



associação de natação de lisboa



2021-22

CAMPEONATOS DE INVERNO DE LISBOA

Piscina Longa

Piscina Municipal de Vila Franca de Xira

11-13 de março de 2022



Apoios



Parceiro institucional



Aprovado por



Estatística de inscrições

| Clube | Código | Atletas | | | Individuais | | | Estafetas | | |
|--------------------------------------|---------|---------|--------|-------|-------------|--------|-------|-----------|--------|-------|
| | | Masc. | Femin. | Total | Masc. | Femin. | Total | Masc. | Femin. | Total |
| AONDA - Azeitão | AONDA | 3 | 1 | 4 | 10 | 1 | 11 | - | - | - |
| Colegio Int Monte Maior | ADRCIMM | 4 | 8 | 12 | 15 | 30 | 45 | 3 | 4 | 7 |
| Física Torres Vedras | AEFDTV | 2 | 3 | 5 | 11 | 11 | 22 | - | - | - |
| Estoris | AHBE | 2 | 4 | 6 | 2 | 9 | 11 | - | - | - |
| Associação Desportiva SwimTurtles | ADST | - | 1 | 1 | - | 3 | 3 | - | - | - |
| Centro Popular de Cultura e Desporto | CPCD | 7 | 5 | 12 | 14 | 13 | 27 | 1 | - | 1 |
| Laranjeiro | CIRL | 9 | 7 | 16 | 22 | 24 | 46 | 1 | 1 | 2 |
| Clube Futebol Os Belenenses | CFB | 21 | 6 | 27 | 43 | 16 | 59 | 6 | - | 6 |
| Clube Nacional de Natação | CNN | 5 | - | 5 | 13 | - | 13 | - | - | - |
| Clube Natacao Colegio Vasco da Gama | CNCVG | 4 | 2 | 6 | 17 | 9 | 26 | - | - | - |
| Clube Natacao da Amadora | CNA | 3 | 5 | 8 | 11 | 17 | 28 | - | - | - |
| Clube Natacao do Montijo | CNMJ | 3 | 3 | 6 | 12 | 6 | 18 | - | - | - |
| Clube Natação de Lisboa | CNLX | 4 | 7 | 11 | 12 | 21 | 33 | 2 | 2 | 4 |
| Clube Natação e Triatlo de Lisboa | CNATRIL | 2 | 4 | 6 | 9 | 14 | 23 | - | - | - |
| Clube Naval Setubalense | CNS | 8 | 12 | 20 | 33 | 44 | 77 | 3 | 3 | 6 |
| Clube Oriental de Lisboa | COL | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | - | - | - |
| Despertarecorde | DRCN | 5 | 4 | 9 | 13 | 10 | 23 | 1 | - | 1 |
| Fundacao Salesianos | FS | 1 | 6 | 7 | 2 | 12 | 14 | - | - | - |
| Geslours - Gestão Equipamentos E.M. | GESL | 16 | 14 | 30 | 50 | 49 | 99 | 6 | 3 | 9 |
| Louletano Desportos Clube | LDC | - | 1 | 1 | - | 3 | 3 | - | - | - |
| Palmela Desporto EEM | PDEM | 4 | 5 | 9 | 8 | 9 | 17 | - | 1 | 1 |
| Soc.Filarmónica União A. Piedense | SFUAP | 16 | 15 | 31 | 68 | 59 | 127 | 6 | 6 | 12 |
| Sport Alges e Dafundo | SAD | 23 | 17 | 40 | 82 | 67 | 149 | 6 | 6 | 12 |
| Sport Lisboa e Benfica | SLB | 12 | 16 | 28 | 23 | 36 | 59 | 1 | 3 | 4 |
| Sporting Clube de Portugal | SCP | 27 | 19 | 46 | 90 | 62 | 152 | 4 | - | 4 |
| Vikings Sports Club | VKGS | 8 | 5 | 13 | 24 | 18 | 42 | 2 | 2 | 4 |
| Numero total de 26 Clubes | | 191 | 172 | 363 | 586 | 545 | 1 131 | 42 | 31 | 73 |

Horário dos Campeonatos

Horário da Sessão Nº. 1 - 1ª Jornada - Sessão Única

11.03.2022 - 15:00

Aquecimento: de 14:00

| | | | | | | | |
|-------|--|-----------------|--------|-------------|-----|---------------|----------|
| 15:00 | 1. | 1500m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:40 | 2 Séries |
| 15:40 | 2. | 800m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:34 | 3 Séries |
| 16:14 | 2º Aquecimento + Entrega medalhas (Provas 1 e 2) | | | | | | |
| 17:09 | 3. | 50m Mariposa | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:07 | 6 Séries |
| 17:16 | 4. | 50m Mariposa | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:07 | 6 Séries |
| 17:23 | 5. | 100m Bruços | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:10 | 5 Séries |
| 17:33 | 6. | 100m Bruços | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:11 | 5 Séries |
| 17:44 | 7. | 50m Costas | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:06 | 4 Séries |
| 17:50 | 8. | 50m Costas | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:08 | 5 Séries |
| 17:58 | Entrega de Medalhas (Provas 3 a 8) | | | | | | |
| 18:23 | 9. | 4 x 200m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:20 | 2 Séries |
| 18:43 | 10. | 4 x 200m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:11 | 1 Série |
| 18:54 | Entrega de Medalhas (Provas 9 a 10) | | | | | | |
| 19:09 | Final da sessão | | | | | Duração total | 4:09 |

Horário da Sessão Nº. 2 - 2ª Jornada - Sessão Única

12.03.2022 - 15:30

Aquecimento: de 14:00

| | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|-----------------|--------|-------------|-----|---------------|----------|
| 15:30 | 11. | 400m Estilos | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:18 | 3 Séries |
| 15:48 | 12. | 400m Estilos | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:12 | 2 Séries |
| 16:00 | 13. | 200m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:18 | 6 Séries |
| 16:18 | 14. | 200m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:18 | 6 Séries |
| 16:36 | 15. | 50m Bruços | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:05 | 4 Séries |
| 16:41 | 16. | 50m Bruços | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:06 | 4 Séries |
| 16:47 | 17. | 200m Costas | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:14 | 4 Séries |
| 17:01 | 18. | 200m Costas | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:19 | 5 Séries |
| 17:20 | Entrega de Medalhas (Provas 11 a 18) | | | | | | |
| 17:55 | 19. | 4 x 100m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:10 | 2 Séries |
| 18:05 | 20. | 4 x 100m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:10 | 2 Séries |
| 18:15 | Entrega de Medalhas (Provas 19 e 20) | | | | | | |
| 18:30 | Final da sessão | | | | | Duração total | 3:00 |

Horário da Sessão Nº. 3 - 3ª Jornada - 1ª Sessão

13.03.2022 - 9:00

Aquecimento: de 7:30

| | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|---------------|--------|-------------|-----|---------------|----------|
| 9:00 | 21. | 100m Mariposa | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:08 | 4 Séries |
| 9:08 | 22. | 100m Mariposa | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:12 | 7 Séries |
| 9:20 | 23. | 200m Bruços | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:12 | 3 Séries |
| 9:32 | 24. | 200m Bruços | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:10 | 3 Séries |
| 9:42 | Entrega de Medalhas (Provas 21 a 24) | | | | | | |
| 10:02 | 25. | 50m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:08 | 7 Séries |
| 10:10 | 26. | 50m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:10 | 9 Séries |
| 10:20 | 27. | 100m Costas | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:12 | 5 Séries |
| 10:32 | 28. | 100m Costas | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:06 | 3 Séries |
| 10:38 | 29. | 400m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:25 | 4 Séries |
| 11:03 | 30. | 400m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:21 | 4 Séries |
| 11:24 | Entrega de Medalhas (Provas 25 a 30) | | | | | | |
| 11:54 | Final da sessão | | | | | Duração total | 2:54 |

Horário da Sessão Nº. 4 - 3ª Jornada - 2ª Sessão

13.03.2022 - 15:30

Aquecimento: de 14:00

| | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|------------------|--------|-------------|-----|---------------|-----------|
| 15:30 | 31. | 1500m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:21 | 1 Série |
| 15:51 | 32. | 800m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:10 | 1 Série |
| 16:01 | 33. | 200m Mariposa | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:07 | 2 Séries |
| 16:08 | 34. | 200m Mariposa | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:07 | 2 Séries |
| 16:15 | Entrega de Medalhas (Provas 31 a 34) | | | | | | |
| 16:35 | 35. | 100m Livres | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:16 | 9 Séries |
| 16:51 | 36. | 100m Livres | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:17 | 10 Séries |
| 17:08 | 37. | 200m Estilos | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:20 | 6 Séries |
| 17:28 | 38. | 200m Estilos | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:19 | 6 Séries |
| 17:47 | 39. | 4 x 100m Estilos | Femin. | Tempo Final | Abs | 0:12 | 2 Séries |
| 17:59 | 40. | 4 x 100m Estilos | Masc. | Tempo Final | Abs | 0:10 | 2 Séries |
| 18:09 | Entrega de Medalhas (Provas 35 e 40) | | | | | | |
| 18:34 | Final da sessão | | | | | Duração total | 3:04 |

1 - 1ª Jornada - Sessão Única

11.03.2022 - 15:00

Prova 1 Masc., 1500m Livres Absolutos
11.03.2022 - 15:00 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|----------|-------------------------|---------|-------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 15:15.12 | Guilherme Filipe Pina | SCP | Coimbra | 2017 |
| Rec Regional Absoluto | 15:15.12 | Guilherme Filipe Pina | SCP | Coimbra | 2017 |
| Rec Regional Sen | 15:15.12 | Guilherme Filipe Pina | SCP | Coimbra | 2017 |
| Rec Regional Jun 2 | 15:32.05 | Filipe Miguel Santo | SLB | Funchal | 2018 |
| Rec Regional Jun 1 | 15:52.30 | Roberto Donald Gomes | SAD | Coimbra | 2017 |
| Rec Regional Juv A | 15:52.62 | Diogo Santos Cardoso | ADRCIMM | Gyoer (HUN) | 2017 |
| Rec Regional Juv B | 16:31.97 | Pedro Fontoura Oliveira | CFB | Lisboa | 2005 |

TAC - Masc Juv B: 19:59.88; Juv A: 19:38.06; Jun 1: 18:54.92; Jun 2: 18:38.71; Sen: 18:17.10

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|-----------------------------|-----|--------|--------|----------------|--------------|
| Série 1 de 2, 15:00 | | | | | | |
| 1 | Miguel Braga Gomes | 07 | Juv B | 207816 | Sporting | 19:59.88 |
| 2 | Miguel Cordeiro Almeida | 05 | Jun | 200392 | Algés | 18:54.92 |
| 3 | Ricardo Freitas Neto | 06 | Juv A | 141864 | Sporting | 18:23.97 |
| 4 | Alexandre Martinenko Spiess | 98 | Sen | 215742 | Sporting | 18:17.10 |
| 5 | Diogo Correia Neves | 94 | Sen | 211809 | Vasco da Gama | 18:17.10 |
| 6 | Miguel Costa Simoes | 04 | Jun | 132350 | União Piedense | 18:38.71 |
| 7 | Tomas Santos Braga | 07 | Juv B | 209677 | Vasco da Gama | 19:59.88 |

Série 2 de 2, 15:21

| | | | | | | |
|---|----------------------------|----|-------|--------|-------------------------|----------|
| 1 | Tiago Ventura Chao | 06 | Juv A | 202516 | Naval Setubalense | 18:11.08 |
| 2 | Andre Correia Alves | 06 | Juv A | 131173 | União Piedense | 17:55.07 |
| 3 | Daniel Alexandre Ascenso | 03 | Sen | 131377 | Geslours | 17:29.14 |
| 4 | Bernardo Victorino Almeida | 04 | Jun | 153357 | Sporting | 16:14.62 |
| 5 | Tiago Miguel Trombinhas | 04 | Jun | 201495 | Colegio Int Monte Maior | 17:13.96 |
| 6 | Tiago Almeida Correia | 06 | Juv A | 139280 | C N Montijo | 17:39.17 |
| 7 | Francisco Sousa Uva | 04 | Jun | 201477 | Algés | 18:01.08 |
| 8 | Miguel Duarte Cruz | 99 | Sen | 125797 | Belenenses | 18:17.10 |

Prova 2 Femin., 800m Livres Absolutos
11.03.2022 - 15:40 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|------------------------------|-------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 8:29.33 | Diana Margarida Duraes | SLB | Tarragona (ESP) | 2018 |
| Rec Regional Absoluto | 8:29.33 | Diana Margarida Duraes | SLB | Tarragona (ESP) | 2018 |
| Rec Regional Sen | 8:29.33 | Diana Margarida Duraes | SLB | Tarragona (ESP) | 2018 |
| Rec Regional Jun 2 | 9:05.04 | Marta Andreia Lopes Ferreira | SCP | Lisboa | 2003 |
| Rec Regional Jun 1 | 8:57.14 | Marta Andreia Lopes Ferreira | SCP | | 2002 |
| Rec Regional Juv A | 9:03.83 | Ana Cláudia Correia Santos | SFUAP | Jamor | 2005 |
| Rec Regional Juv B | 9:06.60 | Ana Cláudia Correia Santos | SFUAP | Lisboa | 2004 |

TAC - Fem Juv B: 11:09.43; Juv A: 10:50.83; Jun 2: 10:26.49; Jun 1: 10:32.63; Sen: 10:23.41

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|---------------------------|-----|--------|--------|----------------|--------------|
| Série 1 de 3, 15:40 | | | | | | |
| 3 | Constanca Isabel Carvalho | 08 | Juv B | 205944 | Algés | 11:09.43 |
| 4 | Patricia Subtil Henriques | 08 | Juv B | 206063 | Geslours | 11:09.43 |
| 5 | Ana Beatriz Pires | 08 | Juv B | 205416 | União Piedense | 11:09.43 |

Prova 2, Femin., 800m Livres

Série 2 de 3, 15:51

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|-----------------------|----------|
| 1 | Ines Margarida Fernandes | 08 | Juv B | 212816 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 11:09.26 |
| 2 | Ines Gaspar Silva | 06 | Jun | 204152 | Geslourses | 10:45.56 |
| 3 | Margarida Barbara Marques | 06 | Jun | 200396 | Algés | 10:32.63 |
| 4 | Elena Del Rio Bernat | 07 | Juv A | 202964 | Algés | 10:22.62 |
| 5 | Maria Del Rio Bernat | 05 | Jun | 200403 | Algés | 10:26.49 |
| 6 | Clara Sofia Herminio | 06 | Jun | 202218 | União Piedense | 10:42.98 |
| 7 | Maria Bandarra Matos | 07 | Juv A | 205233 | Sporting | 10:52.73 |

Série 3 de 3, 16:03

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|-------------------------|----------|
| 1 | Constanca Santos Ferreira | 08 | Juv B | 205945 | Algés | 10:11.56 |
| 2 | Maria Teresa Fernandes | 05 | Jun | 132557 | Algés | 10:01.13 |
| 3 | Mafalda Santos Costa | 05 | Jun | 132453 | Colegio Int Monte Maior | 9:48.42 |
| 4 | Maria Ornelas Armas | 98 | Sen | 106961 | Vikings Sports Club | 9:36.15 |
| 5 | Leonor Tavares Catalao | 06 | Jun | 202215 | Sporting | 9:42.33 |
| 6 | Diana Valadas Horta | 04 | Sen | 201782 | União Piedense | 9:56.03 |
| 7 | Leonor Castanho Santos | 07 | Juv A | 150848 | Sporting | 10:03.43 |
| 8 | Maria Jardim Fidalgo | 04 | Sen | 131429 | Vasco da Gama | 10:13.42 |

16:14 2º Aquecimento (50') + Entrega medalhas (Provas 1 e 2)

Prova 3

Masc., 50m Mariposa

Absolutos

11.03.2022 - 17:09

| Rec | Tempo | Nadador | FPN | Clube | Ano |
|-----------------------|-------|----------------------|-------|--------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 23.72 | Simao Gomes Morgado | FPN | Málaga (ESP) | 2009 |
| Rec Regional Absoluto | 23.72 | Simao Gomes Morgado | CNA | Malaga (ESP) | 2009 |
| Rec Regional Sen | 23.72 | Simao Gomes Morgado | CNA | Malaga (ESP) | 2009 |
| Rec Regional Jun 2 | 24.02 | Diogo Matos Ribeiro | SLB | Oeiras | 2021 |
| Rec Regional Jun 1 | 24.89 | Tiago Andre Venancio | CNS | Jamor | 2004 |
| Rec Regional Juv A | 25.63 | Tiago André Venâncio | CNS | | 2003 |
| Rec Regional Juv B | 26.67 | David Miguel Ferro | SFUAP | | 1999 |

TAC - Masc Juv B: 30.30; Juv A: 30.30; Jun 1: 30.30; Jun 2: 29.59; Sen: 28.89

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|---------------------|------------------------|-----|--------|--------|-------------------|--------------|
| Série 1 de 6, 17:09 | | | | | | |
| 3 | Guilherme Matias Sousa | 07 | Juv B | 203178 | Geslourses | 32.00 |
| 4 | Caio Salgado Medeiros | 07 | Juv B | 208963 | Algés | 31.28 |
| 5 | Daniel Casaca Carvalho | 07 | Juv B | 205098 | Vasco da Gama | 31.67 |
| 6 | Artur Mesquita Pires | 05 | Jun | 213998 | Naval Setubalense | 32.02 |

Série 2 de 6, 17:10

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|--------------------------|-------|
| 1 | Vicente Dias Maia | 07 | Juv B | 205954 | Algés | 30.72 |
| 2 | Tiago Ventura Chao | 06 | Juv A | 202516 | Naval Setubalense | 30.34 |
| 3 | Goncalo Pereira Gracioso | 05 | Jun | 202124 | AONDA - Azeitão | 30.14 |
| 4 | Simao Lopes Oliveira | 05 | Jun | 200178 | Naval Setubalense | 30.09 |
| 5 | Luis Pedro Figueiredo | 06 | Juv A | 203875 | Geslourses | 30.09 |
| 6 | Goncalo Pires Fialho | 05 | Jun | 133333 | Clube Natacao da Amadora | 30.34 |
| 7 | Diogo Correia Neves | 94 | Sen | 211809 | Vasco da Gama | 30.64 |
| 8 | Manuel Costa Simoes | 06 | Juv A | 200874 | União Piedense | 30.75 |

Prova 3, Masc., 50m Mariposa

Série 3 de 6, 17:11

| | | | | | | |
|---|------------------------|----|-------|--------|-----------------|-------|
| 1 | Andre Cunha Ribeiro | 06 | Juv A | 205940 | Algés | 29.81 |
| 2 | Martim Silva Cortes | 05 | Jun | 200486 | AONDA - Azeitão | 29.76 |
| 3 | Felipe Menegassi Maia | 04 | Jun | 207683 | Algés | 29.59 |
| 4 | Luis Carlos Correia | 03 | Sen | 207349 | União Piedense | 29.17 |
| 5 | Rafael Pacheco Godinho | 07 | Juv B | 204985 | Sporting | 29.18 |
| 6 | Pedro Goncalves Bonniz | 06 | Juv A | 202696 | Geslours | 29.74 |
| 7 | Francisc Gututui | 05 | Jun | 200907 | Algés | 29.77 |
| 8 | Pedro Miguel Pimentel | 06 | Juv A | 202695 | Geslours | 30.02 |

Série 4 de 6, 17:12

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|-----------------------|-------|
| 1 | Tomas Almeida Cordeiro | 05 | Jun | 125238 | Algés | 29.11 |
| 2 | Rafael Rodrigues Jacinto | 02 | Sen | 129002 | Belenenses | 28.93 |
| 3 | Daniel Filipe Cazeiro | 97 | Sen | 104378 | Laranjeiro | 28.81 |
| 4 | Guilherme Machado Santos | 04 | Jun | 200202 | União Piedense | 28.60 |
| 5 | Tomas Martins Mira | 04 | Jun | 132215 | Naval Setubalense | 28.74 |
| 6 | David Van Ossenbruggen | 03 | Sen | 126428 | União Piedense | 28.89 |
| 7 | Goncalo Vieira Almeida | 03 | Sen | 129986 | União Piedense | 29.08 |
| 8 | Diogo Morgado Figueira | 06 | Juv A | 203863 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 29.11 |

Série 5 de 6, 17:14

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-----|--------|-------------------------|-------|
| 1 | Afonso Miguel Ribeiro | 04 | Jun | 210966 | Palmela Desporto EEM | 27.91 |
| 2 | Filipe Ferrao Melo | 01 | Sen | 200171 | Naval Setubalense | 27.73 |
| 3 | Henrique Rodrigues Cruz | 02 | Sen | 128145 | Colegio Int Monte Maior | 27.31 |
| 4 | Joao Diogo Fernandes | 98 | Sen | 121542 | Belenenses | 27.20 |
| 5 | Ricardo Pinela Ferreira | 01 | Sen | 122050 | Vikings Sports Club | 27.28 |
| 6 | Francisco Ribeiro Vieira | 04 | Jun | 130443 | Fisica Torres Vedras | 27.31 |
| 7 | Manuel Angelo Pereira | 05 | Jun | 151305 | Sporting | 27.83 |
| 8 | Tiago Silva Bartolo | 05 | Jun | 205340 | Algés | 28.01 |

Série 6 de 6, 17:15

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-----|--------|-------------------|-------|
| 1 | Tomas Sa Vieira | 04 | Jun | 131504 | Algés | 26.91 |
| 2 | Andre Azevedo Baraona | 04 | Jun | 123965 | C N Montijo | 26.57 |
| 3 | Joao Esteves Padrela | 99 | Sen | 119137 | Belenenses | 25.78 |
| 4 | Miguel Henriques Marques | 00 | Sen | 120530 | Benfica | 24.76 |
| 5 | Bernardo Jorge Simoes | 04 | Jun | 130250 | Vasco da Gama | 25.77 |
| 6 | Nick Heinio-Widell | 05 | Jun | 213447 | Algés | 25.88 |
| 7 | David Matias Cristino | 01 | Sen | 127872 | União Piedense | 26.81 |
| 8 | Rodrigo Serra Farias | 96 | Sen | 106392 | Natação de Lisboa | 27.13 |

Prova 4 Femin., 50m Mariposa Absolutos
11.03.2022 - 17:16 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|-------|------------------------|------|---------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 26.58 | Ana Margarida Guedes | GCVR | Porto | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 27.80 | Filipa Ferreira Silva | CNA | Coimbra | 2008 |
| Rec Regional Sen | 27.80 | Filipa Ferreira Silva | CNA | Coimbra | 2008 |
| Rec Regional Jun 2 | 28.47 | Ines Camacho Fernandes | SCP | Coimbra | 2014 |
| Rec Regional Jun 1 | 28.46 | Filipa Ferreira Silva | CNA | | 2001 |
| Rec Regional Juv A | 28.62 | Maria Ferreira Moura | SCP | Funchal | 2019 |
| Rec Regional Juv B | 29.50 | Sara Alexandra Madeira | CVG | | 2001 |

TAC - Fem Juv B: 34.37; Juv A: 34.37; Jun 2: 34.04; Jun 1: 34.37; Sen: 33.88

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo | Inscr. |
|-------|---------|-----|--------|--------|-------|-------|--------|
|-------|---------|-----|--------|--------|-------|-------|--------|

Série 1 de 6, 17:16

| | | | | | | | |
|---|------------------------|----|-------|--------|-------------------------|-------|--|
| 3 | Eduarda Mendes Bugalho | 08 | Juv B | 205740 | Estoris | 40.17 | |
| 4 | Ines Azevedo Baraona | 07 | Juv A | 139292 | C N Montijo | 35.72 | |
| 5 | Leonor Roque Mendes | 06 | Jun | 203844 | Colegio Int Monte Maior | 35.94 | |

Série 2 de 6, 17:17

| | | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|---------------------|-------|--|
| 1 | Margarida Santos Botelho | 07 | Juv A | 202518 | Naval Setubalense | 34.58 | |
| 2 | Joana Rita Semedo | 06 | Jun | 200728 | SwimTurtles | 34.37 | |
| 3 | Maria Joao Freitas | 97 | Sen | 122994 | União Piedense | 33.88 | |
| 4 | Francisca Gomes Azevedo | 97 | Sen | 100356 | Algés | 33.88 | |
| 5 | Carolina Porem Henriques | 04 | Sen | 129802 | Vikings Sports Club | 33.88 | |
| 6 | Catarina Alexandra Alves | 07 | Juv A | 205924 | Geslours | 34.24 | |
| 7 | Francisca Ribeiro Farinha | 08 | Juv B | 215650 | Natação de Lisboa | 34.37 | |

Série 3 de 6, 17:18

| | | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------|--------|---------------------|-------|--|
| 1 | Luana Cardoso Magalhaes | 06 | Jun | 201688 | Algés | 33.78 | |
| 2 | Joana Isabel Pulquerio | 03 | Sen | 126427 | União Piedense | 33.58 | |
| 3 | Beatriz Heitor Cachaco | 07 | Juv A | 205927 | Geslours | 33.41 | |
| 4 | Maria Esteves Valente | 06 | Jun | 202954 | Benfica | 33.03 | |
| 5 | Ana Burguete Tavares | 00 | Sen | 119951 | Fundacao Salesianos | 33.37 | |
| 6 | Maria Bandarra Matos | 07 | Juv A | 205233 | Sporting | 33.49 | |
| 7 | Ana Sofia Inácio | 04 | Sen | 202686 | Vikings Sports Club | 33.66 | |
| 8 | Matilde Nunes Ribeiro | 07 | Juv A | 205117 | Despertarecorde | 33.82 | |

Série 4 de 6, 17:20

| | | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|--------------------------|-------|--|
| 1 | Teresa Joao Pires | 07 | Juv A | 202977 | Algés | 32.90 | |
| 2 | Beatriz Mocego Niza | 06 | Jun | 148435 | Clube Natacao da Amadora | 32.57 | |
| 3 | Margarida Martins Pereira | 05 | Jun | 207244 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 32.34 | |
| 4 | Lidiana Correia Rodrigues | 04 | Sen | 130399 | Belenenses | 31.88 | |
| 5 | Mariana Conceicao Duarte | 03 | Sen | 129507 | Fundacao Salesianos | 32.24 | |
| 6 | Rita Machita Santos | 07 | Juv A | 205379 | Naval Setubalense | 32.36 | |
| 7 | Rita Sacadura Almeida | 07 | Juv A | 202961 | Algés | 32.86 | |
| 8 | Madalena Sampaio Torgal | 05 | Jun | 132521 | Estoris | 32.99 | |

Série 5 de 6, 17:21

| | | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|--------------------------|-------|--|
| 1 | Soraia Maria Salgado | 05 | Jun | 132513 | Fisica Torres Vedras | 31.82 | |
| 2 | Ines Correia Teixeira | 06 | Jun | 133334 | Clube Natacao da Amadora | 31.78 | |
| 3 | Luisa Ponte Jorge | 07 | Juv A | 204158 | União Piedense | 31.61 | |
| 4 | Joana Rocha Ferreira | 05 | Jun | 201560 | Benfica | 30.93 | |
| 5 | Leonor Peso Parente | 07 | Juv A | 208092 | Palmela Desporto EEM | 31.29 | |
| 6 | Neuza Velho Magalhaes | 05 | Jun | 131096 | Algés | 31.75 | |
| 7 | Margarida Filipe Ferreira | 04 | Sen | 132347 | União Piedense | 31.81 | |
| 8 | Constanca Dias Baptista | 01 | Sen | 126394 | Belenenses | 31.85 | |

Prova 4, Femin., 50m Mariposa

Série 6 de 6, 17:22

| | | | | | | |
|---|----------------------------|----|-----|--------|---------------------|-------|
| 1 | Maria Jardim Fidalgo | 04 | Sen | 131429 | Vasco da Gama | 30.36 |
| 2 | Sofia Alexandra Nunes | 00 | Sen | 112322 | Laranjeiro | 30.15 |
| 3 | Rita Barros Frischknecht | 98 | Sen | 106257 | Sporting | 29.71 |
| 4 | Bruna Martins Riesenberger | 97 | Sen | 105541 | Laranjeiro | 29.64 |
| 5 | Madalena Rodrigues Tome | 03 | Sen | 126829 | Estoris | 29.71 |
| 6 | Mariana Marques Mercedes | 03 | Sen | 129961 | Vikings Sports Club | 29.92 |
| 7 | Beatriz Quintao Amantes | 03 | Sen | 132798 | União Piedense | 30.28 |
| 8 | Filipa Inacio Cazeiro | 02 | Sen | 121158 | Laranjeiro | 30.66 |

Prova 5

Masc., 100m Bruços

Absolutos

11.03.2022 - 17:23

Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|------------------------|------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:01.01 | Carlos Esteves Almeida | FPN | Barcelona (ESP) | 2013 |
| Rec Regional Absoluto | 1:01.19 | Carlos Esteves Almeida | CNA | Debrecen (HUN) | 2012 |
| Rec Regional Sen | 1:01.19 | Carlos Esteves Almeida | CNA | Debrecen (HUN) | 2012 |
| Rec Regional Jun 2 | 1:02.87 | Andre Miguel Silva | PDEM | Faro | 2009 |
| Rec Regional Jun 1 | 1:04.54 | Andre Miguel Silva | PDEM | Belgrade (SRB) | 2008 |
| Rec Regional Juv A | 1:04.48 | Ricardo Samuel Pereira | SLB | Baku (AZE) | 2019 |
| Rec Regional Juv B | 1:06.16 | Ricardo Samuel Pereira | SLB | Oeiras | 2018 |

TAC - Masc Juv B: 1:21.47; Juv A: 1:19.98; Jun 1: 1:17.05; Jun 2: 1:15.95; Sen: 1:14.49

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|-----------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|--------------|
| Série 1 de 5, 17:23 | | | | | | |
| 3 | Joao Pedro Carapinha | 07 | Juv B | 205576 | União Piedense | 1:22.80 |
| 4 | Antonio Rego Arsenio | 07 | Juv B | 207514 | Algés | 1:21.47 |
| 5 | Afonso Jose Fernandes | 07 | Juv B | 204142 | Natação e Triatlo de Lisboa | 1:21.49 |
| 6 | Lucas Vilaca Casimiro | 06 | Juv A | 211012 | União Piedense | 1:24.76 |

Série 2 de 5, 17:25

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------|--------|-----------------------|---------|
| 1 | Dinis Silva Lopes | 07 | Juv B | 205042 | Algés | 1:21.12 |
| 2 | Goncalo Miguel Carneiro | 07 | Juv B | 211620 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 1:20.56 |
| 3 | Joao Dinis Roque | 07 | Juv B | 203113 | Sporting | 1:19.65 |
| 4 | Vicente Dias Maia | 07 | Juv B | 205954 | Algés | 1:18.64 |
| 5 | Miguel Guilherme Sousa | 06 | Juv A | 208095 | Sporting | 1:19.60 |
| 6 | Kaio Araujo Faftine | 06 | Juv A | 213446 | Sporting | 1:19.98 |
| 7 | Rodrigo Santos Perry | 07 | Juv B | 205120 | Despertarecorde | 1:20.94 |
| 8 | Diogo Tavares Andrade | 07 | Juv B | 214995 | Algés | 1:21.29 |

Série 3 de 5, 17:27

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|----|-------|--------|--------------------------|---------|
| 1 | Pedro Maria Amado | 05 | Jun | 148286 | Algés | 1:17.05 |
| 2 | Henrique Maria Batista | 05 | Jun | 207941 | Algés | 1:15.72 |
| 3 | Afonso Silvestre Almeida | 06 | Juv A | 148411 | Clube Natacao da Amadora | 1:13.98 |
| 4 | Daniel Ionas | 07 | Juv B | 205631 | Clube Natacao da Amadora | 1:13.37 |
| 5 | Jose Alves Monteiro | 05 | Jun | 200398 | Belenenses | 1:13.59 |
| 6 | Francisco Lourenco Vasconcelos | 05 | Jun | 201698 | Geslours | 1:14.60 |
| 7 | Vasco Alves Morgado | 05 | Jun | 147123 | Algés | 1:16.49 |
| 8 | Luis Pedro Figueiredo | 06 | Juv A | 203875 | Geslours | 1:18.56 |

Série 4 de 5, 17:29

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-----|--------|-----------------------|---------|
| 1 | David Van Ossenbruggen | 03 | Sen | 126428 | União Piedense | 1:11.91 |
| 2 | Goncalo Ramos Costa | 05 | Jun | 205229 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 1:10.75 |
| 3 | Ricardo Martins Bras | 01 | Sen | 121508 | Vikings Sports Club | 1:09.72 |
| 4 | Antonio Lombardi Carvalho | 04 | Jun | 129886 | Sporting | 1:08.52 |
| 5 | Vicente Morgado Ventoso | 00 | Sen | 126466 | Vikings Sports Club | 1:09.24 |
| 6 | Miguel Filipe Anjo | 04 | Jun | 201394 | União Piedense | 1:10.16 |
| 7 | Diogo Miguel Monteiro | 04 | Jun | 147200 | Despertarecorde | 1:11.64 |
| 8 | Tiago Correia Neves | 97 | Sen | 125796 | Belenenses | 1:11.94 |

Prova 5, Masc., 100m Bruços

Série 5 de 5, 17:31

| | | | | | | |
|---|----------------------------|----|-----|--------|-------------------|---------|
| 1 | Guilherme Matias Cristino | 03 | Sen | 132528 | União Piedense | 1:08.32 |
| 2 | Joao Manuel Vargas | 00 | Sen | 123510 | Benfica | 1:07.83 |
| 3 | Diogo Garcez Mateus | 02 | Sen | 129622 | Sporting | 1:06.30 |
| 4 | Renato Barros Frischknecht | 01 | Sen | 122051 | Sporting | 1:05.43 |
| 5 | Joao Lourenco Rebelo | 04 | Jun | 132558 | Algés | 1:06.05 |
| 6 | João Costa Fonseca | 00 | Sen | 125134 | Natação de Lisboa | 1:07.42 |
| 7 | Francisco Lopes Afonso | 03 | Sen | 119231 | Algés | 1:08.03 |
| 8 | Andre Filipe Magalhaes | 98 | Sen | 111394 | Despertarecorde | 1:08.49 |

Prova 6

Femin., 100m Bruços

Absolutos

11.03.2022 - 17:33

Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|----------------------|--------|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:08.69 | Ana Pinho Rodrigues | EDV | Oeiras | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 1:09.47 | Diana Duarte Gomes | CNA | Loule | 2009 |
| Rec Regional Sen | 1:09.47 | Diana Duarte Gomes | CNA | Loule | 2009 |
| Rec Regional Jun 2 | 1:10.00 | Raquel Gomes Pereira | SAD | Coimbra | 2017 |
| Rec Regional Jun 1 | 1:10.09 | Diana Duarte Gomes | INDANL | Budapest (HUN) | 2005 |
| Rec Regional Juv A | 1:10.82 | Diana Duarte Gomes | ABVE | Lisboa | 2004 |
| Rec Regional Juv B | 1:12.97 | Raquel Gomes Pereira | SAD | Oeiras | 2014 |

TAC - Fem Juv B: 1:32.05; Juv A: 1:29.52; Jun 2: 1:26.20; Jun 1: 1:27.03; Sen: 1:25.77

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|------------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|--------------|
| Série 1 de 5, 17:33 | | | | | | |
| 3 | Mariana Vale Fernandes | 08 | Juv B | 200828 | Natação e Triatlo de Lisboa | 1:37.95 |
| 4 | Marta Matos Laranjeira | 08 | Juv B | 205884 | Fisica Torres Vedras | 1:32.95 |
| 5 | Matilde Aleixo Duarte | 05 | Jun | 202526 | Naval Setubalense | 1:37.49 |

Série 2 de 5, 17:35

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|-------------------|---------|
| 1 | Marta Oliveira Ferreira | 08 | Juv B | 205100 | Vasco da Gama | 1:32.02 |
| 2 | Beatriz Silva Gomes | 08 | Juv B | 207357 | Geslours | 1:31.41 |
| 3 | Mariana Filipa Guedes | 08 | Juv B | 205331 | Sporting | 1:30.31 |
| 4 | Yasmin Ruth Bexigas | 08 | Juv B | 208660 | Geslours | 1:29.02 |
| 5 | Beatriz Santos Pinto | 07 | Juv A | 133093 | Naval Setubalense | 1:29.61 |
| 6 | Teresa Bonita Oliveira | 08 | Juv B | 205380 | Naval Setubalense | 1:31.03 |
| 7 | Daniela Alexandra Santos | 07 | Juv A | 141429 | Sporting | 1:31.45 |
| 8 | Barbara Maria Neves | 08 | Juv B | 209449 | Algés | 1:32.50 |

Série 3 de 5, 17:37

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|------------|-----------------------------|---------|
| 1 | Leonor Carvalho Oliveira | 07 | Juv A | 200901 | Despertarecorde | 1:26.74 |
| 2 | Carolina Porem Henriques | 04 | Sen | 129802 | Vikings Sports Club | 1:25.77 |
| 3 | Leonor Serrao Nascimento | 08 | Juv B | 205949 | Algés | 1:25.54 |
| 4 | Matilde Aparicio Pereira | 06 | Jun | 200477 | Clube Natacao da Amadora | 1:24.84 |
| 5 | Ana Madalena Simoes | 07 | Juv A | 205228 | Geslours | 1:25.38 |
| 6 | Claudia Beatriz Martins | 03 | Sen | 128830 | Geslours | 1:25.58 |
| 7 | Manoella Saad Barbosa | 02 | Sen | 1305783003 | Natação de Lisboa | 1:25.77 |
| 8 | Emily Gabrieli Santos | 08 | Juv B | 208646 | Natação e Triatlo de Lisboa | 1:27.38 |

Série 4 de 5, 17:39

| | | | | | | |
|---|----------------------------|----|-------|--------|-------------------------|---------|
| 1 | Alice Gomes Durao | 07 | Juv A | 202907 | Benfica | 1:24.17 |
| 2 | Beatriz Fernandes Gama | 06 | Jun | 151459 | Sporting | 1:22.98 |
| 3 | Natacha Sofia Silva | 02 | Sen | 125594 | Benfica | 1:21.39 |
| 4 | Matilde Militao Guerra | 08 | Juv B | 208968 | Colegio Int Monte Maior | 1:20.96 |
| 5 | Catarina Nunes Costa | 04 | Sen | 131376 | Geslours | 1:21.29 |
| 6 | Maria Carolina Vargas | 05 | Jun | 132561 | Benfica | 1:21.58 |
| 7 | Matilde Anjos Frischknecht | 07 | Juv A | 202519 | Naval Setubalense | 1:23.38 |
| 8 | Catarina Maria Santos | 05 | Jun | 201337 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 1:24.72 |

Prova 6, Femin., 100m Bruços

Série 5 de 5, 17:42

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|----|-------|--------|-------------------------|---------|
| 1 | Leticia Rodrigues Magalhaes | 07 | Juv A | 205089 | Naval Setubalense | 1:20.14 |
| 2 | Andreia Wongsangnoi Alves | 03 | Sen | 130956 | Colegio Int Monte Maior | 1:18.66 |
| 3 | Luana Correia Rodrigues | 01 | Sen | 121504 | Belenenses | 1:16.37 |
| 4 | Rebeca Leonor Antunes | 06 | Jun | 148284 | Algés | 1:13.96 |
| 5 | Margarida Filipe Ferreira | 04 | Sen | 132347 | União Piedense | 1:14.89 |
| 6 | Erica Cristina Reis | 05 | Jun | 200201 | Sporting | 1:16.51 |
| 7 | Francisca Salvador Mesquita | 02 | Sen | 123935 | Sporting | 1:18.73 |
| 8 | Madalena Correa Sa | 06 | Jun | 201548 | Benfica | 1:20.19 |

Prova 7

11.03.2022 - 17:44

Masc., 50m Costas

Absolutos

Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|-------|-----------------------------|---------|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 25.28 | Alexis Manacas Santos | SCP | Budapest (HUN) | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 25.28 | Alexis Manacas Santos | SCP | Budapest (HUN) | 2021 |
| Rec Regional Sen | 25.28 | Alexis Manacas Santos | SCP | Budapest (HUN) | 2021 |
| Rec Regional Jun 2 | 26.58 | Alexis Manacas Santos | SCP | Coimbra | 2010 |
| Rec Regional Jun 1 | 26.67 | Diogo Santos Costa | ADRCIMM | Oeiras | 2019 |
| Rec Regional Juv A | 27.65 | Diogo Santos Costa | ADRCIMM | Coimbra | 2018 |
| Rec Regional Juv B | 28.73 | Goncalo Henriques Wanzeller | CFB | Oeiras | 2018 |

TAC - Masc Juv B: 32.46; Juv A: 32.46; Jun 1: 32.46; Jun 2: 31.99; Sen: 31.37

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|--------------------------|-----|--------|--------|---------------------|--------------|
| Série 1 de 4, 17:44 | | | | | | |
| 3 | Rafael Duarte Beato | 06 | Juv A | 204757 | Geslours | 34.27 |
| 4 | Luis Miguel Verissimo | 98 | Sen | 106305 | Vikings Sports Club | 33.48 |
| 5 | Henrique Ribeiro Martins | 07 | Juv B | 204569 | Sporting | 33.84 |
| 6 | Pedro Crispim Jorge | 06 | Juv A | 148340 | União Piedense | 34.74 |

Série 2 de 4, 17:45

| | | | | | | |
|---|----------------------------|----|-------|--------|----------------------|-------|
| 1 | Rihards Bunkovskis | 05 | Jun | 204089 | Geslours | 31.95 |
| 2 | Eduard Daniel Milanov | 05 | Jun | 202776 | Naval Setubalense | 31.71 |
| 3 | Vicente Oliveira Gomes | 02 | Sen | 129022 | Sporting | 31.37 |
| 4 | Rodrigo Franco Palare | 06 | Juv A | 203877 | Geslours | 31.33 |
| 5 | Andre Miguel Ramos | 07 | Juv B | 209022 | Fisica Torres Vedras | 31.34 |
| 6 | Miguel Alexandre Rodrigues | 98 | Sen | 214285 | Vikings Sports Club | 31.37 |
| 7 | Tomas Santos Braga | 07 | Juv B | 209677 | Vasco da Gama | 31.83 |
| 8 | Diogo Miguel Monteiro | 04 | Jun | 147200 | Despertarecorde | 31.99 |

Série 3 de 4, 17:47

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|-------------------------|-------|
| 1 | Andre Correia Alves | 06 | Juv A | 131173 | União Piedense | 30.83 |
| 2 | Afonso Rodrigues Calhelha | 07 | Juv B | 208048 | Colegio Int Monte Maior | 30.63 |
| 3 | Guilherme Machado Santos | 04 | Jun | 200202 | União Piedense | 30.36 |
| 4 | Miguel Mera Herrero | 06 | Juv A | 151461 | Sporting | 30.09 |
| 5 | Joao Pedro Penelas | 04 | Jun | 150754 | Geslours | 30.12 |
| 6 | Martim Barata Antunes | 06 | Juv A | 153385 | Benfica | 30.51 |
| 7 | Lourenco Lopes Silva | 07 | Juv B | 202104 | União Piedense | 30.64 |
| 8 | Pedro Goncalves Bonniz | 06 | Juv A | 202696 | Geslours | 31.29 |

Série 4 de 4, 17:49

| | | | | | | |
|---|----------------------------|----|-------|--------|----------------------|-------|
| 1 | Renato Barros Frischknecht | 01 | Sen | 122051 | Sporting | 29.75 |
| 2 | Tiago Miguel Dias | 03 | Sen | 207929 | Natação de Lisboa | 29.00 |
| 3 | Joao Diogo Fernandes | 98 | Sen | 121542 | Belenenses | 27.44 |
| 4 | Andre Azevedo Baraona | 04 | Jun | 123965 | C N Montijo | 26.89 |
| 5 | Miguel Ribeiro Bate | 99 | Sen | 117183 | Sporting | 27.42 |
| 6 | Francisco Ribeiro Vieira | 04 | Jun | 130443 | Fisica Torres Vedras | 27.91 |
| 7 | Jose Manuel Sa | 05 | Jun | 203114 | Sporting | 29.34 |
| 8 | Leonardo Conceicao Reis | 07 | Juv B | 207815 | Sporting | 30.00 |

Prova 8 Femin., 50m Costas Absolutos
11.03.2022 - 17:50 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|-------|------------------------|-----|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 28.24 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Oeiras | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 28.24 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Oeiras | 2021 |
| Rec Regional Sen | 28.24 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Oeiras | 2021 |
| Rec Regional Jun 2 | 28.55 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Kazan (RUS) | 2019 |
| Rec Regional Jun 2 | 28.55 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Budapeste (HUN) | 2019 |
| Rec Regional Jun 1 | 29.33 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Oeiras | 2018 |
| Rec Regional Juv A | 29.42 | Ines Camacho Fernandes | SCP | Coimbra | 2012 |
| Rec Regional Juv B | 30.52 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Coimbra | 2016 |

TAC - Fem Juv B: 36.04; Juv A: 36.04; Jun 2: 35.69; Jun 1: 36.04; Sen: 35.51

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo | Inscr. |
|----------------------------|------------------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|-------|--------|
| Série 1 de 5, 17:50 | | | | | | | |
| 3 | Marta Nascimento Ribeiro | 07 | Juv A | 204145 | Natação e Triatlo de Lisboa | 38.59 | |
| 4 | Carolina Fernandes Rodrigues | 08 | Juv B | 201728 | União Piedense | 36.68 | |
| 5 | Luana Ababii | 07 | Juv A | 205635 | Clube Natacao da Amadora | 38.04 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|----|-------|--------|-------------------------|-------|--|
| Série 2 de 5, 17:52 | | | | | | | |
| 1 | Ana Fernandes Costa | 00 | Sen | 121407 | C N Montijo | 35.96 | |
| 2 | Marina Alexandra Oliveira | 06 | Jun | 200174 | Naval Setubalense | 35.87 | |
| 3 | Constanca Dias Baptista | 01 | Sen | 126394 | Belenenses | 35.51 | |
| 4 | Mafalda Marques Pinto | 02 | Sen | 125422 | Sporting | 35.51 | |
| 5 | Madalena Rodrigues Tome | 03 | Sen | 126829 | Estoris | 35.51 | |
| 6 | Andreia Wongsangnoi Alves | 03 | Sen | 130956 | Colegio Int Monte Maior | 35.60 | |
| 7 | Rita Lima Batista | 07 | Juv A | 202522 | Naval Setubalense | 35.88 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|----|-------|--------|-------------------------|-------|--|
| Série 3 de 5, 17:53 | | | | | | | |
| 1 | Barbara Maria Neves | 08 | Juv B | 209449 | Algés | 35.23 | |
| 2 | Francisca Otao Tribuna | 05 | Jun | 132463 | Belenenses | 35.18 | |
| 3 | Matilde Catroga Marques | 08 | Juv B | 205880 | Colegio Int Monte Maior | 34.62 | |
| 4 | Rita Sacadura Almeida | 07 | Juv A | 202961 | Algés | 34.18 | |
| 5 | Teresa Joao Pires | 07 | Juv A | 202977 | Algés | 34.50 | |
| 6 | Margarida Catroga Marques | 08 | Juv B | 205879 | Colegio Int Monte Maior | 34.84 | |
| 7 | Ana Sofia Inácio | 04 | Sen | 202686 | Vikings Sports Club | 35.23 | |
| 8 | Soraia Guerra Rolim | 95 | Sen | 121321 | Laranjeiro | 35.48 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|----|-------|--------|--------------------------|-------|--|
| Série 4 de 5, 17:55 | | | | | | | |
| 1 | Maria Leonor Rodrigues | 07 | Juv A | 203917 | Fundacao Salesianos | 33.77 | |
| 2 | Ines Correia Teixeira | 06 | Jun | 133334 | Clube Natacao da Amadora | 33.59 | |
| 3 | Francisca Gomes Azevedo | 97 | Sen | 100356 | Algés | 33.34 | |
| 4 | Mariana Conceicao Duarte | 03 | Sen | 129507 | Fundacao Salesianos | 33.22 | |
| 5 | Catarina Andrade Franco | 07 | Juv A | 203865 | Geslours | 33.29 | |
| 6 | Luisa Ponte Jorge | 07 | Juv A | 204158 | União Piedense | 33.52 | |
| 7 | Anastacia Tshesnovska | 07 | Juv A | 142403 | Sporting | 33.69 | |
| 8 | Leonor Maria Neves | 03 | Sen | 131015 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 33.85 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|----|-------|--------|----------------------|-------|--|
| Série 5 de 5, 17:57 | | | | | | | |
| 1 | Sara Sofia Alves | 07 | Juv A | 202517 | Naval Setubalense | 32.71 | |
| 2 | Leonor Peso Parente | 07 | Juv A | 208092 | Palmela Desporto EEM | 32.25 | |
| 3 | Soraia Maria Salgado | 05 | Jun | 132513 | Fisica Torres Vedras | 30.62 | |
| 4 | Catarina Martins Mestre | 00 | Sen | 120724 | Natação de Lisboa | 29.37 | |
| 5 | Rita Barros Frischknecht | 98 | Sen | 106257 | Sporting | 29.54 | |
| 6 | Sofia Alexandra Nunes | 00 | Sen | 112322 | Laranjeiro | 31.56 | |
| 7 | Carolina Martins Camacho | 06 | Jun | 202646 | União Piedense | 32.44 | |
| 8 | Barbara Cunha Ventura | 05 | Jun | 132458 | Benfica | 33.11 | |

17:58 Entrega de Medalhas (Provas 3 a 8)

Prova 9 Masc., 4 x 200m Livres Absolutos
11.03.2022 - 18:23 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|----------------------------|------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 7:26.26 | Sporting Clube de Portugal | SCP | Oeiras | 2019 |
| Rec Nacional Sen | 7:27.46 | Sporting Clube de Portugal | SCP | Coimbra | 2017 |
| Rec Nacional Jun | 7:49.68 | Clube Fluvial Vilacondense | CFV | Lisboa | 2004 |
| Rec Nacional Juv A | 7:58.57 | Associação Naval Amorense | ANAM | Jamor | 2012 |
| Rec Nacional Juv | 7:58.57 | | | | |
| Rec Nacional Juv B | 8:15.48 | Viana Natacao Clube | VNC | Povoa de Varzim | 2011 |

TAC - Masc Juv: 9:30.48; Jun: 9:16.45; Sen: 8:54.10

| Pista | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|--------|--------|------------|--------------|
| Série 1 de 2, 18:23 | | | | |
| 3 | Juv | | Belenenses | 9:30.48 |
| 4 | Abs | | Belenenses | 9:16.45 |
| 5 | Juv | | Sporting | 9:19.36 |
| 6 | Juv | | Geslours | 9:40.47 |

Série 2 de 2, 18:33

| | | | | |
|---|-----|--|-------------------------|---------|
| 1 | Abs | | Geslours | 9:07.70 |
| 2 | Juv | | União Piedense | 8:58.00 |
| 3 | Abs | | Sporting | 8:45.82 |
| 4 | Abs | | Algés | 8:15.00 |
| 5 | Abs | | União Piedense | 8:25.00 |
| 6 | Juv | | Algés | 8:53.21 |
| 7 | Abs | | Naval Setubalense | 9:07.05 |
| 8 | Abs | | Colegio Int Monte Maior | 9:12.49 |

Prova 10 Femin., 4 x 200m Livres Absolutos
11.03.2022 - 18:43 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|----------------------------|-----|---------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 8:22.93 | Sport Alges e Dafundo | SAD | Oeiras | 2019 |
| Rec Nacional Sen | 8:25.04 | Sport Alges e Dafundo | SAD | Coimbra | 2018 |
| Rec Nacional Jun | 8:39.85 | Sporting Clube de Portugal | SCP | Coimbra | 2010 |
| Rec Nacional Juv A | 9:01.51 | tempo limite | | | |
| Rec Nacional Juv | 9:01.51 | tempo limite | | | |
| Rec Nacional Juv B | 9:01.51 | Sporting Clube de Portugal | SCP | Oeiras | 2012 |

TAC - Fem Juv: 10:22.55; Jun: 9:48.00; Sen: 9:52.90

| Pista | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|--------|--------|-------------------------|--------------|
| Série 1 de 1, 18:43 | | | | |
| 1 | Juv | | Algés | 10:01.46 |
| 2 | Juv | | União Piedense | 9:42.00 |
| 3 | Abs | | União Piedense | 9:20.00 |
| 4 | Abs | | Benfica | 9:00.50 |
| 5 | Abs | | Algés | 9:15.00 |
| 6 | Juv | | Geslours | 9:28.71 |
| 7 | Juv | | Naval Setubalense | 9:47.56 |
| 8 | Juv | | Colegio Int Monte Maior | 10:33.24 |

18:54 Entrega de Medalhas (Provas 9 a 10)

2 - 2ª Jornada - Sessão Única

12.03.2022 - 15:30

| Prova 11 | Masc., 400m Estilos | | | | Absolutos |
|---|---------------------|-----------------------|---------|---------------|-----------|
| 12.03.2022 - 15:30 | | | | | Startlist |
| Rec Nacional Absoluto | 4:15.84 | Alexis Manacas Santos | SCP | Rio (BRA) | 2016 |
| Rec Regional Absoluto | 4:15.84 | Alexis Manacas Santos | SCP | Rio (BRA) | 2016 |
| Rec Regional Sen | 4:15.84 | Alexis Manacas Santos | SCP | Rio (BRA) | 2016 |
| Rec Regional Jun 2 | 4:22.25 | Joao Alexandre Vital | SCP | Oeiras | 2016 |
| Rec Regional Jun 1 | 4:25.23 | Joao Alexandre Vital | ADRCIMM | Singapore | 2015 |
| Rec Regional Juv A | 4:32.66 | Joao Alexandre Vital | ADRCIMM | Coimbra | 2014 |
| Rec Regional Juv B | 4:37.06 | Joao Alexandre Vital | ADRCIMM | Utrecht (NED) | 2013 |
| TAC - Masc Juv B: 5:40.44; Juv A: 5:34.26; Jun 1: 5:22.02; Jun 2: 5:17.42; Sen: 5:11.28 | | | | | |

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|-------------------------|-----|--------|--------|----------------|--------------|
| Série 1 de 3, 15:30 | | | | | | |
| 1 | Tomas Nunes Roque | 06 | Juv A | 132472 | Benfica | 5:34.26 |
| 2 | Axel Guedes Asmar | 07 | Juv B | 207810 | Sporting | 5:27.72 |
| 3 | Rodrigo Piteira Maio | 06 | Juv A | 200482 | Belenenses | 5:19.18 |
| 4 | Miguel Costa Simoes | 04 | Jun | 132350 | União Piedense | 5:17.42 |
| 5 | Joao Lourenco Rebelo | 04 | Jun | 132558 | Algés | 5:17.42 |
| 6 | Nick Heinio-Widell | 05 | Jun | 213447 | Algés | 5:22.02 |
| 7 | Goncalo Duarte Carvalho | 05 | Jun | 132466 | Benfica | 5:28.93 |

| | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|----|-------|--------|-----------------------|---------|
| Série 2 de 3, 15:36 | | | | | | |
| 1 | Ricardo Martins Bras | 01 | Sen | 121508 | Vikings Sports Club | 5:11.28 |
| 2 | Joao Carlos Santos | 96 | Sen | 104253 | União Piedense | 5:11.28 |
| 3 | Diogo Morgado Figueira | 06 | Juv A | 203863 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 5:07.41 |
| 4 | Guilherme Fernandes Baptista | 06 | Juv A | 153381 | Benfica | 5:01.78 |
| 5 | Rodrigo Andrade Mesquita | 06 | Juv A | 141949 | Sporting | 5:06.47 |
| 6 | Francisc Gututui | 05 | Jun | 200907 | Algés | 5:09.40 |
| 7 | Hugo Pon | 98 | Sen | 110164 | Algés | 5:11.28 |
| 8 | Jose Alves Monteiro | 05 | Jun | 200398 | Belenenses | 5:13.46 |

| | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----|-------|--------|-------------------|---------|
| Série 3 de 3, 15:42 | | | | | | |
| 1 | Simao Lopes Oliveira | 05 | Jun | 200178 | Naval Setubalense | 4:59.96 |
| 2 | Vasco Alves Morgado | 05 | Jun | 147123 | Algés | 4:57.08 |
| 3 | Manuel Angelo Pereira | 05 | Jun | 151305 | Sporting | 4:47.49 |
| 4 | David Matias Cristino | 01 | Sen | 127872 | União Piedense | 4:41.69 |
| 5 | Bernardo Victorino Almeida | 04 | Jun | 153357 | Sporting | 4:46.65 |
| 6 | Andre Correia Alves | 06 | Juv A | 131173 | União Piedense | 4:51.56 |
| 7 | Kaio Araujo Fafine | 06 | Juv A | 213446 | Sporting | 4:57.38 |
| 8 | Tiago Almeida Correia | 06 | Juv A | 139280 | C N Montijo | 5:00.93 |

Prova 12
12.03.2022 - 15:48

Femin., 400m Estilos

Absolutos
Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|-----------------------------|---------|-------------------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 4:40.11 | Victoria Kaminskaya | ESJB | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Absoluto | 4:40.11 | Victoria Kaminskaya | ESJB | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Sen | 4:40.11 | Victoria Kaminskaya | ESJB | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Jun 2 | 4:55.04 | Francisca Salvador Mesquita | ADRCIMM | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Jun 1 | 4:58.87 | Susana Patricia Miguel | SFUAP | Palma de Mallorca (ESP) | 2006 |
| Rec Regional Juv A | 5:01.32 | Francisca Salvador Mesquita | ADRCIMM | Coimbra | 2017 |
| Rec Regional Juv B | 5:01.04 | Susana Patricia Miguel | SFUAP | Lisboa | 2004 |

TAC - Fem Juv B: 6:10.60; Juv A: 6:00.31; Jun 2: 5:46.83; Jun 1: 5:50.23; Sen: 5:45.13

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|---------------------------|-----|--------|--------|----------------|--------------|
| Série 1 de 2, 15:48 | | | | | | |
| 1 | Ana Beatriz Pires | 08 | Juv B | 205416 | União Piedense | 5:54.98 |
| 2 | Catarina Alexandra Alves | 07 | Juv A | 205924 | Geslours | 5:45.98 |
| 3 | Leonor Carreiro Rodrigues | 07 | Juv A | 205129 | Benfica | 5:42.61 |
| 4 | Constanca Santos Ferreira | 08 | Juv B | 205945 | Algés | 5:27.98 |
| 5 | Natacha Sofia Silva | 02 | Sen | 125594 | Benfica | 5:31.30 |
| 6 | Constanca Isabel Carvalho | 08 | Juv B | 205944 | Algés | 5:45.54 |
| 7 | Marta Joao Pires | 05 | Jun | 147235 | Algés | 5:46.83 |

Série 2 de 2, 15:54

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|-------------------|---------|
| 1 | Maria Leonor Coelho | 06 | Jun | 132470 | Benfica | 5:25.20 |
| 2 | Rita Barros Frischknecht | 98 | Sen | 106257 | Sporting | 5:22.10 |
| 3 | Catarina Martins Mestre | 00 | Sen | 120724 | Natação de Lisboa | 5:15.68 |
| 4 | Raquel Gomes Pereira | 00 | Sen | 118469 | Benfica | 4:48.46 |
| 5 | Alice Jesus Morgado | 04 | Sen | 131016 | Sporting | 5:13.33 |
| 6 | Lidiana Correia Rodrigues | 04 | Sen | 130399 | Belenenses | 5:21.51 |
| 7 | Teresa Joao Pires | 07 | Juv A | 202977 | Algés | 5:24.95 |
| 8 | Matilde Nunes Lopes | 06 | Jun | 201711 | Benfica | 5:26.53 |

Prova 13
12.03.2022 - 16:00

Masc., 200m Livres

Absolutos
Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|--------------------------|-------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:47.97 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Absoluto | 1:47.97 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Sen | 1:47.97 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Jun 2 | 1:49.98 | Tiago André Venâncio | CNS | Budapest (HUN) | 2007 |
| Rec Regional Jun 1 | 1:53.79 | Tiago Andre Venancio | CNS | Lisboa | 2004 |
| Rec Regional Juv A | 1:55.57 | Andre Filipe Farinha | SLB | Torreveja (ESP) | 2012 |
| Rec Regional Juv B | 1:57.31 | Bernardo Jorge Simoes | CNCVG | Funchal | 2019 |

TAC - Masc Juv B: 2:19.57; Juv A: 2:17.03; Jun 1: 2:12.01; Jun 2: 2:10.12; Sen: 2:07.62

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|-----------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|--------------|
| Série 1 de 6, 16:00 | | | | | | |
| 3 | Daniel Ionas | 07 | Juv B | 205631 | Clube Natacao da Amadora | 2:38.89 |
| 4 | Afonso Jose Fernandes | 07 | Juv B | 204142 | Natação e Triatlo de Lisboa | 2:21.54 |
| 5 | Lourenco Lopes Silva | 07 | Juv B | 202104 | União Piedense | 2:27.66 |

Prova 13, Masc., 200m Livres

Série 2 de 6, 16:04

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------|--------|-----------------------|---------|
| 1 | Diogo Lopes Venceslau | 06 | Juv A | 202915 | Palmela Desporto EEM | 2:18.40 |
| 2 | Guilherme Matias Sousa | 07 | Juv B | 203178 | Gesloures | 2:16.67 |
| 3 | Tiago Nunes Silva | 06 | Juv A | 201949 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 2:16.37 |
| 4 | Andre Cunha Ribeiro | 06 | Juv A | 205940 | Algés | 2:14.23 |
| 5 | Luis Pedro Figueiredo | 06 | Juv A | 203875 | Gesloures | 2:14.97 |
| 6 | Miguel Braga Gomes | 07 | Juv B | 207816 | Sporting | 2:16.51 |
| 7 | Antonio Duarte Carvalho | 06 | Juv A | 205941 | Algés | 2:17.03 |
| 8 | Lucas Vilaca Casimiro | 06 | Juv A | 211012 | União Piedense | 2:19.16 |

Série 3 de 6, 16:07

| | | | | | | |
|---|-----------------------|----|-------|--------|-------------------|---------|
| 1 | Pedro Miguel Pimentel | 06 | Juv A | 202695 | Gesloures | 2:13.55 |
| 2 | Pedro Crispim Jorge | 06 | Juv A | 148340 | União Piedense | 2:13.13 |
| 3 | Tomas Afonso Mesquita | 07 | Juv B | 202346 | Benfica | 2:12.02 |
| 4 | Tomas Martins Mira | 04 | Jun | 132215 | Naval Setubalense | 2:11.36 |
| 5 | Francisco Sousa Uva | 04 | Jun | 201477 | Algés | 2:11.66 |
| 6 | Tiago Ventura Chao | 06 | Juv A | 202516 | Naval Setubalense | 2:13.06 |
| 7 | Simao Barros Morao | 06 | Juv A | 202976 | Algés | 2:13.42 |
| 8 | Vicente Dias Maia | 07 | Juv B | 205954 | Algés | 2:13.83 |

Série 4 de 6, 16:09

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------|--------|-------------------------|---------|
| 1 | Caio Salgado Medeiros | 07 | Juv B | 208963 | Algés | 2:10.24 |
| 2 | Leonardo Conceicao Reis | 07 | Juv B | 207815 | Sporting | 2:09.09 |
| 3 | Pedro Andre Santos | 94 | Sen | 15732 | Algés | 2:07.62 |
| 4 | David Miguel Morais | 06 | Juv A | 153428 | Benfica | 2:06.36 |
| 5 | Tomas Maia Januario | 06 | Juv A | 202694 | Benfica | 2:07.04 |
| 6 | Martim Silva Cortes | 05 | Jun | 200486 | AONDA - Azeitão | 2:07.78 |
| 7 | Rafael Miguel Mimoso | 07 | Juv B | 202973 | Benfica | 2:09.54 |
| 8 | Afonso Silva Carvalho | 06 | Juv A | 207782 | Colegio Int Monte Maior | 2:10.36 |

Série 5 de 6, 16:12

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|--------------------------|---------|
| 1 | Jose Manuel Sa | 05 | Jun | 203114 | Sporting | 2:05.87 |
| 2 | Alexandre Coelho Vieira | 03 | Sen | 131516 | Sporting | 2:05.46 |
| 3 | Pedro Maria Amado | 05 | Jun | 148286 | Algés | 2:05.38 |
| 4 | Ricardo Saraiva Pires | 98 | Sen | 107651 | Laranjeiro | 2:04.44 |
| 5 | Joao Almeida Gomes | 06 | Juv A | 132828 | Nacional Natação | 2:05.01 |
| 6 | Afonso Silvestre Almeida | 06 | Juv A | 148411 | Clube Natacao da Amadora | 2:05.45 |
| 7 | Andre Miguel Ramos | 07 | Juv B | 209022 | Fisica Torres Vedras | 2:05.61 |
| 8 | Francisco Ribeiro Vieira | 04 | Jun | 130443 | Fisica Torres Vedras | 2:05.92 |

Série 6 de 6, 16:15

| | | | | | | |
|---|------------------------------|----|-------|--------|---------------------|---------|
| 1 | Manuel Costa Simoes | 06 | Juv A | 200874 | União Piedense | 2:02.73 |
| 2 | Andre Henriques Marques | 05 | Jun | 129665 | Benfica | 2:02.17 |
| 3 | Gabriel Carvalho Ferrao | 05 | Jun | 132345 | União Piedense | 1:59.76 |
| 4 | Rafael Rodrigues Jacinto | 02 | Sen | 129002 | Belenenses | 1:58.60 |
| 5 | Afonso Figueiredo Frasquilho | 04 | Jun | 153353 | Sporting | 1:59.06 |
| 6 | Goncalo Duarte Santos | 00 | Sen | 111095 | Vikings Sports Club | 2:00.24 |
| 7 | Afonso Mateus Ribeiro | 95 | Sen | 100430 | Belenenses | 2:02.38 |
| 8 | Luis Carlos Correia | 03 | Sen | 207349 | União Piedense | 2:03.56 |

Prova 14 Femin., 200m Livres
12.03.2022 - 16:18 Absolutos
Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|------------------------|-----|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 2:01.48 | Diana Margarida Duraes | SLB | Budapest (HUN) | 2017 |
| Rec Regional Absoluto | 2:01.48 | Diana Margarida Duraes | SLB | Budapest (HUN) | 2017 |
| Rec Regional Sen | 2:01.48 | Diana Margarida Duraes | SLB | Budapest (HUN) | 2017 |
| Rec Regional Jun 2 | 2:03.18 | Ana Reis Sousa | SAD | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Jun 1 | 2:03.02 | Leticia Maia Andre | SLB | Oeiras | 2018 |
| Rec Regional Juv A | 2:06.08 | Maria Ferreira Moura | SCP | Funchal | 2019 |
| Rec Regional Juv B | 2:07.77 | Maria Ferreira Moura | SCP | Funchal | 2018 |

TAC - Fem Juv B: 2:35.04; Juv A: 2:30.73; Jun 2: 2:25.10; Jun 1: 2:26.52; Sen: 2:24.38

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|-------|---------|-----|--------|--------|-------|--------------|
|-------|---------|-----|--------|--------|-------|--------------|

Série 1 de 6, 16:18

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|-----------------------------|---------|
| 2 | Carolina Duarte Namora | 08 | Juv B | 208181 | União Piedense | 2:46.64 |
| 3 | Leonor Serrao Nascimento | 08 | Juv B | 205949 | Algés | 2:41.77 |
| 4 | Teresa Oliveira Santos | 08 | Juv B | 208769 | Natação e Triatlo de Lisboa | 2:36.52 |
| 5 | Rita Sofia Amaral | 08 | Juv B | 209454 | Algés | 2:37.20 |
| 6 | Clarisse Teixeira Teles | 08 | Juv B | 205372 | Naval Setubalense | 2:44.40 |

Série 2 de 6, 16:21

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|-----------------------------|---------|
| 1 | Beatriz Alexandra Rolim | 08 | Juv B | 207351 | União Piedense | 2:32.66 |
| 2 | Marta Filipa Cruz | 07 | Juv A | 208308 | Laranjeiro | 2:29.29 |
| 3 | Catarina Alexandra Alves | 07 | Juv A | 205924 | Gesloures | 2:27.96 |
| 4 | Clara Sofia Herminio | 06 | Jun | 202218 | União Piedense | 2:27.01 |
| 5 | Emilly Gabrieli Santos | 08 | Juv B | 208646 | Natação e Triatlo de Lisboa | 2:27.81 |
| 6 | Catarina Gomes Costa | 06 | Jun | 201543 | Sporting | 2:28.41 |
| 7 | Ines Margarida Fernandes | 08 | Juv B | 212816 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 2:32.33 |
| 8 | Raquel Santos Baiona | 08 | Juv B | 209433 | Colegio Int Monte Maior | 2:34.45 |

Série 3 de 6, 16:24

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|----|-------|--------|--------------------------|---------|
| 1 | Elena Del Rio Bernat | 07 | Juv A | 202964 | Algés | 2:25.59 |
| 2 | Patricia Subtil Henriques | 08 | Juv B | 206063 | Gesloures | 2:23.09 |
| 3 | Rita Borges Silva | 06 | Jun | 200715 | Gesloures | 2:22.86 |
| 4 | Iris Castro Campos | 06 | Jun | 205634 | Clube Natacao da Amadora | 2:22.30 |
| 5 | Margarida Santos Botelho | 07 | Juv A | 202518 | Naval Setubalense | 2:22.85 |
| 6 | Leticia Rodrigues Magalhaes | 07 | Juv A | 205089 | Naval Setubalense | 2:23.08 |
| 7 | Maria Del Rio Bernat | 05 | Jun | 200403 | Algés | 2:23.62 |
| 8 | Carolina Martins Camacho | 06 | Jun | 202646 | União Piedense | 2:26.52 |

Série 4 de 6, 16:27

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|-------------------|---------|
| 1 | Maria Carlotta Ferrari | 07 | Juv A | 203867 | Benfica | 2:21.46 |
| 2 | Rita Machita Santos | 07 | Juv A | 205379 | Naval Setubalense | 2:21.36 |
| 3 | Francisca Otao Tribuna | 05 | Jun | 132463 | Belenenses | 2:20.36 |
| 4 | Madalena Graça Dias | 06 | Jun | 211407 | Natação de Lisboa | 2:19.30 |
| 5 | Sara Sofia Alves | 07 | Juv A | 202517 | Naval Setubalense | 2:19.31 |
| 6 | Margarida Barbara Marques | 06 | Jun | 200396 | Algés | 2:21.23 |
| 7 | Joana Isabel Pulquerio | 03 | Sen | 126427 | União Piedense | 2:21.41 |
| 8 | Catarina Trigo Ferreira | 02 | Sen | 124523 | Natação de Lisboa | 2:21.48 |

Série 5 de 6, 16:31

| | | | | | | |
|---|------------------------------|----|-------|--------|-------------------------|---------|
| 1 | Francisca Razina Oliveira | 03 | Sen | 130620 | União Piedense | 2:18.51 |
| 2 | Diana Valadas Horta | 04 | Sen | 201782 | União Piedense | 2:17.89 |
| 3 | Iris Pereira Carrao | 05 | Jun | 201392 | Laranjeiro | 2:17.13 |
| 4 | Maria Teresa Fernandes | 05 | Jun | 132557 | Algés | 2:15.66 |
| 5 | Maria Esteves Valente | 06 | Jun | 202954 | Benfica | 2:16.49 |
| 6 | Mafalda Santos Costa | 05 | Jun | 132453 | Colegio Int Monte Maior | 2:17.14 |
| 7 | Margarida Filipe Ferreira | 04 | Sen | 132347 | União Piedense | 2:18.18 |
| 8 | Carolina Fernandes Rodrigues | 08 | Juv B | 201728 | União Piedense | 2:18.73 |

Prova 14, Femin., 200m Livres

Série 6 de 6, 16:33

| | | | | | | |
|---|----------------------------|----|-----|--------|--------------------------|---------|
| 1 | Ines Correia Teixeira | 06 | Jun | 133334 | Clube Natacao da Amadora | 2:13.53 |
| 2 | Margarida Sobral Pimenta | 99 | Sen | 118764 | Belenenses | 2:12.71 |
| 3 | Mafalda Marques Pinto | 02 | Sen | 125422 | Sporting | 2:08.43 |
| 4 | Leticia Maia Andre | 02 | Sen | 132801 | Benfica | 2:02.41 |
| 5 | Diana Margarida Duraes | 96 | Sen | 102992 | Benfica | 2:03.24 |
| 6 | Bruna Martins Riesenberger | 97 | Sen | 105541 | Laranjeiro | 2:11.61 |
| 7 | Joana Rocha Ferreira | 05 | Jun | 201560 | Benfica | 2:12.89 |
| 8 | Mariana Marques Mercedes | 03 | Sen | 129961 | Vikings Sports Club | 2:14.00 |

Prova 15

12.03.2022 - 16:36

Masc., 50m Bruços

Absolutos

Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|-------|------------------------|-------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 28.16 | Carlos Esteves Almeida | FPN | Barcelona (ESP) | 2013 |
| Rec Regional Absoluto | 28.43 | Carlos Esteves Almeida | CNA | Debrecen (HUN) | 2012 |
| Rec Regional Sen | 28.43 | Carlos Esteves Almeida | CNA | Debrecen (HUN) | 2012 |
| Rec Regional Jun 2 | 29.07 | Bruno Miguel Ramos | SFUAP | Linz (AUT) | 2002 |
| Rec Regional Jun 1 | 29.10 | Pedro Miguel Agostinho | SLB | Prague (CZE) | 2009 |
| Rec Regional Juv A | 29.75 | Ricardo Samuel Pereira | SLB | Funchal | 2019 |
| Rec Regional Juv B | 30.57 | Ricardo Samuel Pereira | SLB | Oeiras | 2018 |

TAC - Masc Juv B: 34.96; Juv A: 34.96; Jun 1: 34.96; Jun 2: 34.45; Sen: 33.79

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|-----------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|--------------|
| Série 1 de 4, 16:36 | | | | | | |
| 3 | Tiago Dinis Ferreira | 07 | Juv B | 209437 | Gesloures | 41.53 |
| 4 | Afonso Jose Fernandes | 07 | Juv B | 204142 | Natação e Triatlo de Lisboa | 38.29 |
| 5 | Dinis Silva Lopes | 07 | Juv B | 205042 | Algés | 38.60 |

Série 2 de 4, 16:38

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------|--------|---------------------|-------|
| 1 | Miguel Guilherme Sousa | 06 | Juv A | 208095 | Sporting | 35.98 |
| 2 | Ricardo Pinela Ferreira | 01 | Sen | 122050 | Vikings Sports Club | 35.33 |
| 3 | Filipe Ferrao Melo | 01 | Sen | 200171 | Naval Setubalense | 33.79 |
| 4 | Rodrigo Costa Teixeira | 99 | Sen | 108410 | Laranjeiro | 33.44 |
| 5 | Daniel Nogueira Catalao | 00 | Sen | 127075 | Benfica | 33.79 |
| 6 | Henrique Maria Batista | 05 | Jun | 207941 | Algés | 34.80 |
| 7 | Diogo Miguel Martins | 07 | Juv B | 203879 | Gesloures | 35.91 |
| 8 | Joao Pedro Carapinha | 07 | Juv B | 205576 | União Piedense | 36.69 |

Série 3 de 4, 16:39

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|----|-------|--------|-----------------------|-------|
| 1 | Goncalo Ramos Costa | 05 | Jun | 205229 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 32.47 |
| 2 | David Van Ossenbruggen | 03 | Sen | 126428 | União Piedense | 32.45 |
| 3 | Antonio Lombardi Carvalho | 04 | Jun | 129886 | Sporting | 31.83 |
| 4 | Joao Manuel Vargas | 00 | Sen | 123510 | Benfica | 31.48 |
| 5 | Pedro Goncalves Bonniz | 06 | Juv A | 202696 | Gesloures | 31.65 |
| 6 | Francisco Lourenco Vasconcelos | 05 | Jun | 201698 | Gesloures | 32.23 |
| 7 | Diogo Miguel Monteiro | 04 | Jun | 147200 | Despertarecorde | 32.45 |
| 8 | Simao Lopes Oliveira | 05 | Jun | 200178 | Naval Setubalense | 32.84 |

Série 4 de 4, 16:40

| | | | | | | |
|---|----------------------------|----|-----|--------|---------------------|-------|
| 1 | Miguel Filipe Anjo | 04 | Jun | 201394 | União Piedense | 31.37 |
| 2 | Vicente Morgado Ventoso | 00 | Sen | 126466 | Vikings Sports Club | 30.96 |
| 3 | João Costa Fonseca | 00 | Sen | 125134 | Natação de Lisboa | 30.54 |
| 4 | Renato Barros Frischknecht | 01 | Sen | 122051 | Sporting | 29.51 |
| 5 | Pedro Andre Santos | 94 | Sen | 15732 | Algés | 29.96 |
| 6 | Francisco Lopes Afonso | 03 | Sen | 119231 | Algés | 30.66 |
| 7 | Andre Filipe Magalhaes | 98 | Sen | 111394 | Despertarecorde | 31.09 |
| 8 | Guilherme Matias Cristino | 03 | Sen | 132528 | União Piedense | 31.47 |

Prova 16 Femin., 50m Bruços Absolutos
12.03.2022 - 16:41 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|-------|---------------------|--------|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 31.35 | Ana Pinho Rodrigues | AEJ | Coimbra | 2017 |
| Rec Regional Absoluto | 31.88 | Ana Marisa Brito | SLB | Coimbra | 2009 |
| Rec Regional Sen | 31.88 | Ana Marisa Brito | SLB | Coimbra | 2009 |
| Rec Regional Jun 2 | 32.80 | Diana Duarte Gomes | INDANL | Loule | 2006 |
| Rec Regional Jun 1 | 32.90 | Diana Duarte Gomes | INDANL | Budapest (HUN) | 2005 |
| Rec Regional Juv A | 32.62 | Maria Carolina Rosa | SCP | Faro | 2009 |
| Rec Regional Juv B | 34.52 | Ana Marisa Brito | SCP | Jamor | 2004 |

TAC - Fem Juv B: 40.24; Juv A: 40.24; Jun 2: 39.85; Jun 1: 40.24; Sen: 39.67

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|------------------------|-----|--------|------------|-------------------|--------------|
| Série 1 de 4, 16:41 | | | | | | |
| 2 | Matilde Aleixo Duarte | 05 | Jun | 202526 | Naval Setubalense | 45.39 |
| 3 | Yasmin Ruth Bexigas | 08 | Juv B | 208660 | Gesloures | 41.60 |
| 4 | Manoella Saad Barbosa | 02 | Sen | 1305783003 | Natação de Lisboa | 39.67 |
| 5 | Carolina Fonseca Gomes | 05 | Jun | 202528 | Sporting | 39.85 |
| 6 | Teresa Bonita Oliveira | 08 | Juv B | 205380 | Naval Setubalense | 42.68 |

| | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----|-------|--------|--------------------------|-------|
| Série 2 de 4, 16:43 | | | | | | |
| 1 | Alice Gomes Durao | 07 | Juv A | 202907 | Benfica | 39.56 |
| 2 | Matilde Anjos Frischknecht | 07 | Juv A | 202519 | Naval Setubalense | 39.49 |
| 3 | Catarina Maria Santos | 05 | Jun | 201337 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 39.08 |
| 4 | Matilde Aparicio Pereira | 06 | Jun | 200477 | Clube Natacao da Amadora | 38.68 |
| 5 | Soraia Guerra Rolim | 95 | Sen | 121321 | Laranjeiro | 39.04 |
| 6 | Beatriz Heitor Cachaco | 07 | Juv A | 205927 | Gesloures | 39.38 |
| 7 | Ines Sofia Pires | 07 | Juv A | 202473 | Despertarecorde | 39.54 |
| 8 | Carolina Porem Henriques | 04 | Sen | 129802 | Vikings Sports Club | 39.67 |

| | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|----|-------|--------|-------------------------|-------|
| Série 3 de 4, 16:44 | | | | | | |
| 1 | Maria Carolina Vargas | 05 | Jun | 132561 | Benfica | 38.49 |
| 2 | Natacha Sofia Silva | 02 | Sen | 125594 | Benfica | 38.01 |
| 3 | Catarina Andrade Franco | 07 | Juv A | 203865 | Gesloures | 37.36 |
| 4 | Catarina Nunes Costa | 04 | Sen | 131376 | Gesloures | 37.11 |
| 5 | Matilde Militao Guerra | 08 | Juv B | 208968 | Colegio Int Monte Maior | 37.11 |
| 6 | Aleksandra Bozanic Borcic | 04 | Sen | 133318 | Algés | 37.81 |
| 7 | Clara Vieira Tojo | 07 | Juv A | 205956 | Benfica | 38.14 |
| 8 | Leonor Carreiro Rodrigues | 07 | Juv A | 205129 | Benfica | 38.62 |

| | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|----|-----|--------|-------------------------|-------|
| Série 4 de 4, 16:45 | | | | | | |
| 1 | Madalena Correa Sa | 06 | Jun | 201548 | Benfica | 36.61 |
| 2 | Luana Correia Rodrigues | 01 | Sen | 121504 | Belenenses | 35.46 |
| 3 | Catarina Costa Sequeira | 98 | Sen | 119735 | Natação de Lisboa | 34.99 |
| 4 | Rebeca Leonor Antunes | 06 | Jun | 148284 | Algés | 34.18 |
| 5 | Margarida Filipe Ferreira | 04 | Sen | 132347 | União Piedense | 34.29 |
| 6 | Andreia Wongsangnoi Alves | 03 | Sen | 130956 | Colegio Int Monte Maior | 35.18 |
| 7 | Rita Fernandes Leitão | 96 | Sen | 25571 | Natação de Lisboa | 36.07 |
| 8 | Marta Pereira Domingos | 04 | Sen | 132529 | União Piedense | 37.04 |

Prova 17 Masc., 200m Costas Absolutos
12.03.2022 - 16:47 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|--------------------------|---------|---------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:57.06 | Francisco Rogerio Santos | SCP | Porto | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 1:57.06 | Francisco Rogerio Santos | SCP | Porto | 2021 |
| Rec Regional Sen | 1:57.06 | Francisco Rogerio Santos | SCP | Porto | 2021 |
| Rec Regional Jun 2 | 2:03.55 | Joao Alexandre Vital | SCP | Coimbra | 2015 |
| Rec Regional Jun 1 | 2:03.93 | Joao Alexandre Vital | ADRCIMM | Singapore | 2015 |
| Rec Regional Juv A | 2:06.59 | Joao Alexandre Vital | ADRCIMM | Netanya (ISR) | 2014 |
| Rec Regional Juv B | 2:06.44 | Joao Alexandre Vital | FPN | Utrecht (NED) | 2013 |

TAC - Masc Juv B: 2:37.96; Juv A: 2:35.09; Jun 1: 2:29.41; Jun 2: 2:27.27; Sen: 2:24.43

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|------------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|--------------|
| Série 1 de 4, 16:47 | | | | | | |
| 3 | Hugo Castanheira Rocha | 07 | Juv B | 133444 | Natação e Triatlo de Lisboa | 2:40.21 |
| 4 | Antonio Ricardo Alves | 07 | Juv B | 204143 | Belenenses | 2:38.85 |
| 5 | Joao Dinis Roque | 07 | Juv B | 203113 | Sporting | 2:39.24 |
| 6 | Diogo Teixeira Calcada | 07 | Juv B | 203033 | Sporting | 2:48.37 |

| | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|----|-------|--------|-------------------------|---------|
| Série 2 de 4, 16:51 | | | | | | |
| 1 | Rafael Duarte Beato | 06 | Juv A | 204757 | Geslours | 2:35.22 |
| 2 | Afonso Rodrigues Calhelha | 07 | Juv B | 208048 | Colegio Int Monte Maior | 2:33.25 |
| 3 | Rodrigo Franco Palare | 06 | Juv A | 203877 | Geslours | 2:31.36 |
| 4 | Jose Alves Monteiro | 05 | Jun | 200398 | Belenenses | 2:30.84 |
| 5 | Antonio Rego Arsenio | 07 | Juv B | 207514 | Algés | 2:31.32 |
| 6 | Henrique Ribeiro Martins | 07 | Juv B | 204569 | Sporting | 2:31.77 |
| 7 | Miguel Carlos Arede | 06 | Juv A | 153386 | Sporting | 2:34.76 |
| 8 | Gabriel Martins Tusan | 07 | Juv B | 209442 | Geslours | 2:36.04 |

| | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------|----|-------|--------|------------------|---------|
| Série 3 de 4, 16:54 | | | | | | |
| 1 | Rihards Bunkovskis | 05 | Jun | 204089 | Geslours | 2:27.96 |
| 2 | Rafael Pacheco Godinho | 07 | Juv B | 204985 | Sporting | 2:26.88 |
| 3 | Ricardo Freitas Neto | 06 | Juv A | 141864 | Sporting | 2:22.20 |
| 4 | Manuel Vanigli Carvalho | 03 | Sen | 213918 | Nacional Natação | 2:15.32 |
| 5 | Martim Barata Antunes | 06 | Juv A | 153385 | Benfica | 2:21.65 |
| 6 | Afonso Bjork Freitas | 07 | Juv B | 208727 | Nacional Natação | 2:23.56 |
| 7 | Daniel Pankivskiy | 05 | Jun | 153427 | Nacional Natação | 2:27.84 |
| 8 | Rafael Filipe Lopes | 06 | Juv A | 201700 | Geslours | 2:29.79 |

| | | | | | | |
|----------------------------|------------------------|----|-----|--------|-------------------|---------|
| Série 4 de 4, 16:58 | | | | | | |
| 1 | Felipe Menegassi Maia | 04 | Jun | 207683 | Algés | 2:13.13 |
| 2 | Tomas Almeida Cordeiro | 05 | Jun | 125238 | Algés | 2:10.39 |
| 3 | Andre Azevedo Baraona | 04 | Jun | 123965 | C N Montijo | 2:07.27 |
| 4 | Ricardo Saraiva Pires | 98 | Sen | 107651 | Laranjeiro | 2:05.20 |
| 5 | Joao Diogo Fernandes | 98 | Sen | 121542 | Belenenses | 2:05.49 |
| 6 | Miguel Ribeiro Bate | 99 | Sen | 117183 | Sporting | 2:08.83 |
| 7 | Tiago Miguel Dias | 03 | Sen | 207929 | Natação de Lisboa | 2:11.57 |
| 8 | David Matias Cristino | 01 | Sen | 127872 | União Piedense | 2:13.96 |

Prova 18 Femin., 200m Costas Absolutos
12.03.2022 - 17:01 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|--------------------------|-----|--------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 2:15.02 | Rita Barros Frischknecht | SAD | Lisboa | 2020 |
| Rec Regional Absoluto | 2:15.02 | Rita Barros Frischknecht | SAD | Lisboa | 2020 |
| Rec Regional Sen | 2:15.02 | Rita Barros Frischknecht | SAD | Lisboa | 2020 |
| Rec Regional Jun 2 | 2:15.53 | Rita Barros Frischknecht | SAD | Coimbra | 2015 |
| Rec Regional Jun 1 | 2:18.61 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Coimbra | 2018 |
| Rec Regional Juv A | 2:20.26 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Geneva (SUI) | 2017 |
| Rec Regional Juv B | 2:22.91 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Oeiras | 2016 |

TAC - Fem Juv B: 2:54.17; Juv A: 2:49.33; Jun 2: 2:43.00; Jun 1: 2:44.60; Sen: 2:42.20

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|----------------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|--------------|
| Série 1 de 5, 17:01 | | | | | | |
| 3 | Lis Fatima Melo | 08 | Juv B | 208661 | Geslours | 3:03.41 |
| 4 | Catarina Andrade Franco | 07 | Juv A | 203865 | Geslours | 2:49.33 |
| 5 | Margarida Catroga Marques | 08 | Juv B | 205879 | Colegio Int Monte Maior | 2:51.97 |
| Série 2 de 5, 17:05 | | | | | | |
| 1 | Leonor Gino Canhao | 07 | Juv A | 207817 | Sporting | 2:48.22 |
| 2 | Emilly Gabrieli Santos | 08 | Juv B | 208646 | Natação e Triatlo de Lisboa | 2:47.00 |
| 3 | Daniela Alexandra Santos | 07 | Juv A | 141429 | Sporting | 2:46.59 |
| 4 | Leonor Tavares Catalao | 06 | Jun | 202215 | Sporting | 2:44.60 |
| 5 | Laura Maria Cruz | 07 | Juv A | 203984 | Colegio Int Monte Maior | 2:44.95 |
| 6 | Beatriz Santos Pinto | 07 | Juv A | 133093 | Naval Setubalense | 2:46.62 |
| 7 | Matilde Anjos Frischknecht | 07 | Juv A | 202519 | Naval Setubalense | 2:48.09 |
| 8 | Rita Machita Santos | 07 | Juv A | 205379 | Naval Setubalense | 2:49.33 |
| Série 3 de 5, 17:09 | | | | | | |
| 1 | Carolina Delicado Correia | 08 | Juv B | 207811 | Sporting | 2:42.48 |
| 2 | Leonor Castanho Santos | 07 | Juv A | 150848 | Sporting | 2:41.51 |
| 3 | Joana Monteiro Caetano | 08 | Juv B | 206085 | Geslours | 2:40.48 |
| 4 | Ines Gaspar Silva | 06 | Jun | 204152 | Geslours | 2:38.82 |
| 5 | Maria Bandarra Matos | 07 | Juv A | 205233 | Sporting | 2:38.95 |
| 6 | Matilde Militao Guerra | 08 | Juv B | 208968 | Colegio Int Monte Maior | 2:41.15 |
| 7 | Ana Madalena Simoes | 07 | Juv A | 205228 | Geslours | 2:42.24 |
| 8 | Matilde Nunes Ribeiro | 07 | Juv A | 205117 | Despertarecorde | 2:42.62 |
| Série 4 de 5, 17:13 | | | | | | |
| 1 | Leonor Peso Parente | 07 | Juv A | 208092 | Palmela Desporto EEM | 2:36.76 |
| 2 | Rita Lima Batista | 07 | Juv A | 202522 | Naval Setubalense | 2:36.40 |
| 3 | Anastacia Tshesnovska | 07 | Juv A | 142403 | Sporting | 2:35.96 |
| 4 | Francisca Gomes Azevedo | 97 | Sen | 100356 | Algés | 2:32.16 |
| 5 | Barbara Maria Neves | 08 | Juv B | 209449 | Algés | 2:35.55 |
| 6 | Beatriz Fernandes Gama | 06 | Jun | 151459 | Sporting | 2:36.26 |
| 7 | Rita Sacadura Almeida | 07 | Juv A | 202961 | Algés | 2:36.46 |
| 8 | Matilde Catroga Marques | 08 | Juv B | 205880 | Colegio Int Monte Maior | 2:38.25 |
| Série 5 de 5, 17:17 | | | | | | |
| 1 | Luana Cardoso Magalhaes | 06 | Jun | 201688 | Algés | 2:29.67 |
| 2 | Diana Margarida Duraes | 96 | Sen | 102992 | Benfica | 2:25.50 |
| 3 | Beatriz Alexandra Rolim | 08 | Juv B | 207351 | União Piedense | 2:25.18 |
| 4 | Catarina Martins Mestre | 00 | Sen | 120724 | Natação de Lisboa | 2:18.20 |
| 5 | Carolina Martins Camacho | 06 | Jun | 202646 | União Piedense | 2:22.64 |
| 6 | Sofia Alexandra Nunes | 00 | Sen | 112322 | Laranjeiro | 2:25.40 |
| 7 | Maria Ornelas Armas | 98 | Sen | 106961 | Vikings Sports Club | 2:25.53 |
| 8 | Barbara Cunha Ventura | 05 | Jun | 132458 | Benfica | 2:29.92 |

17:20 Entrega de Medalhas (Provas 11 a 18)

Prova 19 **Masc., 4 x 100m Livres**
12.03.2022 - 17:55 **Absolutos**
Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|--|-----|-----------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 3:24.33 | Futebol Clube do Porto/Imperio Bonanca | FCP | Faro | 2009 |
| Rec Nacional Sen | 3:26.21 | Futebol Clube do Porto | FCP | Jamor | 2012 |
| Rec Nacional Jun | 3:34.25 | Futebol Clube do Porto/Imperio Bonanca | FCP | Lisboa | 2009 |
| Rec Nacional Juv A | 3:39.68 | Futebol Clube do Porto | FCP | Famalicao | 2013 |
| Rec Nacional Juv | 3:39.68 | | | | |
| Rec Nacional Juv B | 3:45.99 | Futebol Clube do Porto | FCP | Jamor | 2012 |

TAC - Masc Juv: 4:19.62; Jun: 4:14.52; Sen: 4:03.07

| Pista | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo | Inscr. |
|----------------------------|-----------------------|--------|---------------------|---------|--------|
| Série 1 de 2, 17:55 | | | | | |
| 1 | Vikings Abs | Abs | Vikings Sports Club | 4:20.00 | |
| 2 | Sporting Abs | Abs | Sporting | 4:18.96 | |
| 3 | Belenenses Abs | Abs | Belenenses | 4:14.52 | |
| 4 | Naval Setubalense Abs | Abs | Naval Setubalense | 4:08.88 | |
| 5 | Algés Juv | Juv | Algés | 4:08.98 | |
| 6 | União Piedense Juv | Juv | União Piedense | 4:15.00 | |
| 7 | Belenenses Juv | Juv | Belenenses | 4:19.62 | |

Série 2 de 2, 18:00

| | | | | | |
|---|--------------------|-----|-------------------------|---------|--|
| 1 | Geslours Juv | Juv | Geslours | 4:04.29 | |
| 2 | Natação Lisboa Abs | Abs | Natação de Lisboa | 4:00.00 | |
| 3 | Sporting Juv | Juv | Sporting | 3:51.85 | |
| 4 | Algés Abs | Abs | Algés | 3:45.00 | |
| 5 | Benfica Juv | Juv | Benfica | 3:46.80 | |
| 6 | União Piedense Abs | Abs | União Piedense | 3:58.00 | |
| 7 | Geslours Abs | Abs | Geslours | 4:03.68 | |
| 8 | Monte Maior Abs | Abs | Colegio Int Monte Maior | 4:05.00 | |

Prova 20 **Femin., 4 x 100m Livres**
12.03.2022 - 18:05 **Absolutos**
Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|------------------------------------|------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 3:52.07 | Futebol Clube do Porto/Dolce Vita | FCP | Coimbra | 2010 |
| Rec Nacional Sen | 3:52.07 | Futebol Clube do Porto/Dolce Vita | FCP | Coimbra | 2010 |
| Rec Nacional Jun | 4:00.84 | Sporting Clube de Portugal | SCP | Coimbra | 2010 |
| Rec Nacional Juv A | 4:10.72 | tempo limite | | | |
| Rec Nacional Juv | 4:10.72 | Clube Nautico Academico de Coimbra | CNAC | Póvoa de Varzim | 2011 |
| Rec Nacional Juv B | 4:10.72 | Clube Nautico Academico de Coimbra | CNAC | Povoa de Varzim | 2011 |

TAC - Fem Juv: 4:47.51; Jun: 4:41.22; Sen: 4:33.81

| Pista | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo | Inscr. |
|----------------------------|-----------------------|--------|-------------------------|---------|--------|
| Série 1 de 2, 18:05 | | | | | |
| 3 | Monte Maior Juv | Juv | Colegio Int Monte Maior | 5:03.72 | |
| 4 | Algés Abs | Abs | Algés | 4:30.00 | |
| 5 | Palmela Juv | Juv | Palmela Desporto EEM | 4:37.84 | |
| 6 | Vikings Abs | Abs | Vikings Sports Club | 5:05.00 | |
| Série 2 de 2, 18:10 | | | | | |
| 1 | Naval Setubalense Juv | Juv | Naval Setubalense | 4:28.16 | |
| 2 | Geslours Juv | Juv | Geslours | 4:20.93 | |
| 3 | Natação Lisboa Abs | Abs | Natação de Lisboa | 4:15.00 | |
| 4 | Benfica Abs | Abs | Benfica | 4:12.20 | |
| 5 | Laranjeiro Abs | Abs | Laranjeiro | 4:14.00 | |
| 6 | União Piedense Abs | Abs | União Piedense | 4:20.00 | |
| 7 | Algés Juv | Juv | Algés | 4:25.99 | |
| 8 | União Piedense Juv | Juv | União Piedense | 4:29.00 | |

18:15 Entrega de Medalhas (Provas 19 e 20)

3 - 3ª Jornada - 1ª Sessão

13.03.2022 - 9:00

Prova 21 Femin., 100m Mariposa Absolutos
Startlist

13.03.2022 - 9:00

| | | | | | |
|-----------------------|---------|------------------------|-------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 58.76 | Sara Freitas Oliveira | FPN | Budapeste (HUN) | 2010 |
| Rec Regional Absoluto | 1:00.49 | Sara Alexandra Madeira | CNCVG | Barcelona (ESP) | 2008 |
| Rec Regional Sen | 1:00.49 | Sara Alexandra Madeira | CNCVG | Barcelona (ESP) | 2008 |
| Rec Regional Jun 2 | 1:02.56 | Sara Alexandra Madeira | CNCVG | Jamor | 2004 |
| Rec Regional Jun 1 | 1:02.98 | Ana Francisco | SFUAP | | 1996 |
| Rec Regional Juv A | 1:03.53 | Maria Ferreira Moura | SCP | Funchal | 2019 |
| Rec Regional Juv B | 1:03.88 | Inês Camacho Fernandes | SCP | Trabzon (TUR) | 2011 |

TAC - Fem Juv B: 1:19.13; Juv A: 1:16.96; Jun 2: 1:14.10; Jun 1: 1:14.82; Sen: 1:13.74

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|---------------------------|----------------------------|-----|--------|--------|-------------------|--------------|
| Série 1 de 4, 9:00 | | | | | | |
| 3 | Eduarda Mendes Bugalho | 08 | Juv B | 205740 | Estoris | 1:31.76 |
| 4 | Luisa Ponte Jorge | 07 | Juv A | 204158 | União Piedense | 1:17.22 |
| 5 | Matilde Anjos Frischknecht | 07 | Juv A | 202519 | Naval Setubalense | 1:20.52 |

| | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|----|-------|--------|-------------------------|---------|
| Série 2 de 4, 9:02 | | | | | | |
| 1 | Leonor Roque Mendes | 06 | Jun | 203844 | Colegio Int Monte Maior | 1:16.69 |
| 2 | Leticia Rodrigues Magalhaes | 07 | Juv A | 205089 | Naval Setubalense | 1:15.13 |
| 3 | Margarida Santos Botelho | 07 | Juv A | 202518 | Naval Setubalense | 1:14.31 |
| 4 | Carolina Porem Henriques | 04 | Sen | 129802 | Vikings Sports Club | 1:13.74 |
| 5 | Carolina Martins Camacho | 06 | Jun | 202646 | União Piedense | 1:14.27 |
| 6 | Catarina Gomes Costa | 06 | Jun | 201543 | Sporting | 1:14.92 |
| 7 | Leonor Carvalho Oliveira | 07 | Juv A | 200901 | Desportarecorde | 1:16.39 |

| | | | | | | |
|---------------------------|----------------------------|----|-------|--------|--------------------------|---------|
| Série 3 de 4, 9:04 | | | | | | |
| 1 | Margarida Martins Pereira | 05 | Jun | 207244 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 1:12.37 |
| 2 | Erica Cristina Reis | 05 | Jun | 200201 | Sporting | 1:11.48 |
| 3 | Bruna Martins Riesenberger | 97 | Sen | 105541 | Laranjeiro | 1:10.22 |
| 4 | Teresa Joao Pires | 07 | Juv A | 202977 | Algés | 1:10.05 |
| 5 | Carolina Fonseca Gomes | 05 | Jun | 202528 | Sporting | 1:10.20 |
| 6 | Beatriz Mocego Niza | 06 | Jun | 148435 | Clube Natacao da Amadora | 1:11.46 |
| 7 | Joana Isabel Pulquerio | 03 | Sen | 126427 | União Piedense | 1:12.35 |
| 8 | Madalena Sampaio Torgal | 05 | Jun | 132521 | Estoris | 1:13.23 |

| | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|----|-----|--------|----------------|---------|
| Série 4 de 4, 9:06 | | | | | | |
| 1 | Ana Rita Matos | 02 | Sen | 127501 | Belenenses | 1:08.37 |
| 2 | Beatriz Quintao Amantes | 03 | Sen | 132798 | União Piedense | 1:08.08 |
| 3 | Filipa Inacio Cazeiro | 02 | Sen | 121158 | Laranjeiro | 1:07.74 |
| 4 | Francisca Salvador Mesquita | 02 | Sen | 123935 | Sporting | 1:03.77 |
| 5 | Maria Jardim Fidalgo | 04 | Sen | 131429 | Vasco da Gama | 1:04.70 |
| 6 | Madalena Rodrigues Tome | 03 | Sen | 126829 | Estoris | 1:07.92 |
| 7 | Alice Jesus Morgado | 04 | Sen | 131016 | Sporting | 1:08.11 |
| 8 | Joana Rocha Ferreira | 05 | Jun | 201560 | Benfica | 1:08.38 |

Prova 22 Masc., 100m Mariposa Absolutos
13.03.2022 - 9:08 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|-------|-----------------------|-------|--------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 52.42 | Diogo Filipe Carvalho | CGA | Lisboa | 2009 |
| Rec Regional Absoluto | 52.80 | Simão Gomes Morgado | CNA | Pequim (CHN) | 2008 |
| Rec Regional Sen | 52.80 | Simão Gomes Morgado | CNA | Pequim (CHN) | 2008 |
| Rec Regional Jun 2 | 53.07 | Diogo Matos Ribeiro | SLB | Oeiras | 2021 |
| Rec Regional Jun 1 | 54.77 | Tiago Andre Venancio | CNS | Jamor | 2004 |
| Rec Regional Juv A | 57.23 | Ruy Manuel Domingos | SCP | Oeiras | 2018 |
| Rec Regional Juv B | 57.61 | Diogo Gomes Sousa | CNCVG | Coimbra | 2010 |

TAC - Masc Juv B: 1:11.45; Juv A: 1:09.54; Jun 1: 1:07.04; Jun 2: 1:05.47; Sen: 1:03.91

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|---------------------------|------------------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|--------------|
| Série 1 de 7, 9:08 | | | | | | |
| 3 | Afonso Jose Fernandes | 07 | Juv B | 204142 | Natação e Triatlo de Lisboa | 1:14.71 |
| 4 | Miguel Carlos Arede | 06 | Juv A | 153386 | Sporting | 1:13.97 |
| 5 | Hugo Castanheira Rocha | 07 | Juv B | 133444 | Natação e Triatlo de Lisboa | 1:14.08 |
| 6 | Artur Mesquita Pires | 05 | Jun | 213998 | Naval Setubalense | 1:14.72 |
| Série 2 de 7, 9:10 | | | | | | |
| 1 | Francisco Almeida Pereira | 07 | Juv B | 200012 | AONDA - Azeitão | 1:13.65 |
| 2 | Vicente Dias Maia | 07 | Juv B | 205954 | Algés | 1:09.73 |
| 3 | Rodrigo Piteira Maio | 06 | Juv A | 200482 | Belenenses | 1:08.10 |
| 4 | Martim Daniel Torres | 06 | Juv A | 207792 | Naval Setubalense | 1:07.39 |
| 5 | Joao Almeida Gomes | 06 | Juv A | 132828 | Nacional Natação | 1:07.66 |
| 6 | Pedro Miguel Pimentel | 06 | Juv A | 202695 | Geslours | 1:09.72 |
| 7 | Daniel Casaca Carvalho | 07 | Juv B | 205098 | Vasco da Gama | 1:12.39 |
| 8 | Guilherme Matias Sousa | 07 | Juv B | 203178 | Geslours | 1:13.96 |
| Série 3 de 7, 9:12 | | | | | | |
| 1 | Pedro Bethlem Tigre | 06 | Juv A | 208305 | Sporting | 1:06.47 |
| 2 | Manuel Costa Simoes | 06 | Juv A | 200874 | União Piedense | 1:06.00 |
| 3 | Miguel Costa Simoes | 04 | Jun | 132350 | União Piedense | 1:05.47 |
| 4 | Afonso Figueiredo Frasquilho | 04 | Jun | 153353 | Sporting | 1:05.21 |
| 5 | Tiago Ventura Chao | 06 | Juv A | 202516 | Naval Setubalense | 1:05.34 |
| 6 | Afonso Miguel Ribeiro | 04 | Jun | 210966 | Palmela Desporto EEM | 1:05.47 |
| 7 | Andre Cunha Ribeiro | 06 | Juv A | 205940 | Algés | 1:06.30 |
| 8 | Joao Dinis Roque | 07 | Juv B | 203113 | Sporting | 1:06.51 |
| Série 4 de 7, 9:13 | | | | | | |
| 1 | Miguel Cordeiro Almeida | 05 | Jun | 200392 | Algés | 1:04.67 |
| 2 | Goncalo Pereira Gracioso | 05 | Jun | 202124 | AONDA - Azeitão | 1:04.14 |
| 3 | Goncalo Vieira Almeida | 03 | Sen | 129986 | União Piedense | 1:03.99 |
| 4 | Rafael Filipe Nunes | 96 | Sen | 108344 | Vikings Sports Club | 1:03.91 |
| 5 | Henrique Rodrigues Cruz | 02 | Sen | 128145 | Colegio Int Monte Maior | 1:03.91 |
| 6 | Luis Pedro Figueiredo | 06 | Juv A | 203875 | Geslours | 1:04.13 |
| 7 | Tomas Martins Mira | 04 | Jun | 132215 | Naval Setubalense | 1:04.58 |
| 8 | Vasco Alves Morgado | 05 | Jun | 147123 | Algés | 1:04.72 |
| Série 5 de 7, 9:15 | | | | | | |
| 1 | David Van Ossenbruggen | 03 | Sen | 126428 | União Piedense | 1:03.91 |
| 2 | Tiago Almeida Correia | 06 | Juv A | 139280 | C N Montijo | 1:03.48 |
| 3 | Luis Carlos Correia | 03 | Sen | 207349 | União Piedense | 1:03.08 |
| 4 | Diogo Morgado Figueira | 06 | Juv A | 203863 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 1:02.29 |
| 5 | Nuno Miguel Rola | 83 | Sen | 11949 | Belenenses | 1:02.75 |
| 6 | Rodrigo Serra Farias | 96 | Sen | 106392 | Natação de Lisboa | 1:03.23 |
| 7 | Daniel Alexandre Ascenso | 03 | Sen | 131377 | Geslours | 1:03.89 |
| 8 | Jose Paula Carvalho | 98 | Sen | 111450 | Despertarecorde | 1:03.91 |

Prova 22, Masc., 100m Mariposa

Série 6 de 7, 9:17

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-----|--------|---------------------|---------|
| 1 | Filipe Ferrao Melo | 01 | Sen | 200171 | Naval Setubalense | 1:01.49 |
| 2 | Tiago Silva Bartolo | 05 | Jun | 205340 | Algés | 1:01.18 |
| 3 | Manuel Angelo Pereira | 05 | Jun | 151305 | Sporting | 1:00.56 |
| 4 | Tomas Sa Vieira | 04 | Jun | 131504 | Algés | 1:00.08 |
| 5 | Diogo Garcez Mateus | 02 | Sen | 129622 | Sporting | 1:00.42 |
| 6 | Ricardo Pinela Ferreira | 01 | Sen | 122050 | Vikings Sports Club | 1:00.85 |
| 7 | Goncalo Duarte Santos | 00 | Sen | 111095 | Vikings Sports Club | 1:01.22 |
| 8 | Diogo Carrasco Correia | 95 | Sen | 26151 | Belenenses | 1:01.72 |

Série 7 de 7, 9:18

| | | | | | | |
|---|----------------------------|----|-----|--------|----------------|-------|
| 1 | Ricardo Saraiva Pires | 98 | Sen | 107651 | Laranjeiro | 59.63 |
| 2 | Gabriel Carvalho Ferrao | 05 | Jun | 132345 | União Piedense | 58.43 |
| 3 | Vicente Oliveira Gomes | 02 | Sen | 129022 | Sporting | 57.35 |
| 4 | Pedro Andre Santos | 94 | Sen | 15732 | Algés | 54.57 |
| 5 | Bernardo Jorge Simoes | 04 | Jun | 130250 | Vasco da Gama | 56.96 |
| 6 | Nick Heinio-Widell | 05 | Jun | 213447 | Algés | 58.00 |
| 7 | Andre Azevedo Baraona | 04 | Jun | 123965 | C N Montijo | 59.38 |
| 8 | Bernardo Victorino Almeida | 04 | Jun | 153357 | Sporting | 59.82 |

Prova 23

Femin., 200m Bruços

Absolutos

13.03.2022 - 9:20

| | | | | | |
|-----------------------|---------|----------------------|--------|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 2:25.67 | Victoria Kaminskaya | SLB | Gwangju (KOR) | 2019 |
| Rec Regional Absoluto | 2:25.67 | Victoria Kaminskaya | SLB | Gwangju (KOR) | 2019 |
| Rec Regional Sen | 2:25.67 | Victoria Kaminskaya | SLB | Gwangju (KOR) | 2019 |
| Rec Regional Jun 2 | 2:29.23 | Raquel Gomes Pereira | SAD | Coimbra | 2017 |
| Rec Regional Jun 1 | 2:29.51 | Diana Duarte Gomes | INDANL | Budapest (HUN) | 2005 |
| Rec Regional Juv A | 2:31.32 | Diana Duarte Gomes | ABVE | Mulhouse (FRA) | 2004 |
| Rec Regional Juv B | 2:36.98 | Diana Duarte Gomes | CNA | Paris (FRA) | 2003 |

TAC - Fem Juv B: 3:18.71; Juv A: 3:13.25; Jun 2: 3:06.07; Jun 1: 3:07.88; Sen: 3:05.17

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|---------------------------|---------------------------|-----|--------|--------|-------------------|--------------|
| Série 1 de 3, 9:20 | | | | | | |
| 3 | Constanca Santos Ferreira | 08 | Juv B | 205945 | Algés | 3:18.71 |
| 4 | Mariana Filipa Guedes | 08 | Juv B | 205331 | Sporting | 3:17.44 |
| 5 | Teresa Bonita Oliveira | 08 | Juv B | 205380 | Naval Setubalense | 3:18.05 |

Série 2 de 3, 9:24

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|------------|-----------------------------|---------|
| 1 | Marta Matos Laranjeira | 08 | Juv B | 205884 | Fisica Torres Vedras | 3:15.13 |
| 2 | Beatriz Santos Pinto | 07 | Juv A | 133093 | Naval Setubalense | 3:12.17 |
| 3 | Manoella Saad Barbosa | 02 | Sen | 1305783003 | Natação de Lisboa | 3:05.17 |
| 4 | Alice Gomes Durao | 07 | Juv A | 202907 | Benfica | 3:00.73 |
| 5 | Matilde Aparicio Pereira | 06 | Jun | 200477 | Clube Natacao da Amadora | 3:04.36 |
| 6 | Emilly Gabrieli Santos | 08 | Juv B | 208646 | Natação e Triatlo de Lisboa | 3:10.25 |
| 7 | Marta Oliveira Ferreira | 08 | Juv B | 205100 | Vasco da Gama | 3:12.44 |
| 8 | Yasmin Ruth Bexigas | 08 | Juv B | 208660 | Geslours | 3:16.39 |

Série 3 de 3, 9:28

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|-------------------------|---------|
| 1 | Matilde Militao Guerra | 08 | Juv B | 208968 | Colegio Int Monte Maior | 2:55.66 |
| 2 | Marta Pereira Domingos | 04 | Sen | 132529 | União Piedense | 2:53.29 |
| 3 | Catarina Costa Sequeira | 98 | Sen | 119735 | Natação de Lisboa | 2:51.89 |
| 4 | Rebeca Leonor Antunes | 06 | Jun | 148284 | Algés | 2:45.26 |
| 5 | Madalena Correa Sa | 06 | Jun | 201548 | Benfica | 2:51.53 |
| 6 | Maria Teresa Fernandes | 05 | Jun | 132557 | Algés | 2:52.89 |
| 7 | Natacha Sofia Silva | 02 | Sen | 125594 | Benfica | 2:53.29 |
| 8 | Aleksandra Bozanic Borcic | 04 | Sen | 133318 | Algés | 2:56.20 |

Prova 24 Masc., 200m Bruços Absolutos
13.03.2022 - 9:32 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|------------------------|------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 2:13.21 | Carlos Esteves Almeida | FPN | Barcelona (ESP) | 2013 |
| Rec Regional Absoluto | 2:13.34 | Carlos Esteves Almeida | CNA | Pequim (CHN) | 2008 |
| Rec Regional Sen | 2:13.34 | Carlos Esteves Almeida | CNA | Pequim (CHN) | 2008 |
| Rec Regional Jun 2 | 2:15.99 | Andre Miguel Silva | PDEM | Faro | 2009 |
| Rec Regional Jun 1 | 2:19.82 | Pedro Miguel Agostinho | SLB | Coimbra | 2009 |
| Rec Regional Juv A | 2:23.94 | André Miguel Silva | PDEM | Coimbra | 2007 |
| Rec Regional Juv B | 2:24.15 | Andre Miguel Silva | PDEM | Loule | 2006 |

TAC - Masc Juv B: 2:57.14; Juv A: 2:53.92; Jun 1: 2:47.55; Jun 2: 2:45.17; Sen: 2:41.97

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|---------------------------|---------------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|--------------|
| Série 1 de 3, 9:32 | | | | | | |
| 1 | Afonso Jose Fernandes | 07 | Juv B | 204142 | Natação e Triatlo de Lisboa | 2:56.90 |
| 2 | Andre Correia Alves | 06 | Juv A | 131173 | União Piedense | 2:53.92 |
| 3 | Dinis Silva Lopes | 07 | Juv B | 205042 | Algés | 2:52.24 |
| 4 | Daniel Ionas | 07 | Juv B | 205631 | Clube Natacao da Amadora | 2:45.35 |
| 5 | Henrique Maria Batista | 05 | Jun | 207941 | Algés | 2:46.31 |
| 6 | Miguel Guilherme Sousa | 06 | Juv A | 208095 | Sporting | 2:52.48 |
| 7 | Kaio Araujo Fattine | 06 | Juv A | 213446 | Sporting | 2:53.92 |
| Série 2 de 3, 9:35 | | | | | | |
| 1 | Tiago Miguel Trombinhas | 04 | Jun | 201495 | Colegio Int Monte Maior | 2:39.91 |
| 2 | Goncalo Ramos Costa | 05 | Jun | 205229 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 2:37.36 |
| 3 | Tomas Almeida Cordeiro | 05 | Jun | 125238 | Algés | 2:34.07 |
| 4 | Daniel Nogueira Catalao | 00 | Sen | 127075 | Benfica | 2:30.69 |
| 5 | Guilherme Matias Cristino | 03 | Sen | 132528 | União Piedense | 2:31.58 |
| 6 | Goncalo Duarte Carvalho | 05 | Jun | 132466 | Benfica | 2:35.28 |
| 7 | Francisc Gututui | 05 | Jun | 200907 | Algés | 2:39.72 |
| 8 | Bruno Miguel Ramos | 97 | Sen | 109110 | Belenenses | 2:41.97 |
| Série 3 de 3, 9:39 | | | | | | |
| 1 | Diogo Garcez Mateus | 02 | Sen | 129622 | Sporting | 2:29.16 |
| 2 | João Costa Fonseca | 00 | Sen | 125134 | Natação de Lisboa | 2:28.14 |
| 3 | Joao Manuel Vargas | 00 | Sen | 123510 | Benfica | 2:27.59 |
| 4 | Joao Lourenco Rebelo | 04 | Jun | 132558 | Algés | 2:21.63 |
| 5 | Hugo Pon | 98 | Sen | 110164 | Algés | 2:25.12 |
| 6 | Francisco Lopes Afonso | 03 | Sen | 119231 | Algés | 2:28.05 |
| 7 | Ricardo Martins Bras | 01 | Sen | 121508 | Vikings Sports Club | 2:28.63 |
| 8 | Antonio Lombardi Carvalho | 04 | Jun | 129886 | Sporting | 2:29.55 |

9:42 Entrega de Medalhas (Provas 21 a 24)

Prova 25 Femin., 50m Livres Absolutos
13.03.2022 - 10:02 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|-------|--------------------------|-----|-------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 25.56 | Ana Pinho Rodrigues | ADS | Funchal | 2019 |
| Rec Regional Absoluto | 25.73 | Patricia Vilas Conceicao | CNA | Oeiras | 2012 |
| Rec Regional Sen | 25.73 | Patricia Vilas Conceicao | CNA | Oeiras | 2012 |
| Rec Regional Sen | 25.73 | Patricia Vilas Conceicao | CNA | Oeiras | 2012 |
| Rec Regional Jun 2 | 26.79 | Ana Reis Sousa | SAD | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Jun 1 | 26.97 | Isabel Pinto Abreu | CFB | Coimbra | 2012 |
| Rec Regional Juv A | 26.78 | Maria Gomes Pereira | SAD | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Juv B | 27.41 | Harrieth Larcher Smith | CFB | Paris (FRA) | 2003 |

TAC - Fem Juv B: 31.62; Juv A: 31.62; Jun 2: 31.30; Jun 1: 31.62; Sen: 31.15

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|-------------------------|-----|--------|--------|---------------------|--------------|
| Série 1 de 7, 10:02 | | | | | | |
| 2 | Carolina Duarte Namora | 08 | Juv B | 208181 | União Piedense | 37.32 |
| 3 | Daniela Pereira Silva | 07 | Juv A | 202495 | Oriental | 34.63 |
| 4 | Sara Lagorsse Caldas | 06 | Jun | 153255 | Fundacao Salesianos | 32.21 |
| 5 | Marta Oliveira Ferreira | 08 | Juv B | 205100 | Vasco da Gama | 33.73 |
| 6 | Vitoria Maria Brandao | 07 | Juv A | 211050 | Fundacao Salesianos | 34.77 |

| | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|----|-------|--------|-----------------------------|-------|
| Série 2 de 7, 10:03 | | | | | | |
| 1 | Maia Bekauri | 08 | Juv B | 205337 | Oriental | 31.82 |
| 2 | Rita Sacadura Almeida | 07 | Juv A | 202961 | Algés | 31.67 |
| 3 | Mafalda Mourao Lopes | 06 | Jun | 202221 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 31.61 |
| 4 | Yasmin Ruth Bexigas | 08 | Juv B | 208660 | Geslourses | 31.48 |
| 5 | Marta Nascimento Ribeiro | 07 | Juv A | 204145 | Natação e Triatlo de Lisboa | 31.56 |
| 6 | Francisca Ribeiro Farinha | 08 | Juv B | 215650 | Natação de Lisboa | 31.62 |
| 7 | Ines Azevedo Baraona | 07 | Juv A | 139292 | C N Montijo | 31.75 |
| 8 | Maria Freire Alves | 04 | Sen | 132522 | Estoris | 32.02 |

| | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|----|-------|--------|-------------------|-------|
| Série 3 de 7, 10:04 | | | | | | |
| 1 | Neuza Velho Magalhaes | 05 | Jun | 131096 | Algés | 31.30 |
| 2 | Carolina Alexandra Silva | 05 | Jun | 133296 | Despertarecorde | 31.25 |
| 3 | Madalena Rodrigues Tome | 03 | Sen | 126829 | Estoris | 31.15 |
| 4 | Francisca Razina Oliveira | 03 | Sen | 130620 | União Piedense | 30.94 |
| 5 | Leonor Serrao Nascimento | 08 | Juv B | 205949 | Algés | 31.11 |
| 6 | Constanca Isabel Carvalho | 08 | Juv B | 205944 | Algés | 31.17 |
| 7 | Marina Alexandra Oliveira | 06 | Jun | 200174 | Naval Setubalense | 31.27 |
| 8 | Ana Fernandes Costa | 00 | Sen | 121407 | C N Montijo | 31.34 |

| | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|----|-------|--------|---------------------|-------|
| Série 4 de 7, 10:05 | | | | | | |
| 1 | Marta Filipa Cruz | 07 | Juv A | 208308 | Laranjeiro | 30.77 |
| 2 | Maria Leonor Rodrigues | 07 | Juv A | 203917 | Fundacao Salesianos | 30.40 |
| 3 | Leonor Carvalho Oliveira | 07 | Juv A | 200901 | Despertarecorde | 30.32 |
| 4 | Ana Bргуete Tavares | 00 | Sen | 119951 | Fundacao Salesianos | 30.25 |
| 5 | Maria Ornelas Armas | 98 | Sen | 106961 | Vikings Sports Club | 30.27 |
| 6 | Patricia Subtil Henriques | 08 | Juv B | 206063 | Geslourses | 30.36 |
| 7 | Sara Sofia Alves | 07 | Juv A | 202517 | Naval Setubalense | 30.68 |
| 8 | Rita Borges Silva | 06 | Jun | 200715 | Geslourses | 30.84 |

| | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|----|-------|--------|-------------------|-------|
| Série 5 de 7, 10:07 | | | | | | |
| 1 | Ana Beatriz Pires | 08 | Juv B | 205416 | União Piedense | 30.13 |
| 2 | Beatriz Alexandra Rolim | 08 | Juv B | 207351 | União Piedense | 30.03 |
| 3 | Margarida Barbara Marques | 06 | Jun | 200396 | Algés | 29.71 |
| 4 | Carolina Fernandes Rodrigues | 08 | Juv B | 201728 | União Piedense | 29.50 |
| 5 | Iris Pereira Carrao | 05 | Jun | 201392 | Laranjeiro | 29.66 |
| 6 | Soraia Guerra Rolim | 95 | Sen | 121321 | Laranjeiro | 29.99 |
| 7 | Catarina Trigo Ferreira | 02 | Sen | 124523 | Natação de Lisboa | 30.09 |
| 8 | Ana Madalena Simoes | 07 | Juv A | 205228 | Geslourses | 30.24 |

Prova 25, Femin., 50m Livres

Série 6 de 7, 10:08

| | | | | | | |
|---|------------------------|----|-----|--------|-----------------------|-------|
| 1 | Soraia Maria Salgado | 05 | Jun | 132513 | Fisica Torres Vedras | 29.16 |
| 2 | Maria Pinto Monteiro | 06 | Jun | 201397 | União Piedense | 29.12 |
| 3 | Leonor Maria Neves | 03 | Sen | 131015 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 28.91 |
| 4 | Carolina Fonseca Gomes | 05 | Jun | 202528 | Sporting | 28.65 |
| 5 | Rita Fernandes Leitão | 96 | Sen | 25571 | Natação de Lisboa | 28.74 |
| 6 | Maria Jardim Fidalgo | 04 | Sen | 131429 | Vasco da Gama | 29.07 |
| 7 | Ana Margarida Soares | 03 | Sen | 129488 | Naval Setubalense | 29.16 |
| 8 | Madalena Graça Dias | 06 | Jun | 211407 | Natação de Lisboa | 29.19 |

Série 7 de 7, 10:09

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|---------------------------|-------|
| 1 | Maria Joao Freitas | 97 | Sen | 122994 | União Piedense | 28.25 |
| 2 | Ines Correia Teixeira | 06 | Jun | 133334 | Clube Natacao da Amadora | 27.92 |
| 3 | Anna Fomina | 02 | Sen | 208146 | Louletano Desportos Clube | 27.75 |
| 4 | Ema Jeronimo Conceicao | 03 | Sen | 129812 | Fisica Torres Vedras | 27.06 |
| 5 | Leonor Peso Parente | 07 | Juv A | 208092 | Palmela Desporto EEM | 27.65 |
| 6 | Sofia Alexandra Nunes | 00 | Sen | 112322 | Laranjeiro | 27.82 |
| 7 | Mafalda Marques Pinto | 02 | Sen | 125422 | Sporting | 27.92 |
| 8 | Mariana Marques Mercedes | 03 | Sen | 129961 | Vikings Sports Club | 28.26 |

Prova 26

Masc., 50m Livres

Absolutos

13.03.2022 - 10:10

| | | | | | |
|-----------------------|-------|--------------------------|-----|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 22.16 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Oeiras | 2020 |
| Rec Regional Absoluto | 22.16 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Oeiras | 2020 |
| Rec Regional Sen | 22.16 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Oeiras | 2020 |
| Rec Regional Jun 2 | 23.11 | Tiago Andre Venancio | CNS | Budapest (HUN) | 2005 |
| Rec Regional Jun 1 | 22.95 | Tiago André Venâncio | CNS | Lisboa | 2004 |
| Rec Regional Juv A | 23.78 | Tiago André Venâncio | CNS | Paris (FRA) | 2003 |
| Rec Regional Juv B | 24.68 | Tiago André Venâncio | CNS | | 2002 |

TAC - Masc Juv B: 27.97; Juv A: 27.97; Jun 1: 27.97; Jun 2: 27.57; Sen: 27.03

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|----------------------|-----|--------|--------|-------------------|--------------|
| Série 1 de 9, 10:10 | | | | | | |
| 3 | Lourenco Lopes Silva | 07 | Juv B | 202104 | União Piedense | 30.45 |
| 4 | Joao Pedro Carapinha | 07 | Juv B | 205576 | União Piedense | 29.91 |
| 5 | Goncalo Albino Ramos | 06 | Juv A | 202513 | Naval Setubalense | 30.39 |

Série 2 de 9, 10:11

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|-------------------|-------|
| 1 | Artur Mesquita Pires | 05 | Jun | 213998 | Naval Setubalense | 29.89 |
| 2 | Lucas Vilaca Casimiro | 06 | Juv A | 211012 | União Piedense | 29.54 |
| 3 | Simao Lopes Oliveira | 05 | Jun | 200178 | Naval Setubalense | 28.87 |
| 4 | Goncalo Pereira Gracioso | 05 | Jun | 202124 | AONDA - Azeitão | 28.84 |
| 5 | Mateus Correa Walker | 05 | Jun | 202083 | Estoris | 28.85 |
| 6 | Alexandre Kkushchenko | 04 | Jun | 213073 | Estoris | 29.47 |
| 7 | Rafael Pacheco Godinho | 07 | Juv B | 204985 | Sporting | 29.80 |

Série 3 de 9, 10:12

| | | | | | | |
|---|-----------------------|----|-------|--------|-------------------|-------|
| 1 | Simao Barros Morao | 06 | Juv A | 202976 | Algés | 28.61 |
| 2 | Filipe Ferrao Melo | 01 | Sen | 200171 | Naval Setubalense | 28.42 |
| 3 | Cristian Sergiu Spac | 04 | Jun | 214282 | C N Montijo | 28.23 |
| 4 | Martim Jose Rodrigues | 05 | Jun | 200143 | Oriental | 27.97 |
| 5 | Martim Barata Antunes | 06 | Juv A | 153385 | Benfica | 28.05 |
| 6 | Alfredo Cabrita Soudo | 05 | Jun | 148434 | Belenenses | 28.41 |
| 7 | Axel Guedes Asmar | 07 | Juv B | 207810 | Sporting | 28.45 |
| 8 | Caio Salgado Medeiros | 07 | Juv B | 208963 | Algés | 28.67 |

Prova 26, Masc., 50m Livres

Série 4 de 9, 10:13

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------|--------|-----------------------|-------|
| 1 | Rihards Bunkovskis | 05 | Jun | 204089 | Geslours | 27.94 |
| 2 | Rodrigo Filipe Valerio | 05 | Jun | | CPCD - Póvoa Sta Iria | 27.84 |
| 3 | Rodrigo Martins Bras | 05 | Jun | 129806 | Belenenses | 27.70 |
| 4 | Tiago Nunes Silva | 06 | Juv A | 201949 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 27.67 |
| 5 | Tiago Almeida Correia | 06 | Juv A | 139280 | C N Montijo | 27.70 |
| 6 | Leandro Carvalho Semedo | 06 | Juv A | 203874 | Geslours | 27.72 |
| 7 | Diogo Correia Neves | 94 | Sen | 211809 | Vasco da Gama | 27.89 |
| 8 | Igor Fonseca Jesus | 05 | Jun | 200144 | Oriental | 27.97 |

Série 5 de 9, 10:15

| | | | | | | |
|---|-----------------------|----|-------|--------|--------------------------|-------|
| 1 | Miguel Mera Herrero | 06 | Juv A | 151461 | Sporting | 27.61 |
| 2 | Pedro Dinis Casquinha | 05 | Jun | 208656 | Fundacao Salesianos | 27.49 |
| 3 | Luis Miguel Verissimo | 98 | Sen | 106305 | Vikings Sports Club | 27.25 |
| 4 | Martim Daniel Torres | 06 | Juv A | 207792 | Naval Setubalense | 27.05 |
| 5 | Tomas Santos Braga | 07 | Juv B | 209677 | Vasco da Gama | 27.25 |
| 6 | Luis Pedro Figueiredo | 06 | Juv A | 203875 | Geslours | 27.45 |
| 7 | Rafael Caceres Lopes | 04 | Jun | 201395 | Despertarecorde | 27.52 |
| 8 | Goncalo Pires Fialho | 05 | Jun | 133333 | Clube Natacao da Amadora | 27.66 |

Série 6 de 9, 10:16

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|----------------------------|-------------------------|-------|
| 1 | Mateo Pinto Quintero | 97 | Sen | YOFZ16HV(Natação de Lisboa | | 27.03 |
| 2 | Guilherme Machado Santos | 04 | Jun | 200202 | União Piedense | 26.97 |
| 3 | Martim Silva Cortes | 05 | Jun | 200486 | AONDA - Azeitão | 26.78 |
| 4 | Henrique Rodrigues Cruz | 02 | Sen | 128145 | Colegio Int Monte Maior | 26.66 |
| 5 | Jose Manuel Sa | 05 | Jun | 203114 | Sporting | 26.72 |
| 6 | Afonso Silva Carvalho | 06 | Juv A | 207782 | Colegio Int Monte Maior | 26.82 |
| 7 | Rodrigo Costa Teixeira | 99 | Sen | 108410 | Laranjeiro | 27.03 |
| 8 | Rafael Filipe Nunes | 96 | Sen | 108344 | Vikings Sports Club | 27.03 |

Série 7 de 9, 10:17

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|----|-------|--------|----------------------|-------|
| 1 | Pedro Goncalves Bonniz | 06 | Juv A | 202696 | Geslours | 26.47 |
| 2 | Afonso Miguel Ribeiro | 04 | Jun | 210966 | Palmela Desporto EEM | 26.36 |
| 3 | Daniel Filipe Cazeiro | 97 | Sen | 104378 | Laranjeiro | 26.06 |
| 4 | Francisco Lourenco Vasconcelos | 05 | Jun | 201698 | Geslours | 25.90 |
| 5 | Jose Paula Carvalho | 98 | Sen | 111450 | Despertarecorde | 25.93 |
| 6 | Andre Miguel Ramos | 07 | Juv B | 209022 | Fisica Torres Vedras | 26.35 |
| 7 | Miguel Alexandre Rodrigues | 98 | Sen | 214285 | Vikings Sports Club | 26.46 |
| 8 | Pedro Maria Amado | 05 | Jun | 148286 | Algés | 26.65 |

Série 8 de 9, 10:18

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-----|--------|---------------------|-------|
| 1 | Gabriel Carvalho Ferrao | 05 | Jun | 132345 | União Piedense | 25.88 |
| 2 | Tomas Martins Mira | 04 | Jun | 132215 | Naval Setubalense | 25.79 |
| 3 | Joao Negreiros Guerreiro | 04 | Jun | 209459 | Laranjeiro | 25.61 |
| 4 | Joao Pedro Penelas | 04 | Jun | 150754 | Geslours | 25.40 |
| 5 | Diogo Carrasco Correia | 95 | Sen | 26151 | Belenenses | 25.56 |
| 6 | Vicente Oliveira Gomes | 02 | Sen | 129022 | Sporting | 25.70 |
| 7 | Vicente Morgado Ventoso | 00 | Sen | 126466 | Vikings Sports Club | 25.80 |
| 8 | Ricardo Nuno Estevens | 99 | Sen | 121159 | Laranjeiro | 25.90 |

Série 9 de 9, 10:19

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-----|--------|----------------------|-------|
| 1 | Rodrigo Serra Farias | 96 | Sen | 106392 | Natação de Lisboa | 25.34 |
| 2 | Francisco Ribeiro Vieira | 04 | Jun | 130443 | Fisica Torres Vedras | 24.73 |
| 3 | Pedro Andre Santos | 94 | Sen | 15732 | Algés | 24.38 |
| 4 | Miguel Henriques Marques | 00 | Sen | 120530 | Benfica | 22.88 |
| 5 | Joao Esteves Padrela | 99 | Sen | 119137 | Belenenses | 23.22 |
| 6 | Felipe Menegassi Maia | 04 | Jun | 207683 | Algés | 24.47 |
| 7 | Ricardo Saraiva Pires | 98 | Sen | 107651 | Laranjeiro | 24.75 |
| 8 | Andre Filipe Magalhaes | 98 | Sen | 111394 | Despertarecorde | 25.36 |

Prova 27 Femin., 100m Costas Absolutos
13.03.2022 - 10:20 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|------------------------|-----|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:01.17 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Oeiras | 2020 |
| Rec Regional Absoluto | 1:01.17 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Oeiras | 2020 |
| Rec Regional Sen | 1:01.17 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Oeiras | 2020 |
| Rec Regional Jun 2 | 1:01.18 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Budapest (HUN) | 2019 |
| Rec Regional Jun 1 | 1:03.57 | Rafaela Gomes Azevedo | SAD | Coimbra | 2018 |
| Rec Regional Juv A | 1:03.92 | Ines Camacho Fernandes | SCP | Coimbra | 2012 |
| Rec Regional Juv B | 1:05.06 | Ines Camacho Fernandes | SCP | Oeiras | 2011 |

TAC - Fem Juv B: 1:21.07; Juv A: 1:18.82; Jun 2: 1:15.86; Jun 1: 1:16.61; Sen: 1:15.49

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|---------------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|--------------|
| Série 1 de 5, 10:20 | | | | | | |
| 3 | Sofia Medeiros Pereira | 06 | Jun | 207512 | C N Montijo | 1:21.49 |
| 4 | Sofia Goncalves Raposo | 07 | Juv A | 202925 | Palmela Desporto EEM | 1:21.15 |
| 5 | Marta Nascimento Ribeiro | 07 | Juv A | 204145 | Natação e Triatlo de Lisboa | 1:21.37 |
| Série 2 de 5, 10:23 | | | | | | |
| 2 | Luana Ababii | 07 | Juv A | 205635 | Clube Natacao da Amadora | 1:20.51 |
| 3 | Lis Fatima Melo | 08 | Juv B | 208661 | Geslours | 1:20.42 |
| 4 | Joana Monteiro Caetano | 08 | Juv B | 206085 | Geslours | 1:19.51 |
| 5 | Laura Maria Cruz | 07 | Juv A | 203984 | Colegio Int Monte Maior | 1:19.96 |
| 6 | Leonor Gino Canhao | 07 | Juv A | 207817 | Sporting | 1:20.45 |
| 7 | Emilly Gabrieli Santos | 08 | Juv B | 208646 | Natação e Triatlo de Lisboa | 1:20.64 |
| Série 3 de 5, 10:25 | | | | | | |
| 1 | Daniela Alexandra Santos | 07 | Juv A | 141429 | Sporting | 1:18.55 |
| 2 | Matilde Nunes Ribeiro | 07 | Juv A | 205117 | Despertarecorde | 1:17.29 |
| 3 | Joana Rita Semedo | 06 | Jun | 200728 | SwimTurtles | 1:16.61 |
| 4 | Margarida Catroga Marques | 08 | Juv B | 205879 | Colegio Int Monte Maior | 1:15.23 |
| 5 | Francisca Otao Tribuna | 05 | Jun | 132463 | Belenenses | 1:15.76 |
| 6 | Ana Sofia Inácio | 04 | Sen | 202686 | Vikings Sports Club | 1:16.98 |
| 7 | Carolina Delicado Correia | 08 | Juv B | 207811 | Sporting | 1:17.91 |
| 8 | Rita Machita Santos | 07 | Juv A | 205379 | Naval Setubalense | 1:18.82 |
| Série 4 de 5, 10:28 | | | | | | |
| 1 | Maria Bandarra Matos | 07 | Juv A | 205233 | Sporting | 1:14.29 |
| 2 | Beatriz Fernandes Gama | 06 | Jun | 151459 | Sporting | 1:13.96 |
| 3 | Andreia Wongsangnoi Alves | 03 | Sen | 130956 | Colegio Int Monte Maior | 1:12.16 |
| 4 | Mariana Conceicao Duarte | 03 | Sen | 129507 | Fundacao Salesianos | 1:11.79 |
| 5 | Anastacia Tshesnovska | 07 | Juv A | 142403 | Sporting | 1:11.87 |
| 6 | Matilde Catroga Marques | 08 | Juv B | 205880 | Colegio Int Monte Maior | 1:13.39 |
| 7 | Maria Leonor Rodrigues | 07 | Juv A | 203917 | Fundacao Salesianos | 1:13.96 |
| 8 | Rita Lima Batista | 07 | Juv A | 202522 | Naval Setubalense | 1:14.87 |
| Série 5 de 5, 10:30 | | | | | | |
| 1 | Catarina Andrade Franco | 07 | Juv A | 203865 | Geslours | 1:10.51 |
| 2 | Barbara Cunha Ventura | 05 | Jun | 132458 | Benfica | 1:10.08 |
| 3 | Luana Correia Rodrigues | 01 | Sen | 121504 | Belenenses | 1:07.36 |
| 4 | Catarina Martins Mestre | 00 | Sen | 120724 | Natação de Lisboa | 1:03.83 |
| 5 | Soraia Maria Salgado | 05 | Jun | 132513 | Fisica Torres Vedras | 1:07.21 |
| 6 | Luana Cardoso Magalhaes | 06 | Jun | 201688 | Algés | 1:09.14 |
| 7 | Anna Fomina | 02 | Sen | 208146 | Louletano Desportos Clube | 1:10.23 |
| 8 | Francisca Gomes Azevedo | 97 | Sen | 100356 | Algés | 1:10.97 |

Prova 28 Masc., 100m Costas Absolutos
13.03.2022 - 10:32 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|-------|--------------------------|-------|--------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 54.35 | Francisco Rogerio Santos | SCP | Tokyo (JPN) | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 54.35 | Francisco Rogerio Santos | SCP | Tokyo (JPN) | 2021 |
| Rec Regional Sen | 54.35 | Francisco Rogerio Santos | SCP | Tokyo (JPN) | 2021 |
| Rec Regional Jun 2 | 57.09 | Alexis Manacas Santos | SCP | Coimbra | 2010 |
| Rec Regional Jun 1 | 57.17 | Alexis Manacas Santos | SCP | Prague (CZE) | 2009 |
| Rec Regional Juv A | 58.61 | Diogo Gomes Sousa | CNCVG | Coimbra | 2011 |
| Rec Regional Juv B | 59.97 | Diogo Gomes Sousa | CNCVG | Coimbra | 2010 |

TAC - Masc Juv B: 1:13.11; Juv A: 1:11.78; Jun 1: 1:09.15; Jun 2: 1:08.16; Sen: 1:06.84

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|---------------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|--------------|
| Série 1 de 3, 10:32 | | | | | | |
| 3 | Diogo Teixeira Calcada | 07 | Juv B | 203033 | Sporting | 1:14.51 |
| 4 | Guilherme Matias Sousa | 07 | Juv B | 203178 | Geslours | 1:12.38 |
| 5 | Antonio Rego Arsenio | 07 | Juv B | 207514 | Algés | 1:13.56 |
| 6 | Hugo Castanheira Rocha | 07 | Juv B | 133444 | Natação e Triatlo de Lisboa | 1:16.79 |
| Série 2 de 3, 10:34 | | | | | | |
| 1 | Rafael Duarte Beato | 06 | Juv A | 204757 | Geslours | 1:11.19 |
| 2 | Rafael Filipe Lopes | 06 | Juv A | 201700 | Geslours | 1:10.79 |
| 3 | Rodrigo Franco Palare | 06 | Juv A | 203877 | Geslours | 1:07.44 |
| 4 | Afonso Bjork Freitas | 07 | Juv B | 208727 | Nacional Natação | 1:07.23 |
| 5 | Daniel Pankivskiy | 05 | Jun | 153427 | Nacional Natação | 1:07.43 |
| 6 | Eduard Daniel Milanov | 05 | Jun | 202776 | Naval Setubalense | 1:10.12 |
| 7 | Henrique Ribeiro Martins | 07 | Juv B | 204569 | Sporting | 1:11.13 |
| 8 | Gabriel Martins Tusan | 07 | Juv B | 209442 | Geslours | 1:12.15 |
| Série 3 de 3, 10:37 | | | | | | |
| 1 | Afonso Rodrigues Calhelha | 07 | Juv B | 208048 | Colegio Int Monte Maior | 1:06.31 |
| 2 | Manuel Vanigli Carvalho | 03 | Sen | 213918 | Nacional Natação | 1:02.22 |
| 3 | Tiago Miguel Dias | 03 | Sen | 207929 | Natação de Lisboa | 1:01.21 |
| 4 | Andre Azevedo Baraona | 04 | Jun | 123965 | C N Montijo | 58.06 |
| 5 | Miguel Ribeiro Bate | 99 | Sen | 117183 | Sporting | 1:00.78 |
| 6 | Francisco Ribeiro Vieira | 04 | Jun | 130443 | Fisica Torres Vedras | 1:01.56 |
| 7 | Kaio Araujo Fattine | 06 | Juv A | 213446 | Sporting | 1:02.69 |
| 8 | Ricardo Freitas Neto | 06 | Juv A | 141864 | Sporting | 1:07.06 |

Prova 29 Femin., 400m Livres Absolutos
13.03.2022 - 10:38 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|----------------------------|-------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 4:09.49 | Diana Margarida Duraes | SLB | Tarragona (ESP) | 2018 |
| Rec Regional Absoluto | 4:09.49 | Diana Margarida Duraes | SLB | Tarragona (ESP) | 2018 |
| Rec Regional Sen | 4:09.49 | Diana Margarida Duraes | SLB | Tarragona (ESP) | 2018 |
| Rec Regional Jun 2 | 4:20.34 | Ana Reis Sousa | SAD | Oeiras | 2019 |
| Rec Regional Jun 1 | 4:20.37 | Marta Andreia Ferreira | SCP | Berlin (GER) | 2002 |
| Rec Regional Juv A | 4:24.77 | Ana Cláudia Correia Santos | SFUAP | Jamor | 2005 |
| Rec Regional Juv B | 4:29.25 | Susana Patricia Miguel | SFUAP | Oeiras | 2004 |

TAC - Fem Juv B: 5:26.60; Juv A: 5:17.54; Jun 2: 5:05.66; Jun 1: 5:08.66; Sen: 5:04.15

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|-----------------------------|-----|--------|--------|--------------------------|--------------|
| Série 1 de 4, 10:38 | | | | | | |
| 2 | Ines Margarida Fernandes | 08 | Juv B | 212816 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 5:21.42 |
| 3 | Beatriz Alexandra Rolim | 08 | Juv B | 207351 | União Piedense | 5:16.70 |
| 4 | Ines Gaspar Silva | 06 | Jun | 204152 | Gesloures | 5:09.18 |
| 5 | Matilde Catroga Marques | 08 | Juv B | 205880 | Colegio Int Monte Maior | 5:13.87 |
| 6 | Leonor Gino Canhao | 07 | Juv A | 207817 | Sporting | 5:20.73 |
| 7 | Raquel Santos Baiona | 08 | Juv B | 209433 | Colegio Int Monte Maior | 6:55.69 |
| Série 2 de 4, 10:46 | | | | | | |
| 1 | Beatriz Heitor Cachaco | 07 | Juv A | 205927 | Gesloures | 5:06.33 |
| 2 | Bruna Martins Riesenberger | 97 | Sen | 105541 | Laranjeiro | 5:04.15 |
| 3 | Mafalda Marques Pinto | 02 | Sen | 125422 | Sporting | 5:04.15 |
| 4 | Leticia Rodrigues Magalhaes | 07 | Juv A | 205089 | Naval Setubalense | 4:58.52 |
| 5 | Luisa Ponte Jorge | 07 | Juv A | 204158 | União Piedense | 5:03.63 |
| 6 | Lidiana Correia Rodrigues | 04 | Sen | 130399 | Belenenses | 5:04.15 |
| 7 | Iris Castro Campos | 06 | Jun | 205634 | Clube Natacao da Amadora | 5:05.58 |
| 8 | Clara Sofia Herminio | 06 | Jun | 202218 | União Piedense | 5:07.67 |
| Série 3 de 4, 10:52 | | | | | | |
| 1 | Ana Beatriz Pires | 08 | Juv B | 205416 | União Piedense | 4:57.48 |
| 2 | Maria Del Rio Bernat | 05 | Jun | 200403 | Algés | 4:56.63 |
| 3 | Sara Sofia Alves | 07 | Juv A | 202517 | Naval Setubalense | 4:51.37 |
| 4 | Mafalda Santos Costa | 05 | Jun | 132453 | Colegio Int Monte Maior | 4:49.52 |
| 5 | Diana Valadas Horta | 04 | Sen | 201782 | União Piedense | 4:50.35 |
| 6 | Elena Del Rio Bernat | 07 | Juv A | 202964 | Algés | 4:53.66 |
| 7 | Margarida Domingues Nunes | 05 | Jun | 201398 | Sporting | 4:57.33 |
| 8 | Beatriz Mocego Niza | 06 | Jun | 148435 | Clube Natacao da Amadora | 4:58.23 |
| Série 4 de 4, 10:57 | | | | | | |
| 1 | Maria Esteves Valente | 06 | Jun | 202954 | Benfica | 4:46.19 |
| 2 | Leonor Tavares Catalao | 06 | Jun | 202215 | Sporting | 4:38.97 |
| 3 | Maria Ferreira Moura | 04 | Sen | 131382 | Sporting | 4:26.35 |
| 4 | Ema Jeronimo Conceicao | 03 | Sen | 129812 | Fisica Torres Vedras | 4:18.37 |
| 5 | Marta Joao Pires | 05 | Jun | 147235 | Algés | 4:26.28 |
| 6 | Francisca Salvador Mesquita | 02 | Sen | 123935 | Sporting | 4:38.40 |
| 7 | Maria Ornelas Armas | 98 | Sen | 106961 | Vikings Sports Club | 4:42.84 |
| 8 | Leonor Castanho Santos | 07 | Juv A | 150848 | Sporting | 4:48.97 |

Prova 30 Masc., 400m Livres Absolutos
13.03.2022 - 11:03 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|----------------------------|-------|-------------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 3:50.56 | Jose Paulo Lopes | SCB | Barcelona (ESP) | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 3:51.89 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Glasgow (GBR) | 2018 |
| Rec Regional Sen | 3:51.89 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Glasgow (GBR) | 2018 |
| Rec Regional Jun 2 | 3:58.65 | Tiago Cunha Costa | SCP | Oeiras | 2017 |
| Rec Regional Jun 1 | 4:01.41 | Bernardo Victorino Almeida | SCP | Oeiras | 2021 |
| Rec Regional Juv A | 4:04.23 | Andre Filipe Farinha | SLB | Torre Vieja (ESP) | 2012 |
| Rec Regional Juv B | 4:08.94 | Bernardo Jorge Simoes | CNCVG | Funchal | 2019 |

TAC - Masc Juv B: 4:57.33; Juv A: 4:51.92; Jun 1: 4:41.23; Jun 2: 4:37.22; Sen: 4:31.86

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|--------------------------|-----|--------|--------|--------------------------|--------------|
| Série 1 de 4, 11:03 | | | | | | |
| 3 | Tomas Santos Braga | 07 | Juv B | 209677 | Vasco da Gama | 5:03.88 |
| 4 | Andre Miguel Ramos | 07 | Juv B | 209022 | Fisica Torres Vedras | 4:56.06 |
| 5 | Daniel Casaca Carvalho | 07 | Juv B | 205098 | Vasco da Gama | 5:01.64 |
| Série 2 de 4, 11:08 | | | | | | |
| 2 | Simao Lopes Oliveira | 05 | Jun | 200178 | Naval Setubalense | 4:50.73 |
| 3 | Leonardo Conceicao Reis | 07 | Juv B | 207815 | Sporting | 4:44.25 |
| 4 | Rodrigo Reis Dias | 03 | Sen | 129003 | Belenenses | 4:39.02 |
| 5 | Miguel Braga Gomes | 07 | Juv B | 207816 | Sporting | 4:42.12 |
| 6 | Rodrigo Piteira Maio | 06 | Juv A | 200482 | Belenenses | 4:45.38 |
| 7 | Pedro Crispim Jorge | 06 | Juv A | 148340 | União Piedense | 4:51.92 |
| Série 3 de 4, 11:14 | | | | | | |
| 1 | Manuel Costa Simoes | 06 | Juv A | 200874 | União Piedense | 4:33.07 |
| 2 | Francisco Sousa Uva | 04 | Jun | 201477 | Algés | 4:32.25 |
| 3 | Tiago Miguel Trombinhas | 04 | Jun | 201495 | Colegio Int Monte Maior | 4:28.59 |
| 4 | Joao Almeida Gomes | 06 | Juv A | 132828 | Nacional Natação | 4:25.14 |
| 5 | Tiago Ventura Chao | 06 | Juv A | 202516 | Naval Setubalense | 4:27.70 |
| 6 | Afonso Silvestre Almeida | 06 | Juv A | 148411 | Clube Natacao da Amadora | 4:29.49 |
| 7 | Joao Pedro Carapinha | 07 | Juv B | 205576 | União Piedense | 4:32.94 |
| 8 | Antonio Coelho Vieira | 06 | Juv A | 141506 | Sporting | 4:34.15 |
| Série 4 de 4, 11:19 | | | | | | |
| 1 | Luis Carlos Correia | 03 | Sen | 207349 | União Piedense | 4:22.54 |
| 2 | Afonso Mateus Ribeiro | 95 | Sen | 100430 | Belenenses | 4:19.66 |
| 3 | Miguel Costa Simoes | 04 | Jun | 132350 | União Piedense | 4:09.12 |
| 4 | Bruno Miguel Ramos | 97 | Sen | 109110 | Belenenses | 4:03.59 |
| 5 | Bernardo Jorge Simoes | 04 | Jun | 130250 | Vasco da Gama | 4:04.88 |
| 6 | Joao Carlos Santos | 96 | Sen | 104253 | União Piedense | 4:12.97 |
| 7 | Alexandre Coelho Vieira | 03 | Sen | 131516 | Sporting | 4:20.51 |
| 8 | Daniel Alexandre Ascenso | 03 | Sen | 131377 | Geslours | 4:22.78 |

11:24 Entrega de Medalhas (Provas 25 a 30)

4 - 3ª Jornada - 2ª Sessão

13.03.2022 - 15:30

Prova 31 Absolutos
13.03.2022 - 15:30 Startlist

| Rec | Tempo | Nadador | Clube | Ano | Tempo |
|-----------------------|----------|------------------------|-----------------|------|-------|
| Rec Nacional Absoluto | 16:15.12 | Diana Margarida Duraes | SLB Lisboa | 2020 | |
| Rec Regional Absoluto | 16:15.12 | Diana Margarida Duraes | SLB Lisboa | 2020 | |
| Rec Regional Sen | 16:15.12 | Diana Margarida Duraes | SLB Lisboa | 2020 | |
| Rec Regional Jun 2 | 17:19.16 | Mariana Amaral Mendes | ADRCIMM Coimbra | 2019 | |
| Rec Regional Jun 1 | 17:24.20 | Mariana Amaral Mendes | ADRCIMM Oeiras | 2018 | |
| Rec Regional Juv A | 17:26.88 | Ana Catarina Gomes | SFUAP Coimbra | 2006 | |
| Rec Regional Juv B | 18:12.05 | Ana Catarina Gomes | SFUAP Famalicao | 2005 | |

TAC - Fem Juv B: 20:27.41; Juv A: 20:27.41; Jun 2: 20:15.48; Jun 1: 20:27.41; Sen: 20:09.53

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|---------------------------|-----|--------|--------|-------------------------|--------------|
| Série 1 de 1, 15:30 | | | | | | |
| 1 | Elena Del Rio Bernat | 07 | Juv A | 202964 | Algés | 20:27.41 |
| 2 | Catarina Andrade Franco | 07 | Juv A | 203865 | Geslourses | 20:27.41 |
| 3 | Constanca Isabel Carvalho | 08 | Juv B | 205944 | Algés | 20:27.41 |
| 4 | Mafalda Santos Costa | 05 | Jun | 132453 | Colegio Int Monte Maior | 18:31.00 |
| 5 | Diana Valadas Horta | 04 | Sen | 201782 | União Piedense | 20:09.53 |
| 6 | Ines Gaspar Silva | 06 | Jun | 204152 | Geslourses | 20:27.41 |
| 7 | Patricia Subtil Henriques | 08 | Juv B | 206063 | Geslourses | 20:27.41 |
| 8 | Clara Sofia Herminio | 06 | Jun | 202218 | União Piedense | 20:56.72 |

Prova 32 Absolutos
13.03.2022 - 15:51 Startlist

| Rec | Tempo | Nadador | Clube | Ano | Tempo |
|-----------------------|---------|-------------------------|---------------------|------|-------|
| Rec Nacional Absoluto | 7:52.68 | Jose Paulo Lopes | SCB Budapest (HUN) | 2021 | |
| Rec Regional Absoluto | 8:06.49 | Guilherme Filipe Pina | SCP Coimbra | 2017 | |
| Rec Regional Sen | 8:06.49 | Guilherme Filipe Pina | SCP Coimbra | 2017 | |
| Rec Regional Jun 2 | 8:15.16 | Filipe Miguel Santo | SLB Funchal | 2018 | |
| Rec Regional Jun 1 | 8:19.86 | Joao Pedro Gil | ANAM Coimbra | 2014 | |
| Rec Regional Juv A | 8:29.39 | Diogo Santos Cardoso | ADRCIMM Gyoer (HUN) | 2017 | |
| Rec Regional Juv B | 8:45.55 | Pedro Fontoura Oliveira | CFB Lisboa | 2005 | |

TAC - Masc Juv B: 9:54.32; Juv A: 9:54.32; Jun 1: 9:54.32; Jun 2: 9:45.83; Sen: 9:34.51

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|-----------------------------|-----|--------|--------|-------------------------|--------------|
| Série 1 de 1, 15:51 | | | | | | |
| 1 | Alexandre Martinenko Spiess | 98 | Sen | 215742 | Sporting | 9:34.51 |
| 2 | Manuel Costa Simoes | 06 | Juv A | 200874 | União Piedense | 9:13.46 |
| 3 | Tiago Miguel Trombinhas | 04 | Jun | 201495 | Colegio Int Monte Maior | 9:05.77 |
| 4 | Pedro Maria Amado | 05 | Jun | 148286 | Algés | 8:56.07 |
| 5 | Manuel Angelo Pereira | 05 | Jun | 151305 | Sporting | 9:02.16 |
| 6 | Alexandre Coelho Vieira | 03 | Sen | 131516 | Sporting | 9:07.92 |
| 7 | Bruno Miguel Ramos | 97 | Sen | 109110 | Belenenses | 9:34.51 |
| 8 | Ricardo Freitas Neto | 06 | Juv A | 141864 | Sporting | 9:42.73 |

Prova 33 Femin., 200m Mariposa Absolutos
13.03.2022 - 16:01 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|------------------------|-------|------------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 2:08.03 | Ana Catarina Monteiro | CFV | Glasgow (GBR) | 2018 |
| Rec Regional Absoluto | 2:12.29 | Victoria Kaminskaya | ESJB | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Sen | 2:12.29 | Victoria Kaminskaya | ESJB | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Jun 2 | 2:16.60 | Maria Ferreira Moura | SCP | Oeiras | 2021 |
| Rec Regional Jun 1 | 2:17.11 | Ana Rita Francisco | SFUAP | Porto | 1996 |
| Rec Regional Juv A | 2:15.56 | Ana Rita Francisco | SFUAP | Geneve (SUI) | 1995 |
| Rec Regional Juv B | 2:20.75 | Susana Patricia Miguel | SFUAP | Genova (ITA) | 2004 |

TAC - Fem Juv B: 2:53.75; Juv A: 2:48.97; Jun 2: 2:42.69; Jun 1: 2:44.27; Sen: 2:41.91

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo | Inscr. |
|----------------------------|---------------------------|-----|--------|--------|--------------------------|---------|--------|
| Série 1 de 2, 16:01 | | | | | | | |
| 2 | Maria Bandarra Matos | 07 | Juv A | 205233 | Sporting | 2:52.95 | |
| 3 | Beatriz Mocego Niza | 06 | Jun | 148435 | Clube Natacao da Amadora | 2:45.01 | |
| 4 | Margarida Santos Botelho | 07 | Juv A | 202518 | Naval Setubalense | 2:42.34 | |
| 5 | Constanca Santos Ferreira | 08 | Juv B | 205945 | Algés | 2:42.90 | |
| 6 | Rita Machita Santos | 07 | Juv A | 205379 | Naval Setubalense | 2:48.97 | |

Série 2 de 2, 16:05

| | | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------|--------|----------------|---------|--|
| 1 | Neuza Velho Magalhaes | 05 | Jun | 131096 | Algés | 2:38.06 | |
| 2 | Joana Isabel Pulquerio | 03 | Sen | 126427 | União Piedense | 2:37.23 | |
| 3 | Ana Rita Matos | 02 | Sen | 127501 | Belenenses | 2:28.96 | |
| 4 | Maria Jardim Fidalgo | 04 | Sen | 131429 | Vasco da Gama | 2:24.03 | |
| 5 | Alice Jesus Morgado | 04 | Sen | 131016 | Sporting | 2:27.05 | |
| 6 | Beatriz Quintao Amantes | 03 | Sen | 132798 | União Piedense | 2:33.75 | |
| 7 | Teresa Joao Pires | 07 | Juv A | 202977 | Algés | 2:37.34 | |
| 8 | Filipa Inacio Cazeiro | 02 | Sen | 121158 | Laranjeiro | 2:41.91 | |

Prova 34 Masc., 200m Mariposa Absolutos
13.03.2022 - 16:08 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|--------------------------|---------|------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:56.17 | Pedro Diogo Oliveira | FPN | Roma (ITA) | 2009 |
| Rec Regional Absoluto | 1:57.09 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Coimbra | 2017 |
| Rec Regional Sen | 1:57.09 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Coimbra | 2017 |
| Rec Regional Jun 2 | 2:02.42 | Duarte Rafael Mourão | GESL | Linz (AUT) | 2002 |
| Rec Regional Jun 1 | 2:04.49 | Jose Paula Carvalho | SFUAP | Coimbra | 2015 |
| Rec Regional Juv A | 2:06.78 | Joao Alexandre Vital | ADRCIMM | Oeiras | 2014 |
| Rec Regional Juv B | 2:11.45 | Tiago Maria Camoes | SFUAP | Oeiras | 2016 |

TAC - Masc Juv B: 2:40.65; Juv A: 2:36.40; Jun 1: 2:30.75; Jun 2: 2:27.23; Sen: 2:23.71

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo | Inscr. |
|----------------------------|------------------------|-----|--------|--------|-----------------------|---------|--------|
| Série 1 de 2, 16:08 | | | | | | | |
| 2 | Jose Alves Monteiro | 05 | Jun | 200398 | Belenenses | 2:34.98 | |
| 3 | Diogo Morgado Figueira | 06 | Juv A | 203863 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 2:25.36 | |
| 4 | Francisc Gututui | 05 | Jun | 200907 | Algés | 2:22.82 | |
| 5 | Tiago Ventura Chao | 06 | Juv A | 202516 | Naval Setubalense | 2:24.11 | |
| 6 | Rodrigo Piteira Maio | 06 | Juv A | 200482 | Belenenses | 2:28.65 | |

Prova 34, Masc., 200m Mariposa

Série 2 de 2, 16:12

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|---------------------|---------|
| 1 | Kaio Araujo Faftine | 06 | Juv A | 213446 | Sporting | 2:21.55 |
| 2 | Miguel Duarte Cruz | 99 | Sen | 125797 | Belenenses | 2:19.80 |
| 3 | Daniel Alexandre Ascenso | 03 | Sen | 131377 | Geslours | 2:18.17 |
| 4 | David Matias Cristino | 01 | Sen | 127872 | União Piedense | 2:09.71 |
| 5 | Goncalo Duarte Santos | 00 | Sen | 111095 | Vikings Sports Club | 2:11.78 |
| 6 | Tiago Silva Bartolo | 05 | Jun | 205340 | Algés | 2:18.59 |
| 7 | Nuno Miguel Rola | 83 | Sen | 11949 | Belenenses | 2:19.80 |
| 8 | Tiago Almeida Correia | 06 | Juv A | 139280 | C N Montijo | 2:22.11 |

16:15 Entrega de Medalhas (Provas 31 a 34)

Prova 35

Femin., 100m Livres

Absolutos

13.03.2022 - 16:35

Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|-------|------------------------|-------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 56.39 | Ana Pinho Rodrigues | ADS | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Absoluto | 56.56 | Ana Reis Sousa | SAD | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Sen | 56.80 | Sara Alexandra Madeira | CNCVG | Barcelona (ESP) | 2008 |
| Rec Regional Jun 2 | 56.56 | Ana Reis Sousa | SAD | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Jun 1 | 57.50 | Leticia Maia Andre | SLB | Oeiras | 2018 |
| Rec Regional Juv A | 57.75 | Maria Carolina Rosa | SCP | Prague (CZE) | 2009 |
| Rec Regional Juv B | 59.58 | Maria Ferreira Moura | SCP | Funchal | 2018 |

TAC - Fem Juv B: 1:11.50; Juv A: 1:09.51; Jun 2: 1:06.92; Jun 1: 1:07.57; Sen: 1:06.58

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|---------------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|--------------|
| Série 1 de 9, 16:35 | | | | | | |
| 3 | Mariana Mendes Coimbra | 08 | Juv B | 205933 | Palmela Desporto EEM | 1:24.10 |
| 4 | Clarisse Teixeira Teles | 08 | Juv B | 205372 | Naval Setubalense | 1:16.00 |
| 5 | Joana Pontes Prior | 08 | Juv B | 213993 | Laranjeiro | 1:17.16 |
| Série 2 de 9, 16:37 | | | | | | |
| 1 | Carolina Duarte Namora | 08 | Juv B | 208181 | União Piedense | 1:15.90 |
| 2 | Ines Santos Barbosa | 07 | Juv A | 208653 | Fundacao Salesianos | 1:14.52 |
| 3 | Beatriz Ferreira Perpetuo | 07 | Juv A | 203881 | Palmela Desporto EEM | 1:12.94 |
| 4 | Teresa Oliveira Santos | 08 | Juv B | 208769 | Natação e Triatlo de Lisboa | 1:12.31 |
| 5 | Matilde Silva Cortes | 08 | Juv B | 205334 | AONDA - Azeitão | 1:12.41 |
| 6 | Leonor Gino Canhao | 07 | Juv A | 207817 | Sporting | 1:13.97 |
| 7 | Mariana Vale Fernandes | 08 | Juv B | 200828 | Natação e Triatlo de Lisboa | 1:15.31 |
| Série 3 de 9, 16:39 | | | | | | |
| 1 | Marta Matos Laranjeira | 08 | Juv B | 205884 | Fisica Torres Vedras | 1:12.00 |
| 2 | Francisca Ribeiro Farinha | 08 | Juv B | 215650 | Natação de Lisboa | 1:11.50 |
| 3 | Lis Fatima Melo | 08 | Juv B | 208661 | Geslours | 1:11.25 |
| 4 | Ines Azevedo Baraona | 07 | Juv A | 139292 | C N Montijo | 1:09.45 |
| 5 | Yasmin Ruth Bexigas | 08 | Juv B | 208660 | Geslours | 1:10.44 |
| 6 | Joana Monteiro Caetano | 08 | Juv B | 206085 | Geslours | 1:11.29 |
| 7 | Mariana Filipa Guedes | 08 | Juv B | 205331 | Sporting | 1:11.74 |
| 8 | Raquel Santos Baiona | 08 | Juv B | 209433 | Colegio Int Monte Maior | 1:12.03 |

Prova 35, Femin., 100m Livres

Série 4 de 9, 16:40

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|-----------------------------|---------|
| 1 | Maria Duarte Marcalo | 07 | Juv A | 204390 | Palmela Desporto EEM | 1:08.98 |
| 2 | Emilly Gabrieli Santos | 08 | Juv B | 208646 | Natação e Triatlo de Lisboa | 1:08.46 |
| 3 | Marta Nascimento Ribeiro | 07 | Juv A | 204145 | Natação e Triatlo de Lisboa | 1:08.40 |
| 4 | Joana Rita Semedo | 06 | Jun | 200728 | SwimTurtles | 1:08.02 |
| 5 | Catarina Gomes Costa | 06 | Jun | 201543 | Sporting | 1:08.21 |
| 6 | Maria Leonor Rodrigues | 07 | Juv A | 203917 | Fundacao Salesianos | 1:08.41 |
| 7 | Leonor Serrao Nascimento | 08 | Juv B | 205949 | Algés | 1:08.94 |
| 8 | Clara Sofia Herminio | 06 | Jun | 202218 | União Piedense | 1:09.19 |

Série 5 de 9, 16:42

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|----|-------|--------|-----------------------|---------|
| 1 | Leticia Rodrigues Magalhaes | 07 | Juv A | 205089 | Naval Setubalense | 1:07.90 |
| 2 | Margarida Santos Botelho | 07 | Juv A | 202518 | Naval Setubalense | 1:07.52 |
| 3 | Mafalda Mourao Lopes | 06 | Jun | 202221 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 1:06.88 |
| 4 | Margarida Filipe Ferreira | 04 | Sen | 132347 | União Piedense | 1:06.58 |
| 5 | Patricia Subtil Henriques | 08 | Juv B | 206063 | Geslours | 1:06.67 |
| 6 | Leonor Carvalho Oliveira | 07 | Juv A | 200901 | Despertarecorde | 1:07.48 |
| 7 | Rebeca Leonor Antunes | 06 | Jun | 148284 | Algés | 1:07.68 |
| 8 | Marta Filipa Cruz | 07 | Juv A | 208308 | Laranjeiro | 1:07.91 |

Série 6 de 9, 16:44

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------|--------|-------------------|---------|
| 1 | Anastacia Tshesnovska | 07 | Juv A | 142403 | Sporting | 1:06.30 |
| 2 | Barbara Maria Neves | 08 | Juv B | 209449 | Algés | 1:06.19 |
| 3 | Francisca Otao Tribuna | 05 | Jun | 132463 | Belenenses | 1:05.92 |
| 4 | Soraia Guerra Rolim | 95 | Sen | 121321 | Laranjeiro | 1:05.40 |
| 5 | Beatriz Alexandra Rolim | 08 | Juv B | 207351 | União Piedense | 1:05.88 |
| 6 | Maria Del Rio Bernat | 05 | Jun | 200403 | Algés | 1:06.07 |
| 7 | Rita Sacadura Almeida | 07 | Juv A | 202961 | Algés | 1:06.29 |
| 8 | Catarina Costa Sequeira | 98 | Sen | 119735 | Natação de Lisboa | 1:06.58 |

Série 7 de 9, 16:46

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|--------------------------|---------|
| 1 | Catarina Trigo Ferreira | 02 | Sen | 124523 | Natação de Lisboa | 1:05.20 |
| 2 | Luisa Ponte Jorge | 07 | Juv A | 204158 | União Piedense | 1:04.86 |
| 3 | Iris Castro Campos | 06 | Jun | 205634 | Clube Natacao da Amadora | 1:04.37 |
| 4 | Carolina Fonseca Gomes | 05 | Jun | 202528 | Sporting | 1:03.67 |
| 5 | Maria Ornelas Armas | 98 | Sen | 106961 | Vikings Sports Club | 1:04.32 |
| 6 | Diana Valadas Horta | 04 | Sen | 201782 | União Piedense | 1:04.43 |
| 7 | Margarida Barbara Marques | 06 | Jun | 200396 | Algés | 1:04.97 |
| 8 | Rita Borges Silva | 06 | Jun | 200715 | Geslours | 1:05.34 |

Série 8 de 9, 16:48

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|-----------------------|---------|
| 1 | Francisca Razina Oliveira | 03 | Sen | 130620 | União Piedense | 1:03.60 |
| 2 | Maria Esteves Valente | 06 | Jun | 202954 | Benfica | 1:03.52 |
| 3 | Madalena Graça Dias | 06 | Jun | 211407 | Natação de Lisboa | 1:03.08 |
| 4 | Rita Machita Santos | 07 | Juv A | 205379 | Naval Setubalense | 1:02.40 |
| 5 | Margarida Sobral Pimenta | 99 | Sen | 118764 | Belenenses | 1:02.47 |
| 6 | Leonor Maria Neves | 03 | Sen | 131015 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 1:03.19 |
| 7 | Maria Pinto Monteiro | 06 | Jun | 201397 | União Piedense | 1:03.59 |
| 8 | Soraia Maria Salgado | 05 | Jun | 132513 | Fisica Torres Vedras | 1:03.60 |

Série 9 de 9, 16:49

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-----|--------|--------------------------|---------|
| 1 | Maria Teresa Fernandes | 05 | Jun | 132557 | Algés | 1:02.04 |
| 2 | Ines Correia Teixeira | 06 | Jun | 133334 | Clube Natacao da Amadora | 1:00.74 |
| 3 | Mariana Marques Mercedes | 03 | Sen | 129961 | Vikings Sports Club | 59.97 |
| 4 | Ema Jeronimo Conceicao | 03 | Sen | 129812 | Fisica Torres Vedras | 57.04 |
| 5 | Mafalda Marques Pinto | 02 | Sen | 125422 | Sporting | 59.04 |
| 6 | Sofia Alexandra Nunes | 00 | Sen | 112322 | Laranjeiro | 1:00.69 |
| 7 | Erica Cristina Reis | 05 | Jun | 200201 | Sporting | 1:01.22 |
| 8 | Iris Pereira Carrao | 05 | Jun | 201392 | Laranjeiro | 1:02.08 |

Prova 36 Masc., 100m Livres Absolutos
13.03.2022 - 16:51 Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|-------|--------------------------|-----|-------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 49.04 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Oeiras | 2020 |
| Rec Regional Absoluto | 49.04 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Oeiras | 2020 |
| Rec Regional Sen | 49.04 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Oeiras | 2020 |
| Rec Regional Jun 2 | 50.24 | Tiago Andre Venancio | CNS | Jamor | 2005 |
| Rec Regional Jun 1 | 49.59 | Tiago André Venâncio | CNS | Lisboa | 2004 |
| Rec Regional Juv A | 52.10 | Tiago André Venâncio | CNS | Paris (FRA) | 2003 |
| Rec Regional Juv B | 53.51 | Tiago André Venâncio | CNS | | 2002 |

TAC - Masc Juv B: 1:04.12; Juv A: 1:02.95; Jun 1: 1:00.65; Jun 2: 59.78; Sen: 58.62

Pista Nadador Ano Categ. NºLic. Clube Tempo Inscr.

Série 1 de 10, 16:51

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|----------------------|---------|
| 3 | Gustavo Paes Serrano | 07 | Juv B | 206637 | Palmela Desporto EEM | 1:10.67 |
| 4 | Francisco Almeida Pereira | 07 | Juv B | 200012 | AONDA - Azeitão | 1:07.82 |
| 5 | Diogo Teixeira Calçada | 07 | Juv B | 203033 | Sporting | 1:09.44 |

Série 2 de 10, 16:53

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------|--------|----------------------|---------|
| 1 | Rafael Piedade Quaresma | 07 | Juv B | 204568 | Palmela Desporto EEM | 1:05.99 |
| 2 | Lourenco Lopes Silva | 07 | Juv B | 202104 | União Piedense | 1:04.51 |
| 3 | Tiago Fernandes Loucao | 06 | Juv A | 206926 | Laranjeiro | 1:04.18 |
| 4 | Diogo Miguel Martins | 07 | Juv B | 203879 | Geslours | 1:03.41 |
| 5 | Lucas Vilaca Casimiro | 06 | Juv A | 211012 | União Piedense | 1:03.55 |
| 6 | Daniel Casaca Carvalho | 07 | Juv B | 205098 | Vasco da Gama | 1:04.34 |
| 7 | Miguel Carlos Arede | 06 | Juv A | 153386 | Sporting | 1:05.11 |

Série 3 de 10, 16:54

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|--------------------------|---------|
| 1 | Goncalo Albino Ramos | 06 | Juv A | 202513 | Naval Setubalense | 1:03.02 |
| 2 | Rafael Pacheco Godinho | 07 | Juv B | 204985 | Sporting | 1:02.23 |
| 3 | Daniel Ionas | 07 | Juv B | 205631 | Clube Natacao da Amadora | 1:01.80 |
| 4 | Afonso Bjork Freitas | 07 | Juv B | 208727 | Nacional Natação | 1:01.37 |
| 5 | Diogo Lopes Venceslau | 06 | Juv A | 202915 | Palmela Desporto EEM | 1:01.77 |
| 6 | Joao Pedro Carapinha | 07 | Juv B | 205576 | União Piedense | 1:01.85 |
| 7 | Diogo Correia Neves | 94 | Sen | 211809 | Vasco da Gama | 1:02.45 |
| 8 | David Alexandre Fernandes | 06 | Juv A | 212767 | Nacional Natação | 1:03.38 |

Série 4 de 10, 16:56

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|--------------------------|---------|
| 1 | Guilherme Machado Santos | 04 | Jun | 200202 | União Piedense | 1:01.26 |
| 2 | Pedro Dinis Casquinha | 05 | Jun | 208656 | Fundacao Salesianos | 1:00.94 |
| 3 | Henrique Maria Batista | 05 | Jun | 207941 | Algés | 1:00.87 |
| 4 | Pedro Miguel Pimentel | 06 | Juv A | 202695 | Geslours | 1:00.51 |
| 5 | Goncalo Pires Fialho | 05 | Jun | 133333 | Clube Natacao da Amadora | 1:00.58 |
| 6 | Pedro Crispim Jorge | 06 | Juv A | 148340 | União Piedense | 1:00.89 |
| 7 | Axel Guedes Asmar | 07 | Juv B | 207810 | Sporting | 1:00.98 |
| 8 | Rodrigo Piteira Maio | 06 | Juv A | 200482 | Belenenses | 1:01.32 |

Série 5 de 10, 16:58

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------|--------|-----------------------|---------|
| 1 | Rodrigo Filipe Valerio | 05 | Jun | | CPCD - Póvoa Sta Iria | 1:00.37 |
| 2 | Cristian Sergiu Spac | 04 | Jun | 214282 | C N Montijo | 1:00.19 |
| 3 | Martim Barata Antunes | 06 | Juv A | 153385 | Benfica | 1:00.07 |
| 4 | Rodrigo Martins Bras | 05 | Jun | 129806 | Belenenses | 59.72 |
| 5 | Miguel Cordeiro Almeida | 05 | Jun | 200392 | Algés | 1:00.06 |
| 6 | Tiago Nunes Silva | 06 | Juv A | 201949 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 1:00.18 |
| 7 | Luis Miguel Verissimo | 98 | Sen | 106305 | Vikings Sports Club | 1:00.31 |
| 8 | Simao Barros Morao | 06 | Juv A | 202976 | Algés | 1:00.42 |

Prova 36, Masc., 100m Livres

Série 6 de 10, 17:00

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|-------------------------|-------|
| 1 | Ricardo Pinela Ferreira | 01 | Sen | 122050 | Vikings Sports Club | 59.59 |
| 2 | Afonso Miguel Ribeiro | 04 | Jun | 210966 | Palmela Desporto EEM | 59.36 |
| 3 | Goncalo Pereira Gracioso | 05 | Jun | 202124 | AONDA - Azeitão | 59.09 |
| 4 | Tomas Santos Braga | 07 | Juv B | 209677 | Vasco da Gama | 59.08 |
| 5 | Henrique Rodrigues Cruz | 02 | Sen | 128145 | Colegio Int Monte Maior | 59.08 |
| 6 | Rafael Caceres Lopes | 04 | Jun | 201395 | Despertarecorde | 59.34 |
| 7 | Afonso Rodrigues Calhelha | 07 | Juv B | 208048 | Colegio Int Monte Maior | 59.46 |
| 8 | Martim Daniel Torres | 06 | Juv A | 207792 | Naval Setubalense | 59.61 |

Série 7 de 10, 17:01

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|----------|-------------------------|-------|
| 1 | Guilherme Matias Cristino | 03 | Sen | 132528 | União Piedense | 58.62 |
| 2 | Rodrigo Costa Teixeira | 99 | Sen | 108410 | Laranjeiro | 58.62 |
| 3 | Joao Almeida Gomes | 06 | Juv A | 132828 | Nacional Natação | 58.36 |
| 4 | Francisco Sousa Uva | 04 | Jun | 201477 | Algés | 58.30 |
| 5 | Afonso Silva Carvalho | 06 | Juv A | 207782 | Colegio Int Monte Maior | 58.35 |
| 6 | Daniel Filipe Cazeiro | 97 | Sen | 104378 | Laranjeiro | 58.42 |
| 7 | Mateo Pinto Quintero | 97 | Sen | YOFZ16HV | (Natação de Lisboa | 58.62 |
| 8 | Luis Pedro Figueiredo | 06 | Juv A | 203875 | Geslours | 58.74 |

Série 8 de 10, 17:03

| | | | | | | |
|---|----------------------------|----|-------|--------|---------------------|-------|
| 1 | Miguel Mera Herrero | 06 | Juv A | 151461 | Sporting | 58.09 |
| 2 | Manuel Vanigli Carvalho | 03 | Sen | 213918 | Nacional Natação | 58.05 |
| 3 | Tomas Sa Vieira | 04 | Jun | 131504 | Algés | 57.49 |
| 4 | Jose Manuel Sa | 05 | Jun | 203114 | Sporting | 57.21 |
| 5 | Andre Filipe Magalhaes | 98 | Sen | 111394 | Despertarecorde | 57.36 |
| 6 | Luis Carlos Correia | 03 | Sen | 207349 | União Piedense | 57.89 |
| 7 | Miguel Alexandre Rodrigues | 98 | Sen | 214285 | Vikings Sports Club | 58.06 |
| 8 | Andre Cunha Ribeiro | 06 | Juv A | 205940 | Algés | 58.21 |

Série 9 de 10, 17:04

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------|--------|----------------------|-------|
| 1 | Rodrigo Serra Farias | 96 | Sen | 106392 | Natação de Lisboa | 57.04 |
| 2 | Andre Miguel Ramos | 07 | Juv B | 209022 | Fisica Torres Vedras | 56.91 |
| 3 | Tomas Martins Mira | 04 | Jun | 132215 | Naval Setubalense | 56.33 |
| 4 | Miguel Costa Simoes | 04 | Jun | 132350 | União Piedense | 55.88 |
| 5 | Pedro Goncalves Bonniz | 06 | Juv A | 202696 | Geslours | 56.02 |
| 6 | Ricardo Nuno Estevens | 99 | Sen | 121159 | Laranjeiro | 56.88 |
| 7 | Vicente Morgado Ventoso | 00 | Sen | 126466 | Vikings Sports Club | 56.93 |
| 8 | Kaio Araujo Faftine | 06 | Juv A | 213446 | Sporting | 57.20 |

Série 10 de 10, 17:06

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-----|--------|----------------------|-------|
| 1 | Martim Silva Cortes | 05 | Jun | 200486 | AONDA - Azeitão | 55.59 |
| 2 | Francisco Ribeiro Vieira | 04 | Jun | 130443 | Fisica Torres Vedras | 54.25 |
| 3 | Bernardo Jorge Simoes | 04 | Jun | 130250 | Vasco da Gama | 53.68 |
| 4 | Bruno Miguel Ramos | 97 | Sen | 109110 | Belenses | 50.56 |
| 5 | Ricardo Saraiva Pires | 98 | Sen | 107651 | Laranjeiro | 53.13 |
| 6 | Felipe Menegassi Maia | 04 | Jun | 207683 | Algés | 54.01 |
| 7 | Gabriel Carvalho Ferrao | 05 | Jun | 132345 | União Piedense | 55.32 |
| 8 | Joao Pedro Penelas | 04 | Jun | 150754 | Geslours | 55.61 |

Prova 37
13.03.2022 - 17:08

Femin., 200m Estilos

Absolutos
Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|------------------------|------|------------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 2:13.87 | Victoria Kaminskaya | ESJB | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Absoluto | 2:13.87 | Victoria Kaminskaya | ESJB | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Sen | 2:13.87 | Victoria Kaminskaya | ESJB | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Jun 2 | 2:17.22 | Raquel Gomes Pereira | SAD | Coimbra | 2017 |
| Rec Regional Jun 1 | 2:20.65 | Madalena Gomes Azevedo | SAD | Coimbra | 2015 |
| Rec Regional Juv A | 2:21.01 | Raquel Gomes Pereira | SAD | Coimbra | 2015 |
| Rec Regional Juv B | 2:23.78 | Ines Camacho Fernandes | SCP | Trabzon (TUR) | 2011 |

TAC - Fem Juv B: 2:54.77; Juv A: 2:49.91; Jun 2: 2:43.55; Jun 1: 2:45.16; Sen: 2:42.75

Pista Nadador Ano Categ. NºLic. Clube Tempo Inscr.

Série 1 de 6, 17:08

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|-------------------------|---------|
| 3 | Carolina Delicado Correia | 08 | Juv B | 207811 | Sporting | 2:59.82 |
| 4 | Teresa Bonita Oliveira | 08 | Juv B | 205380 | Naval Setubalense | 2:53.49 |
| 5 | Laura Maria Cruz | 07 | Juv A | 203984 | Colegio Int Monte Maior | 2:53.73 |

Série 2 de 6, 17:11

| | | | | | | |
|---|------------------------------|----|-------|--------|-----------------------|---------|
| 2 | Daniela Alexandra Santos | 07 | Juv A | 141429 | Sporting | 2:50.60 |
| 3 | Leonor Serrao Nascimento | 08 | Juv B | 205949 | Algés | 2:49.96 |
| 4 | Ana Beatriz Pires | 08 | Juv B | 205416 | União Piedense | 2:49.15 |
| 5 | Leonor Castanho Santos | 07 | Juv A | 150848 | Sporting | 2:49.91 |
| 6 | Carolina Fernandes Rodrigues | 08 | Juv B | 201728 | União Piedense | 2:50.59 |
| 7 | Ines Margarida Fernandes | 08 | Juv B | 212816 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 2:51.65 |

Série 3 de 6, 17:15

| | | | | | | |
|---|----------------------------|----|-------|--------|-------------------------|---------|
| 1 | Matilde Nunes Ribeiro | 07 | Juv A | 205117 | Despertarecorde | 2:47.71 |
| 2 | Matilde Anjos Frischknecht | 07 | Juv A | 202519 | Naval Setubalense | 2:46.22 |
| 3 | Matilde Catroga Marques | 08 | Juv B | 205880 | Colegio Int Monte Maior | 2:44.93 |
| 4 | Barbara Maria Neves | 08 | Juv B | 209449 | Algés | 2:44.17 |
| 5 | Rita Lima Batista | 07 | Juv A | 202522 | Naval Setubalense | 2:44.83 |
| 6 | Constanca Isabel Carvalho | 08 | Juv B | 205944 | Algés | 2:45.70 |
| 7 | Leonor Roque Mendes | 06 | Jun | 203844 | Colegio Int Monte Maior | 2:46.83 |
| 8 | Beatriz Heitor Cachaco | 07 | Juv A | 205927 | Geslours | 2:48.67 |

Série 4 de 6, 17:18

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-------|--------|-------------------------|---------|
| 1 | Marta Pereira Domingos | 04 | Sen | 132529 | União Piedense | 2:42.75 |
| 2 | Claudia Beatriz Martins | 03 | Sen | 128830 | Geslours | 2:41.34 |
| 3 | Matilde Militao Guerra | 08 | Juv B | 208968 | Colegio Int Monte Maior | 2:40.57 |
| 4 | Sara Sofia Alves | 07 | Juv A | 202517 | Naval Setubalense | 2:37.74 |
| 5 | Luana Cardoso Magalhaes | 06 | Jun | 201688 | Algés | 2:38.28 |
| 6 | Natacha Sofia Silva | 02 | Sen | 125594 | Benfica | 2:41.02 |
| 7 | Ana Madalena Simoes | 07 | Juv A | 205228 | Geslours | 2:42.49 |
| 8 | Francisca Gomes Azevedo | 97 | Sen | 100356 | Algés | 2:42.75 |

Série 5 de 6, 17:22

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|---------------------------|---------|
| 1 | Maria Ornelas Armas | 98 | Sen | 106961 | Vikings Sports Club | 2:35.00 |
| 2 | Catarina Andrade Franco | 07 | Juv A | 203865 | Geslours | 2:34.62 |
| 3 | Mariana Marques Mercedes | 03 | Sen | 129961 | Vikings Sports Club | 2:33.02 |
| 4 | Maria Jardim Fidalgo | 04 | Sen | 131429 | Vasco da Gama | 2:32.75 |
| 5 | Anna Fomina | 02 | Sen | 208146 | Louletano Desportos Clube | 2:32.92 |
| 6 | Catarina Nunes Costa | 04 | Sen | 131376 | Geslours | 2:34.35 |
| 7 | Joana Rocha Ferreira | 05 | Jun | 201560 | Benfica | 2:34.98 |
| 8 | Madalena Correa Sa | 06 | Jun | 201548 | Benfica | 2:35.21 |

Prova 37, Femin., 200m Estilos

Série 6 de 6, 17:25

| | | | | | | |
|---|----------------------------|----|-------|--------|----------------------|---------|
| 1 | Margarida Domingues Nunes | 05 | Jun | 201398 | Sporting | 2:31.41 |
| 2 | Bruna Martins Riesenberger | 97 | Sen | 105541 | Laranjeiro | 2:28.74 |
| 3 | Maria Ferreira Moura | 04 | Sen | 131382 | Sporting | 2:28.13 |
| 4 | Marta Joao Pires | 05 | Jun | 147235 | Algés | 2:24.48 |
| 5 | Leticia Maia Andre | 02 | Sen | 132801 | Benfica | 2:26.71 |
| 6 | Leonor Peso Parente | 07 | Juv A | 208092 | Palmela Desporto EEM | 2:28.66 |
| 7 | Madalena Reis Cerdeira | 03 | Sen | 130053 | Sporting | 2:30.67 |
| 8 | Carolina Martins Camacho | 06 | Jun | 202646 | União Piedense | 2:32.44 |

Prova 38

Masc., 200m Estilos

Absolutos

13.03.2022 - 17:28

Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|------------------------|---------|------------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:58.19 | Alexis Manacas Santos | SCP | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Absoluto | 1:58.19 | Alexis Manacas Santos | SCP | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Sen | 1:58.19 | Alexis Manacas Santos | SCP | Coimbra | 2019 |
| Rec Regional Jun 2 | 2:04.00 | Carlos Esteves Almeida | CNA | Barcelona (ESP) | 2006 |
| Rec Regional Jun 1 | 2:04.32 | Carlos Esteves Almeida | CNA | Budapest (HUN) | 2005 |
| Rec Regional Juv A | 2:08.11 | Carlos Esteves Almeida | CNA | Jamora | 2004 |
| Rec Regional Juv B | 2:11.18 | Joao Alexandre Vital | ADRCIMM | Serravalle (SMR) | 2013 |

TAC - Masc Juv B: 2:41.00; Juv A: 2:38.07; Jun 1: 2:32.28; Jun 2: 2:30.10; Sen: 2:27.20

| Pista | Nadador | Ano | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|--------------------------|-----|--------|--------|-----------------------------|--------------|
| Série 1 de 6, 17:28 | | | | | | |
| 1 | Gabriel Martins Tusan | 07 | Juv B | 209442 | Gesloures | 2:47.15 |
| 2 | Afonso Jose Fernandes | 07 | Juv B | 204142 | Natação e Triatlo de Lisboa | 2:42.03 |
| 3 | Caio Salgado Medeiros | 07 | Juv B | 208963 | Algés | 2:40.69 |
| 4 | Henrique Ribeiro Martins | 07 | Juv B | 204569 | Sporting | 2:38.45 |
| 5 | Rodrigo Franco Palare | 06 | Juv A | 203877 | Gesloures | 2:38.77 |
| 6 | Rodrigo Onofre Matos | 06 | Juv A | 200159 | Belenenses | 2:41.37 |
| 7 | Lourenco Lopes Silva | 07 | Juv B | 202104 | União Piedense | 2:42.85 |

Série 2 de 6, 17:31

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|-------------------|---------|
| 1 | Afonso Costa Albuquerque | 05 | Jun | 132515 | Belenenses | 2:34.74 |
| 2 | Rihards Bunkovskis | 05 | Jun | 204089 | Gesloures | 2:31.45 |
| 3 | Diogo Miguel Monteiro | 04 | Jun | 147200 | Despertarecorde | 2:30.10 |
| 4 | Rodrigo Andrade Mesquita | 06 | Juv A | 141949 | Sporting | 2:29.41 |
| 5 | Eduard Daniel Milanov | 05 | Jun | 202776 | Naval Setubalense | 2:29.43 |
| 6 | Rodrigo Martins Bras | 05 | Jun | 129806 | Belenenses | 2:30.39 |
| 7 | Miguel Braga Gomes | 07 | Juv B | 207816 | Sporting | 2:34.43 |
| 8 | Antonio Rego Arsenio | 07 | Juv B | 207514 | Algés | 2:35.41 |

Série 3 de 6, 17:35

| | | | | | | |
|---|--------------------------|----|-------|--------|--------------------------|---------|
| 1 | David Van Ossenbruggen | 03 | Sen | 126428 | União Piedense | 2:27.20 |
| 2 | Vicente Dias Maia | 07 | Juv B | 205954 | Algés | 2:26.51 |
| 3 | Pedro Crispim Jorge | 06 | Juv A | 148340 | União Piedense | 2:25.97 |
| 4 | Manuel Angelo Pereira | 05 | Jun | 151305 | Sporting | 2:23.80 |
| 5 | Afonso Silvestre Almeida | 06 | Juv A | 148411 | Clube Natacao da Amadora | 2:25.43 |
| 6 | Jose Alves Monteiro | 05 | Jun | 200398 | Belenenses | 2:26.10 |
| 7 | Hugo Pon | 98 | Sen | 110164 | Algés | 2:27.20 |
| 8 | Joao Dinis Roque | 07 | Juv B | 203113 | Sporting | 2:29.03 |

Prova 38, Masc., 200m Estilos

Série 4 de 6, 17:38

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|----|-------|--------|-----------------------|---------|
| 1 | Francisco Lourenco Vasconcelos | 05 | Jun | 201698 | Gesloures | 2:21.55 |
| 2 | Francisco Lopes Afonso | 03 | Sen | 119231 | Algés | 2:21.23 |
| 3 | Simao Lopes Oliveira | 05 | Jun | 200178 | Naval Setubalense | 2:20.37 |
| 4 | Leonardo Conceicao Reis | 07 | Juv B | 207815 | Sporting | 2:19.72 |
| 5 | Filipe Ferrao Melo | 01 | Sen | 200171 | Naval Setubalense | 2:19.99 |
| 6 | Tiago Correia Neves | 97 | Sen | 125796 | Belenenses | 2:20.97 |
| 7 | Rafael Filipe Nunes | 96 | Sen | 108344 | Vikings Sports Club | 2:21.44 |
| 8 | Diogo Morgado Figueira | 06 | Juv A | 203863 | CPCD - Póvoa Sta Iria | 2:22.69 |

Série 5 de 6, 17:41

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----|-------|--------|----------------|---------|
| 1 | Antonio Lombardi Carvalho | 04 | Jun | 129886 | Sporting | 2:19.27 |
| 2 | Joao Carlos Santos | 96 | Sen | 104253 | União Piedense | 2:18.53 |
| 3 | Vasco Alves Morgado | 05 | Jun | 147123 | Algés | 2:17.67 |
| 4 | Tomas Almeida Cordeiro | 05 | Jun | 125238 | Algés | 2:17.08 |
| 5 | Nick Heinio-Widell | 05 | Jun | 213447 | Algés | 2:17.17 |
| 6 | Andre Correia Alves | 06 | Juv A | 131173 | União Piedense | 2:18.05 |
| 7 | Joao Manuel Vargas | 00 | Sen | 123510 | Benfica | 2:18.72 |
| 8 | Goncalo Duarte Carvalho | 05 | Jun | 132466 | Benfica | 2:19.31 |

Série 6 de 6, 17:44

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----|-----|--------|---------------------|---------|
| 1 | Rodrigo Almeida Cabrito | 01 | Sen | 121510 | Belenenses | 2:16.47 |
| 2 | Vicente Oliveira Gomes | 02 | Sen | 129022 | Sporting | 2:15.08 |
| 3 | Daniel Nogueira Catalao | 00 | Sen | 127075 | Benfica | 2:11.56 |
| 4 | Pedro Andre Santos | 94 | Sen | 15732 | Algés | 2:08.13 |
| 5 | David Matias Cristino | 01 | Sen | 127872 | União Piedense | 2:10.80 |
| 6 | Diogo Garcez Mateus | 02 | Sen | 129622 | Sporting | 2:14.08 |
| 7 | Joao Lourenco Rebelo | 04 | Jun | 132558 | Algés | 2:16.02 |
| 8 | Ricardo Martins Bras | 01 | Sen | 121508 | Vikings Sports Club | 2:16.86 |

Prova 39

Femin., 4 x 100m Estilos

Absolutos

13.03.2022 - 17:47

Startlist

| | | | | | |
|-----------------------|---------|-----------------------------------|-----|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 4:14.70 | Sport Alges e Dafundo | SAD | Oeiras | 2019 |
| Rec Nacional Sen | 4:16.23 | Clube Natacao da Amadora | CNA | Faro | 2009 |
| Rec Nacional Jun | 4:26.70 | Futebol Clube do Porto/Dolce Vita | FCP | Povoa de Varzim | 2011 |
| Rec Nacional Juv A | 4:35.70 | tempo limite | | | |
| Rec Nacional Juv | 4:35.70 | tempo limite | | | |
| Rec Nacional Juv B | 4:35.70 | Sport Lisboa e Benfica | SLB | Lisboa | 2008 |

TAC - Fem Juv: 5:24.85; Jun: 5:21.55; Sen: 5:12.83

| Pista | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|-----------------------|--------|-------------------------|--------------|
| Série 1 de 2, 17:47 | | | | |
| 3 | Vikings Abs | Abs | Vikings Sports Club | 5:20.00 |
| 4 | União Piedense Juv | Juv | União Piedense | 5:12.00 |
| 5 | Monte Maior Juv | Juv | Colegio Int Monte Maior | 5:18.96 |
| Série 2 de 2, 17:53 | | | | |
| 1 | Algés Juv | Juv | Algés | 5:00.96 |
| 2 | Monte Maior Abs | Abs | Colegio Int Monte Maior | 4:57.71 |
| 3 | Benfica Abs | Abs | Benfica | 4:40.91 |
| 4 | Algés Abs | Abs | Algés | 4:37.00 |
| 5 | Natação Lisboa Abs | Abs | Natação de Lisboa | 4:40.00 |
| 6 | União Piedense Abs | Abs | União Piedense | 4:42.00 |
| 7 | Gesloures Juv | Juv | Gesloures | 5:00.65 |
| 8 | Naval Setubalense Juv | Juv | Naval Setubalense | 5:11.26 |

| Prova 40 | Masc., 4 x 100m Estilos | | | | | Absolutos |
|-----------------------|-------------------------|--|-----|-----------|------|-----------|
| 13.03.2022 - 17:59 | | | | | | Startlist |
| Rec Nacional Absoluto | 3:44.22 | Sporting Clube de Portugal | SCP | Oeiras | 2019 | |
| Rec Nacional Sen | 3:44.22 | Sporting Clube de Portugal | SCP | Oeiras | 2019 | |
| Rec Nacional Jun | 3:55.96 | Futebol Clube do Porto/Imperio Bonanca | FCP | Faro | 2009 | |
| Rec Nacional Juv A | 4:07.60 | Futebol Clube do Porto | FCP | Famalicao | 2013 | |
| Rec Nacional Juv | 4:07.60 | | | | | |
| Rec Nacional Juv B | 4:11.24 | Sporting Clube de Portugal | SCP | Jamor | 2012 | |

TAC - Masc Juv: 4:54.56; Jun: 4:46.67; Sen: 4:35.77

| Pista | | Categ. | NºLic. | Clube | Tempo Inscr. |
|----------------------------|-----------------------|--------|--------|-------------------------|--------------|
| Série 1 de 2, 17:59 | | | | | |
| 2 | Belenenses Juv | Juv | | Belenenses | 4:54.56 |
| 3 | Belenenses Abs | Abs | | Belenenses | 4:46.67 |
| 4 | Algés Juv | Juv | | Algés | 4:38.21 |
| 5 | União Piedense Juv | Juv | | União Piedense | 4:45.00 |
| 6 | CPCD Juv | Juv | | CPCD - Póvoa Sta Iria | 4:53.00 |
| 7 | Vikings Abs | Abs | | Vikings Sports Club | 4:55.00 |
| Série 2 de 2, 18:04 | | | | | |
| 1 | Monte Maior Abs | Abs | | Colegio Int Monte Maior | 4:33.06 |
| 2 | Despertarecorde Abs | Abs | | Despertarecorde | 4:30.25 |
| 3 | Natação Lisboa Abs | Abs | | Natação de Lisboa | 4:20.00 |
| 4 | Algés Abs | Abs | | Algés | 4:06.00 |
| 5 | União Piedense Abs | Abs | | União Piedense | 4:12.00 |
| 6 | Naval Setubalense Abs | Abs | | Naval Setubalense | 4:24.21 |
| 7 | Gesloures Abs | Abs | | Gesloures | 4:32.74 |
| 8 | Gesloures Juv | Juv | | Gesloures | 4:35.00 |

18:09 Entrega de Medalhas (Provas 35 e 40)