12-07-2009	Prague LEN: European Junior Championships Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	200	Co	OLIVEIRA, Susana Correia	13-03-1994	POR	CFB	2:26.40	146,4	619	13,2	10	27-03-2009	Lisboa Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	50	Co	OLIVEIRA, Susana Correia	13-03-1994	POR	CFB	31,28	31,28	647	14,4	10	29-07-2010	Coimbra Campeonato Nacional Juvenis e Absc Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	100	Co	OLIVEIRA, Susana Correia	13-03-1994	POR	CFB	1:06.92	66,92	655	14,2	8	10-04-2010	Coimbra Campeonato Nacional de Juniores e S Futebol Os Belenenses
LCM	F	800	Li	PAIVA, Ines Alexandra	15-06-1996	POR	SAD	9:14.14	554,14	708	14,5	9	26-07-2012	Oeiras Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sport Alges e Dafundo
LCM	F	50	Li	PARDAL, Ana Filipa	03-11-1989	POR	CNCVG	27,59	27,59	636	13,9	3	30-07-2005	Famalicão Campeonatos Absolutos de Portugal Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100	Li	PARDAL, Ana Filipa	03-11-1989	POR	CNCVG	1:00.44	60,44	639	12,8	9	28-05-2005	Lisboa XXIII Meeting Internacional Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50	Li	PARDAL, Ana Filipa	03-11-1989	POR	CNCVG	27,68	27,68	630	13	6	29-07-2006	Coimbra Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100	Li	PARDAL, Ana Filipa	03-11-1989	POR	CNCVG	59,99	59,99	653	12,8	7	24-03-2006	Lisboa Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50	Ma	PARDAL, Ana Filipa	03-11-1989	POR	CNCVG	30,09	30,09	578	10,8	9	27-07-2006	Coimbra Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100	Li	PARDAL, Ana Filipa	03-11-1989	POR	CNCVG	27,63	27,63	633	12,4	8	19-05-2007	Coimbra XIX Torneo Internacional da "Queirama Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	100	Li	PARDAL, Ana Filipa	03-11-1989	POR	CNCVG	59,34	59,34	675	12,9	6	29-07-2007	Aveiro Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal Clube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	50	Ma	PARDAL, Ana Filipa	03-11-1989	POR	CNCVG	29,60	29,6	607	11,6	7	09-06-2007	Loulé V Meeting Internacional Clube Natacao Colegio Vasco da Gan

LCM	F	50 Li	PARDAL, Ana Filipa	03-11-1989	POR	CNCVG	27,74	625	10,8	9	26-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Clube Natacao Colegio Vasco da Gan	
		50 Ma	Patricia Vilas Conceição	Sen	POR	cfb	00:29.75			7	30-07-2004	Jamor		
		50 Li	Patricia Vilas Conceição	Sen	POR	cfb	00:26.43			1	01-08-2004	Jamor		
		100 Li	Patricia Vilas Conceição	Sen	POR	cfb	00:59.00			2	10-07-2004	Jamor		
LCM	F	1500 Li	PAULA, Alexandra Ribeiro	07-06-1993	POR	SCP	1084,44	656	13,5	10	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	200 Ma	PAULINO, Bruna Elisabete	07-01-1997	POR	CNAL	142,08	630	14,8	6	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube de Natacao de Alcobaca	
LCM	F	100 Ma	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	66,21	606	12,1	10	08-04-2007	Povoas de V	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	200 Ma	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	141,82	633	14,3	6	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal - Clube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	200 Es	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	148,69	610	12,7	10	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal - Clube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	100 Ma	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	105,25	634	12,8	8	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	200 Ma	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	219,47	139,47	666	15	5	08-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de LcClube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	200 Es	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	229,03	319,03	606	12,1	10	07-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de LcClube Natacao Colegio Vasco da Gan
LCM	F	400 Es	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	511,39	647	13,1	10	25-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Clube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	100 Ma	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	LDC	62,99	704	14,7	3	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Louletano Desportos Clube	
LCM	F	200 Ma	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	LDC	136,63	708	15,9	1	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Louletano Desportos Clube	
LCM	F	400 Es	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	LDC	307,83	670	13,4	6	23-05-2009	Oeiras	Meeting Internacional Cidade de LisbrLouletano Desportos Clube	
LCM	F	100 Ma	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	LDC	63,37	692	13,2	5	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbsLouletano Desportos Clube	
LCM	F	200 Ma	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	LDC	137,79	690	14,4	3	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbsLouletano Desportos Clube	
LCM	F	100 Ma	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	64,35	661	12,1	8	06-08-2011	Povoas de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbsClube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	200 Ma	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	137,22	699	14,6	3	29-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de CClube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	100 Br	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	75,37	625	11,1	8	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	200 Br	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	162,32	643	11,2	10	05-04-2010	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	100 Ma	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	104,82	646	11,5	9	03-06-2012	Porto	XXX Meeting Internacional do Porto Clube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	200 Ma	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	138,08	686	14,2	3	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	200 Es	PEREIRA, Ana Beatriz	10-08-1991	POR	CNCVG	147,08	630	11,7	10	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao Colegio Vasco da Gan	
LCM	F	400 Li	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	AVFC	277,05	643	12,2	9	28-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional Academico Viseu Futebol Clube	
LCM	F	50 Co	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	AVFC	31,74	619	13,4	4	30-07-2005	Famalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal Academico Viseu Futebol Clube	
LCM	F	100 Co	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	AVFC	68,21	618	12,9	3	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional Academico Viseu Futebol Clube	
LCM	F	200 Co	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	AVFC	147,04	611	12,1	5	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Academico Viseu Futebol Clube	
LCM	F	200 Es	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	AVFC	145,45	652	14,3	3	31-07-2005	Famalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal Academico Viseu Futebol Clube	
LCM	F	50 Co	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	LSC	31,52	632	13,1	3	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Leixoes Sport Clube	
LCM	F	100 Co	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	LSC	67,32	643	13,2	2	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Leixoes Sport Clube	
LCM	F	200 Co	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	LSC	146,88	613	11,9	4	26-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Leixoes Sport Clube	
LCM	F	200 Es	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	LSC	145,82	647	13,7	5	24-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Leixoes Sport Clube	
LCM	F	400 Es	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	LSC	306,82	677	14,2	5	28-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Leixoes Sport Clube	
LCM	F	50 Co	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	LSC	32,38	583	10,4	9	06-04-2007	Povoas de V	Campeonatos Nacionais de Juniores Leixoes Sport Clube	
LCM	F	200 Co	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	LSC	149,96	576	10,1	10	08-04-2007	Povoas de V	Campeonatos Nacionais de Juniores Leixoes Sport Clube	
LCM	F	50 Ma	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	LSC	29,66	603	11,5	8	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal - Leixoes Sport Clube	
LCM	F	100 Ma	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	LSC	64,65	652	12,8	5	21-04-2007	Coimbra	XXIII Torneio Natacao do CNAC - ShiLeixoes Sport Clube	
LCM	F	200 Es	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	LSC	145,31	654	13,5	4	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal - Leixoes Sport Clube	
LCM	F	400 Es	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	LSC	308,17	668	13,4	7	06-07-2007	Famalicao	Campeonatos Regionais Juvenis e A Leixoes Sport Clube	
LCM	F	50 Br	PERES, Carolina Viegas	24-04-1989	POR	CFP	34,59	639	11,4	7	09-03-2008	Povoas de V	Campeonatos Regionais Juniores e SClube Fluvial Portuense	
LCM	F	200 Li	PINHEIRO, Ana	07-03-1990	POR	SCB	130,62	647	13,2	8	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Braga	
LCM	F	50 Ma	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	29,79	596	13	9	20-05-2007	Coimbra	XIX Torneio Internacional da "Queirma Escola Desportiva de Viana	
LCM	F	100 Ma	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	65,24	634	13,7	7	20-07-2007	Antwerp	LEN: European Junior Championships/Escola Desportiva de Viana	
LCM	F	200 Ma	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	141,69	635	15	5	18-07-2007	Antwerp	LEN: European Junior Championships/Escola Desportiva de Viana	
LCM	F	50 Co	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	32,20	593	12,3	9	26-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Escola Desportiva de Viana	
LCM	F	100 Co	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	67,32	643	13,8	4	17-05-2008	Coimbra	XX Torn. Intern. Queirma das Fitas/IMaEscola Desportiva de Viana	
LCM	F	200 Co	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	144,47	644	13,3	6	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S/Escola Desportiva de Viana	
LCM	F	100 Ma	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	65,28	633	13,1	9	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S/Escola Desportiva de Viana	
LCM	F	200 Ma	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	144,52	598	13	10	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S/Escola Desportiva de Viana	
LCM	F	50 Co	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	30,48	699	15,5	1	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Escola Desportiva de Viana	
LCM	F	100 Co	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	66,24	675	14,3	5	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Escola Desportiva de Viana	
LCM	F	200 Co	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	142,79	667	13,9	4	19-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Escola Desportiva de Viana	
LCM	F	50 Co	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	30,83	676	14	4	30-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de CcEscola Desportiva de Viana	
LCM	F	100 Co	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	65,07	712	15,1	2	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbsEscola Desportiva de Viana	
LCM	F	200 Co	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	142,23	675	13,9	7	07-02-2010	Povoas de V 4º	Meeting Internacional da Povoas de Escola Desportiva de Viana	

LCM	F	50 Ma	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	29,35	623	12,2	10	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc Escola Desportiva de Viana	
LCM	F	50 Co	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	31,20	652	11,8	6	13-03-2011	Povoa de V	Campeonatos Regionais Juniores e SEscola Desportiva de Viana	
LCM	F	100 Co	PINHEIRO, Filipa Mendes	27-06-1992	POR	EDV	1:06,94	654	11,8	8	12-03-2011	Povoa de V	Campeonatos Regionais Juniores e SEscola Desportiva de Viana	
LCM	F	800 Li	PINHEIRO, Lara Santana	30-05-1992	POR	SFUAP	66,94	556,09	701	15,1	8	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal . Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	1500 Li	PINHEIRO, Lara Santana	30-05-1992	POR	SFUAP	17:40,69	1060,69	701	15,7	4	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal . Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	400 Es	PINHEIRO, Lara Santana	30-05-1992	POR	SFUAP	5:11,12	311,12	649	13,9	9	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal . Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	800 Li	PINHEIRO, Lara Santana	30-05-1992	POR	SFUAP	9:09,47	549,47	727	15,1	3	12-04-2008	Molendebeek	GP International Communautaire francoSoc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	1500 Li	PINHEIRO, Lara Santana	30-05-1992	POR	SFUAP	17:32,18	1052,18	718	15,6	3	02-03-2008	Jamor	Campeonatos Regionais de Jun/Jun/Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	400 Es	PINHEIRO, Lara Santana	30-05-1992	POR	SFUAP	5:06,31	306,31	680	14,6	4	29-02-2008	Jamor	Campeonatos Regionais de Jun/Jun/Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	800 Li	PINHEIRO, Lara Santana	30-05-1992	POR	CFB	9:10,46	550,46	723	14,5	6	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	1500 Li	PINHEIRO, Lara Santana	30-05-1992	POR	CFB	17:44,83	1064,83	693	14,4	5	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	400 Es	PINHEIRO, Lara Santana	30-05-1992	POR	CFB	5:08,80	308,8	664	13,7	7	31-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de CoiClube Futebol Os Belenenses
LCM	F	1500 Li	PINHEIRO, Lara Santana	30-05-1992	POR	CFB	18:00,57	1080,57	663	13	9	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	1500 Li	PINTO, Daniela Filipa	09-06-1991	POR	VSC	17:44,30	1064,3	694	13,1	6	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Vitoria Sport Clube
LCM	F	1500 Li	PINTO, Ines Goncalves	05-02-1990	POR	SCP	19:25,25	1165,25	529	8,9	9	10-07-2005	Restelo	Campeonatos Absolutos de Lisboa Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Li	PINTO, Joana Patricia	07-03-1994	POR	GCVR	27,30	27,3	656	14,6	9	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbscGinasio Clube de Vila Real
LCM	F	50 Br	PINTO, Joana Patricia	07-03-1994	POR	GCVR	34,41	649	14,5	9	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbscGinasio Clube de Vila Real	
LCM	F	50 Li	PINTO, Joana Patricia	07-03-1994	POR	GCVR	27,11	27,11	670	14,5	8	06-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscGinasio Clube de Vila Real
LCM	F	100 Li	PINTO, Joana Patricia	07-03-1994	POR	GCVR	58,33	711	14,8	5	07-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscGinasio Clube de Vila Real	
LCM	F	50 Br	PINTO, Joana Patricia	07-03-1994	POR	GCVR	34,21	640	14,2	7	05-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscGinasio Clube de Vila Real	
LCM	F	100 Br	PINTO, Joana Patricia	07-03-1994	POR	GCVR	1:12,71	72,71	696	15,2	4	04-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscGinasio Clube de Vila Real
LCM	F	50 Li	PINTO, Joana Patricia	07-03-1994	POR	GCVR	27,73	626	12,1	7	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Ginasio Clube de Vila Real	
LCM	F	100 Li	PINTO, Joana Patricia	07-03-1994	POR	GCVR	1:00,03	60,03	652	12	10	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Ginasio Clube de Vila Real
LCM	F	50 Br	PINTO, Joana Patricia	07-03-1994	POR	GCVR	34,07	34,07	669	13,8	4	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Ginasio Clube de Vila Real
LCM	F	100 Br	PINTO, Joana Patricia	07-03-1994	POR	GCVR	1:14,93	74,93	636	12,7	7	27-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Ginasio Clube de Vila Real
LCM	F	200 Li	PISSARRA, Marcia Calado	14-07-1988	POR	SCP	1:00,57	60,57	635	12,1	10	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Li	PISSARRA, Marcia Calado	14-07-1988	POR	SCP	2:09,98	129,98	656	12,1	8	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Co	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	1:09,16	69,16	593	9,3	6	07-05-2005	Funchal	XIX Torneio Naval /Tap- Speedo Clube Desportivo Nacional
LCM	F	50 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	34,95	619	10,6	7	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Desportivo Nacional	
LCM	F	100 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	1:15,12	631	11,2	3	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Desportivo Nacional	
LCM	F	200 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:42,46	162,46	641	11,3	4	28-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Clube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Es	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:27,50	147,5	625	11,5	7	31-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Clube Desportivo Nacional
LCM	F	400 Es	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	5:13,75	313,75	633	11,2	9	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Desportivo Nacional
LCM	F	50 Co	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	32,07	32,07	600	9,7	9	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Desportivo Nacional
LCM	F	50 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	34,60	34,6	638	11,3	4	28-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Desportivo Nacional
LCM	F	100 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	1:15,20	75,2	629	11,2	3	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:41,75	161,75	650	11,5	3	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Es	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:26,81	146,81	634	11,8	6	24-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Desportivo Nacional
LCM	F	400 Es	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	5:13,29	313,29	636	11,3	9	28-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Desportivo Nacional
LCM	F	50 Co	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	31,72	31,72	620	10,6	5	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal . Clube Desportivo Nacional
LCM	F	100 Co	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	1:07,91	67,91	626	10,7	4	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal . Clube Desportivo Nacional
LCM	F	50 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	34,55	34,55	641	11,4	5	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal . Clube Desportivo Nacional
LCM	F	100 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	1:14,73	74,73	641	11,7	4	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal . Clube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:40,25	160,25	668	12,2	4	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal . Clube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Es	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:27,13	147,13	630	11,7	9	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal . Clube Desportivo Nacional
LCM	F	50 Co	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	31,81	31,81	615	10,4	5	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Desportivo Nacional
LCM	F	100 Co	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	1:07,31	67,31	643	11,4	3	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Co	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:25,94	145,94	625	10,7	9	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Desportivo Nacional
LCM	F	100 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	1:14,45	74,45	648	12	6	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:39,26	159,26	681	12,6	3	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Clube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Es	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:26,31	146,31	640	12,1	6	27-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Clube Desportivo Nacional
LCM	F	50 Co	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	31,51	31,51	633	11,1	10	06-06-2009	Funchal	Torneio de Preparação de Verão Clube Desportivo Nacional
LCM	F	100 Co	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	1:06,63	66,63	663	12,1	8	06-06-2009	Funchal	Torneio de Preparação de Verão Clube Desportivo Nacional
LCM	F	100 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	1:13,39	73,39	677	13	7	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:39,48	159,48	678	12,5	6	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Es	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:20,84	140,84	718	14,8	2	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de CoiClube Desportivo Nacional
LCM	F	400 Es	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	5:07,00	307	676	12,7	5	31-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de CoiClube Desportivo Nacional

LCM	F	50 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	33,95	676	12,7	7	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Desportivo Nacional	
LCM	F	100 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	1:13.98	73,98	661	12,4	9	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:37.87	157,87	699	13,2	5	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Es	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:25.68	145,68	649	12,4	9	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Desportivo Nacional
LCM	F	100 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	1:13.89	73,89	663	12,5	6	04-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Desportivo Nacional
LCM	F	200 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	2:41.12	161,12	657	11,8	10	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Clubes Desportivo Nacional
LCM	F	50 Br	QUINTAL, Fabiana Maria	19-11-1984	POR	CDN	34,76	630	11	10	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis eClube Desportivo Nacional	
LCM	F	50 Co	RAFAEL, Liliana Raquel Rosa	11-08-1990	POR	SFUAP	32,17	595	12,9	7	30-07-2005	Famalição	Campeonatos Absolutos de Portugal Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense	
LCM	F	100 Co	RAFAEL, Liliana Raquel Rosa	11-08-1990	POR	SFUAP	1:08.70	68,7	605	13,1	5	31-07-2005	Famalição	Campeonatos Absolutos de Portugal Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	50 Br	RAMALHO, Catia Santos	02-04-1986	POR	CNMAIA	34,71	632	11,1	3	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube de Natacao da Maia	
LCM	F	100 Br	RAMALHO, Catia Santos	02-04-1986	POR	CNMAIA	1:16.50	76,5	597	10	7	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube de Natacao da Maia
LCM	F	50 Ma	RAMOS, Ana Isabel	08-05-1989	POR	POR TIN	30,39	561	10,8	10	11-06-2005	Loulé	III Meeting Internacional LDC / Cidade Portinada-Assoc Natacao de Portinada	
LCM	F	1500 Li	RANITO, Raquel Paulo	24-04-1994	POR	SCP	18:01.73	1081,73	661	12,9	10	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Ma	Raquel Maria Felgueiras	Sen	POR	cnv	00:29.20			5	27-03-2004	Jamor		
LCM	F	100 Ma	Raquel Maria Felgueiras	Sen		cnv	01:02.67			4	28-03-2004	Jamor		
LCM	F	200 Ma	Raquel Maria Felgueiras	Sen		cnv	02:13.08			1	17-08-2004	Atenas		
LCM	F	200 Li	Raquel Sousa Gomes	Sen		ena	02:10.57			10	20-12-2003	Lisboa		
LCM	F	50 Br	REIS, Ines Romao	25-12-1992	POR	CNS	34,48	645	14,3	6	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Naval Setubalense	
LCM	F	100 Co	REIS, Joana Filipa Jesus	30-04-1981	POR	SAD	1:09.44	586	9	9	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores eSport Alges e Datundo	
LCM	F	100 Ma	Renata Lopes Amaral	Sen		situap	00:28.70			3	09-07-2004	Jamor		
LCM	F	50 Co	Renata Lopes Amaral	Sen		situap	01:04.00			5	07-03-2004	Jamor		
LCM	F	200 Es	Renata Lopes Amaral	Sen		situap	00:32.39			9	26-03-2004	Jamor		
LCM	F	200 Es	Renata Lopes Amaral	Sen		situap	02:26.41			6	10-07-2004	Jamor		
LCM	F	100 Ma	RESENDES, Ana Marta	27-04-1980	POR	SCP	1:06.07	610	10,1	9	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	200 Ma	RESENDES, Ana Marta	27-04-1980	POR	SCP	2:23.68	143,68	609	11,4	9	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal
LCM	F	100 Br	RIBEIRO, Maria Ines	22-03-1992	POR	CNAC	1:16.34	76,34	601	13,4	9	16-03-2007	Coimbra	Campeonatos Regionais de Juniores Clube Nautico Academico de Coimbra
LCM	F	50 Br	RIBEIRO, Marta	10-03-1988	POR	CNVV	34,81	627	13	4	29-07-2005	Famalição	Campeonatos Absolutos de Portugal Clube de Natacao de Vila Verde	
LCM	F	200 Br	RIBEIRO, Marta	10-03-1988	POR	CNVV	2:46.35	166,35	597	11,2	9	28-07-2005	Famalição	Campeonatos Absolutos de Portugal Clube de Natacao de Vila Verde
LCM	F	1500 Li	RIBEIRO, Soraia Vanessa	29-12-1992	POR	CFV	18:25.11	1105,11	620	14,3	6	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis eClube Fluvial Vilacondense
LCM	F	200 Es	RIBEIRO, Soraia Vanessa	29-12-1992	POR	CFV	2:26.63	146,63	636	14,3	7	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal -Clube Fluvial Vilacondense
LCM	F	400 Es	RIBEIRO, Soraia Vanessa	29-12-1992	POR	CFV	5:07.05	307,05	675	14,8	5	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal -Clube Fluvial Vilacondense
LCM	F	200 Es	RIBEIRO, Soraia Vanessa	29-12-1992	POR	CFV	2:26.82	146,82	634	13,6	7	07-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de LcClube Fluvial Vilacondense
LCM	F	200 Li	RIBEIRO, Soraia Vanessa	29-12-1992	POR	CFV	2:07.58	127,58	694	13,9	9	18-04-2009	Coimbra	XXV Torneio de Natacao do CNAC - Clubes Fluvial Vilacondense
LCM	F	50 Ma	RIBEIRO, Soraia Vanessa	29-12-1992	POR	CFV	29,36	622	12,5	9	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis eClube Fluvial Vilacondense	
LCM	F	100 Ma	RIBEIRO, Soraia Vanessa	29-12-1992	POR	CFV	1:04.86	64,86	645	13,2	7	29-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Fluvial Vilacondense
LCM	F	200 Es	RIBEIRO, Soraia Vanessa	29-12-1992	POR	CFV	2:22.28	142,28	696	15,4	4	13-06-2009	Pontevedra	XIII Trofeo Deputacion de Pontevedra Clube Fluvial Vilacondense
LCM	F	400 Es	RIBEIRO, Soraia Vanessa	29-12-1992	POR	CFV	5:09.33	309,33	660	13,6	9	19-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis eClube Fluvial Vilacondense
LCM	F	50 Co	Rita da Gama Freitas	Sen		situap	00:32.22			6	31-07-2004	Jamor		
LCM	F	400 Es	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	EDV	5:11.29	311,29	648	16,6	10	20-07-2007	Faro	Campeonato Nacional de Infantis Escola Desportiva de Viana
LCM	F	400 Li	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	INDMIN	4:31.81	271,81	681	15,2	7	29-03-2008	Istanbul	LEN: Multinations Youth Meet Individual Minho
LCM	F	200 Es	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	INDMIN	2:28.31	148,31	615	14,7	8	30-03-2008	Istanbul	LEN: Multinations Youth Meet Individual Minho
LCM	F	400 Es	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	EDV	5:11.33	311,33	648	15,1	9	14-03-2008	Rio Maior	Campeonatos Nacionais de Juvenis FEscola Desportiva de Viana
LCM	F	200 Ma	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	VNC	2:22.06	142,06	630	14,8	7	31-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de ColViana Natacao Clube
LCM	F	200 Es	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	VNC	2:22.96	142,96	687	16	6	11-07-2009	Prague	LEN: European Junior Championships Viana Natacao Clube
LCM	F	400 Es	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	VNC	5:04.02	304,02	696	15,5	4	31-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de ColViana Natacao Clube
LCM	F	100 Ma	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	CFV	1:05.16	65,16	636	13,2	10	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Clubes Fluvial Vilacondense
LCM	F	200 Ma	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	CFV	2:19.78	139,78	661	15,3	5	27-03-2010	Gorzow WI	LEN: Multinations Junior Meet Clube Fluvial Vilacondense
LCM	F	200 Es	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	CFV	2:23.50	143,5	679	15,2	6	28-03-2010	Gorzow WI	LEN: Multinations Junior Meet Clube Fluvial Vilacondense
LCM	F	400 Es	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	CFV	5:01.47	301,47	714	15,7	4	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Fluvial Vilacondense
LCM	F	200 Ma	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	INDMIN	2:19.50	139,5	665	15	6	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Clubes Fluvial Vilacondense
LCM	F	200 Es	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	INDMIN	2:26.36	146,36	640	13,4	10	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Clubes Fluvial Vilacondense
LCM	F	400 Es	ROCHA, Diana Ramos	20-04-1994	POR	INDMIN	5:05.37	305,37	686	14,5	8	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Clubes Fluvial Vilacondense
LCM	F	100 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994	POR	AEU	1:15.49	75,49	622	16,2	6	08-07-2007	Coimbra	Campeonato Regional Verão Infantis, Associacao Estamos Juntos
LCM	F	200 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994	POR	AEU	2:43.76	163,76	626	15,8	9	07-07-2007	Coimbra	Campeonato Regional Verão Infantis, Associacao Estamos Juntos
LCM	F	100 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994	POR	AEU	1:13.03	73,03	687	17,6	3	04-07-2008	Madrid	III Jornada Circuito de Madrid Asociacao Estamos Juntos
LCM	F	200 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994	POR	AEU	2:37.66	157,66	701	17,5	2	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Asociacao Estamos Juntos
LCM	F	50 Li	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994	POR	AEU	26,98	26,98	680	15,7	5	21-06-2009	Porto	XXVII Meeting Internacional Asociacao Estamos Juntos



LCM	F	50 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	32,04	804	20	4	19-07-2009 Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	100 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	70,73	756	18,7	4	31-05-2009 Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Co/Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	200 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	156,15	722	16,9	4	20-06-2009 Porto	XXVII Meeting Internacional Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	50 Li	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	26,21	742	17,4	1	10-04-2010 Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	100 Li	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	58,4	708	15,2	3	09-04-2010 Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	50 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	31,92	813	19,6	1	28-03-2010 Gorzow WI	LEN: Multinationals Junior Meet Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	100 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	71,28	739	17,1	1	28-03-2010 Gorzow WI	LEN: Multinationals Junior Meet Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	200 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	157,65	702	15,4	4	09-04-2010 Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	50 Li	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	26,53	715	16	3	02-04-2011 Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	100 Li	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	58,21	715	15	3	01-04-2011 Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	50 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	32,22	791	18,3	1	07-04-2011 Eindhoven	SwimCup Eindhoven Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	100 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	70,91	750	16,9	1	29-05-2011 Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Cr/Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	200 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	156,45	718	15,6	6	03-06-2011 Porto	29 Meeting Internacional do Porto Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	50 Ma	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	28,99	646	13,4	5	04-08-2011 Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc/Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	200 Es	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	146,17	642	13,5	8	28-05-2011 Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Cr/Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	50 Li	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	26,5	718	15,3	2	06-04-2012 Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	100 Li	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	58,04	722	14,4	1	05-04-2012 Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	50 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	31,98	809	18,2	1	26-05-2012 Debrecen	LEN: European Championships Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	100 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	69,92	783	17,5	1	06-04-2012 Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	200 Br	RODRIGUES, Ana Pinho	21-04-1994 POR	AEJ	159,03	684	13,9	6	05-04-2012 Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Associacao Estamos Juntos	
LCM	F	1500 Li	RODRIGUES, Barbara Marques	21-10-1997 POR	SAD	1075,73	672	14,8	9	29-07-2012 Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sport Alges e Dafundo	
LCM	F	50 Ma	RODRIGUES, Fabiola	14-01-1983 POR	LDC	29,56	610	11,2	5	02-06-2007 Sevilla	XI Trofeo de Natacion "Villa Mairena c/Louletano Desportos Clube	
LCM	F	100 Ma	RODRIGUES, Fabiola	14-01-1983 POR	LDC	64,98	642	11,4	9	01-06-2007 Sevilla	XI Trofeo de Natacion "Villa Mairena c/Louletano Desportos Clube	
LCM	F	50 Li	RODRIGUES, Fabiola	14-01-1983 POR	LDC	27,78	623	10,7	10	08-06-2008 Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de Lc/Louletano Desportos Clube	
LCM	F	50 Ma	RODRIGUES, Fabiola	14-01-1983 POR	LDC	28,76	662	13,2	4	06-06-2008 Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de Lc/Louletano Desportos Clube	
LCM	F	100 Ma	RODRIGUES, Fabiola	14-01-1983 POR	LDC	64,21	665	12,7	6	07-06-2008 Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de Lc/Louletano Desportos Clube	
LCM	F	50 Ma	RODRIGUES, Fabiola	14-01-1983 POR	LDC	28,97	648	12,2	5	27-03-2009 Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Louletano Desportos Clube	
LCM	F	100 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	58,75	696	14,8	7	30-05-2009 Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Coi/Futebol Clube do Porto	
LCM	F	200 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	126,18	717	15,2	4	19-07-2009 Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto	
LCM	F	400 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	206,18	652	15,1	4	28-03-2009 Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto	
LCM	F	800 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	425,92	729	15,1	5	22-05-2009 Chalon Sur	1ers Championnats de France des Je/Futebol Clube do Porto	
LCM	F	200 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	9,08,98	729	15,1	4	28-03-2009 Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto	
LCM	F	400 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	2,06,23	716	14,7	4	11-04-2010 Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol Clube do Porto	
LCM	F	800 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	4,24,69	737	15,1	3	10-04-2010 Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Futebol Clube do Porto	
LCM	F	400 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	9,02,39	542,39	755	15,5	1	29-07-2010 Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc/Futebol Clube do Porto
LCM	F	200 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	2,07,85	127,85	690	13,3	6	05-08-2011 Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc/Futebol Clube do Porto
LCM	F	400 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	4,26,47	266,47	722	14,3	6	05-02-2011 Povoa de V	Meeting Internacional de Natacao Futebol Clube do Porto
LCM	F	800 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	9,11,08	551,08	720	13,8	6	06-02-2011 Povoa de V	Meeting Internacional de Natacao Futebol Clube do Porto
LCM	F	400 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	2,08,39	128,39	681	11	27-07-2012 Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto	
LCM	F	400 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	4,24,98	264,98	735	13,8	2	28-07-2012 Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto
LCM	F	800 Li	RODRIGUES, Joana Aguiar	02-03-1993 POR	FCP	9,10,36	550,36	723	12,8	6	26-07-2012 Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto
LCM	F	1500 Li	RODRIGUES, Lara	21-10-1989 POR	LSC	1132,08	577	10	10	30-07-2006 Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Leixoes Sport Clube	
LCM	F	50 Co	ROLO, Ana Rita	31-03-1988 POR	CNA	32,48	578	10,2	10	23-03-2006 Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao da Amadora	
LCM	F	100 Ma	ROSA, Joana De Matos	06-10-1988 POR	GESL	66,76	592	11,1	9	30-07-2009 Faro	Campeonatos Absolutos de Portugal Geslours-Gestao Equip. Sociais, EM	
LCM	F	50 Li	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	27,17	666	15,3	8	20-07-2009 Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	100 Li	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	57,75	733	16,3	2	08-07-2009 Prague	LEN: European Junior Championships/Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	50 Br	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	32,62	762	18,9	5	19-07-2009 Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	100 Br	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	72,72	696	16,8	6	18-07-2009 Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	100 Ma	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	1,05,48	65,48	627	13,4	8	30-05-2009 Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Coi/Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Es	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	2,24,25	144,25	668	15,4	7	11-07-2009 Prague	LEN: European Junior Championships/Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Li	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	27,09	672	15,1	5	09-04-2010 Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	100 Li	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	58,49	705	15,1	4	09-04-2010 Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	200 Li	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	128,48	679	14	10	09-04-2010 Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	100 Br	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	73,43	676	15	8	10-04-2010 Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	200 Ma	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	1,04,87	64,87	13,6	8	11-04-2010 Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	200 Es	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	142,21	698	15,8	4	01-08-2010 Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Absc/Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	100 Li	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	59,25	678	13,7	9	01-04-2011 Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	50 Br	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994 POR	SCP	33,64	695	15,4	4	05-08-2011 Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc/Sporting Clube de Portugal	

LCM	F	100 Br	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994	POR	SCP	1:12.92	690	15	5	04-08-2011	Povoas de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	100 Ma	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994	POR	SCP	1:04.28	663	13,8	7	06-08-2011	Povoas de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	200 Ma	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994	POR	SCP	2:18.89	138,89	674	15,3	5	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Es	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994	POR	SCP	2:22.77	142,77	689	15,1	5	07-08-2011	Povoas de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	400 Es	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994	POR	SCP	5:04.48	304,48	693	14,7	7	05-08-2011	Povoas de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Li	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994	POR	SCP	27.43	27,43	12,9	6	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Sporting Clube de Portugal	
LCM	F	100 Li	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994	POR	SCP	58.97	58,97	688	13,3	6	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	50 Br	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994	POR	SCP	34.30	34,3	655	13,3	7	25-02-2012	Oeiras	IV Meeting Internacional de Lisboa	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	200 Br	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994	POR	SCP	2:41.00	161	659	13	9	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	400 Es	ROSA, Maria Carolina	10-05-1994	POR	SCP	5:07.12	307,12	675	13,6	9	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	F	400 Li	RUIVO, Filipa Vilas	29-03-1997	POR	DNMG	4:30.24	270,24	693	15,6	10	25-06-2011	Paphos	Comen Cup	Desportivo Nautico da Marinha Grand
LCM	F	800 Li	RUIVO, Filipa Vilas	29-03-1997	POR	DNMG	9:11.46	551,46	719	16,1	7	04-08-2011	Povoas de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Desportivo Nautico da Marinha Grand
LCM	F	200 Es	RUIVO, Filipa Vilas	29-03-1997	POR	DNMG	2:26.28	146,28	641	15,6	9	07-08-2011	Povoas de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Desportivo Nautico da Marinha Grand
LCM	F	400 Li	RUIVO, Filipa Vilas	29-03-1997	POR	DNMG	4:29.21	269,21	701	15,1	9	26-02-2012	Oeiras	IV Meeting Internacional de Lisboa	Desportivo Nautico da Marinha Grand
LCM	F	800 Li	RUIVO, Filipa Vilas	29-03-1997	POR	DNMG	9:05.83	545,83	741	16,4	3	26-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV	Desportivo Nautico da Marinha Grand
LCM	F	1500 Li	RUIVO, Filipa Vilas	29-03-1997	POR	DNMG	17:27.11	1047,11	729	16,6	4	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Desportivo Nautico da Marinha Grand
LCM	F	400 Es	RUIVO, Filipa Vilas	29-03-1997	POR	DNMG	5:06.88	306,88	676	14,9	8	27-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV	Desportivo Nautico da Marinha Grand
LCM	F	1500 Li	SAMPAIO, Ines Sofia	03-03-1994	POR	AVFC	17:55.58	1075,58	672	13,7	10	16-07-2011	Coimbra	Campeonato Inter Distrital de Juvenis	Academico Visau Futebol Clube
LCM	F	50 Br	SANTO, Maisea Rodrigues	28-11-1990	POR	ADBA	35.24	35,24	604	12,8	7	28-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Ctap-Cidat	Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjo:
LCM	F	100 Li	SANTOS, Ana Claudia Correia	18-10-1990	POR	SFUAP	1:00.17	60,17	648	13,4	7	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	200 Li	SANTOS, Ana Claudia Correia	18-10-1990	POR	SFUAP	2:07.11	127,11	702	15,1	3	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	400 Li	SANTOS, Ana Claudia Correia	18-10-1990	POR	SFUAP	4:24.77	264,77	736	16,3	2	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	800 Li	SANTOS, Ana Claudia Correia	18-10-1990	POR	SFUAP	9:03.83	543,83	749	16,6	3	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	1500 Li	SANTOS, Ana Claudia Correia	18-10-1990	POR	SFUAP	17:40.05	1060,05	702	15,8	2	31-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	200 Es	SANTOS, Ana Claudia Correia	18-10-1990	POR	SFUAP	2:25.95	145,95	645	14,6	4	28-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	400 Es	SANTOS, Ana Claudia Correia	18-10-1990	POR	SFUAP	5:07.83	307,83	670	14,7	4	25-02-2005	Restelo	Campeonato Regional Juv/Jun/Sen P	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	50 Li	SANTOS, Ana Claudia Correia	18-10-1990	POR	SFUAP	27.96	27,96	611	12,9	9	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	100 Li	SANTOS, Ana Claudia Correia	18-10-1990	POR	SFUAP	1:00.44	60,44	639	12,8	10	24-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	200 Li	SANTOS, Ana Claudia Correia	18-10-1990	POR	SFUAP	2:08.24	128,24	683	14,1	4	26-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	400 Li	SANTOS, Ana Claudia Correia	18-10-1990	POR	SFUAP	4:31.72	271,72	681	13,6	5	15-01-2006	Bordeaux	30eme Grand Prix Arena Des Girondi	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	800 Li	SANTOS, Ana Claudia Correia	18-10-1990	POR	SFUAP	9:20.83	560,83	683	13,6	5	04-03-2006	Vila Franca	Campeonatos Regionais de Juvenis,	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	50 Br	SANTOS, Ana Rita Maitros	01-08-1988	POR	CFB	35.17	35,17	608	12,2	9	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	100 Br	SANTOS, Ana Rita Maitros	01-08-1988	POR	CFB	1:16.10	76,1	607	11,9	6	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	200 Br	SANTOS, Ana Rita Maitros	01-08-1988	POR	CFB	2:41.01	161,01	659	13,5	6	18-06-2005	Porto	XXIII Meeting Internacional	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	200 Ma	SANTOS, Ana Rita Maitros	01-08-1988	POR	CFB	2:26.52	146,52	574	11,5	10	25-02-2005	Restelo	Campeonato Regional Juv/Jun/Sen P	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	200 Es	SANTOS, Ana Rita Maitros	01-08-1988	POR	CFB	2:27.43	147,43	626	12,9	6	26-02-2005	Restelo	Campeonato Regional Juv/Jun/Sen P	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	400 Es	SANTOS, Ana Rita Maitros	01-08-1988	POR	CFB	5:09.56	309,56	659	13,5	6	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Clube Futebol Os Belenenses
LCM	F	400 Li	SANTOS, Joana Carolina	13-04-1993	POR	CNF	4:30.61	270,61	690	13,9	7	24-05-2009	Chalon Sur	1ers Championnats de France des Je	Clube Naval do Funchal
LCM	F	800 Li	SANTOS, Joana Carolina	13-04-1993	POR	CNF	9:18.79	558,79	691	13,9	10	22-05-2009	Chalon Sur	1ers Championnats de France des Je	Clube Naval do Funchal
LCM	F	200 Br	SANTOS, Joana Dias	21-11-1996	POR	SFUAP	2:39.37	159,37	679	15,5	7	11-03-2011	Lisboa	Campeonatos Regionais de Juvenis,	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	800 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	FOCA	9:20.27	560,27	685	15	9	08-06-2007	Loulé	V Meeting Internacional	Foca-Clube de Natacao de Felgueiras
LCM	F	400 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	FOCA	4:29.51	269,51	698	15	4	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e	SFOca-Clube de Natacao de Felgueiras
LCM	F	800 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	FOCA	9:11.98	551,98	717	15,6	5	17-05-2008	Coimbra	XX Tom. Intern. Queima das Fitas/IMk	Foca-Clube de Natacao de Felgueiras
LCM	F	400 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	VSC	4:28.33	268,33	707	14,5	5	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Vitoria Sport Clube
LCM	F	800 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	VSC	9:07.03	547,03	736	15,4	3	27-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Vitoria Sport Clube
LCM	F	1500 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	VSC	17:38.05	1058,05	706	15,2	4	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Vitoria Sport Clube
LCM	F	400 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	VSC	4:30.09	270,09	694	13,7	7	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	Vitoria Sport Clube
LCM	F	800 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	VSC	9:13.37	553,37	711	14,1	4	10-07-2010	Famalicão	Campeonatos Regionais de Juvenis e	Vitoria Sport Clube
LCM	F	1500 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	VSC	17:45.30	1065,3	692	14,4	5	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	Vitoria Sport Clube
LCM	F	400 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	VSC	4:29.54	269,54	698	13,5	7	29-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C	Vitoria Sport Clube
LCM	F	800 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	VSC	9:03.63	543,63	750	14,8	3	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C	Vitoria Sport Clube
LCM	F	1500 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	VSC	17:39.94	1059,94	703	14,4	6	07-08-2011	Povoas de V	Campeonato Nacional Juvenis e Absc	Vitoria Sport Clube
LCM	F	400 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	VSC	4:27.75	267,75	712	13	7	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Vitoria Sport Clube
LCM	F	800 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	VSC	9:09.33	549,33	727	12,9	5	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Vitoria Sport Clube
LCM	F	1500 Li	SANTOS, Joana Filipa	07-06-1993	POR	VSC	17:34.48	1054,48	714	13,7	9	27-03-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Vitoria Sport Clube
LCM	F	50 Co	SANTOS, Maria	28-04-1990	POR	CFV	32.47	32,47	578	11,7	5	03-04-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	F	50 Br	SANTOS, Natalie Nobrega	28-03-1983	POR	CDN	35.00	35	617	10,5	10	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	-Clube Desportivo Nacional

LCM	F	50 Br	SANTOS, Natalie Nobrega	28-03-1983	POR	CDN	34,94	620	10,6	10	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Clube Desportivo Nacional	
LCM	F	200 Co	SANTOS, Tatiana Filipa	10-10-1995	POR	GCF	2:22,84	667	16	5	15-03-2009	Póvoa de V	Campeonatos Nacionais de Juvenis	F Ginasio Clube Figueirense	
LCM	F	200 Co	SANTOS, Tatiana Filipa	10-10-1995	POR	GCF	2:21,82	681	15,4	5	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	Ginasio Clube Figueirense	
LCM	F	200 Co	SANTOS, Tatiana Filipa	10-10-1995	POR	GCF	2:24,66	642	13,2	10	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	Ginasio Clube Figueirense	
		50 Ma	Sara Alexandra Madeira	Sen	POR	cvg	00:28,71			4	30-07-2004	Jamor			
		100 Ma	Sara Alexandra Madeira	Sen		cvg	01:02,56			3	29-07-2004	Jamor			
		200 Ma	Sara Alexandra Madeira	Sen		cvg	02:20,27			7	26-03-2004	Jamor			
		100 Co	Sara Alexandra Madeira	Sen		cvg	01:08,54			9	11-07-2004	Jamor			
		50 Li	Sara Alexandra Madeira	Sen		cvg	00:27,60			6	01-08-2004	Jamor			
		200 Es	Sara Alexandra Madeira	Sen		cvg	02:24,44			4	10-07-2004	Jamor			
		400 Es	Sara Alexandra Madeira	Sen		cvg	05:10,79			8	05-03-2004	Jamor			
		100 Li	Sara Beatriz Loureiro	Sen		scb	00:59,24			3	31-07-2004	Jamor			
		200 Li	Sara Beatriz Loureiro	Sen		scb	02:09,90			7	29-07-2004	Jamor			
		50 Ma	Sara Jesus Oliveira	Sen	POR	fcg	00:27,93			1	09-07-2004	Rijeka			
		100 Ma	Sara Jesus Oliveira	Sen		fcg	01:01,35			1	06-06-2004	Campanhã			
		200 Ma	Sara Jesus Oliveira	Sen		fcg	02:16,55			3	26-03-2004	Jamor			
		50 Co	Sara Jesus Oliveira	Sen		fcg	00:32,02			4	31-07-2004	Jamor			
		100 Co	Sara Jesus Oliveira	Sen		fcg	01:08,40			8	21-12-2003	Lisboa			
		200 Co	Sara Jesus Oliveira	Sen		fcg	02:26,28			8	20-12-2003	Lisboa			
		50 Li	Sara Jesus Oliveira	Sen		fcg	00:27,78			8	01-08-2004	Jamor			
		50 Ma	Sara Sofia Carneiro	Jun	POR	scb	00:29,82			8	29-05-2004	Lisboa			
		100 Ma	Sara Sofia Carneiro	Jun		scb	01:04,28			6	29-07-2004	Jamor			
		200 Ma	Sara Sofia Carneiro	Jun		scb	02:21,03			8	15-07-2004	Jamor			
LCM	F	800 Li	SARAIVA, Marta Alexandra	07-02-1993	POR	SFUAP	9:16,17	556,17	701	15,1	6	08-06-2008	Lisboa	Torneio Junior e Pré Junior	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	1500 Li	SARAIVA, Marta Alexandra	07-02-1993	POR	SFUAP	17:58,75	1078,75	667	14,6	7	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	400 Li	SARAIVA, Marta Alexandra	07-02-1993	POR	SFUAP	4:31,27	271,27	685	13,7	9	06-06-2009	Loulé	III Meeting Internacional	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	800 Li	SARAIVA, Marta Alexandra	07-02-1993	POR	SFUAP	9:13,79	553,79	710	14,5	7	08-02-2009	Póvoa de V	III Meeting Internacional	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	1500 Li	SARAIVA, Marta Alexandra	07-02-1993	POR	SFUAP	17:55,56	1075,56	672	14	7	29-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense
LCM	F	200 Ma	SILVA, Carolina Santos	03-07-1986	POR	CNMAIA	2:23,77	143,77	608	11,3	8	18-06-2005	Porto	XXIII Meeting Internacional	Clube de Natacao da Maia
LCM	F	200 Ma	SILVA, Filipa Ferreira	03-07-1986	POR	CNMAIA	2:23,23	143,23	615	11,6	8	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e	Clube de Natacao da Maia
LCM	F	50 Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	27,70	27,7	628	10,9	5	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	59,11	59,11	683	12	1	31-07-2005	Famalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	2:07,05	127,05	703	11,8	2	29-07-2005	Famalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Co	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	31,28	647	11,6	1	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora	
LCM	F	50 Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	28,46	683	13,9	1	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora	
LCM	F	100 Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	1:02,78	62,78	712	13,8	2	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Es	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	2:22,95	142,95	687	13,7	1	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	400 Es	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	5:07,27	307,27	674	12,7	3	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	58,06	721	13,3	1	24-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora	
LCM	F	200 Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	2:06,91	126,91	705	11,8	1	28-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Co	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	31,04	662	12,2	2	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora	
LCM	F	50 Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	27,82	731	15,5	1	24-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora	
LCM	F	100 Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	1:01,65	61,65	751	15,1	3	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Es	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	2:23,00	143	686	13,7	4	11-06-2006	Loulé	IV. Meeting Internacional	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Co	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	27,12	27,12	669	12,5	3	26-07-2007	Aveiro	Tentativa de Recorde	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	58,31	712	13	1	10-06-2007	Loulé	V Meeting Internacional	Clube Natacao da Amadora	
LCM	F	200 Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	2:05,83	125,83	723	12,5	2	13-04-2007	Cadiz	Spanish Open Championships	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	400 Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	4:29,77	269,77	696	12,5	3	17-03-2007	Oeiras	Campeonatos Regionais Juniores e S	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	800 Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	9:11,58	551,58	718	12,7	5	07-07-2007	Vila Franca	Campeonatos Absolutos de Lisboa	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Co	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	31,68	623	10,7	3	06-04-2007	Povoia de V	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora	
LCM	F	100 Co	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	1:08,17	68,17	619	10,4	5	26-07-2007	Oeiras	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Co	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	2:27,81	147,81	610	9,7	5	18-03-2007	Oeiras	Campeonatos Regionais Juniores e S	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	50 Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	28,20	28,2	702	14,6	2	14-04-2007	Cadiz	Spanish Open Championships	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	100 Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	1:02,11	62,11	735	14,5	3	12-04-2007	Cadiz	Spanish Open Championships	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	2:19,38	139,38	667	13,5	3	06-04-2007	Povoia de V	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	200 Es	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	2:21,79	141,79	704	14,3	2	07-04-2007	Povoia de V	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	F	400 Es	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	5:01,23	301,23	715	14,1	1	07-07-2007	Vila Franca	Campeonatos Absolutos de Lisboa	Clube Natacao da Amadora

LCM	F	50	Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	27,35	653	11,8	6	08-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de LcClube Natacao da Amadora		
LCM	F	100	Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	58,06	721	13,3	3	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Natacao da Amadora		
LCM	F	200	Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	127,47	696	11,5	4	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Clube Natacao da Amadora		
LCM	F	400	Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	4:30.38	691	12,3	6	01-03-2008	Jamor	Campeonatos Regionais de Jun/Jun/SClube Natacao da Amadora		
LCM	F	50	Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	27,80	733	15,6	1	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Natacao da Amadora		
LCM	F	100	Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	1:03.13	700	13,4	3	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Natacao da Amadora		
LCM	F	200	Es	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	2:21.16	713	14,6	1	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SClube Natacao da Amadora		
LCM	F	400	Es	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	5:03.32	701	13,6	3	05-07-2008	Restelo	Campeonatos Absolutos de Lisboa eClube Natacao da Amadora		
LCM	F	50	Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	27,07	673	12,6	7	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis eClube Natacao da Amadora		
LCM	F	100	Li	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	59,04	685	12,1	8	27-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores eClube Natacao da Amadora		
LCM	F	50	Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	28,31	694	14,3	2	31-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de CoiClube Natacao da Amadora		
LCM	F	100	Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	1:02.19	732	14,5	2	29-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores eClube Natacao da Amadora		
LCM	F	200	Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	2:19.47	666	13,5	5	28-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores eClube Natacao da Amadora		
LCM	F	200	Es	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	2:22.17	698	14,1	3	29-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores eClube Natacao da Amadora		
LCM	F	50	Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	29,21	632	12,1	7	30-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de CcClube Natacao da Amadora		
LCM	F	50	Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	28,63	671	13,5	2	04-08-2010	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Natacao da Amadora		
LCM	F	100	Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	1:03.84	638	12,6	4	06-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Natacao da Amadora		
LCM	F	50	Ma	SILVA, Filipa Ferreira	25-07-1985	POR	CNA	29,05	642	12,5	6	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis eClube Natacao da Amadora		
LCM	F	50	Co	SILVA, Joana Carina	19-01-1997	POR	LSXXI	30,77	680	17,2	3	03-12-2011	Eindhoven	Open Dutch Championships Lousada Seculo XXI		
LCM	F	100	Co	SILVA, Joana Carina	19-01-1997	POR	LSXXI	1:04.90	649	17,6	3	25-03-2011	Oeiras	Campeonato Nacional de Juvenis PL Lousada Seculo XXI		
LCM	F	200	Co	SILVA, Joana Carina	19-01-1997	POR	LSXXI	2:20.24	704	17,2	2	02-12-2011	Eindhoven	Open Dutch Championships Lousada Seculo XXI		
LCM	F	50	Co	SILVA, Joana Carina	19-01-1997	POR	LSXXI	30,51	697	16,6	4	01-04-2012	Coimbra	LEN: Multinations Junior Meet Lousada Seculo XXI		
LCM	F	100	Co	SILVA, Joana Carina	19-01-1997	POR	LSXXI	1:03.92	632	12,1	2	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Lousada Seculo XXI		
LCM	F	200	Co	SILVA, Joana Carina	19-01-1997	POR	LSXXI	2:17.38	749	17,6	2	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Lousada Seculo XXI		
LCM	F	50	Ma	SILVA, Joana Carina	19-01-1997	POR	LSXXI	29,44	617	13,8	9	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Lousada Seculo XXI		
LCM	F	200	Co	SILVA, Mara Lisboa e	01-03-1993	POR	ASAL	2:23.14	662	14,8	2	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e SAssoc Solid Academico de Leiria		
LCM	F	200	Co	SILVA, Mara Lisboa e	01-03-1993	POR	ADBA	2:22.75	668	14,2	3	07-06-2009	Loulé	VII Meeting Internacional Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos		
LCM	F	200	Co	SILVA, Mara Lisboa e	01-03-1993	POR	ADBA	2:23.45	658	13,6	8	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e ;Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos		
LCM	F	200	Es	SILVA, Mara Lisboa e	25-08-1986	POR	FCP	2:28.59	148,59	611	10,9	8	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Futebol Clube do Porto	
LCM	F	100	Co	SILVA, Ana Sofia	23-12-1993	POR	SFUAP	1:07.54	637	14,3	8	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense		
LCM	F	200	Co	SILVA, Ana Sofia	23-12-1993	POR	SFUAP	2:23.71	655	14,5	3	25-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense		
LCM	F	200	Es	SOARES, Lisa Marisa	19-06-1995	POR	CNA	2:26.64	636	15,4	10	14-03-2009	Póvoa de V	Campeonatos Nacionais de Juvenis FClube Natacao da Amadora		
LCM	F	50	Co	SOARES, Lisa Marisa	19-06-1995	POR	CNA	30,97	667	15,6	5	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e ;Clube Natacao da Amadora		
LCM	F	100	Co	SOARES, Lisa Marisa	19-06-1995	POR	CNA	1:06.97	66,97	653	14,9	9	18-12-2010	Maribor	Mm Maribor Clube Natacao da Amadora	
LCM	F	50	Co	SOARES, Lisa Marisa	19-06-1995	POR	CNA	30,80	678	15,5	5	29-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de CrClube Natacao da Amadora		
LCM	F	100	Co	SOARES, Lisa Marisa	19-06-1995	POR	CNA	1:06.43	66,43	669	14,7	7	07-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Natacao da Amadora	
LCM	F	200	Co	SOARES, Lisa Marisa	19-06-1995	POR	CNA	2:23.07	143,07	663	14	7	05-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Natacao da Amadora	
LCM	F	50	Li	SOARES, Lisa Marisa	19-06-1995	POR	CNA	27,78	623	12,8	8	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis eClube Natacao da Amadora		
LCM	F	50	Co	SOARES, Lisa Marisa	19-06-1995	POR	CNA	30,92	670	14,5	6	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis eClube Natacao da Amadora		
LCM	F	100	Co	SOARES, Lisa Marisa	19-06-1995	POR	CNA	1:06.54	66,54	666	14	7	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis eClube Natacao da Amadora	
LCM	F	200	Co	SOARES, Lisa Marisa	19-06-1995	POR	CNA	2:23.75	143,75	654	13,4	7	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores eClube Natacao da Amadora	
LCM	F	200	Li	SOARES, Marta Novais	22-05-1987	POR	VNC	2:08.56	128,56	678	12,9	5	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Viana Natacao Clube	
LCM	F	400	Li	SOARES, Marta Novais	22-05-1987	POR	VNC	4:32.35	677	12,8	7	05-06-2005	Barcelona	Mare Nostrium Viana Natacao Clube		
LCM	F	800	Li	SOARES, Marta Novais	22-05-1987	POR	VNC	9:19.20	559,2	689	12,8	7	28-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Viana Natacao Clube	
LCM	F	1500	Li	SOARES, Marta Novais	22-05-1987	POR	VNC	18:06.66	1086,66	652	12,6	5	31-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Viana Natacao Clube	
LCM	F	200	Co	Sofia Martiniano Afonso	Sen		scp	02:25.46			7	28-03-2004	Jamor			
		50	Li	Sofia Martiniano Afonso	Sen		scp	00:27.89			9	20-12-2003	Lisboa			
		200	Es	Sofia Martiniano Afonso	Sen		scp	02:25.11			5	21-12-2003	Lisboa			
LCM	F	200	Br	SOUSA, Helena Isabel	27-02-1990	POR	CL	2:44.37	619	12,1	10	07-07-2007	Vila Franca	Campeonatos Absolutos de Lisboa Clube Lisnave		
LCM	F	100	Br	SOUSA, Helena Isabel	27-02-1990	POR	CL	1:15.66	618	12	8	05-07-2008	Restelo	Campeonatos Absolutos de Lisboa Clube Lisnave		
LCM	F	200	Br	SOUSA, Helena Isabel	27-02-1990	POR	CL	2:43.08	634	12,1	9	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Clube Lisnave		
LCM	F	100	Br	SOUSA, Maria Ines	27-02-1990	POR	CL	1:16.57	596	11,5	10	08-07-2007	Vila Franca	Campeonatos Absolutos de Lisboa Clube Lisnave		
LCM	F	200	Br	SOUSA, Maria Ines	27-02-1990	POR	CL	2:43.49	629	12,4	8	07-07-2007	Vila Franca	Campeonatos Absolutos de Lisboa Clube Lisnave		
		100	Ma	Susana Patricia Miguel	G1		situap	01:05.75			10	03-07-2004	Génova			
		200	Ma	Susana Patricia Miguel	G1		situap	02:16.13			2	04-07-2004	Génova			
		200	Co	Susana Patricia Miguel	G1		situap	02:26.68			9	30-07-2004	Jamor			
		400	Li	Susana Patricia Miguel	G1		situap	04:29.25			5	09-07-2004	Jamor			



LCM	F	200	Br	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:39.58	159,58	676	13,6	4	08-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de LcGesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Ma	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:22.53	142,53	624	12,9	7	02-03-2008	Jamor	Campeonatos Regionais de Juv/Jun/SGesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Es	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:22.99	142,99	686	14,7	4	07-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de LcGesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	400	Es	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	4:58.50	298,5	735	15,6	1	08-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de LcGesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Li	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:08.15	128,15	685	11,1	9	21-06-2009	Porto	XXVII Meeting Internacional Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	100	Br	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	1:15.49	75,49	622	10,9	9	28-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Br	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:35.61	155,61	730	14,3	3	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis eGesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	100	Ma	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	1:05.52	65,52	626	10,8	10	29-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Ma	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:18.67	138,67	677	13,9	3	20-06-2009	Porto	XXVII Meeting Internacional Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Es	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:19.90	139,9	733	15,2	1	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de CoiGesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	400	Es	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	4:53.17	293,17	776	16	1	13-06-2009	Monte-Carri/Mare Nostrum	Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Li	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:08.33	128,33	682	11	9	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	1500	Li	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	17:54.17	1074,17	675	12,4	8	11-07-2010	Restelo	Campeonatos Absolutos de Lisboa Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Co	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:22.05	142,05	678	12,6	6	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbscGesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Br	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:33.60	153,6	759	15,2	1	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbscGesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Ma	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:19.73	139,73	662	13,4	4	10-06-2010	Barcelona	Mare Nostrum Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Es	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:18.49	138,49	755	15,9	1	11-08-2010	Budapest	LEN: European Championships Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	400	Es	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	4:50.58	290,58	797	16,6	1	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	100	Br	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	1:14.69	74,69	642	11,7	9	04-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscGesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Br	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:33.41	153,41	761	15,2	2	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional Juvenis e AbscGesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Ma	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:18.55	138,55	679	14	4	07-08-2011	Povoa de V	Campeonato Nacional Juvenis e AbscGesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Es	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:19.11	139,11	745	15,6	1	22-04-2011	Rio de Jant	Tentaiva CbdA Para Campeonato Do Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	400	Es	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	4:50.28	290,28	799	16,7	1	09-04-2011	Eindhoven	SwimCup Eindhoven Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Li	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:08.59	128,59	678	10,9	9	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Br	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:36.14	156,14	722	14	4	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	100	Ma	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	1:04.55	64,55	655	11,8	6	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis eGesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Ma	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:20.22	140,22	655	13,1	5	02-06-2012	Porto	XXX Meeting Internacional do Porto Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Es	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	2:19.53	139,53	739	15,4	2	26-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	400	Es	VIEIRA, Nadia Morais	14-05-1990	POR	GESL	4:53.52	293,52	773	15,9	2	27-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	100	Ma	VILLAR, Marta Posser	28-02-1985	POR	GESL	1:06.39	66,39	602	9,8	7	30-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	200	Ma	VILLAR, Marta Posser	28-02-1985	POR	GESL	2:22.18	142,18	628	12,1	6	31-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Gesloures-Gestao Equip. Sociais, EM
LCM	F	100	Ma	VILLAR, Marta Posser	28-02-1985	POR	SAD	1:05.95	65,95	614	10,3	7	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis eSport Alges e Datundo
LCM	F	200	Ma	VILLAR, Marta Posser	28-02-1985	POR	SAD	2:22.98	142,98	618	11,7	7	21-05-2006	Coimbra	XVII Torneo Internacional "Queima di Sport Alges e Datundo
LCM	F	100	Ma	VILLAR, Marta Posser	28-02-1985	POR	SAD	1:06.06	66,06	611	10,2	8	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal ·Sport Alges e Datundo
LCM	F	200	Ma	VILLAR, Marta Posser	28-02-1985	POR	SAD	2:23.03	143,03	617	11,7	8	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal ·Sport Alges e Datundo
LCM	F	100	Ma	VILLAR, Marta Posser	28-02-1985	POR	SAD	1:05.46	65,46	628	10,8	10	26-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Sport Alges e Datundo
LCM	F	200	Ma	VILLAR, Marta Posser	28-02-1985	POR	SAD	2:24.33	144,33	601	11	9	27-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Sport Alges e Datundo
LCM	F	100	Ma	VILLAR, Marta Posser	28-02-1985	POR	CNA	1:04.54	64,54	655	11,9	7	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Natacao da Amadora
LCM	F	200	Ma	VILLAR, Marta Posser	28-02-1985	POR	CNA	2:22.13	142,13	629	12,1	9	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e AbscClube Natacao da Amadora

## Anexo II

COURS	GENDE	DISTANSTROM	FULLNAME	BIRTHDATE	NATION	CLUBCODE	SWIMTIME	SWIMTIME_N	PTS	FINI	RUDO	PLACE	MEETDATE	MEETCTY	MEETNAME	CLUBNAME
50	Co		Adriano Miguel Niz	Jun		PORTIN	00:27.48					3	04-04-2004	Olivéim		
100	Co		Adriano Miguel Niz	Jun		PORTIN	00:57.95					3	18-07-2004	Jamor		
200	Co		Adriano Miguel Niz	Jun		PORTIN	02:03.87					1	20-12-2003	Lisboa		
100	Li		Adriano Miguel Niz	Jun		PORTIN	00:52.98					8	25-01-2004	Luxemburgo		
200	Li		Adriano Miguel Niz	Jun		PORTIN	01:51.60					4	26-03-2004	Jamor		
400	Li		Adriano Miguel Niz	Jun		PORTIN	03:59.26					4	30-05-2004	Lisboa		
800	Li		Adriano Miguel Niz	Jun		PORTIN	08:34.26					7	07-03-2004	Póvoa de Varzim		
1500	Li		Adriano Miguel Niz	Jun		PORTIN	16:19.80					6	07-03-2004	Póvoa de Varzim		
LCM	M	50	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	24.07	655	13			5	12-06-2005	Loulé	III Meeting Internacional LDC / Cidadé	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	100	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	52.56	710	13,1			4	11-06-2005	Loulé	III Meeting Internacional LDC / Cidadé	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	50	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	23.22	730	15,5			2	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis €	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	100	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	51.39	760	14,7			2	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis €	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	50	Ma	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	25.50	680	13,2			2	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis €	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	50	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	23.05	746	16			2	10-06-2007	Loulé	V Meeting Internacional	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	100	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	50.60	796	15,8			2	09-12-2007	Eindhoven	Dutch Open Swimcup	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	50	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	23.00	751	16,1			2	06-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de Lr	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	100	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	50.80	787	15,5			2	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	50	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	22.36	817	18			1	30-05-2008	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Cc	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	100	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	49.50	851	17,3			1	29-07-2008	Rome	FINA: 13th World Championships	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	50	Br	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	28.94	782	15,2			2	19-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis €	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	50	Ma	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	24.89	731	14,9			8	31-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Cc	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	50	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	22.44	809	17,8			1	14-08-2010	Budapest	LEN: European Championships	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	100	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	50.13	819	16,4			1	15-04-2010	St-Raphael	Championnats de France Elite en gra	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	50	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	22.81	770	16,7			2	10-04-2011	Eindhoven	SwimCup Eindhoven	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	100	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	50.15	818	16,4			1	08-04-2011	Eindhoven	SwimCup Eindhoven	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	100	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	50.15	818	16,4			1	08-04-2011	Eindhoven	SwimCup Eindhoven	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	50	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	22.70	781	17			1	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	100	Li	AGOSTINHO, Alexandre Escur	18-09-1986	POR	51.27	765	14,8			4	24-05-2012	Debrecen	LEN: European Championships	Portinado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	50	Br	AGOSTINHO, Pedro Miguel	28-01-1992	POR	30.81	648	16,2			10	25-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A	Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Br	AGOSTINHO, Pedro Miguel	28-01-1992	POR	29.10	769	18,4			5	10-07-2009	Prague	LEN: European Junior Championship	Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	100	Br	AGOSTINHO, Pedro Miguel	28-01-1992	POR	1:04.55	747	17,5			5	11-07-2009	Prague	LEN: European Junior Championship	Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	200	Br	AGOSTINHO, Pedro Miguel	28-01-1992	POR	2:19.82	754	16,9			5	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Cc	Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Br	AGOSTINHO, Pedro Miguel	28-01-1992	POR	29.71	723	15,8			3	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Sporting Clube de Portugal
LCM	M	100	Br	AGOSTINHO, Pedro Miguel	28-01-1992	POR	1:05.65	710	14,9			7	16-05-2010	Antwerpen	Open Belgian Championships	Sporting Clube de Portugal
LCM	M	200	Br	AGOSTINHO, Pedro Miguel	28-01-1992	POR	2:23.36	700	14,7			6	27-03-2010	Gorzow Wlkp.	LEN: Multinations Junior Meet	Sporting Clube de Portugal
LCM	M	50	Br	AGOSTINHO, Pedro Miguel	28-01-1992	POR	30.20	688	12,2			6	05-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Sporting Clube de Portugal
LCM	M	100	Br	AGOSTINHO, Pedro Miguel	28-01-1992	POR	1:05.45	716	13			6	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	Sporting Clube de Portugal
LCM	M	200	Br	AGOSTINHO, Pedro Miguel	28-01-1992	POR	2:22.68	716	12,8			7	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	Sporting Clube de Portugal
LCM	M	100	Br	AGOSTINHO, Pedro Miguel	28-01-1992	POR	1:05.47	716	13			5	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	M	200	Br	AGOSTINHO, Pedro Miguel	28-01-1992	POR	2:23.70	695	12,3			10	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	M	100	Li	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	53.35	679	15,1			10	29-05-2005	Budapest	XXIII Meeting Internacional	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	50	Br	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	29.66	727	17,1			2	16-07-2005	Budapest	LEN: European Junior Championship	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	100	Br	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	1:04.81	738	17,2			2	30-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	200	Br	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	2:20.61	742	16,6			2	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	200	Es	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	2:04.32	771	18,5			1	17-07-2005	Budapest	LEN: European Junior Championship	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	400	Es	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	4:30.51	732	17,3			2	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	50	Br	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	29.51	738	16,3			2	26-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	100	Br	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	1:03.70	777	16,9			1	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	200	Br	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	2:18.07	783	17,3			1	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	200	Es	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	2:04.00	777	17,7			1	03-12-2006	Barcelona	Control Minimas	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	400	Es	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	4:28.70	747	17,4			1	06-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	800	Li	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	8:37.03	668	12,2			10	08-07-2007	Vila Franca de Xire	Campeonatos Absolutos de Lisboa	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	50	Br	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	29.51	738	13,8			3	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs	Portugal Clube Natacao da Amadora
LCM	M	100	Br	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	1:03.41	788	15,3			1	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs	Portugal Clube Natacao da Amadora
LCM	M	200	Br	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	2:15.00	838	16,7			1	06-12-2007	Eindhoven	Dutch Open Swimcup	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	200	Es	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	2:03.32	789	16,6			2	07-12-2007	Eindhoven	Dutch Open Swimcup	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	400	Es	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	4:24.58	782	16,7			1	09-12-2007	Eindhoven	Dutch Open Swimcup	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	400	Li	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	242.4	748	14			6	01-03-2008	Jamor	Campeonatos Regionais de Juv/Lun/!	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	50	Br	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	29.20	761	14,5			2	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	100	Br	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	1:04.18	760	14,4			2	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	200	Br	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	2:13.34	870	17,5			1	12-08-2008	Beijing	XXIX Olympic Games	Clube Natacao da Amadora
LCM	M	200	Es	ALMEIDA, Carlos Esteves	04-08-1988	POR	2:04.20	773	16,1			2	19-03-2008	Eindhoven	LEN: European Championships	Clube Natacao da Amadora







LCM	M	100	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	26-03-1988	POR	CGA	51,67	748	14,3	6	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	1-53.98	POR	CGA	113,98	716	13,9	8	13-06-2007	Barcelona	Mare Nostrum	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	29,73	POR	CGA	29,73	721	13,3	4	27-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	1,04.87	POR	CGA	64,87	736	13,7	3	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	2:18.71	POR	CGA	138,71	773	14,8	8	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	25,55	POR	CGA	25,55	676	13,1	8	07-04-2007	Povoia de Varzim	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	54,66	POR	CGA	54,66	757	15,4	4	02-08-2007	Paris	1. Open EDF de Natation	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	1:59.67	POR	CGA	119,67	809	17,1	1	27-03-2007	Meibourne	FINA: 12th World Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Es	CARVALHO, Diogo Filipe	2:02.41	POR	CGA	122,41	807	17,1	1	12-04-2007	Cadiz	Spanish Open Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	400	Es	CARVALHO, Diogo Filipe	4:29.11	POR	CGA	269,11	743	15,5	3	17-06-2007	Coimbra	Campeonato Regional de Verão Absr	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	23,40	POR	CGA	23,4	713	15	4	05-07-2008	Coimbra	Mare Nostrum	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	51,76	POR	CGA	51,76	744	14,2	7	10-06-2008	Barcelona	Mare Nostrum	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	1:51.50	POR	CGA	111,5	765	15,4	6	23-03-2008	Eindhoven	LEN: European Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Co	CARVALHO, Diogo Filipe	27,84	POR	CGA	27,84	643	11,2	10	05-07-2008	Coimbra	Campeonato Regional de Verão Absr	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	24,70	POR	CGA	24,7	748	15,5	3	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	54,22	POR	CGA	54,22	775	15,9	3	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	1:59.71	POR	CGA	119,71	808	17,1	2	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Es	CARVALHO, Diogo Filipe	2:00.40	POR	CGA	120,4	848	18,2	1	19-03-2008	Eindhoven	LEN: European Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	400	Es	CARVALHO, Diogo Filipe	4:24.56	POR	CGA	264,56	782	16,7	2	18-05-2008	Coimbra	XX Torn. Intern. Queima das Fitas/ I M	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	23,53	POR	CGA	23,53	701	14,6	7	31-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Cc	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	50,32	POR	CGA	50,32	810	16,1	3	04-04-2009	Maiaga	Spanish Open Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	1:52.17	POR	CGA	112,17	751	15	8	14-06-2009	Monte-Carlo	Mare Nostrum	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Co	CARVALHO, Diogo Filipe	2:11.15	POR	CGA	131,15	621	10,9	10	28-02-2009	Coimbra	Campeonato Regional de Juvenis, Ju	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	29,05	POR	CGA	29,05	773	14,9	4	19-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	1:03.38	POR	CGA	63,38	789	15,3	3	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	2:15.87	POR	CGA	135,87	822	16,2	2	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Cc	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	24,13	POR	CGA	24,13	803	17,1	2	27-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	52,42	POR	CGA	52,42	858	18,2	1	29-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	1:56.71	POR	CGA	116,71	872	18,8	2	02-04-2009	Maiaga	Spanish Open Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Es	CARVALHO, Diogo Filipe	1:59.96	POR	CGA	119,96	858	18,4	1	05-04-2009	Maiaga	Spanish Open Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	400	Es	CARVALHO, Diogo Filipe	4:18.08	POR	CGA	258,08	843	18,3	1	02-08-2009	Rome	FINA: 13th World Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	24,11	POR	CGA	24,11	652	12,8	9	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	51,64	POR	CGA	51,64	749	14,3	6	09-06-2010	Barcelona	Mare Nostrum	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	1:52.53	POR	CGA	112,53	744	14,8	6	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	400	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	4:02.10	POR	CGA	242,1	751	14,1	6	30-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de C	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Co	CARVALHO, Diogo Filipe	27,68	POR	CGA	27,68	665	11,6	9	16-07-2010	Coimbra	Campeonato Regional de Verão Juve	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	29,80	POR	CGA	29,8	716	13,1	4	16-07-2010	Coimbra	Campeonato Regional de Verão Juve	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	1:06.24	POR	CGA	66,24	691	12,2	9	16-07-2010	Coimbra	Campeonato Regional de Verão Juve	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	2:19.37	POR	CGA	139,37	762	14,5	2	29-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de C	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	25,02	POR	CGA	25,02	720	14,6	4	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	54,11	POR	CGA	54,11	780	16,1	3	13-08-2010	Budapest	LEN: European Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	1:59.64	POR	CGA	119,64	809	17,2	4	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Es	CARVALHO, Diogo Filipe	2:01.72	POR	CGA	121,72	821	17,4	1	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	400	Es	CARVALHO, Diogo Filipe	4:21.23	POR	CGA	261,23	813	17,5	1	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	23,51	POR	CGA	23,51	703	14,6	4	12-03-2011	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	51,39	POR	CGA	51,39	760	14,7	6	07-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	51,39	POR	CGA	51,39	760	14,7	6	07-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	1:50.86	POR	CGA	110,86	778	15,8	1	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	400	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	3:57.47	POR	CGA	237,47	792	15,5	1	22-04-2011	Rio de Janeiro	Tentativa Cbda Para Campeonato Dc	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	1:03.84	POR	CGA	63,84	772	14,8	2	04-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	2:16.64	POR	CGA	136,64	808	15,8	2	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	53,76	POR	CGA	53,76	795	16,5	3	23-04-2011	Rio de Janeiro	Tentativa Cbda Para Campeonato Do	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	1:59.80	POR	CGA	119,8	806	17,1	4	10-04-2011	Eindhoven	SwimCup Eindhoven	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Es	CARVALHO, Diogo Filipe	1:59.51	POR	CGA	119,51	867	18,7	1	27-07-2011	Shanghai	FINA: 14th World Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	400	Es	CARVALHO, Diogo Filipe	4:18.68	POR	CGA	258,68	837	18,2	1	31-07-2011	Shanghai	FINA: 14th World Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	23,55	POR	CGA	23,55	699	14,5	4	11-03-2012	Coimbra	Campeonato Inter Distrital de Juvenis	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	51,16	POR	CGA	51,16	770	15	3	11-03-2012	Coimbra	Campeonato Inter Distrital de Juvenis	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	1:52.54	POR	CGA	112,54	744	14,8	6	02-06-2012	Porto	XXX Meeting Internacional do Porto	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	400	Li	CARVALHO, Diogo Filipe	4:03.17	POR	CGA	243,17	741	13,8	5	03-06-2012	Porto	XXX Meeting Internacional do Porto	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	25,50	POR	CGA	25,5	680	13,2	10	07-07-2012	Coimbra	Campeonato Inter-Distrital Juvenis e	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	100	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	1:05.49	POR	CGA	65,49	715	13	6	07-07-2012	Coimbra	Campeonato Inter-Distrital Juvenis e	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Br	CARVALHO, Diogo Filipe	2:21.85	POR	CGA	141,85	722	13,2	4	11-03-2012	Coimbra	Campeonato Inter Distrital de Juvenis	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	50	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	25,50	POR	CGA	25,5	680	13,2	10	07-07-2012	Coimbra	Campeonato Inter-Distrital Juvenis e	Clube Galitos de Aveiro

LCM	M	100	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	26-03-1988	POR	CGA	54,29	54,29	772	15,8	4	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Ma	CARVALHO, Diogo Filipe	26-03-1988	POR	CGA	2:00,52	120,52	792	16,7	3	23-05-2012	Debrecen	LEN: European Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	200	Es	CARVALHO, Diogo Filipe	26-03-1988	POR	CGA	2:00,40	120,4	848	18,2	1	01-08-2012	London	XXX Olympic Games	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	400	Es	CARVALHO, Diogo Filipe	26-03-1988	POR	CGA	4:22,19	262,19	804	17,3	2	27-05-2012	Debrecen	LEN: European Championships	Clube Galitos de Aveiro
LCM	M	800	Li	CARVALHO, Igor Guerreres	28-10-1988	POR	CFV	8:35,11	515,11	676	15,6	4	31-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	M	1500	Li	CARVALHO, Igor Guerreres	28-10-1988	POR	CFV	16:17,97	977,97	714	15,7	4	28-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	M	800	Li	CARVALHO, Igor Guerreres	28-10-1988	POR	CFV	8:31,74	511,74	689	15,4	5	30-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	M	1500	Li	CARVALHO, Igor Guerreres	28-10-1988	POR	CFV	16:19,60	979,6	710	14,7	6	30-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	M	200	Ma	CARVALHO, Igor Guerreres	28-10-1988	POR	CFV	2:05,78	125,78	696	15,8	8	25-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	M	1500	Li	CARVALHO, Igor Guerreres	28-10-1988	POR	CFV	16:19,37	979,37	711	12,8	7	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	M	200	Ma	CARVALHO, Igor Guerreres	28-10-1988	POR	CFV	2:03,66	123,66	733	14,9	4	21-07-2009	Faro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	M	400	Li	CARVALHO, Joao Filipe	29-07-1987	POR	FCP	1:55,49	115,49	688	12,9	8	28-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	M	50	Li	CARVALHO, Joao Filipe	29-07-1987	POR	FCP	23,25	23,25	727	15,4	4	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	M	100	Li	CARVALHO, Joao Filipe	29-07-1987	POR	FCP	51,59	51,59	751	14,4	8	29-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	M	50	Li	CARVALHO, Joao Filipe	29-07-1987	POR	FCP	23,58	23,58	697	14,4	5	31-07-2010	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Clube Fluvial Vilacondense
LCM	M	100	Li	CARVALHO, Joao Filipe	29-07-1987	POR	FCP	51,98	51,98	735	13,9	8	01-08-2010	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Abs	Futebol Clube do Porto
LCM	M	50	Li	CARVALHO, Joao Filipe	29-07-1987	POR	FCP	23,93	23,93	667	13,4	7	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e	Futebol Clube do Porto
LCM	M	200	Ma	COELHO, Joao	11-11-1982	POR	CNVV	2:06,83	126,83	679	13,1	10	31-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Clube de Natacao de Vila Verde
LCM	M	50	Co	COSTA, Andre Miguel	02-02-1987	POR	CNVV	28,47	28,47	602	12,2	10	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube de Natacao de Vila Verde
LCM	M	100	Co	COSTA, Andre Miguel	02-02-1987	POR	CNVV	1:01,32	61,32	607	12	10	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube de Natacao de Vila Verde
LCM	M	200	Co	COSTA, Andre Miguel	02-02-1987	POR	CNVV	2:11,68	131,68	613	12,6	7	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube de Natacao de Vila Verde
LCM	M	200	Es	COSTA, Andre Miguel	02-02-1987	POR	CNVV	2:12,42	132,42	638	13,2	9	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube de Natacao de Vila Verde
LCM	M	100	Co	COSTA, Andre Miguel	02-02-1987	POR	CNVV	1:00,93	60,93	619	10	9	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube de Natacao de Vila Verde
LCM	M	400	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	LSC	3:57,63	237,63	794	15,4	1	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Leixoes Sport Clube
LCM	M	800	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	LSC	8:06,98	486,98	800	16,4	1	26-07-2005	Montreal	FINA: 11th World Championships	Leixoes Sport Clube
LCM	M	1500	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	LSC	15:27,70	927,7	836	16,5	1	30-07-2005	Montreal	FINA: 11th World Championships	Leixoes Sport Clube
LCM	M	400	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	LSC	3:56,62	236,62	804	15,7	1	31-03-2006	Federal Way	US Spring Championships	Leixoes Sport Clube
LCM	M	400	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	LSC	8:12,63	492,63	773	15,6	1	01-04-2006	Federal Way	US Spring Championships	Leixoes Sport Clube
LCM	M	800	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	LSC	15:25,36	925,36	842	16,7	1	29-03-2006	Federal Way	US Spring Championships	Leixoes Sport Clube
LCM	M	1500	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	LSC	3:55,36	235,36	817	16,1	1	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Leixoes Sport Clube
LCM	M	800	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	LSC	8:05,35	485,35	808	16,6	1	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Leixoes Sport Clube
LCM	M	1500	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	LSC	15:16,22	916,22	868	17,4	1	14-08-2007	Bangkok	XXIV Universiade	Leixoes Sport Clube
LCM	M	400	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	LSC	3:55,98	235,98	811	15,9	2	10-06-2008	Barcelona	Mare Nostrum	Leixoes Sport Clube
LCM	M	800	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	LSC	8:08,26	488,26	793	16,2	1	11-06-2008	Barcelona	Mare Nostrum	Leixoes Sport Clube
LCM	M	1500	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	LSC	15:19,74	919,74	858	17,1	1	11-06-2008	Barcelona	Mare Nostrum	Leixoes Sport Clube
LCM	M	400	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	INDANP	4:00,94	240,94	762	14,5	4	12-06-2010	Madrid	V Circuito Open Comunidad De Madr	Individual Norte de Portugal
LCM	M	800	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	INDANP	8:25,77	505,77	714	13,8	7	05-06-2010	Porto	XXVIII Meeting Internacional	Individual Norte de Portugal
LCM	M	1500	Li	COSTA, Fernando Eurico	29-04-1985	POR	INDANP	15:45,13	945,13	791	15,3	1	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Individual Norte de Portugal
LCM	M	100	Li	COSTA, Joao Martires	21-09-1985	POR	SCP	53,21	53,21	685	12,2	8	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	M	50	Ma	COSTA, Joao Martires	21-09-1985	POR	SCP	25,93	25,93	647	12	6	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
LCM	M	100	Ma	COSTA, Joao Martires	21-09-1985	POR	SCP	56,71	56,71	678	12,8	8	20-03-2005	Jamor	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Sporting Clube de Portugal
LCM	M	50	Li	COSTA, Joao Martires	21-09-1985	POR	GCVR	23,89	23,89	670	13,5	6	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Ginasio Clube de Vila Real
LCM	M	200	Co	COSTA, Mario Joao	15-03-1990	POR	GDNVNF	2:12,77	132,77	598	16,3	10	18-06-2005	Porto	XXIII Meeting Internacional	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
LCM	M	100	Co	COSTA, Mario Joao	15-03-1990	POR	GDNVNF	2:09,37	129,37	647	15,9	4	08-04-2006	Athens	LEN: Multinations Youth Meet	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
LCM	M	100	Co	COSTA, Mario Joao	15-03-1990	POR	GDNVNF	1:00,21	60,21	641	13,3	7	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
LCM	M	200	Co	COSTA, Mario Joao	15-03-1990	POR	GDNVNF	2:10,29	130,29	633	13,4	7	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
LCM	M	200	Ma	COSTA, Mario Joao	15-03-1990	POR	GDNVNF	2:06,05	126,05	692	15,6	8	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
LCM	M	200	Co	COSTA, Mario Joao	15-03-1990	POR	GDNVNF	2:09,04	129,04	652	12,1	6	27-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
LCM	M	400	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	4:06,22	246,22	714	18,2	9	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Vitoria Sport Clube
LCM	M	800	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	8:46,63	526,63	632	17,1	10	06-07-2006	Porto	Campeonatos Regionais Juvenis e A	Vitoria Sport Clube
LCM	M	400	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	4:05,45	245,45	720	17	9	10-06-2007	Loulé	V Meeting Internacional	Vitoria Sport Clube
LCM	M	800	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	8:28,22	508,22	704	18,2	7	08-07-2007	Famalicão	Campeonatos Regionais Juvenis e A	Vitoria Sport Clube
LCM	M	1500	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	16:04,07	964,07	745	17,5	4	08-06-2007	Loulé	V Meeting Internacional	Vitoria Sport Clube
LCM	M	400	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	4:03,12	243,12	741	16,4	9	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Vitoria Sport Clube
LCM	M	800	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	8:22,81	502,81	727	17,3	7	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Vitoria Sport Clube
LCM	M	1500	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	15:59,96	959,96	755	16,9	5	06-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de L	Vitoria Sport Clube
LCM	M	800	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	8:18,59	498,59	745	17,2	4	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Vitoria Sport Clube
LCM	M	1500	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	16:00,17	960,17	754	16,1	4	27-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Vitoria Sport Clube
LCM	M	400	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	4:02,66	242,66	745	14	8	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Vitoria Sport Clube
LCM	M	800	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	8:23,28	503,28	724	14,1	4	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Vitoria Sport Clube

LCM	M	1500	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	15:57.43	957,43	761	14,4	4	29-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de Ca Vitoria Sport Clube
LCM	M	400	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	4:03.77	243,77	735	13,6	10	06-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs Vitoria Sport Clube
LCM	M	800	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	8:25.58	505,58	715	13,8	5	04-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs Vitoria Sport Clube
LCM	M	1500	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	16:09.50	969,5	732	13,5	5	04-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs Vitoria Sport Clube
LCM	M	800	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	8:27.22	507,22	708	13,6	5	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Vitoria Sport Clube
LCM	M	1500	Li	COSTA, Rui Filipe	10-03-1991	POR	VSC	16:12.28	972,28	726	13,3	9	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Vitoria Sport Clube
LCM	M	200	Co	COTOVIO, Ricardo Ferreira	20-07-1991	POR	SCP	2:10.76	130,76	627	13,1	9	27-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal
LCM	M	200	Co	COTOVIO, Ricardo Ferreira	20-07-1991	POR	SCP	2:09.76	129,76	641	11,7	10	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Sporting Clube de Portugal
LCM	M	100	Li	COTOVIO, Ricardo Ferreira	20-07-1991	POR	SCP	52.11	52,11	729	13,7	8	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal
LCM	M	200	Li	COTOVIO, Ricardo Ferreira	20-07-1991	POR	SCP	1:53.40	113,4	727	14,2	8	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal
LCM	M	400	Li	COTOVIO, Ricardo Ferreira	20-07-1991	POR	SCP	4:02.80	242,8	744	13,9	4	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Portugal
LCM	M	200	Co	COTOVIO, Ricardo Ferreira	20-07-1991	POR	SCP	2:07.53	127,53	675	13	6	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal
LCM	M	50	Li	COXO, Ricardo Jorge	20-01-1982	POR	SFUAP	23.91	23,91	668	13,4	7	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal Soc. Filarm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	50	Ma	COXO, Ricardo Jorge	20-01-1982	POR	SFUAP	25.17	25,17	707	14,1	5	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal Soc. Filarm. Uniao Artistica Pledense
				Daniel António Leitão	Sen		cnis	00:30.14				7	20-12-2003	Lisboa	
				Daniel António Leitão	Sen		cnis	01:05.58				5	20-12-2003	Lisboa	
				Daniel Aparício Pereira	Sen		scb	00:27.64				5	31-07-2004	Jamor	
				Daniel Aparício Pereira	Sen		scb	00:58.42				5	01-08-2004	Jamor	
				Daniel Aparício Pereira	Sen		scb	02:04.64				2	28-03-2004	Jamor	
				David Miguel Ferro	Sen		scp	00:25.70				6	30-07-2004	Jamor	
				David Miguel Ferro	Sen		scp	00:56.32				8	29-07-2004	Jamor	
				David Miguel Ferro	Sen		scp	00:24.02				9	01-08-2004	Jamor	
				David Miguel Ferro	Sen		scp	00:51.90				5	31-07-2004	Jamor	
LCM	M	200	Ma	DIOGO, Miguel Monteiro	08-07-1993	POR	CNAL	2:04.72	124,72	714	16,9	6	14-05-2010	Antwerpen	Open Belgian Championships
LCM	M	100	Ma	DIOGO, Miguel Monteiro	08-07-1993	POR	CNAL	56.89	56,89	671	14,9	8	28-05-2011	Coimbra	Clube de Natacao de Alcobaca
LCM	M	400	Li	DIOGO, Miguel Monteiro	08-07-1993	POR	CNAL	4:03.74	243,74	736	15,4	9	17-04-2011	Corfu	LEN: Multinations Junior Meet
LCM	M	800	Li	DIOGO, Miguel Monteiro	08-07-1993	POR	CNAL	8:25.59	505,59	715	16,3	5	03-04-2011	Rio Maior	Clube de Natacao de Alcobaca
LCM	M	1500	Li	DIOGO, Miguel Monteiro	08-07-1993	POR	CNAL	16:15.72	975,72	719	15	6	03-06-2011	Porto	Clube de Natacao de Alcobaca
LCM	M	200	Ma	DIOGO, Miguel Monteiro	08-07-1993	POR	CNAL	2:03.51	123,51	735	17	6	07-07-2011	Belgrade	LEN: European Junior Championships
LCM	M	400	Es	DIOGO, Miguel Monteiro	08-07-1993	POR	CNAL	4:37.75	277,75	676	15,2	9	10-07-2011	Belgrade	LEN: European Junior Championships
LCM	M	800	Li	DIOGO, Miguel Monteiro	08-07-1993	POR	CNAC	8:33.35	513,35	683	12,7	10	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Nautico Academico de Coimbra
LCM	M	1500	Li	DIOGO, Miguel Monteiro	08-07-1993	POR	CNAC	16:21.49	981,49	706	12,6	10	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Nautico Academico de Coimbra
LCM	M	200	Ma	DIOGO, Miguel Monteiro	08-07-1993	POR	CNAC	2:05.33	125,33	704	14	7	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Nautico Academico de Coimbra
				Duarte Alves Mendonça	Sen		indmad	00:30.63				9	26-03-2004	Jamor	
				Duarte Rafael Mourão	Sen		gesl	00:25.91				9	25-06-2004	Mulhouse	
				Duarte Rafael Mourão	Sen		gesl	00:55.41				3	29-07-2004	Jamor	
				Duarte Rafael Mourão	Sen		gesl	02:00.86				2	30-05-2004	Lisboa	
				Duarte Rafael Mourão	Sen		gesl	02:24.95				7	28-03-2004	Jamor	
				Duarte Rafael Mourão	Sen		gesl	04:03.45				9	20-12-2003	Lisboa	
LCM	M	50	Co	DURAES, Nuno Rafael	26-08-1993	POR	CNS	27.77	27,77	648	15,8	10	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Clube Naval Setubalense
LCM	M	100	Co	DURAES, Nuno Rafael	26-08-1993	POR	CNS	1:00.47	60,47	633	14,2	10	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Clube Naval Setubalense
LCM	M	200	Co	DURAES, Nuno Rafael	26-08-1993	POR	CNS	2:09.52	129,52	645	14,9	8	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Clube Naval Setubalense
				Edgar Pereira Silva	Jun		cnra	16:30.45				9	21-12-2003	Lisboa	
				Eduardo Ferreira Sevieri	Sen		fcp	00:27.82				6	31-07-2004	Jamor	
				Eduardo Ferreira Sevieri	Sen		fcp	00:58.17				4	01-08-2004	Jamor	
				Eduardo Ferreira Sevieri	Sen		fcp	02:04.92				3	30-07-2004	Jamor	
				Egas de Sousa Bastos	Sen		scp	00:28.01				7	31-07-2004	Jamor	
				Egas de Sousa Bastos	Sen		scp	01:00.15				8	27-03-2004	Jamor	
				Egas de Sousa Bastos	Sen		scp	08:27.23				5	21-02-2004	Bordéus	
				Egas de Sousa Bastos	Sen		scp	16:12.72				5	20-12-2003	Lisboa	
LCM	M	200	Ma	ESTANISLAU, Luis Pedro	08-08-1991	POR	LDC	2:07.15	127,15	674	12,9	9	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Louletano Desportos Clube
				Fábio Manuel Pereira	Jun		ctfv	02:02.35				4	17-07-2004	Jamor	
				Fábio Manuel Pereira	Jun		ctfv	01:52.82				5	15-07-2004	Jamor	
				Fábio Manuel Pereira	Jun		ctfv	04:00.90				6	16-07-2004	Jamor	
LCM	M	100	Li	FARIA, Cesar Fernando	08-08-1990	POR	ADBA	51.53	51,53	754	14,5	7	29-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos/Mr-Pizza
LCM	M	200	Li	FARIA, Cesar Fernando	08-08-1990	POR	ADBA	1:49.30	109,3	812	16,8	1	31-07-2009	Rome	FINA: 13th World Championships Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos/Mr-Pizza
LCM	M	400	Li	FARIA, Cesar Fernando	08-08-1990	POR	ADBA	3:57.72	237,72	793	15,4	3	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos/Mr-Pizza
LCM	M	100	Li	FARIA, Cesar Fernando	08-08-1990	POR	ADBA	51.94	51,94	736	13,9	7	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos/Mr-Pizza
LCM	M	200	Li	FARIA, Cesar Fernando	08-08-1990	POR	ADBA	1:51.95	111,95	756	15,1	5	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos/Mr-Pizza
LCM	M	400	Li	FARIA, Cesar Fernando	08-08-1990	POR	ADBA	3:59.90	239,9	771	14,8	3	13-04-2010	St-Raphael	Championnats de France Elite en gra Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos/Mr-Pizza
LCM	M	200	Li	FARIA, Cesar Fernando	08-08-1990	POR	ADBA	1:51.86	111,86	758	15,2	4	09-04-2011	Eindhoven	SwimCup Eindhoven Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos/Mr-Pizza
LCM	M	400	Li	FARIA, Cesar Fernando	08-08-1990	POR	ADBA	4:00.41	240,41	767	14,6	3	07-05-2011	Eindhoven	SwimCup Eindhoven Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos/Mr-Pizza
LCM	M	400	Li	FARIA, Cesar Fernando	08-08-1990	POR	ADBA	4:04.20	244,2	731	13,5	6	27-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Assoc Desp Cult Rec Bairro dos Anjos/Mr-Pizza

LCM	M	400 Li	FARINHA, Andre Filipe	19-02-1996	POR	SLB	4:04.23	244,23	731	17,3	7	30-06-2012	Torreveja	Mediterranean Swimming Cup	Sport Lisboa e Benfica
		200 Li	Fernando Eurico Costa	Sen	isc	isc	01:55.34				10	29-07-2004	Jamor		
		400 Li	Fernando Eurico Costa	Sen	isc	isc	03:59.34				5	30-07-2004	Jamor		
		800 Li	Fernando Eurico Costa	Sen	isc	isc	08:12.20				1	20-08-2004	Atenas		
		1500 Li	Fernando Eurico Costa	Sen	isc	isc	15:21.94				1	25-04-2004	Dunquerque		
		50 Li	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	POR	23.43	23,43	710	14,9	2	22-01-2005	Luxemburgo	7th Euro - Meet	Portugal
		100 Li	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	51.25	51,25	766	14,9	2	29-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Sporting Clube de Portugal
		200 Li	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	1:55.41	115,41	690	13	9	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
		50 Co	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	28.44	28,44	603	9,6	6	28-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Sporting Clube de Portugal
		100 Co	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	59.88	59,88	652	11,3	6	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
		50 Ma	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	25.03	25,03	719	14,5	1	28-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Sporting Clube de Portugal
		50 Li	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	23.67	23,67	689	14,2	4	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
		100 Li	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	51.43	51,43	758	14,6	3	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
		50 Co	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	27.67	27,67	655	11,6	6	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
		50 Ma	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	25.27	25,27	689	13,8	5	24-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sporting Clube de Portugal
		50 Li	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	23.74	23,74	683	13,9	5	10-06-2007	Loulé	V Meeting Internacional	Sporting Clube de Portugal
		100 Li	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	51.91	51,91	737	14	8	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Sporting Clube de Portugal
		50 Ma	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	25.44	25,44	685	13,4	7	09-06-2007	Loulé	V Meeting Internacional	Sporting Clube de Portugal
		50 Li	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	23.64	23,64	692	14,2	6	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Sporting Clube de Portugal
		100 Li	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	51.72	51,72	746	14,2	6	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S	Sporting Clube de Portugal
		50 Ma	FERRO, David Miguel	04-05-1984	POR	SCP	25.56	25,56	675	13	10	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A	Sporting Clube de Portugal
		50 Li	FIGUEIRA, Fabio Andre	26-04-1988	POR	CNA	23.88	23,88	671	13,5	8	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C	Clube Natacao da Amadora
		50 Br	FIGUEIRA, Fabio Andre	26-04-1988	POR	CNA	30.30	30,3	681	11,9	8	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C	Clube Natacao da Amadora
		50 Ma	FIGUEIREDO, Miguel Padua	03-01-1984	POR	SCP	26.13	26,13	632	11,4	10	28-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal	Sporting Clube de Portugal
		50 Li	FIGUEIREDO, Miguel Padua	03-01-1984	POR	SCP	23.93	23,93	667	13,4	7	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Absolutos de Portugal	Sporting Clube de Portugal
		50 Co	FILGUEIRAS, Andre	09-06-1988	POR	VNC	28.30	28,3	612	14,5	7	11-06-2005	Loulé	III Meeting Internacional LDC / Cida	at Viana Natacao Clube
		100 Co	FILGUEIRAS, Andre	09-06-1988	POR	VNC	59.57	59,57	662	15,3	5	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Viana Natacao Clube
		50 Co	FILGUEIRAS, Andre	09-06-1988	POR	VNC	27.98	27,98	634	13,5	5	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis	€ Viana Natacao Clube
		100 Co	FILGUEIRAS, Andre	09-06-1988	POR	VNC	1:00.10	60,1	645	13,5	5	25-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Viana Natacao Clube
		200 Ma	FLIPE, Ricardo Sousa	24-10-1988	POR	LDC	2:09.94	129,94	631	11,4	10	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Louletano Desportos Clube
		400 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	4:02.98	242,98	742	13,9	8	19-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Desportivo Nacional
		800 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	8:24.07	504,07	721	14	3	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Desportivo Nacional
		1500 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	15:55.94	955,94	764	14,5	3	20-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Desportivo Nacional
		200 Ma	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	2:06.26	126,26	688	13,4	8	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Desportivo Nacional
		400 Es	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	4:32.12	272,12	719	14,7	3	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Clube Desportivo Nacional
		400 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	4:04.52	244,52	729	13,4	7	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis	€ Clube Desportivo Nacional
		800 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	8:30.54	510,54	694	13,1	3	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis	€ Clube Desportivo Nacional
		1500 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	16:00.40	960,4	754	14,1	3	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis	€ Clube Desportivo Nacional
		400 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	4:02.29	242,29	749	14,1	7	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Desportivo Nacional
		800 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	8:19.32	499,32	742	14,7	3	29-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Desportivo Nacional
		1500 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	16:14.16	974,16	722	13,1	5	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal	Clube Desportivo Nacional
		800 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	8:21.11	501,11	734	14,4	4	27-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A	Clube Desportivo Nacional
		1500 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	15:57.40	957,4	761	14,4	3	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A	Clube Desportivo Nacional
		400 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	3:58.51	238,51	785	15,2	4	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis	€ Clube Desportivo Nacional
		800 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	8:17.83	497,83	749	14,9	3	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis	€ Clube Desportivo Nacional
		1500 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	15:43.81	943,81	794	15,4	1	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis	€ Clube Desportivo Nacional
		400 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	4:02.55	242,55	746	14	7	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Clube Desportivo Nacional
		800 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	8:18.12	498,12	747	14,8	3	01-08-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Clube Desportivo Nacional
		1500 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	15:51.38	951,38	775	14,8	2	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Clube Desportivo Nacional
		800 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	8:29.56	509,56	698	13,2	7	04-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Clube Desportivo Nacional
		1500 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	16:05.45	965,45	742	13,8	4	04-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs	Clube Desportivo Nacional
		800 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	8:25.48	505,48	715	13,8	3	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis	€ Clube Desportivo Nacional
		1500 Li	FRANCO, Paulo Fraguero	04-06-1982	POR	CDN	16:06.82	966,82	739	13,7	2	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis	€ Clube Desportivo Nacional
		50 Co	FREITAS, Bruno Gama	27-09-1982	POR	SFUAP	26.91	26,91	712	13,6	1	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional	Soc. Filarm. Uniao Artistica P
		100 Co	FREITAS, Bruno Gama	27-09-1982	POR	SFUAP	58.92	58,92	685	12,5	4	12-08-2005	Zmir	XXIII Universidade	Soc. Filarm. Uniao Artistica P
		50 Co	FREITAS, Bruno Gama	27-09-1982	POR	SFUAP	27.62	27,62	659	11,8	5	28-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Cjap-Cida	Soc. Filarm. Uniao Artistica P
		50 Co	FREITAS, Bruno Gama	27-09-1982	POR	SFUAP	26.74	26,74	726	14,1	2	20-05-2007	Coimbra	XIX Torneo Internacional da "Queir	ma Soc. Filarm. Uniao Artistica P
		100 Co	FREITAS, Bruno Gama	27-09-1982	POR	SFUAP	58.56	58,56	697	12,9	4	12-08-2007	Bangkok	XXIV Universidade	Soc. Filarm. Uniao Artistica P
		50 Co	FREITAS, Bruno Gama	27-09-1982	POR	SFUAP	27.43	27,43	673	12,3	2	26-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A	Soc. Filarm. Uniao Artistica P
		50 Co	FREITAS, Bruno Gama	27-09-1982	POR	SFUAP	27.60	27,6	660	11,8	6	28-03-2009	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Soc. Filarm. Uniao Artistica P
		100 Co	GAITEIRO, Adelino Emanuel	03-02-1989	POR	FCP	1:01.24	61,24	610	14,1	9	24-07-2005	Coimbra	Campeonato Nacional de Juvenis e A	Soc. Filarm. Uniao Artistica P
		200 Co	GAITEIRO, Adelino Emanuel	03-02-1989	POR	FCP	2:10.72	130,72	627	15,2	5	02-04-2005	Funchal	LEN: Multinationals Youth Meet	Futebol Clube do Porto
		400 Co	GAITEIRO, Adelino Emanuel	03-02-1989	POR	FCP	2:11.27	131,27	619	13,9	8	14-01-2006	Bordeaux	30eme Grand Prix Arena Des Girond	is Futebol Clube do Porto

LCM	M	800	Li	GASPAR, Diogo Andre	29-11-1990	POR	SFUAP	8:35.69	515.69	673	12,4	10	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis € Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	1500	Li	GASPAR, Diogo Andre	29-11-1990	POR	SFUAP	16:20.26	980,26	709	12,7	10	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis € Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	800	Li	GASPAR, Diogo Andre	29-11-1990	POR	SFUAP	8:26.02	506,02	713	13,7	8	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e : Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	1500	Li	GASPAR, Diogo Andre	29-11-1990	POR	SFUAP	16:08.56	968,56	735	13,5	5	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e : Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	800	Li	GASPAR, Diogo Andre	29-11-1990	POR	SFUAP	8:22.17	502,17	729	14,3	1	05-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e : Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	1500	Li	GASPAR, Diogo Andre	29-11-1990	POR	SFUAP	16:02.02	962,02	750	14	1	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e : Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	800	Li	GASPAR, Vasco Miguel	29-11-1990	POR	SFUAP	8:25.74	505,74	714	13,8	6	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e : Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	800	Li	GASPAR, Vasco Miguel	29-11-1990	POR	SFUAP	8:24.41	504,41	720	14	2	03-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e : Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	800	Li	GASPAR, Vasco Miguel	29-11-1990	POR	SFUAP	16:17.90	977,9	714	12,9	7	04-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional de Juniores e Abs: Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	800	Li	GASPAR, Vasco Miguel	29-11-1990	POR	SFUAP	8:25.40	505,4	715	13,8	2	05-04-2011	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	1500	Li	GASPAR, Vasco Miguel	29-11-1990	POR	SFUAP	16:12.05	972,05	727	13,3	4	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	50	Co	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	28.07	28,07	628	13,2	9	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores € Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	100	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	57,23	57,23	659	14,4	9	29-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores € Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Co	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	27,78	27,78	648	11,3	7	06-04-2007	Povoia de Varzim	Campeonatos Nacionais de Juniores € Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	25,63	25,63	670	12,8	10	20-05-2007	Coimbra	XIX Torneio Internacional da "Queima Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	100	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	55,95	55,95	706	13,7	9	19-05-2007	Coimbra	XIX Torneio Internacional da "Queima Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Co	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	27,72	27,72	652	11,5	4	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	100	Co	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	1:00.24	60,24	640	10,9	8	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	25,27	25,27	699	13,8	6	24-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	100	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	55,55	55,55	721	14,2	8	26-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Li	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	23,39	23,39	714	15	5	30-05-2009	Coimbra	Campeonato Nacional de Juvenis e A Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	100	Li	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	51,52	51,52	754	14,5	6	31-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Cc Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Co	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	26,84	26,84	718	13,8	2	06-06-2009	Loulé	II Meeting Internacional Cidade de Cc Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	100	Co	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	58,84	58,84	687	12,6	4	21-07-2009	Faro	VII Meeting Internacional Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	24,88	24,88	732	15	7	31-05-2009	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis € Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	100	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	54,50	54,50	763	15,6	6	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Cc Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Li	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	23,37	23,37	716	15	4	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e : Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	100	Li	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	52,30	52,30	721	13,4	9	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e : Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Co	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	27,60	27,60	680	11,8	8	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	25,53	25,53	678	13,9	7	30-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de Ci Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	100	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	SLB	56,63	56,63	680	12,9	9	29-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de Ci Sport Lisboa e Benfica
LCM	M	50	Li	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	CNA	23,81	23,81	677	13,7	6	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e : Clube Natacao da Amadora
LCM	M	100	Li	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	CNA	52,13	52,13	728	13,7	8	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e : Clube Natacao da Amadora
LCM	M	100	Li	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	CNA	52,13	52,13	728	13,7	8	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e : Clube Natacao da Amadora
LCM	M	50	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	CNA	25,46	25,46	683	13,3	6	04-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Absolutos de Portugal-OPEN
LCM	M	100	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	CNA	56,95	56,95	669	12,5	10	06-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Absolutos de Portugal-OPEN
LCM	M	50	Li	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	CNA	23,55	23,55	699	14,5	5	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis € Clube Natacao da Amadora
LCM	M	100	Li	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	CNA	51,50	51,50	755	14,5	5	27-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Clube Natacao da Amadora
LCM	M	50	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	CNA	25,07	25,07	716	14,4	4	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis € Clube Natacao da Amadora
LCM	M	50	Ma	GIGANTE, Joao Silva	28-04-1988	POR	CNA	25,07	25,07	716	14,4	4	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis € Clube Natacao da Amadora
LCM	M	50	Co	GLORIA, Joao Pedro	08-11-1987	POR	CNCVG	28,17	28,17	621	10,3	10	29-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao da Amadora
LCM	M	400	Es	GONCALVES, Andre Bras	01-08-1988	POR	CNA	4:39.08	279,08	667	12,9	10	05-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Absolutos de Portugal-OPEN
LCM	M	200	Br	GONCALVES, Andre Bras	01-08-1988	POR	CNA	2:23.52	143,52	697	12,4	9	05-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao da Amadora
LCM	M	200	Es	GONCALVES, Andre Bras	01-08-1988	POR	CNA	2:09.30	129,30	685	13,3	9	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis € Clube Natacao da Amadora
LCM	M	400	Es	GONCALVES, Andre Bras	01-08-1988	POR	CNA	4:35.48	275,48	693	13,9	6	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis € Clube Natacao da Amadora
LCM	M	400	Li	GONCALVES, Jose Joao	10-08-1991	POR	LSC	4:02.54	242,54	747	16,6	7	26-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Leixoes Sport Clube
LCM	M	800	Li	GONCALVES, Jose Joao	10-08-1991	POR	LSC	8:32.46	512,46	686	16	10	27-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Leixoes Sport Clube
LCM	M	400	Li	GONCALVES, Jose Joao	10-08-1991	POR	LSC	4:03.51	243,51	738	15,5	9	25-01-2009	Luxembourg	11th Euro-Meet Leixoes Sport Clube
LCM	M	800	Li	GONCALVES, Jose Joao	10-08-1991	POR	LSC	8:28.68	508,68	702	15,9	8	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis € Leixoes Sport Clube
LCM	M	50	Co	GRACA, Bruno Emanuel	17-09-1982	POR	FCP	27,89	27,89	640	11,1	8	06-04-2007	Povoia de Varzim	Campeonatos Nacionais de Juniores Futebol Clube do Porto
LCM	M	100	Co	GRACA, Bruno Emanuel	17-09-1982	POR	FCP	1:00.54	60,54	631	10,5	9	07-04-2007	Povoia de Varzim	Campeonatos Nacionais de Juniores Futebol Clube do Porto
LCM	M	200	Co	GREGORIO, Goncalo Filipe	28-03-1993	POR	SFUAP	2:11.94	131,94	610	16,7	10	25-07-2008	Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis e A Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	100	Co	GREGORIO, Goncalo Filipe	28-03-1993	POR	SFUAP	59,62	59,62	661	15,9	8	23-07-2009	Tampere	European Youth Olympic Festival Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	200	Co	GREGORIO, Goncalo Filipe	28-03-1993	POR	SFUAP	2:08.41	128,41	662	16,4	5	31-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Cc Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	50	Co	GREGORIO, Goncalo Filipe	28-03-1993	POR	SFUAP	27,44	27,44	672	16,6	6	30-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de Ci Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	100	Co	GREGORIO, Goncalo Filipe	28-03-1993	POR	SFUAP	58,59	58,59	696	16,4	5	14-07-2010	Helsinki	LEN: European Junior Championship Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	200	Co	GREGORIO, Goncalo Filipe	28-03-1993	POR	SFUAP	2:06.76	126,76	688	16,4	5	16-07-2010	Helsinki	LEN: European Junior Championship Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	50	Co	GREGORIO, Goncalo Filipe	28-03-1993	POR	SFUAP	27,37	27,37	677	12,4	5	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	100	Co	GREGORIO, Goncalo Filipe	28-03-1993	POR	SFUAP	58,63	58,63	695	12,9	6	06-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	200	Br	GUERREIRO, Marcio Manuel	02-08-1988	POR	SFUAP	2:29.46	149,46	618	12,3	10	08-07-2005	Restelo	Campeonatos Absolutos de Lisboa Soc. Fiamm. Uniao Artistica Pledense
LCM	M	50	Br	Hélder José Lopes	Sen		sad	00:29.89				4	26-03-2004	Jamor	
LCM	M	100	Br	Hélder José Lopes	Sen		sad	01:05.17				4	27-03-2004	Jamor	
LCM	M	50	Br	Henrique Pereira Nelva	Sen		ctv	00:29.67				2	25-06-2004	Mulhouse	

100 Br	Henrique Pereira Neiva	Sen	01:03.99	ctv	27-06-2004	Mulhouse	2	27-06-2004	Mulhouse	III Meeting Internacional Cidade de Ci	Clube de Natacao do Litoral Alentejano		
200 Br	Henrique Pereira Neiva	Sen	02:17.30	ctv	22-02-2004	Bordéus	2	22-02-2004	Bordéus	VI Meeting Internacional Cidade de L	Louletano Desportos Clube		
50 Li	Hugo Miguel Gonzalez	Sen	00:23.69	scp	20-12-2003	Lisboa	4	20-12-2003	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Soc. Filarm. Uniao Artistica Priedense		
100 Li	Hugo Miguel Gonzalez	Sen	00:51.66	scp	21-12-2003	Lisboa	4	21-12-2003	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
200 Li	Hugo Miguel Gonzalez	Sen	01:54.98	scp	20-12-2003	Lisboa	9	20-12-2003	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Sport Alges e Datundo		
50 Ma	Ivan Fernandes Abreu	Sen	00:25.83	cna	30-05-2004	Lisboa	7	30-05-2004	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
100 Li	Ivan Fernandes Abreu	Sen	00:53.09	cna	21-12-2003	Lisboa	10	21-12-2003	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
200 Ma	Ivo Emanuel Carneiro	Sen	02:06.31	scb	21-12-2003	Lisboa	7	21-12-2003	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
200 Li	Ivo Emanuel Carneiro	Sen	01:53.24	scb	20-12-2003	Lisboa	6	20-12-2003	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
400 Li	Ivo Emanuel Carneiro	Sen	04:02.79	scb	18-04-2004	Dunquerque	7	18-04-2004	Dunquerque	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Sport Alges e Datundo		
800 Li	Ivo Emanuel Carneiro	Sen	08:26.98	scb	20-02-2004	Bordéus	3	20-02-2004	Bordéus	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
1500 Li	Ivo Emanuel Carneiro	Sen	16:22.72	scb	28-03-2004	Jamor	7	28-03-2004	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
1500 Li	JANEIRO, Paulo Bruno	Sen	16:21.25	CNLA	29-05-2010	Coimbra	10	29-05-2010	Coimbra	III Meeting Internacional Cidade de Ci	Clube de Natacao do Litoral Alentejano		
50 Ma	João dos Mártires Costa	Sen	00:25.90	scp	30-07-2004	Jamor	8	30-07-2004	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
100 Ma	João dos Mártires Costa	Sen	00:56.19	scp	29-07-2004	Jamor	7	29-07-2004	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
800 Li	João Filipe Carvalho	Jun	08:38.31	fcp	17-07-2004	Jamor	8	17-07-2004	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
1500 Li	João Filipe Carvalho	Jun	16:24.68	fcp	17-07-2004	Jamor	8	17-07-2004	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
200 Ma	João Manuel Coelho	Sen	02:06.58	cnvf	31-07-2004	Jamor	10	31-07-2004	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
200 Ma	João Pedro Araújo	Sen	02:02.35	gdvnvf	20-04-2004	Dunquerque	5	20-04-2004	Dunquerque	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
200 Li	João Pedro Araújo	Sen	01:52.03	gdvnvf	26-03-2004	Jamor	3	26-03-2004	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
400 Li	João Pedro Araújo	Sen	03:57.35	gdvnvf	27-03-2004	Jamor	2	27-03-2004	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
50 Br	José Guilherme Couto	Sen	00:29.23	cna	23-04-2004	Dunquerque	1	23-04-2004	Dunquerque	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
100 Br	José Guilherme Couto	Sen	01:02.76	cna	18-04-2004	Dunquerque	1	18-04-2004	Dunquerque	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
200 Br	José Guilherme Couto	Sen	02:17.09	cna	21-04-2004	Dunquerque	1	21-04-2004	Dunquerque	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
1500 Li	José Manuel Fonseca	Jun	16:30.70	lsc	05-06-2004	Campanhã	10	05-06-2004	Campanhã	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
400 Li	José Meireles Parente	Jun	04:04.27	viana	27-03-2004	Jamor	10	27-03-2004	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
800 Li	José Meireles Parente	Jun	08:28.58	viana	17-07-2004	Jamor	6	17-07-2004	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
1500 Li	José Meireles Parente	Jun	16:01.48	viana	17-07-2004	Jamor	4	17-07-2004	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo		
LCM M	50 Co JUNIOR, Edison Fortunato	15-12-1978	POR	LDC	27.77	27.77	648	11.4	27.77	648	11.4	VI Meeting Internacional Cidade de L	Louletano Desportos Clube
LCM M	100 Co JUNIOR, Edison Fortunato	15-12-1978	POR	LDC	1:00.66	60.66	627	10.4	60.66	627	10.4	VI Meeting Internacional Cidade de L	Louletano Desportos Clube
LCM M	200 Co LANA, Antonio Joao Costa	22-10-1989	POR	SFUAP	2:12.57	132.57	601	14.2	132.57	601	14.2	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Soc. Filarm. Uniao Artistica Priedense
LCM M	50 Li LAURENTINO, Nuno Filipe	03-08-1975	POR	SAD	24.37	24.37	631	12.1	24.37	631	12.1	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	100 Li LAURENTINO, Nuno Filipe	03-08-1975	POR	SAD	52.13	52.13	728	13.7	52.13	728	13.7	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	50 Co LAURENTINO, Nuno Filipe	03-08-1975	POR	SAD	26.83	26.83	719	13.9	26.83	719	13.9	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	100 Co LAURENTINO, Nuno Filipe	03-08-1975	POR	SAD	57.94	57.94	720	13.7	57.94	720	13.7	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	50 Ma LAURENTINO, Nuno Filipe	03-08-1975	POR	SAD	25.58	25.58	674	13	25.58	674	13	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	100 Li LAURENTINO, Nuno Filipe	03-08-1975	POR	SAD	52.18	52.18	726	13.6	52.18	726	13.6	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	50 Co LAURENTINO, Nuno Filipe	03-08-1975	POR	SAD	26.52	26.52	744	14.7	26.52	744	14.7	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	100 Co LAURENTINO, Nuno Filipe	03-08-1975	POR	SAD	57.73	57.73	728	14	57.73	728	14	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	400 Li LAURENTIYEV, Arseniy	01-02-1983	POR	SAD	4:05.87	245.87	717	13	4:05.87	245.87	13	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Sport Alges e Datundo
LCM M	1500 Li LAURENTIYEV, Arseniy	01-02-1983	POR	SAD	4:05.04	245.04	724	13.3	4:05.04	245.04	13.3	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Sport Alges e Datundo
LCM M	800 Li LAURENTIYEV, Arseniy	01-02-1983	POR	SAD	8:22.18	502.18	729	14.3	8:22.18	502.18	14.3	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Sport Alges e Datundo
LCM M	800 Li LAURENTIYEV, Arseniy	01-02-1983	POR	SAD	16:12.45	972.45	726	13.3	16:12.45	972.45	13.3	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Sport Alges e Datundo
LCM M	1500 Li LAURENTIYEV, Arseniy	01-02-1983	POR	SAD	8:27.22	507.22	708	13.6	8:27.22	507.22	13.6	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	50 Co LIMA, Frederico Subtil	01-02-1983	POR	SAD	16:17.20	977.2	715	12.9	16:17.20	977.2	12.9	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	100 Co LIMA, Frederico Subtil	21-04-1988	POR	ABVE	28.24	28.24	616	14.6	28.24	616	14.6	III Meeting Internacional LDC / Cidack	Assoc Bombeiros Voluntarios Estoriz
LCM M	100 Co LIMA, Frederico Subtil	21-04-1988	POR	ABVE	1:01.05	61.05	615	13.6	1:01.05	615	13.6	III Meeting Internacional LDC / Cidack	Assoc Bombeiros Voluntarios Estoriz
LCM M	50 Co LIMA, Frederico Subtil	21-04-1988	POR	INDANL	27.42	27.42	673	14.9	27.42	673	14.9	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Sport Alges e Datundo
LCM M	100 Co LIMA, Frederico Subtil	21-04-1988	POR	INDANL	59.78	59.78	655	13.8	59.78	655	13.8	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Sport Alges e Datundo
LCM M	50 Co LIMA, Frederico Subtil	21-04-1988	POR	SAD	27.75	27.75	650	11.4	27.75	650	11.4	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	100 Co LIMA, Frederico Subtil	21-04-1988	POR	SAD	1:00.62	60.62	629	13.4	1:00.62	629	13.4	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	1500 Li LOPES, Andre Filipe	29-08-1992	POR	AAC	16:19.01	979.01	711	14.7	16:19.01	979.01	14.7	Campeonato Nacional de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	200 Ma LOPES, Filipe	01-10-1987	POR	FCP	2:08.72	128.72	650	12	2:08.72	128.72	12	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Sport Alges e Datundo
LCM M	400 Es LOPES, Miguel Machado	12-01-1992	POR	SCP	4:37.17	277.17	680	13.4	4:37.17	277.17	13.4	Campeonato Nacional de Juniores	Sport Alges e Datundo
LCM M	50 Li LOPES, Ricardo Pereira	23-05-1990	POR	SLB	23.63	23.63	692	14.3	23.63	692	14.3	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Sport Alges e Datundo
LCM M	50 Li LOPES, Ricardo Pereira	23-05-1990	POR	SLB	24.11	24.11	652	12.8	24.11	652	12.8	III Meeting Internacional Cidade de Ci	Sport Lisboa e Benfica
LCM M	50 Ma LOPES, Ricardo Pereira	23-05-1990	POR	CNA	25.96	25.96	645	11.9	25.96	645	11.9	Campeonato Nacional de Juniores	Sport Lisboa e Benfica
LCM M	50 Ma LOPES, Ricardo Pereira	23-05-1990	POR	CNA	25.31	25.31	696	13.7	25.31	696	13.7	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Lisboa e Benfica
LCM M	50 Ma LOPES, Ricardo Pereira	23-05-1990	POR	CNA	25.31	25.31	696	13.7	25.31	696	13.7	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Lisboa e Benfica
LCM M	100 Co LOPES, Rodrigo Pereira	31-10-1995	POR	CNA	59.30	59.3	671	15.6	59.30	671	15.6	Campeonato Nacional de Juniores	Sport Lisboa e Benfica
LCM M	200 Co LOPES, Rodrigo Pereira	31-10-1995	POR	CNA	1:08.28	128.28	664	15.5	1:08.28	664	15.5	III Meeting Internacional Cidade de Ci	Sport Lisboa e Benfica
LCM M	100 Br LOPES, Vasco Vieira	03-03-1994	POR	CFV	1:08.16	68.16	634	10	1:08.16	68.16	10	Campeonatos Nacionais de Juniores	Sport Lisboa e Benfica



50 Ma	Luis Filipe Amador	Sen	scp	00:25.41	31,06	633	10,1	4	30-07-2004	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Portugal
100 Ma	Luis Filipe Amador	Sen	scp	00:56.07	515,84	673	14,9	5	29-07-2004	Jamor	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Sporting Clube de Braga
200 Ma	Luis Filipe Amador	Sen	scp	02:06.47	979,91	709	14,7	9	31-07-2004	Jamor	29 Meeting Internacional do Porto Sporting Clube de Braga
100 Ma	Luis Miguel Monteiro	Sen	fcj	00:55.55	242,56	746	14	3	28-07-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sporting Clube de Braga
200 Ma	Luis Miguel Monteiro	Sen	fcj	02:00.51	512,68	685	12,8	9	07-04-2012	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juniores Sporting Clube de Braga
200 Co	Luis Miguel Monteiro	Sen	fcj	02:11.88	979,47	710	12,7	8	26-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Sporting Clube de Braga
50 Li	Luis Miguel Monteiro	Sen	fcj	00:23.37	30,94	640	10,4	6	12-06-2005	Loulé	III Meeting Internacional LDC / Cidad Sport Lisboa e Benfica
100 Li	Luis Miguel Monteiro	Sen	fcj	00:51.91	31,08	631	10,1	10	28-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sport Lisboa e Benfica
200 Li	Luis Miguel Monteiro	Sen	fcj	01:50.43	24,13	650	16,2	9	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C Associacao Academica de Coimbra
400 Li	Luis Miguel Monteiro	Sen	fcj	03:57.46	23,64	692	16,4	7	27-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Associacao Academica de Coimbra
800 Li	Luis Miguel Monteiro	Sen	fcj	08:27.21	115,02	697	17,4	7	08-07-2005	Lignano	European Youth Olympic Festival
1500 Li	Luis Miguel Monteiro	Sen	fcj	15:56.68	242,13	750	17,9	7	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional
50 Br	LUIS, Ruben Filipe	Sen	scj	31,06	242,13	750	17,9	6	12-06-2005	Loulé	III Meeting Internacional LDC / Cidad Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
800 Li	MACHADO, Ricardo Manuel	16-01-1993	POR	8:35.84	113,59	724	17,1	5	06-07-2006	Palma de Maiorca	LEN: European Junior Championship Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
1500 Li	MACHADO, Ricardo Manuel	16-01-1993	POR	16:19.91	240,9	762	17,1	3	07-07-2006	Palma de Maiorca	LEN: European Junior Championship Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
400 Li	MACHADO, Ricardo Manuel	16-01-1993	POR	4:02.56	988,12	692	15,9	7	27-05-2012	Coimbra	LEN: European Junior Championship Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
800 Li	MACHADO, Ricardo Manuel	16-01-1993	POR	8:32.68	111,92	756	17	4	19-05-2007	Coimbra	XIX Torneo Internacional da "Queima Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
1500 Li	MACHADO, Ricardo Manuel	16-01-1993	POR	16:19.47	240,04	770	16,4	5	20-05-2007	Coimbra	XIX Torneo Internacional da "Queima Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
50 Br	MADALENA, Luis Miguel	02-09-1985	POR	30,94	982,44	704	14,5	9	08-06-2007	Loulé	V Meeting Internacional
50 Br	MADALENA, Luis Miguel	02-09-1985	POR	31,08	51,97	735	13,9	8	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
50 Li	MADUREIRA, Gustavo Almeida	19-07-1994	POR	24,13	111,28	770	15,5	3	19-03-2008	Eindhoven	LEN: European Championships
50 Li	MADUREIRA, Gustavo Almeida	19-07-1994	POR	23,64	238,36	787	15,2	4	14-06-2008	Canet-en-Roussillon	LEN: European Championships
200 Li	MAIA, Jorge Manuel	02-05-1989	POR	1:55.02	972,59	726	13,3	8	19-01-2008	Povoia de Varzim	II Meeting Internacional
400 Li	MAIA, Jorge Manuel	02-05-1989	POR	4:02.13	110,1	795	16,3	2	03-04-2009	Malaga	Spanish Open Championships
1500 Li	MAIA, Jorge Manuel	02-05-1989	POR	16:28.12	232,29	850	17	1	05-04-2009	Malaga	Spanish Open Championships
400 Li	MAIA, Jorge Manuel	02-05-1989	POR	1:53.59	504,57	719	13,9	6	08-03-2009	Povoia de Varzim	Campeonatos Regionais Juniores e S Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
400 Li	MAIA, Jorge Manuel	02-05-1989	POR	4:00.04	951,42	775	14,8	3	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Cc Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
1500 Li	MAIA, Jorge Manuel	02-05-1989	POR	16:22.44	111,65	762	15,3	2	17-04-2010	St-Raphael	Championnats de France Elite en gr Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
400 Li	MAIA, Jorge Manuel	02-05-1989	POR	3:57.51	237,51	795	15,5	2	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e : Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
800 Li	MAIA, Jorge Manuel	02-05-1989	POR	8:17.33	497,33	751	15	2	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e : Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
200 Li	MAIA, Jorge Manuel	02-05-1989	POR	1:51.61	111,61	763	15,3	3	09-04-2011	Eindhoven	SwimCup Eindhoven
400 Li	MAIA, Jorge Manuel	02-05-1989	POR	3:59.75	239,75	773	14,8	2	06-08-2011	Povoia de Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Grupo Desp. Natacao V. N. Famalicao
1500 Li	MAIA, Jorge Manuel	02-05-1989	POR	16:27.45	987,45	693	12,2	10	16-07-2011	Famalicao	Campeonatos Regionais de Juvenis e Sport Alges e Dafundo
50 Ma	MATIAS, Joao Luis	29-09-1986	ANG	25,45	25,45	684	13,3	8	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sport Alges e Dafundo
50 Ma	MATIAS, Joao Luis	29-09-1986	ANG	25,45	25,45	684	13,3	8	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Sport Alges e Dafundo
800 Li	MELIM, Oscar Ramos	05-10-1986	POR	8:41.68	521,68	650	11,5	7	31-07-2005	Famalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal Clube Desportivo Nacional
200 Co	MELIM, Oscar Ramos	05-10-1986	POR	2:09.34	129,34	647	11,9	4	29-05-2005	Lisboa	XXIII Meeting Internacional Associacao de Natacao da Madeira
200 Co	MELIM, Oscar Ramos	05-10-1986	POR	2:09.93	129,93	639	11,6	5	26-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Desportivo Nacional
1500 Li	MELIM, Oscar Ramos	05-10-1986	POR	16:24.60	984,6	699	12,4	10	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal Clube Desportivo Nacional
200 Co	MELIM, Oscar Ramos	05-10-1986	POR	2:09.58	129,58	644	11,8	5	08-04-2007	Povoia de Varzim	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Desportivo Nacional
1500 Li	MELIM, Oscar Ramos	05-10-1986	POR	16:18.37	978,37	713	12,8	10	28-03-2008	Coimbra	Campeonato Nacional de Juvenis e S Clube Desportivo Nacional
200 Co	MELIM, Oscar Ramos	05-10-1986	POR	2:08.28	128,28	664	12,5	5	25-07-2008	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juvenis e A Clube Desportivo Nacional
100 Co	MELIM, Oscar Ramos	05-10-1986	POR	59,95	59,95	650	11,2	10	21-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Desportivo Nacional
200 Co	MELIM, Oscar Ramos	05-10-1986	POR	2:06.37	126,37	694	13,6	4	19-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Desportivo Nacional
1500 Li	MENDES, Jorge Miguel	30-12-1990	POR	16:18.20	978,2	713	14,8	9	19-01-2008	Povoia de Varzim	II Meeting Internacional Clube Desportivo Nacional
50 Li	MENDONCA, Duarte Aves	21-02-1975	POR	24,25	24,25	641	12,4	7	30-07-2005	Famalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal Associacao de Natacao da Madeira
100 Li	MENDONCA, Duarte Aves	21-02-1975	POR	52,83	52,83	700	12,7	5	31-07-2005	Famalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal Associacao de Natacao da Madeira
100 Li	MENDONCA, Pedro Miguel Sil	29-01-1986	POR	53,29	53,29	682	12,1	9	29-07-2005	Famalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal Clube Natacao da Amadora
50 Co	MENDONCA, Pedro Miguel Sil	29-01-1986	POR	28,42	28,42	605	9,7	8	06-02-2005	Restelo	Festival de Velocidade Absolutos PL Clube Natacao da Amadora
50 Br	MENDONCA, Pedro Miguel Sil	29-01-1986	POR	30,36	30,36	677	11,8	5	18-03-2005	Jamor	Campeonatos Nacionais de Juniores Clube Natacao da Amadora
100 Br	MENDONCA, Pedro Miguel Sil	29-01-1986	POR	1:05.55	65,55	713	12,9	3	23-01-2005	Luxembourg	7th Euro - Meet Portugal
200 Br	MENDONCA, Pedro Miguel Sil	29-01-1986	POR	2:22.40	142,4	714	12,9	4	28-07-2005	Famalicao	Campeonatos Absolutos de Portugal Clube Natacao da Amadora

LCM	M	100	Br	SILVA, Sergio Baptista	06-04-1991	POR	FCP	1:06.27	66,27	690	12,1	10	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Abs: Futebol Clube do Porto
LCM	M	50	Br	SILVA, Sergio Baptista	06-04-1991	POR	FCP	30.00	30	702	12,6	4	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C Futebol Clube do Porto
LCM	M	100	Br	SILVA, Sergio Baptista	06-04-1991	POR	FCP	1:06.41	66,41	686	12	8	02-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Abs: Futebol Clube do Porto
LCM	M	200	Br	SILVA, Sergio Baptista	06-04-1991	POR	FCP	2:23.90	143,9	692	12,2	9	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Abs: Futebol Clube do Porto
LCM	M	200	Es	SILVA, Tomas Correia	25-10-1995	POR	FCP	2:08.20	128,2	703	16,4	5	26-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Futebol Clube do Porto
				Simão Gomes Morgado	Sen		cia	00:24.58				1	10-05-2004	Madrid	
				Simão Gomes Morgado	Sen		cia	00:53.53				1	19-08-2004	Atenas	
				Simão Gomes Morgado	Sen		cia	02:01.70				3	26-06-2004	Mulhouse	
				Simão Gomes Morgado	Sen		cia	00:23.84				7	20-12-2003	Lisboa	
LCM	M	50	Li	SIMÕES, Ivan Monteiro	19-02-1991	POR	CNVR	24.12	24,12	651	12,8	10	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Clube de Natacao de Vila Real
LCM	M	100	Co	SOUSA, Diogo Gomes	25-01-1995	POR	CNCVG	59.97	59,97	649	17,7	9	31-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Clube Natacao Colegio Vasco da Gama
LCM	M	200	Co	SOUSA, Diogo Gomes	25-01-1995	POR	CNCVG	2:10.34	130,34	633	17,6	10	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Clube Natacao Colegio Vasco da Gama
LCM	M	100	Co	SOUSA, Diogo Gomes	25-01-1995	POR	CNCVG	58.61	58,61	695	17,1	6	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C Clube Natacao Colegio Vasco da Gama
LCM	M	200	Co	SOUSA, Diogo Gomes	25-01-1995	POR	CNCVG	2:08.66	128,66	658	16,3	6	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C Clube Natacao Colegio Vasco da Gama
LCM	M	200	Es	SOUSA, Diogo Gomes	25-01-1995	POR	CNCVG	2:09.58	129,58	680	16,8	10	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Coimbra / XXIII Torneio Internacional da Queima d
LCM	M	100	Co	SOUSA, Diogo Gomes	25-01-1995	POR	CNCVG	1:00.06	60,06	646	14,7	10	31-03-2012	Coimbra	LEN: Multinations Junior Meet
LCM	M	200	Es	SOUSA, Diogo Gomes	25-01-1995	POR	CNCVG	2:09.35	129,35	684	15,8	10	01-04-2012	Coimbra	LEN: Multinations Junior Meet
LCM	M	100	Br	SOUSA, Joao Claudio	18-02-1993	POR	GESP	1:06.78	66,78	675	13,7	10	04-08-2011	Povoas do Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Espacos- Gestao Equip. Desp. EM
LCM	M	200	Br	SOUSA, Joao Claudio	18-02-1993	POR	GESP	2:23.15	143,15	703	14,8	8	01-04-2011	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juniores e Abs: Espacos- Gestao Equip. Desp. EM
LCM	M	200	Br	SOUSA, Joao Claudio	18-02-1993	POR	GESP	2:22.98	142,98	705	12,7	8	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Gespacos- Gestao Equip. Desp. EM
LCM	M	100	Co	TEIXEIRA, Tiago Manuel	31-03-1996	POR	ADF	59.55	59,55	663	16	8	26-05-2012	Coimbra	V Meeting Cidade de Coimbra / XXIV Associacao Desportiva de Fafe
LCM	M	50	Br	TEODORO, Joao Pedro	06-10-1990	POR	CNS	30.14	30,14	692	12,3	8	30-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Clube Naval Setubalense
LCM	M	50	Ma	TEODORO, Joao Pedro	06-10-1990	POR	CNS	25.54	25,54	677	13,1	8	29-07-2010	Coimbra	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Clube Naval Setubalense
LCM	M	100	Ma	TEODORO, Joao Pedro	06-10-1990	POR	CNS	56.45	56,45	687	13,1	7	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Abs: Clube Naval Setubalense
LCM	M	200	Co	THEODORIS, Nathan Keith	16-06-1995	GBR	LDC	2:09.70	129,7	642	17,9	9	13-03-2010	Rio Maior	Campeonato Nacional de Juvenis e Abs: Louletano Desportos Clube
LCM	M	50	Co	THEODORIS, Nathan Keith	16-06-1995	GBR	LDC	27.70	27,7	653	16,8	6	04-08-2011	Povoas do Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Louletano Desportos Clube
LCM	M	100	Co	THEODORIS, Nathan Keith	16-06-1995	GBR	LDC	58.37	58,37	704	17,4	4	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de C Louletano Desportos Clube
LCM	M	200	Co	THEODORIS, Nathan Keith	16-06-1995	GBR	LDC	2:04.03	124,03	734	18,7	4	19-03-2011	Cadiz	Clu. Andalucia Absoluto Invierno
LCM	M	50	Co	THEODORIS, Nathan Keith	16-06-1995	GBR	LDC	27.06	27,06	701	17,6	3	26-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Abs: Louletano Desportos Clube
LCM	M	100	Co	THEODORIS, Nathan Keith	16-06-1995	GBR	LDC	57.97	57,97	719	17,1	4	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Abs: Louletano Desportos Clube
LCM	M	200	Co	THEODORIS, Nathan Keith	16-06-1995	GBR	LDC	2:02.85	122,85	756	18,5	2	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Abs: Louletano Desportos Clube
LCM	M	100	Ma	THEODORIS, Nathan Keith	16-06-1995	GBR	LDC	56.16	56,16	698	16,6	9	28-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Abs: Louletano Desportos Clube
				Tiago André Venâncio	Jun		cia	00:24.89				2	30-07-2004	Jamor	
				Tiago André Venâncio	Jun		cia	00:54.77				2	29-07-2004	Jamor	
				Tiago André Venâncio	Jun		cia	00:22.95				1	16-07-2004	Jamor	
				Tiago André Venâncio	Jun		cia	00:49.59				1	15-07-2004	Jamor	
				Tiago André Venâncio	Jun		cia	01:53.79				7	26-03-2004	Jamor	
				Tiago Ramos Barroso	Sen		sad	00:56.77				9	20-12-2003	Lisboa	
LCM	M	50	Li	TIU, Bogdan Valentin	19-03-1977	ROU	PORTIN	24.05	24,05	657	13	8	30-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S Portimado- Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	200	Br	VARELA, Pedro Miguel	01-06-1986	POR	CNS	2:28.99	148,99	623	9,6	9	28-07-2005	Famalicão	Campeonatos Absolutos de Portugal Clube Naval Setubalense
LCM	M	50	Br	VARELA, Pedro Miguel	01-06-1986	POR	CNS	30.89	30,89	643	10,5	7	28-07-2005	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Naval Setubalense
LCM	M	100	Br	VARELA, Pedro Miguel	01-06-1986	POR	CNS	1:06.94	66,94	670	11,4	6	28-05-2006	Lisboa	XXV Meeting Internacional Ctiap-Cida Clube Naval Setubalense
LCM	M	200	Br	VARELA, Pedro Miguel	01-06-1986	POR	CNS	2:26.34	146,34	658	11	8	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Naval Setubalense
LCM	M	100	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	1:07.19	67,19	662	15,9	5	12-03-2005	Povoas do Varzim	Campeonatos Nacionais de Juniores e S Clube Naval Setubalense
LCM	M	100	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	1:07.02	67,02	667	14,9	8	23-03-2006	Lisboa	Campeonatos Nacionais de Juniores e S Clube Naval Setubalense
LCM	M	200	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	2:26.56	146,56	655	13,7	9	27-07-2006	Coimbra	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Naval Setubalense
LCM	M	50	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	29.24	29,24	758	16,9	2	20-07-2007	Antwerp	LEN: European Junior Championship Clube Naval Setubalense
LCM	M	100	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	1:04.35	64,35	754	16,2	2	28-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal Clube Naval Setubalense
LCM	M	200	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	2:21.29	141,29	731	15,8	3	26-07-2007	Aveiro	Camp Nac Juv e Camp Abs Portugal Clube Naval Setubalense
LCM	M	50	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	29.58	29,58	732	13,6	4	28-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S Clube Naval Setubalense
LCM	M	100	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	1:04.73	64,73	741	13,8	4	29-03-2008	Coimbra	Campeonatos Nacionais Juniores e S Clube Naval Setubalense
LCM	M	200	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	2:20.22	140,22	748	14	3	08-06-2008	Loulé	VI Meeting Internacional Cidade de Lr Clube Naval Setubalense
LCM	M	50	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	28.94	28,94	782	15,2	3	19-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Naval Setubalense
LCM	M	100	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	1:03.45	63,45	786	15,2	4	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Naval Setubalense
LCM	M	200	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	2:16.46	136,46	812	15,9	4	20-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Clube Naval Setubalense
LCM	M	50	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	29.95	29,95	706	12,8	6	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Clube Naval Setubalense
LCM	M	100	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	1:05.13	65,13	727	13,4	4	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Clube Naval Setubalense
LCM	M	200	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	2:23.76	143,76	694	12,3	9	09-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e Abs: Clube Naval Setubalense
LCM	M	50	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	28.46	28,46	741	13,9	2	05-08-2011	Povoas do Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Clube Naval Setubalense
LCM	M	100	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	1:04.22	64,22	758	14,4	3	04-08-2011	Povoas do Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Clube Naval Setubalense
LCM	M	200	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	2:18.28	138,28	780	15	3	06-08-2011	Povoas do Varzim	Campeonato Nacional Juvenis e Abs: Clube Naval Setubalense
LCM	M	100	Br	VARELA, Ricardo Jose	05-09-1989	POR	CNS	1:05.26	65,26	723	13,2	3	04-02-2012	Povoas do Varzim	OPEN da Associacao de Natacao dc Clube Naval Setubalense



LCM	M	200 Es	VILAR, Rui Filipe	10-06-1991	POR	FCP	2:09.09	688	13,4	7	11-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e : Futebol Clube do Porto	
LCM	M	400 Es	VILAR, Rui Filipe	10-06-1991	POR	FCP	4:36.53	685	13,6	10	10-04-2010	Coimbra	Campeonato Nacional de Juniores e : Futebol Clube do Porto	
LCM	M	200 Es	VILAR, Rui Filipe	10-06-1991	POR	FCP	2:08.60	696	13,6	8	28-05-2011	Coimbra	IV Meeting Internacional Cidade de Coimbra / XXIII Torneio Internacional da Queima de	
LCM	M	200 Es	VILAR, Rui Filipe	10-06-1991	POR	FCP	2:08.22	702	13,9	6	29-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto	
LCM	M	400 Es	VILAR, Rui Filipe	10-06-1991	POR	FCP	4:38.41	278,41	671	13,1	9	27-07-2012	Oeiras	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Futebol Clube do Porto
LCM	M	50 Br	VINAGRE, Joni Antunes	29-07-1989	POR	ABVE	30.80	30,8	649	10,7	9	05-07-2008	Restelo	Campeonatos Absolutos de Lisboa - Assoc Bombeiros Voluntarios Estoris
LCM	M	50 Br	VIOLA, Joao Albano	25-12-1989	POR	PORTIN	29.16	29,16	765	14,6	6	30-05-2009	Coimbra	II Meeting Internacional Cidade de Cc Portimao-Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	100 Br	VIOLA, Joao Albano	25-12-1989	POR	PORTIN	1:05.52	65,52	714	12,9	9	18-07-2009	Faro	Campeonatos Nacionais de Juvenis e Portimao-Assoc Natacao de Portimao
LCM	M	200 Ma	VITAL, Francisco Fezas	08-02-1992	POR	SLB	2:06.76	680	15,8	8	16-05-2009	Milwaukee	Distance Sprint Meet Sport Lisboa e Benfica	