

**Instituto Politécnico de Santarém**  
**Escola Superior de Desporto de Rio Maior**  
**MESTRADO EM DESPORTO**

**Estágio realizado com a equipa de natação**  
**absoluta do Clube dos Galitos**

Relatório de Estágio para obtenção do grau de Mestre em Desporto com  
especialização em Treino Desportivo

**Luís Pedro de Oliveira Gordinho**

**Orientador(ES): Professor Doutor Hugo Louro**

**Professor Doutor Daniel Marinho**

Rio Maior, Janeiro de 2020

<b>PARTE I - REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO .....</b>	<b>5</b>
AVALIAÇÃO DO CONTEXTO.....	5
<i>Análise da atividade.....</i>	5
<i>Análise do envolvimento.....</i>	6
<i>O Clube.....</i>	6
<i>Recursos Humanos.....</i>	7
<i>Análise dos praticantes - equipa.....</i>	8
CALENDARIZAÇÃO .....	9
PLANEAMENTO ANUAL: .....	9
<i>Competições.....</i>	11
<b>PLANEAMENTO E CALENDARIZAÇÃO.....</b>	<b>12</b>
PLANEAMENTO DA ÉPOCA .....	13
<b>INTERVENÇÃO PROFISSIONAL.....</b>	<b>14</b>
COMO TREINADOR ADJUNTO:.....	14
COMO TREINADOR PRINCIPAL:.....	18
COMO ESCOLAS DE NATAÇÃO .....	20
PLANEAMENTO DE PREPARAÇÃO DO PRIMEIRO MACROCICLO .....	22
PLANEAMENTO DE PREPARAÇÃO DO SEGUNDO MACROCICLO .....	23
PLANEAMENTO DE PREPARAÇÃO DO TERCEIRO MACROCICLO.....	25
<b>2- PARTE II - ENQUADRAMENTO DO ESTUDO .....</b>	<b>27</b>
2.1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	27
2.3. OBJETIVOS GERAIS.....	30
2.4. METODOLOGIA .....	30
2.4.1. <i>Caracterização da Amostra.....</i>	30
2.4.2. <i>Materiais a Utilizar e Recursos Necessários.....</i>	31
2.4.3. <i>Tarefas, Procedimentos e Protocolos.....</i>	31
2.4.5. <i>Limitações.....</i>	31
2.5. RESULTADOS E ANÁLISE.....	32
2.6. REFLEXÃO PESSOAL .....	35
<b>AGRADECIMENTOS .....</b>	<b>36</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>41</b>
<i>Provas .....</i>	43

## Índice de figura

FIGURA 1 - REGISTO DE PRESENCAS.....	17
FIGURA 2 - EXEMPLO DE UM MICROCICLO.....	19
FIGURA 3 - TEMPO DOS 10M À PAREDE .....	33
FIGURA 4 - TEMPO DA PAREDE AOS 10M .....	34
FIGURA 5 - VALOR MÉDIO E DESVIO PADRÃO.....	34
FIGURA 6 - PLANEAMENTO ANUAL .....	41
FIGURA 7 - VOLME DE TREINO A NÍVEL PERCENTUAL .....	42

## ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1 - PLANEAMENTO DOS OBJETIVOS POR MACROCICLO .....	10
TABELA 2 - PLANEAMENTO DOS OBJETIVOS POR MACROCICLO .....	12
TABELA 3 - 1ª AVALIAÇÃO.....	32
TABELA 4 - 2ª AVALIAÇÃO.....	33

## Introdução

O Estágio estava inserido no programa curricular para a obtenção do grau de Mestre em Desporto – Especialização em Treino Desportivo em Natação, pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior e teve como principal objetivo observar, analisar e avaliar os nadadores do Clube dos Galitos, para saber se o processo de treino estava adaptado e se os mesmos estavam a obter resultados desportivos.

Sendo a Natação Pura Desportiva (NPD) uma das modalidades desportivas em que a multiplicidade de estudos em várias áreas de investigação era notória, cada vez mais a Biomecânica era uma das áreas que mais tem contribuído para o desenvolvimento desta modalidade, tanto numa lógica quantitativa como qualitativa contribuindo para um forte crescimento do desporto em geral e da natação. Neste contexto, o recurso à observação sistemática e orientada para a análise técnica tem vindo a ser um fator de elevada importância, uma vez que permite retirar um conjunto de informação preponderante dos movimentos em estudo. (A. T. S. Conceição, 2010)

Diversos estudos têm sido realizados no sentido de determinar os fatores que mais e melhor predizem a performance em natação, verificando-se que se encontra associada quer a pressupostos bioenergéticos, quer a pressupostos biomecânicos. (T. M. Barbosa et al., 2009)

O documento é constituído pelos seguintes pontos: objetivos do estágio; caracterização dos recursos; estratégias de formação/implementação; área de Intervenção; objetivos gerais; objetivos específicos; planeamento e calendarização; avaliação e controlo do treino.

## Parte I - Realização do Estágio

### Avaliação do Contexto

#### Análise da atividade

O estágio foi realizado num clube de natação (Clube dos Galitos), na equipa absoluta (juvenis, juniores e séniores). A Equipa Técnica foi constituída por 3 elementos, o Treinador Principal, e dois treinadores adjuntos.

A função ocupada foi a de treinador adjunto. Deste modo tive intervenção na ajuda do processo, acompanhamento e controlo do treino, que visou posteriormente uma análise específica de cada atleta, onde os objetivos principais foram a melhoria dos resultados desportivos.

## Análise do envolvimento

### O Clube



O CLUBE DOS GALITOS, fundado em 25 de Janeiro de 1904, em Aveiro, por um punhado de homens decididos a dotar a sua terra de uma instituição social capaz de dinamizar a cultura, o desporto e o convívio recreativo, celebrou, no ano de 2004, cem anos de existência. O sulco marcado pela acção do GALITOS na vida da cidade da Ria, de Santa Joana e de José Estevão foi de tal modo indelével que se torna impossível dar, na situação presente, a sua síntese. Todavia, para quem não conhece a história do Clube, é necessário dizermos que ele foi, durante a sua já longa vida, um símbolo permanente da própria cidade, exprimindo-a e honrando-a nas suas múltiplas realizações, não só locais, como nacionais e internacionais.

A atual Direção, consciente do papel importante que tem o Desporto e Cultura na formação dos nossos jovens e desenvolvimento da personalidade do cidadão, deseja ver cada vez mais frequentadas por crianças e jovens todas as suas instalações desportivas tendo desenvolvido ações que reanimaram atividade cultural, recreativa e desportiva do Clube.

### Instalações

O Clube assinalou o seu centenário em 2004 passando a ter a responsabilidade da gestão da piscina em que sempre funcionou - a piscina do IDP.

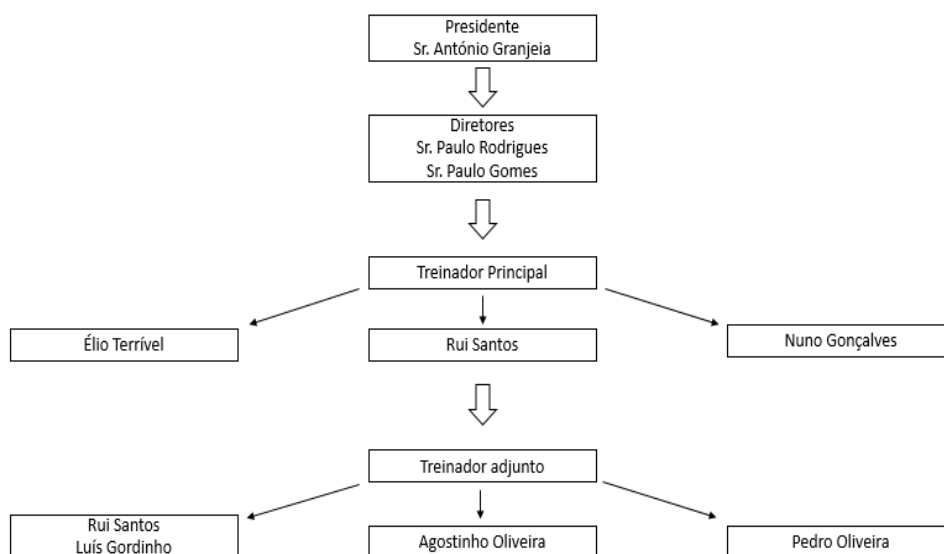
## Piscinas

As Piscinas encontram-se abertas durante todo o ano e são compostas por uma piscina desportiva com 5 pistas de 25 metros, uma piscina de aprendizagem e um chapinheiro para adaptação ao meio aquático. As piscinas interiores só podem ser frequentadas por sócios, podem ser ainda alugados espaços nos planos de água a instituições, escolas do nosso concelho.

## Recursos Humanos

O clube conta com a direção, da qual fazem parte o Presidente, e os dois Vice-Presidentes. Existem dois departamentos de natação, competição e Formação, em que para cada um existe também um coordenador.

O departamento da competição conta com dois diretores, uma equipa técnica constituída por três treinadores principais e quatro treinadores adjunto.



O departamento de formação está dividido em formação 1, formação 2, formação 3 e escola de natação, constituída por 5 níveis.

### Análise dos praticantes - equipa

No que respeita à caracterização dos praticantes, contámos com trinta e quatro nadadores de natação, divididos em quatro grupos de treino:

Escalão		Nº Atletas		Grupos de treino	
<b>Séniore</b>	Fem.	3	8	Grupo 1	1
	Masc.	5			
<b>Juniore</b>	Fem.	4	8	Grupo 2	3
	Masc.	4			
<b>Juvenis A</b>	Fem.	2	7	Grupo 3	18
	Masc.	5			
<b>Juvenis B</b>	Fem.	6	11	Grupo 4	12
	Masc.	5			

### Horários de treino

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>06h15-08H00</b>	Natação +	Descanso	Natação +	Descanso	Natação +	Natação (9H30-11H30) +++	Descanso
<b>14H15-16H15</b>	Natação +	Natação ++	Natação +++	Natação +	Natação +++		
<b>18H30-19H00</b>	Treino seco	Treino seco	Treino seco	Treino seco	Treino seco	Natação (18H30-20H30) +++	
<b>19H15-21H15</b>	Natação	Natação	Natação	Natação	Natação		

## Calendarização

Planeamento Anual:

- Constituído por três macrociclos;
- Onze mesociclos;
- Quarenta e sete microciclos. (ver anexo 1)

1														
SETEMBRO			OUTUBRO				NOVEMBRO					DEZEMBRO		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7500	7500	6100	6900	11900	12650	7350	12500	8850	13100	12600	8050	9150	7050	4900
10600	16300	7100	9800	6500	8200	11100	10050	12200	8500	6250	8200	8200	5350	7600
	200	3800	1200	2000	4300	200	800	1800	2000	1400	1000	1400	600	
	200	1000	2700	3600	2600	700	1200	1200	800	1200	1200	1600	900	
			200	800	1200	1200	2800			1200	900	800	600	200
			200				900		300					
		200		200	300	300	650	400	900	900	100	550	100	
500	525	400	400	550	250	250	300	500	500	600	350	200	100	100
18600	24725	18600	21400	25550	29500	21100	29200	24950	26100	24150	19800	21900	14700	12800

Figura – Primeiro Macrociclo

## Calendarização da Época

<b>Macro 1</b>	<b>Mês</b>	<b>Setembro</b>			<b>Outubro</b>				<b>Novembro</b>				<b>Dezembro</b>				
	<b>Microciclo</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Início semana</b>	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	
<b>Macro 2</b>	<b>Mês</b>	<b>Janeiro</b>					<b>Fevereiro</b>				<b>Março</b>			<b>Abril</b>			
	<b>Microciclo</b>	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	<b>Início semana</b>	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15
<b>Macro 3</b>	<b>Mês</b>	<b>Abril</b>		<b>Maió</b>				<b>Junho</b>				<b>Julho</b>			<b>Agosto</b>		
	<b>Microciclo</b>	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
	<b>Início semana</b>	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5

<b>Época/ Meses</b>	<b>Objetivos a Atingir</b>
<b>Outubro</b>	<b>Macroциclo I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juvenis, Juniores e Sêniores :</li> <li>• Parte geral (trabalho técnico e Trabalho Aeróbio Base)</li> </ul>
<b>Novembro</b>	
<b>Dezembro</b>	
<b>Janeiro</b>	<b>Macroциclo II</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juvenis: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parte geral (trabalho técnico e Trabalho Aeróbio Base/Limiar)</li> </ul> </li> <li>• Juniores e Sêniores: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parte específica (fase de especialização)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Fevereiro</b>	
<b>Março</b>	
<b>Abril</b>	
<b>Maio</b>	<b>Macroциclo III</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juvenis, Juniores e Sêniores :</li> <li>• Parte específica (fase de especialização)</li> </ul>
<b>Junho</b>	
<b>Julho</b>	
<b>Agosto</b>	

Tabela 1 - Planeamento dos objetivos por Macroциclo

## Competições

1. Torneio regional de abertura (20 e 21 outubro) - Viseu
2. Meeting do Algarve (3 e 4 novembro) - vila real de Santo António
3. Campeonato regional de juv,jun,sen (10 e 11) - Viseu
4. Regional de fundo juv (24 e 25 novembro) - Gafanha
5. Campeonato nacional 2ª divisão (8 e 9 dezembro) - St.antonio cavaleiros
6. Zonal de juvenis zona norte (14 e 16 dezembro) - Braga
7. Campeonato nacional jun e sem PC (21 a 23 dezembro) - Felgueiras
8. Troféu das fogaceiras (12 e 13 janeiro) - Santa Maria da feira
9. Taça ANCNP (19 janeiro) - Estarreja
10. Meeting internacional da Póvoa de Varzim (2 e 3 fevereiro)
11. Torneio de preparação (2 e 3 de fevereiro) - Viseu
12. Meeting internacional de Lisboa (9 e 10 fevereiro) - Jamor
13. Campeonato interdistrital (15 a 17 março) - Coimbra
14. Campeonato nacional (4 a 7 abril) - Coimbra
15. Nadador completo juv (11 e 12 maio) - Castro d'Aire
16. Meeting internacional de Coimbra (25 e 26 maio) - Coimbra
17. Meeting internacional do Porto (1 e 2 junho) - Campanha
18. Torneio cidade de Estarreja (10 junho)
19. Campeonato interdistrital (12 a 14 julho) - Coimbra
20. Open de Portugal (1 a 4 agosto) - Madeira

## Planeamento e Calendarização

De forma geral e caracterizada, no presente quadro estão referidos os objetivos gerais a atingir ao longo da época desportiva e no âmbito do estágio.

<b>Época/ Meses</b>	<b>Objetivos a Atingir</b>
<b>Outubro</b>	<b>Macroциclo I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integração no Clube dos Galitos</li> <li>• Integração na Equipa de trabalho</li> <li>• Observação de todo o processo de treino</li> <li>• Análise prática e teórica da natação pura</li> <li>• Apresentação do projecto</li> </ul>
<b>Novembro</b>	
<b>Dezembro</b>	
<b>Janeiro</b>	<b>Macroциclo II</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega do Projeto de Estágio</li> <li>• Início da observação, análise e da avaliação dos nadadores em treino e em competição.</li> <li>• Observação e análise da viragem</li> <li>• Apresentação de Documentos Escritos</li> </ul>
<b>Fevereiro</b>	
<b>Março</b>	
<b>Abril</b>	
<b>Maio</b>	<b>Macroциclo III</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuação da observação, análise e da avaliação dos nadadores em treino e em competição</li> <li>• Continuação da observação e análise da viragem</li> <li>• Relatório Final</li> </ul>

Tabela 2 - Planeamento dos objetivos por Macroциclo

## Planeamento da época

O planeamento era elaborado pelo treinador, chamado de Modelo de Periodização Tripla, composto por três macrociclos, este modelo é utilizado devido à época contar com três momentos competitivos importantes. Considera-se um macrociclo uma macro-estrutura do processo de treino, constituída por outras sub-estruturas, onde se concretiza um efeito específico ou uma adaptação do treino de modo a realizar um desempenho competitivo de relevo. (Maglischo, 2003)

### Picos de Forma

- Macroциclo 1
  - Campeonato nacional 2ª divisão (8 e 9 dezembro) – Equipa masculina
  - Zonal de juvenis zona norte (14 e 16 dezembro)
  - Campeonato nacional jun e sem PC (21 a 23 dezembro)
- Macroциclo 2
  - Campeonato nacional (4 a 7 abril)
- Macroциclo 3
  - Open de Portugal (1 a 4 agosto)

Estes três momentos de competições importantes finalizam os macrociclos, mas não impedem que não haja outras competições durante esse período.

## Intervenção profissional

Ao longo estágio, a minha intervenção profissional foi diferente. Tive como principal papel, o de treinador adjunto, mas também, tive o papel de treinador principal e nas escolas de natação. Neste ponto, foquei-me nos objetivos e metas que foram cumpridas ao longo do estágio, umas mais fáceis e outras mais difíceis.

### Como treinador adjunto:

- Melhorei no processo de intervenção no treino, ou seja, tudo o que estava relacionado com o treino propriamente dito, tais como, a instrução, o feedback, a organização, a afetividade e a observação. Como no início do estágio estive com algumas dificuldades neste objetivo, pedi ao orientador académico uma reunião com a finalidade de perceber e melhorar o que estava a fazer de mal e o que tinha de melhorar. Recomendou-me ler a análise SOTA, para depois debatermos e assim perceber o que estava a fazer de bem e de mal. Através desta reunião e de alguns debates, consegui melhorar a minha intervenção e com isso, consegui que as minhas ideias fossem percebidas pelos atletas. Com o melhoramento da minha intervenção no treino pude prestar um melhor auxílio ao treinador principal, ou seja, quando explicava uma tarefa no treino os atletas conseguiam qual era o principal objetivo, sem que tivesse que explicar novamente e focando-me no objetivo da tarefa.
- Com o melhoramento da minha intervenção pude ter outro tipo de responsabilidade. Essa responsabilidade passou por delinear objetivos para o grupo 4 e quatro atletas do grupo 2, quer a nível técnico, quer a nível tático. A nível técnico tive que observar, analisar e corrigir a técnica dos atletas deste grupo, bem como, a partida, a viragem e a chegada. Na partida, o erro comum nestes atletas era que estes se deixavam cair, em vez de saltar. Na viragem, não havia uma pequena aceleração para a parede, bem como a rotação era feita de forma lenta. Na saída subaquática não havia nenhuma preocupação das atletas, daí tive que optar por diferentes estratégias para que houvesse uma melhoria. Na chegada as atletas desaceleravam para a parede, por isso em todas as chegadas estas atletas

deviam fazer uma pequena aceleração para a parede, para que percebessem que o objectivo é chegar mais rápido e não perderem tempo na chegada. Com o delinear de objectivos para estes atletas pude observar que os mesmos de semana para semana melhoravam em pequenos aspectos, que mesmo sendo pequenos eram importantes, tais como, a entrada da mão na água ou a parte subaquática da braçada o que levaria a uma melhoria na sua performance competitiva.

- Com a ajuda do treinador principal consegui perceber e compreender o processo de treino e como o organizar. Ao longo estágio foi-me explicando como organizar macrociclos, mesociclos e microciclos para os vários grupos de treino, como diferenciar e como ajustar o treino a cada grupo como a cada atleta. Tendo sempre como objetivo principal, a principal competição do macrociclo, fazendo com que o atleta atingisse assim o seu pico de forma. Com as explicações e a ajuda quer do treinador principal, quer das reuniões com o orientador académico consegui ganhar competências de análise e reflexão do processo de treino, consegui perceber o porquê de ser aquele exercício/tarefa e não ser outro, como consegui perceber o que estava bem ou mal numa tarefa ou num exercício, bem como o seu principal objetivo.
- No papel de treinador adjunto estive em contacto com pais de atletas e com dirigentes/treinadores, quer do clube, quer de outros clubes. A ida a meetings internacionais e a nacionais permitiu o contacto com dirigentes e treinadores de outras entidades/clubes para conhecer outras realidades, adquirir nos conhecimentos relativos a processos de treino, bem como, conhecer novos métodos de treino e perceber qual o mais indicado, de acordo com o objetivo delineado.
- Os momentos de avaliação foram:
  - As provas
  - Teste de 2x1000, com o objetivo de calcular o limiar anaeróbio.

O Processo de avaliação e controlo do Estágio foi uma tarefa com o intuito de verificar se os objetivos do Estágio estão, ou não, a ser cumpridos. Esta avaliação foi desenvolvida de diferentes formas e em fases diferentes do Processo de Treino e da competição. Quanto as formações contínuas, participei numa sobre primeiros socorros e participei no congresso de pedagogia realizado na ESDRM.

Diariamente foram elaborados relatórios de Treino e registo de Presenças. Os relatórios de treino tiveram como intuito avaliar todo o decorrer da sessão de treino, avaliando as instruções e feedbacks dos treinadores, a operacionalização dos exercícios, a sua dinâmica e intensidade, o cumprimento de objetivos e o desempenho dos jogadores, tudo isto nos diferentes exercícios de treino. Assim, foi possível uma reflexão mais detalhada e cuidada das tarefas do treino, e posteriormente uma possível melhoria da metodologia e operacionalização dos exercícios. O registo de presenças serviu para saber que nadadores treinaram e que nadadores treinaram mal.



### Como treinador principal:

- O papel de treinador principal desempenhei-o quando o treinador principal se encontrava ausente. No desempenho deste papel pude dar treino a um atleta olímpico e a um atleta paraolímpico, bem como a restante equipa quando estes estavam ausentes. No papel de treinador principal tive que ganhar competências de liderança de treino e de grupo para isso pedi ajuda ao orientador académico de forma a ganhar essas competências. Ao longo do estágio e com a ajuda do orientador académico e do treinador principal consegui ganhar essas competências, através da criação de regras e limites que tive que impor para que essa “liderança” não fosse afetada.
  - No papel de treinador principal pude ficar com a organização do treino fora de água (“dryland”). Para a realização dos treinos fora de água tive que procurar documentos e vários exercícios para realizar os planos de treinos.
  - Os treinos estavam pensados de acordo com as necessidades dos atletas bem como interligados ao treino dentro de água. O principal objectivo do treino fora de água era a estabilização da zona do tronco, pois era uma das principais zonas e a mais utilizada pelos atletas. A partir daí organizaram-se os treinos como podemos observar em baixo.

Micro 2							
Segunda-feira			Terça-feira				
	Jumping jacks	30"	2x	Rotação Br	30"	2x	
	Catdog	30"		Balanço Pr	30"		
		30"		Dog bird	30"		
	Rotação tronco pe-pe	30"					
	Sit up	20	2x	Agachamento	15	2x	
	Prancha	30"		Dorsal sup	20		
	Crunch	20		Lungues c/Rot	20		
	Prancha lat E	30"		Dorsal inf	20		
	Mountain climb	30"		Agachamento c/10" 90º	10		
	Prancha lat D	30"		Dorsal cto	20		
	Abd remo	20		Lungues c/ salto	20		
	Prancha dorsal	30"		Dorsal alternados	20		
	4x(3 flexões)			Agachamento c/salto	8		
Quarta-feira			Quinta-feira				
	Jumping jacks	30"	2x	Rotação Br	30"	2x	
	Rotação ombro	Interna		30"	Balanço Pr		30"
		Externa		30"	Catdog		30"
	Rotação tronco lateral	30"					
	Prancha	30"	2x	Sit up	20	2x	
	Flexões	10		Prancha	30"		
	Prancha lat E	30"		Crunch	20		
	Burpees s/flexão	10		Prancha lat E	30"		
	Prancha dorsal	30"		Mountain climb	30"		
	Flexões c/ 5" paragem	8		Prancha lat D	30"		
	Prancha lat D			Abd remo	20		
Mountain climb		Prancha dorsal	30"				
				4x(3burpees)			
Sexta-feira							
	Jumping jacks	30"	3x				
	Rot. Tronco	Lateral		30"			
		Pé-pé		30"			
	Rot. Cabeça	30"					
	Agachamento	15	3x				
	Dorsal sup	20					
	Lungues c/Rot	20					
	Dorsal inf	20					
	Agachamento c/salto	10					
	Dorsal cto	20					
	Lungues c/ salto	20					
Dorsal alternados	20						

Figura 2 - exemplo de um microciclo

## Como escolas de natação

Incluí este ponto das escolas de natação, porque ao longo do estágio pude estar ligado as escolas de natação, podendo dar aulas a vários níveis das escolas de natação. E pude observar o processo que é feito desde das escolas de natação até à competição (alto rendimento). Para isso abordei um pouco sobre o tema das escolas de natação.

Através das escolas de natação podemos iniciar o processo de treino de jovens e para Para Resende (2015), a prática desportiva dos jovens ultrapassou a iniciação desportiva para qualquer desporto e, num período inicial a prática desportiva era uma forma de "fazer bem à saúde. No contexto actual constitui-se um espaço formativo, que para além das capacidades e competência apreendidas pelos jovens, também poderão ser úteis noutras vertentes da sua existência. Neste contexto será importante reconsiderar ou recolocar o desporto juvenil num patamar em que as valências positivas que proporciona não sejam contrariadas pelo decalcar do desporto de rendimento adulto em que os resultados obtidos e consequente espetáculo constitui o objetivo derradeiro. Enquanto a American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD, 2013) defende a participação enquanto jovens em vários desportos e diferentes atividades físicas proporciona um desenvolvimento físico equilibrado, incrementa a possibilidade de desenvolvimento de habilidades técnicas, estimula a participação desportiva e potencia uma atitude para uma vida saudável a longo prazo.

Para o treino de jovens existe um conjunto de etapas de formação que não devem ser passadas por cima e por isso, segundo Marques (1991), A preparação desportiva é “ um processo permanente que começa cedo na vida da criança e acaba tarde numa fase avançada a vida do indivíduo ” (Marques, 1991). Na Planificação a Longo Prazo parte-se da premissa que o importante não é chegar antes, mas sim o mais longe possível (Bañuelos, 1999).

Fases:

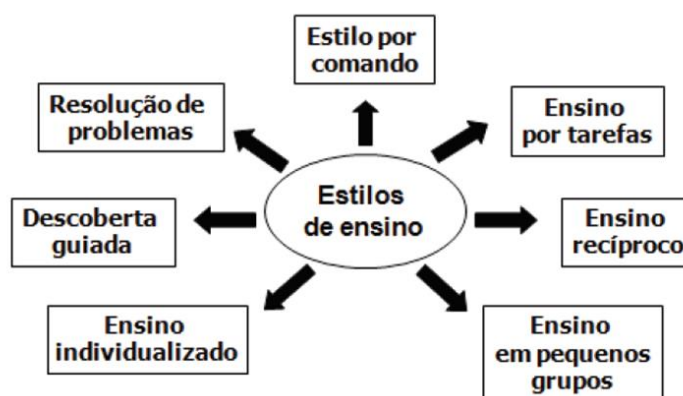
- Iniciação - 1ºs contactos c/ modalidade; treino base
- Orientação/desenvolvimento - aperfeiçoamento; provas regionais
- Especialização - optimização das possibilidades; pr.nac. e C.M. Jun.
- Alto Rendimento - manutenção e estabilização do nível máximo
- Diminuição progressiva (Destreino)- retirada de competição

Competências dos professores

A competência do professor/treinador de natação abrange a necessidade e a capacidade de articular o conhecimento teórico à sua prática profissional. O professor competente, deve ter estas componentes:

- Conhecimento (conhecer a modalidade)
- Capacidades (comunicação)
- Habilidades (execução de tarefas)
- Hábitos de trabalho (horários)

Estilos de Ensino Cada aula é dada de acordo com um conjunto de decisões que terão subjacente um processo de aprendizagem. Assim, os vários estilos de ensino são adoptados em termos de interações entre alunos-professores nas aulas e as suas repercussões.

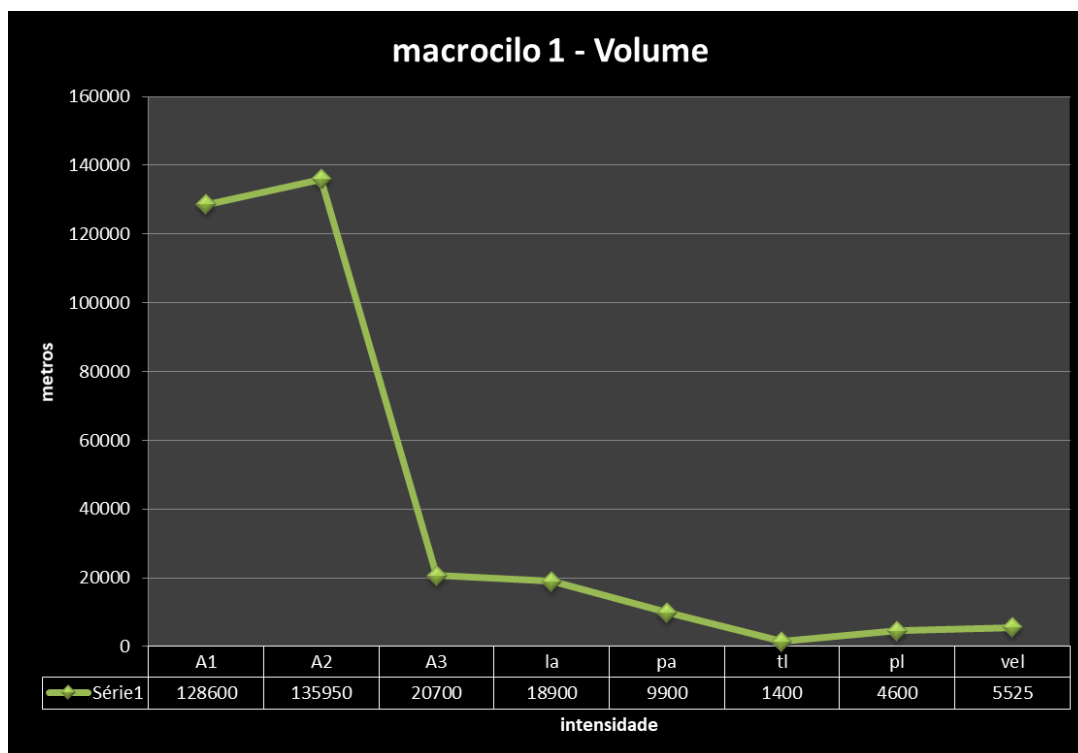


## Planeamento de Preparação do Primeiro Macroциclo

Este primeiro macroциclo conta com um total de 15 semanas, e teve como principal objetivo preparar todos os nadadores para atingirem o primeiro pico de forma nos Campeonatos Zonais de Juvenis ou os Campeonatos Nacionais de Piscina Curta. Assim, o primeiro macroциclo contou com o retorno dos treinos após um grande período de paragem. Foi necessário readaptar o corpo ao treino, é uma fase importante e que serve para criar alicerces para toda a época desportiva.

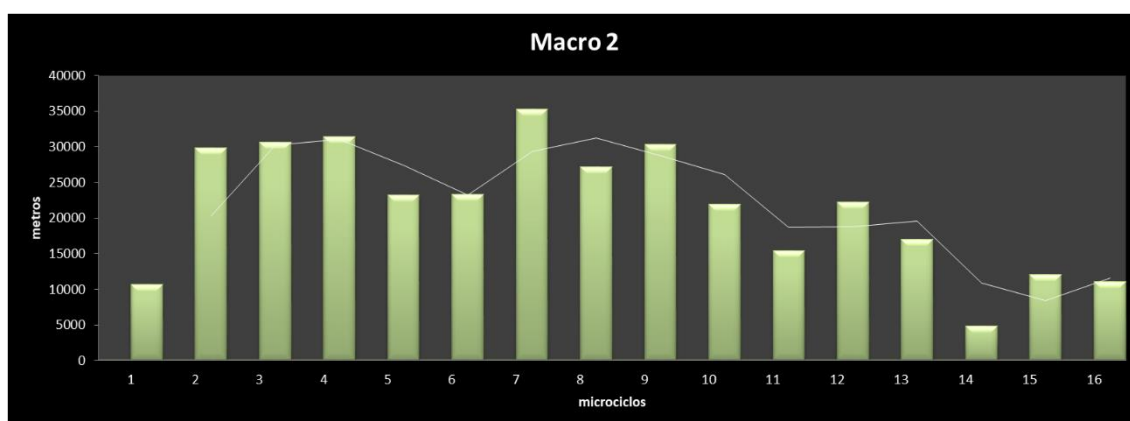


Este macroциclo conta com um período preparatório geral de quatro mesociclos. O primeiro mesociclo contou com um volume total de 62Km, em que Zona A1 foram nadados 13.6km, em A2 34km, em A3 4km, em LA 1.2km e em Vel 1.5km. O principal objetivo deste mesociclo foi a componente técnica. No segundo e terceiro mesociclo, o volume aumentou significativamente e começou-se a abordar zonas de intensidade mais altas. Foram nadados 222km no total, sendo que, em A1 foram nadados 94km, em A2 81km, em A3 15km, em LA (limiar aeróbio) 15km, em PA 8km, em TL 1.4km, em PL 3.7km e em Vel 3.7km. Nestes mesociclos o objetivo foram o aumento da força e o trabalho de resistência. No último mesociclo foram nadados 49km. Neste mesociclo o objetivo foi o trabalho de força.



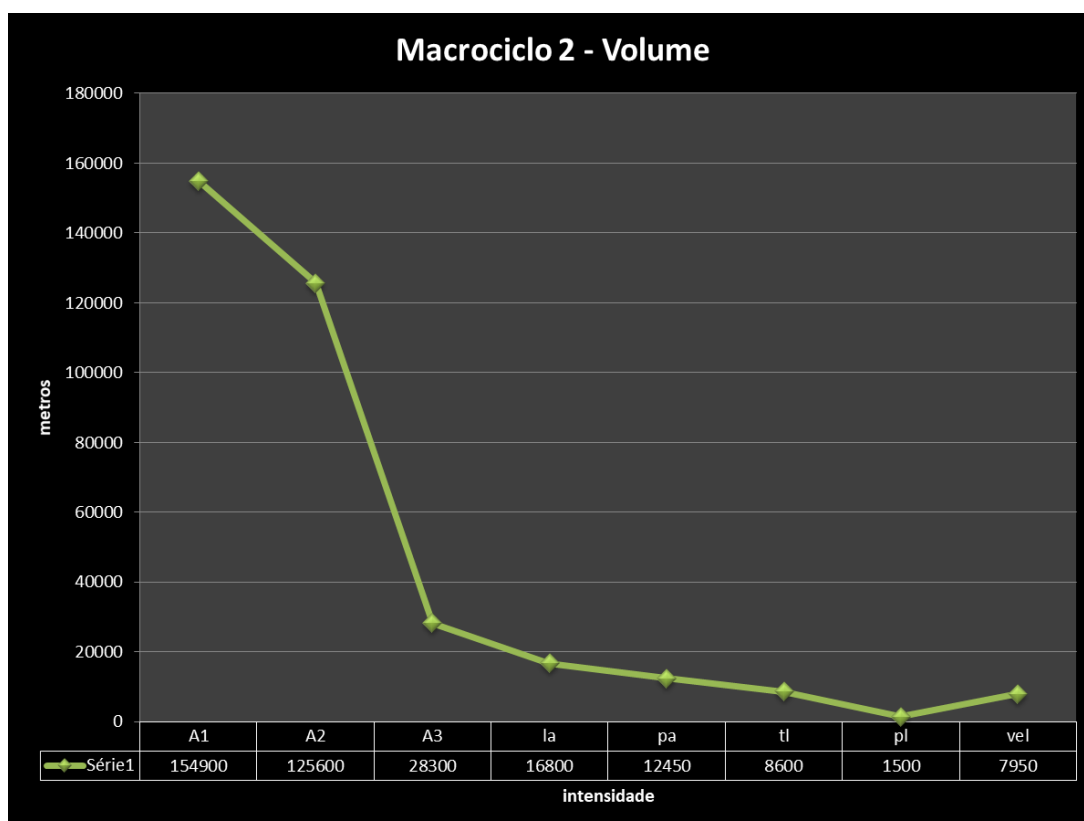
### Planeamento de Preparação do Segundo Macro ciclo

O segundo macrociclo, conta com um total de 16 semanas e tem como principal objectivo preparar todos os nadadores para atingirem o pico de forma nos Campeonatos Nacionais de Piscina Longa. Neste macrociclo houve um aumento de volume e intensidade, relativamente ao macrociclo anterior.



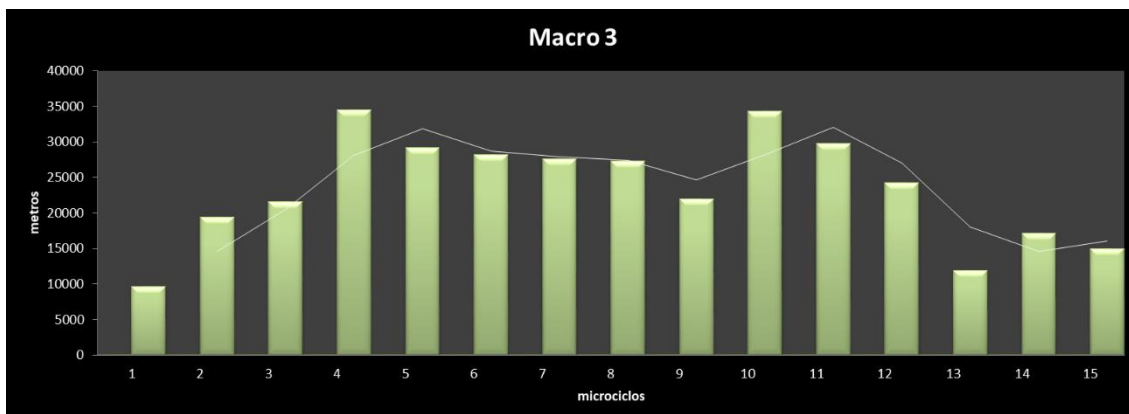
Este macrociclo conta com um período de quatro mesociclos. O primeiro mesociclo contou com um volume total de 126Km, em que Zona A1 foram nadados 44km, em A2 44km, em A3 13km, em LA 9km, em PA 5.5km, em TL 3.5km e em Vel 1.5km. O principal objetivo deste mesociclo foi o trabalho de força e o trabalho de resistência. No segundo foram nadados 116km, sendo que, em A1 foram nadados 51km, em A2 42km, em A3 7km, em LA 4.5km, em PA 5km, em TL 3km, em PL 0.5km e em Vel 2.5km. No terceiro foram nadados 76km, sendo que, em A1 foram nadados 40km, em A2 20km, em A3 7.5km, em LA 2km, em PA 2km, em TL 1km, em PL 1km e em Vel 3km. Nestes mesociclos os objetivos foram o aumento da força e o trabalho específico, tendo em vista os campeonatos nacionais. No quarto e último mesociclo e com o pico de forma no final deste mesociclo, houve uma diminuição no volume, bem como, na intensidade, com o objetivo principal de preparar os atletas para as suas principais provas, nos campeonatos nacionais. E, neste mesociclo foram nadados 37Km, sendo que

o trabalho nas zonas de intensidade foi reduzido para metade, em relação ao mesociclo anterior. (em termos percentuais ver anexo)

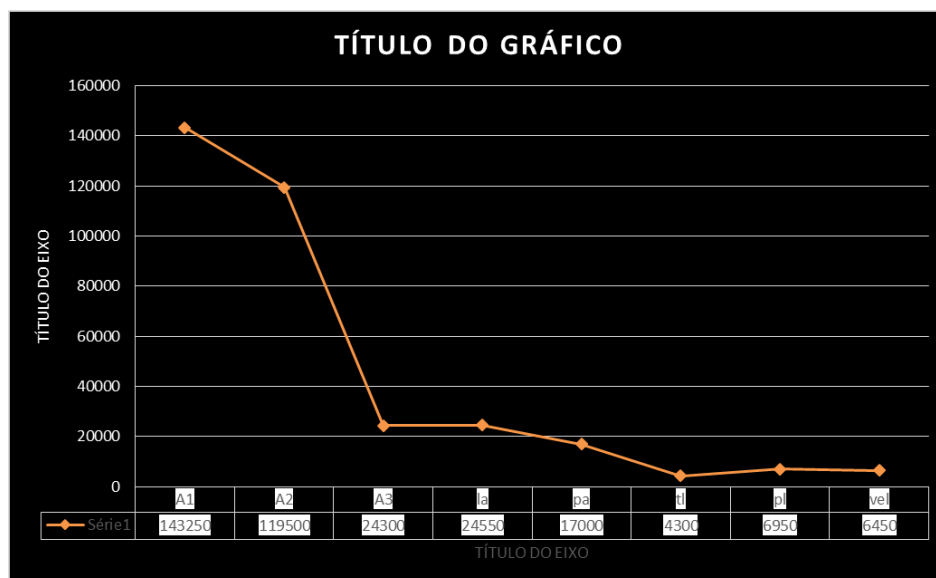


### Planeamento de Preparação do Terceiro Macrociclo

O terceiro e último macrociclo, conta com um total de 15 semanas e tem como principal objectivo preparar todos os nadadores para atingirem o pico de forma no Open de Portugal. Neste macrociclo houve uma diminuição no volume e um aumento de intensidade, relativamente ao macrociclo anterior.



Este macrociclo conta com um período de quatro mesociclos. O primeiro mesociclo contou com um volume total de 104km, sendo que, em A1 foram nadados 40km, em A2 40km, em A3 4km, em LA 14km, em PA 3km, em TL 1km, em PL 1km e em Vel 1.5km. No segundo foram nadados 169km, sendo que, em A1 foram nadados 67km, em A2 61km, em A3 12km, em LA 7km, em PA 9km, em TL 3km, em PL 5km e em Vel 4km. Nestes mesociclos os objetivos foram o aumento da força e o trabalho específico, tendo em vista os campeonatos nacionais. No terceiro mesociclo, os dados registados são até ao dia de 07/07/2019. No total, estão nadados 20km.



## 2- Parte II - Enquadramento do Estudo

### 2.1. Enquadramento Teórico

A natação é uma modalidade extremamente física e exigente, com os atletas a competirem em distâncias de 50m a 1.500 m em piscina. Os nadadores precisam de grande força e resistência, bem como uma técnica perfeita (Comité Olímpico).

Segundo Ericsson (1993), um atleta para atingir a excelência desportiva precisa de 10 anos ou 10000 horas de treino. Para isto acontecer, tanto o atleta como o treinador precisam de 3 horas diárias de treino, sem desvios. Este conceito revela-se um pouco restritivo, quando aplicado a uma larga diversidade de populações com características tão distintas. Para se retirar o melhor partido do atleta o planeamento deve ser ajustado a um quadro de desenvolvimento maturacional, e com o propósito de não saltar etapas de treino, de forma a alcançar patamares mais avançados de rendimento. Isto vai levar a que o atleta consiga melhorar a sua forma desportiva ano após ano. (Ericsson et al., 1993)

Segundo Morais (2014), os jovens seguem o mesmo padrão de desenvolvimento desde a infância até a adolescência, e ao longo deste processo temos que tomar atenção as diferenças individuais quer de magnitude, quer no instante temporal em que estas acontecem. Para Balyi e Hamilton(2004), tem-se popularizado o conceito de "janelas óptimas de desenvolvimento", que são considerados momentos ideais para aperfeiçoarem certas capacidades. No entanto, segundo a FPN(2014), a não estruturação do desenvolvimento a longo prazo pode levar a desmotivação e ao abandono precoce da prática da natação. (Balyi & Hamilton, 2004; Morais et al., 2014)

No que diz respeito à idade de desenvolvimento, Rushall e Pyke(1990), defendem que o uso da idade cronológica poderá contrariar o principio da individualidade. O principio da individualidade, suporta o uso da idade maturacional como forma de saber o estado de desenvolvimento do nadador. Os nadadores com maturação precoce tendem

a ter sucesso mais cedo que os nadadores com maturação tardia. Isto acontece devido à sua vantagem maturacional e não tanto devido às suas capacidades ou skills de nado (Rushall e Pyke, 1991).

Segundo Platanov(2005) e numa perspetiva puramente de logística, entendemos que a adoção de idades cronológicas na definição de escalões de competição, confere aplicabilidade e rigor para congregar grupos de treino e de competição. Numa perspetiva mais individualizada, estamos em crer que a adoção da idade maturacional será a ferramenta mais apropriada para interpretar resultados em grupos de idade cronológica semelhante.

A FPN, em 2014, sugere um modelo que se sustenta em 5 fases determinantes:

1ª fase: “Aprender a fazer”, subjacente ao escalão de cadetes;

2ª fase: “Perceber a fazer”, subjacente ao escalão de infantis;

3ª fase: “Treinar para fazer”, subjacente ao escalão de juvenis;

4ª fase: “Fazer para competir”, subjacente ao escalão de juniores;

5ª fase: “Fazer para ganhar”, subjacente ao escalão de seniores.

### Viragem

A viragem é um gesto técnico que permite ao nadador inverter o sentido do deslocamento, uma vez atingida a extremidade da piscina. Consoante o estilo de nado será adaptada uma técnica para realizar a viragem e nas provas de natação as viragens podem ser classificadas em: i) “cambalhotas/rolamentos” (costas e Crol) e ii) viragens abertas (Bruços e Mariposa). (T. Barbosa et al., 2015)

A técnica de viragem é composta por: Aproximação à parede, Viragem, Impulso-Deslize e Início de nado. (T. Barbosa et al., 2015)

Na aproximação à parede o nadador deverá aproximar-se da parede sem diminuir a sua velocidade. A viragem propriamente dita, nas técnicas de costas e Crol, tem início na fase em que falta uma ação de MS para o início da rotação ventral do corpo (rolamento). Nas técnicas de mariposa e bruços, existe uma rotação do corpo sobre o eixo frontal e longitudinal, culminando com o apoio dos MI na parede. O impulso tem início após o contacto dos MI na parede após a rotação/rolamento. O impulso e o deslize caracteriza-se pela adoção da posição hidrodinâmica fundamental(PHF), permitindo um início de nado mais eficaz. (T. M. Barbosa et al., 2015; Rushall & Pyke, 1990)

A técnica de viragem é composta por: Aproximação à parede, Viragem, Impulso-Deslize e Início de nado. (T. M. Barbosa et al., 2015)

Na aproximação à parede o nadador deverá aproximar-se da parede sem diminuir a sua velocidade. A viragem propriamente dita, nas técnicas de costas e Crol, tem início na fase em que falta uma ação de MS para o início da rotação ventral do corpo (rolamento). Nas técnicas de mariposa e bruços, existe uma rotação do corpo sobre o eixo frontal e longitudinal, culminando com o apoio dos MI na parede. O impulso tem início após o contacto dos MI na parede após a rotação/rolamento. O impulso e o deslize caracteriza-se pela adoção da posição hidrodinâmica fundamental(PHF), permitindo um início de nado mais eficaz. (T. M. Barbosa et al., 2015)

### Tempo de Viragem

Para alguns autores o tempo de viragem é considerado uma das componentes mais importantes do tempo total da prova e diz respeito ao tempo que decorre entre a aproximação do nadador à parede, medido a partir da cabeça do nadador até que este reinicie o nado. As marcas de referência para obter o tempo de viragem não é consensual existindo autores que defendem o cálculo do tempo de viragem colocando os referenciais de início de aproximação à parede, aos 5 metros antes e depois da parede, outros ainda colocam-nos aos 5 metros antes e 10 metros depois e ainda 7,5 metros antes e depois da parede. (Chollet, 2003; MacLaren et al., 1992)

### 2.3. Objetivos Gerais

O objetivo deste estudo consiste em aprofundar os conhecimentos relativos ao rendimento desportivo da modalidade de natação pura na presente época desportiva e saber se existem melhorias dos resultados desportivos.

- 1- Identificar os resultados obtidos das avaliações;
- 2- Comparação dos resultados dos testes efetuados nas avaliações.
- 3- Aplicação de um programa de treino

### 2.4. Metodologia

#### 2.4.1. Caracterização da Amostra

Para este estudo, vão ser estudados os nadadores do Clube dos Galitos. Contamos com um total de 12 nadadores do género masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 22 anos de idade.

#### 2.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

Para a recolha de dados necessária para este estudo, será utilizado duas câmaras de filmar e o cronometro. Para o tratamento dos dados será utilizado o Kinovea, o excel e o Word.

#### 2.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

As viragens serão realizadas após um breve aquecimento. Será utilizado duas câmaras e um cronómetro, observar alguns parâmetros importantes na realização da viragem. Em cada viragem será obtido a velocidade de nado (m/s), o tempo de aproximação(s), e o impulso/deslize (m).

No tratamento dos dados, será utilizado uma ficha de diagnóstico que irá ter o que é pretendido, o que fez e a correção individualizada.

#### 2.4.5. Limitações

As limitações do estudo serão as dos nadadores que, no momento da avaliação, se tiverem alguma lesão.

## 2.5. Resultados e Análise

### 1. Resultados Gerais

Nas tabelas 1 e 2 estão os resultados as duas avaliações, a 1ª realizada em dezembro e a 2ª realizada em março. Estas avaliações foram feitas nesta altura, devido ao facto de serem o fim do macrociclo 1 e do macrociclo 2 respetivamente, e porque são os meses onde há competições importantes (Nacionais de piscina curta e de piscina longa). Nas tabelas podemos observar a média e o desvio padrão da amostra.

Na 1ª avaliação (Tabela 1), 58% dos atletas estão dentro da média do tempo total de viragem, 34% estão abaixo da média e 8 % estão acima da média.

	10M-5M (s)	5M-PAREDE (s)	10M-Parede (s)	PAREDE- 10M (s)	TOTAL VIRAGEM (s)	PERCURSO SUBAQUÁTICO (M)
1	3,02	2,82	5,84	6,39	12,23	4,5
2	3,05	2,85	5,9	6,2	12,1	5
3	2,99	2,9	5,89	6,1	11,99	3
4	3,04	2,87	5,91	6,2	12,11	3
5	3,08	2,84	5,92	5,9	11,82	4
6	3,16	2,88	6,04	6,4	12,44	6,5
7	3,09	2,99	6,08	6,3	12,38	3
8	3,4	2,78	6,18	5,99	12,17	5
9	3,1	2,73	5,83	6,04	11,87	4
10	3,3	2,79	6,09	6,02	12,11	3,5
11	3,2	2,89	6,09	6,1	12,19	4
12	3,08	2,97	6,05	6,3	12,35	4,5
Média	3,13	2,86	5,99	6,16	12,15	
DesvPad			0,12	0,16	0,19	

Tabela 3 - 1ª Avaliação

Na 2ª avaliação (tabela 2), podemos observar que 75% dos atletas estão dentro da média, 17% estão acima da média e 8% abaixo da média.

Numa primeira análise aos resultados, pode concluir que os atletas, da 1ª para a 2ª avaliação aproximaram-se mais da média do tempo de viragem, mas estes resultados podem não indicar que houve uma melhoria no ataque à parede ou da saída da parede.

	10M-5M (s)	5M-PAREDE (s)	10M-Parede (s)	PAREDE- 10M (s)	TOTAL VIRAGEM (s)	PERCURSO SUBAQUÁTICO (M)
1	3,02	2,76	5,78	6,2	11,98	4
2	3,09	2,88	5,97	6	11,97	5
3	3	2,85	5,85	5,89	11,74	3
4	3,01	2,98	5,99	6,4	12,39	4,5
5	2,99	2,88	5,87	6	11,87	4
6	3,04	2,76	5,8	6,2	12	6
7	3,11	3	6,11	6,36	12,47	3,5
8	3,1	2,84	5,94	5,94	11,88	6
9	3,05	2,79	5,84	5,82	11,66	4
10	3,01	2,82	5,83	6,2	12,03	3,5
11	3,08	2,95	6,03	6,09	12,12	3,5
12	3,1	2,89	5,99	6,1	12,09	4
Média	3,05	2,87	5,92	6,10	12,02	
DesvPad			0,10	0,18	0,24	

Tabela 4 - 2ª Avaliação

Na tabela 3, podemos observar e analisar os resultados que dizem respeito ao “ataque à parede”, seja, dos 10M à parede. Ao analisar os dados pode observar que 75% dos atletas se encontram dentro da média, tanto na 1ª como na 2ª avaliação. Na 1ª avaliação 17% estão abaixo da média e 8% acima da média, na 2ª avaliação é o vice-versa.

Atleta	10M-Parede (s)		Diferença
	1ª Avaliação	2ª Avaliação	
1	5,84	5,78	0,06
2	5,9	5,97	-0,07
3	5,89	5,85	0,04
4	5,91	5,99	-0,08
5	5,92	5,87	0,05
6	6,04	5,8	0,24
7	6,08	6,11	-0,03
8	6,18	5,94	0,24
9	5,83	5,84	-0,01
10	6,09	5,83	0,26
11	6,09	6,03	0,06
12	6,05	5,99	0,06
Media	5,99	5,92	
DesvPad	0,12	0,10	

Figura 3 - Tempo dos 10M à parede

Na tabela4, podemos observar que em ambas das avaliações, 8 atletas estavam dentro da média (67%), 2 atletas acima da média (16.5%) e 2 atletas abaixo da média (16.5%).

Atleta	PAREDE- 10M (s)		Diferença
	1ª Avaliação	2ª Avaliação	
1	6,39	6,2	0,19
2	6,2	6	0,2
3	6,1	5,89	0,21
4	6,2	6,4	-0,2
5	5,9	6	-0,1
6	6,4	6,2	0,2
7	6,3	6,36	-0,06
8	5,99	5,94	0,05
9	6,04	5,82	0,22
10	6,02	6,2	-0,18
11	6,1	6,09	0,01
12	6,3	6,1	0,2
Media	6,16	6,10	
DesvPad	0,16	0,18	

Figura 4 - Tempo da parede aos 10M

Depois de analisar os resultados, quer do tempo total de viragem, quer das parcelas que o constituem, pude observar que no tempo total de viragem houve ligeira melhoria, visto que, da 1ª para a 2ª avaliação houve uma melhoria de 17%.

Se observamos os resultados médios da tabela 3 e 4 podemos ver que não houve nenhuma melhoria quer na aproximação à parede, quer na saída da parede até aos 10m.

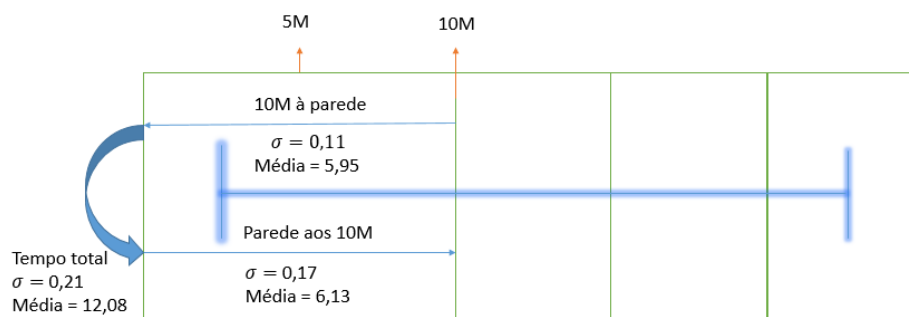


Figura 5 - Valor médio e desvio padrão

## 2.6. Reflexão pessoal

Ao longo de uma época desportiva tive a oportunidade de estar numa entidade (Clube dos Galitos) que me recebeu muito bem e de estar rodeado de um conjunto de treinadores que me ajudaram a evoluir bastante quer a nível profissional quer ao nível pessoal. A nível de planeamento, pude perceber depois da elaboração do meu planeamento anual, como criar e aplicar as unidades de treino, bem como elaborar macro, mesos e microciclos adequados ao escalão e perceber se os atletas estão a atingir o pico de forma no período que estava previsto. A nível das capacidades, comecei por ter dificuldades na colocação da voz, bem como na correção técnica e no feedback, após algumas dicas melhorei a minha prestação e fui progressivamente sendo mais autónomo na aplicação do treino. A nível competitivo, evolui no que diz respeito à análise pós-prova, identificando e dizendo aos atletas os erros que tiveram ao longo da prova com o objetivo de eles melhorarem estes aspetos no treino.

Quanto ao grupo que acompanhei ao longo do ano foi um conjunto de atletas que me receberam muito bem e que me integraram também muito bem. Este grupo tinha três características que me fascinaram, a saber: a sua boa disposição e humor, a sua capacidade de empenho durante o treino e o espírito de grupo quer em competição quer em treino. Os atletas sabiam distinguir quando era para brincar ou quando era a sério, mas também eram um conjunto de atletas que procuravam estar sempre a evoluir. Ao longo do ano, os atletas pediram-me conselhos de como melhorar desde aspetos técnicos até como gerir uma prova de longa distância. A terceira característica fascinou-me muito, pois no treino formavam grupos equilibrados de forma a puxarem uns pelos outros. Em competição estavam sempre a torcer pelos colegas enquanto nadavam.

Em resumo, foi uma época fenomenal pois tive a oportunidade de trabalhar com um conjunto de treinadores espetaculares que me ajudaram quando precisei e me fizeram evoluir e a melhorar quer a nível profissional quer a nível pessoal. É grupo impecável que me recebeu muito bem e foi um prazer estar e trabalhar com e para eles.

## Agradecimentos

Este relatório não teria sido possível sem os contributos de diversas pessoas e instituições que foram fundamentais para o desenvolvimento deste estágio, criando e fornecendo as condições necessárias para que todo o meu percurso nesta unidade curricular fosse o melhor possível.

O meu primeiro agradecimento é dirigido à Escola Superior de Desporto de Rio Maior, na pessoa do regente da unidade curricular Professor Nuno Loureiro, que me proporcionou condições excecionais de trabalho para que o resultado final fosse bastante positivo, e também, de uma forma mais particular, aos orientadores académicos Professor Hugo Louro e ao Professor Daniel Marinho pela ajuda e apoio que me deram ao longo de todo o Estágio e pelo conhecimento que me transmitiram.

Gostaria também de agradecer à entidade acolhedora, Clube dos Galitos, a oportunidade que me deram de poder aprender com os seus reconhecidos profissionais e pelo apoio incansável que me deram ao longo do ano letivo e desportivo. Aos responsáveis máximos da entidade acolhedora, Presidente António Granjeia, delegado Paulo Rodrigues e, de forma muito particular, ao Técnico Élio Terrível por todo o seu apoio e pelas oportunidades únicas que me proporcionou.

A todos os docentes, técnicos/agentes desportivos e demais intervenientes um sincero OBRIGADO pelo papel importantíssimo que tiveram na minha evolução, tanto a nível pessoal como a nível académico e profissional.

A todos, uma vez mais, o meu mais sincero OBRIGADO!

## Bibliografia

- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT: TRAINABILITY IN CHILDHOOD AND ADOLESCENCE*. 15.
- Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queiros, T., Costa, A., Cardoso, L., Machado, J., & Silva, A. (2015). *Manual de referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação*.
- Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L., Machado, J., & Silva, A. J. (2015). *Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação*. 188.
- Chollet, D. (2003). *Natacion Deportiva by Didier Chollet—AbeBooks*.  
<https://www.abebooks.com/book-search/title/natacion-deportiva/author/didier-chollet/>
- Conceição, A. T., Garrido, N., Marinho, D. A., Costa, A. M., Barbosa, T. M., Louro, H., Reis, V. M., Ferraz, P. C., & Silva, A. J. (2011). As técnicas alternadas em natação pura desportiva: Modelo biomecânico, modelo técnico, modelo de ensino. Em *As técnicas alternadas em Natação Pura Desportiva: Modelo biomecânico, modelo técnico, modelo de ensino*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Centro de Investigação em Desporto Saúde e Desenvolvimento Humano. <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/4149>
- Conceição, A. T. S. (2010). *DISSERTAÇÃO DE MESTRADO*. 139.

*EL ENTRENAMIENTO FÍSICO DE NATACIÓN - Librería Deportiva.* (sem data).

Obtido 24 de Junho de 2020, de [https://www.libreriadeportiva.com/libro/el-entrenamiento-fisico-de-natacion\\_66119](https://www.libreriadeportiva.com/libro/el-entrenamiento-fisico-de-natacion_66119)

*ENTRENAMIENTO DE LAS ESPECIALIDADES DE NATACIÓN - Librería Deportiva.*

(sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de

[https://www.libreriadeportiva.com/libro/entrenamiento-de-las-especialidades-de-natacion\\_30405](https://www.libreriadeportiva.com/libro/entrenamiento-de-las-especialidades-de-natacion_30405)

*ENTRENAMIENTO TÉCNICO DE NATACIÓN - Librería Deportiva.* (sem data).

Obtido 24 de Junho de 2020, de

[https://www.libreriadeportiva.com/libro/entrenamiento-tecnico-de-natacion\\_30404](https://www.libreriadeportiva.com/libro/entrenamiento-tecnico-de-natacion_30404)

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Romer, C. (1993). *The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance*. 44.

*GUÍA COMPLETA DE NATACIÓN. PROGRAMAS PROGRESIVOS, PASO A PASO,*

*DESDE - Librería Deportiva.* (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de

[https://www.libreriadeportiva.com/libro/guia-completa-de-natacion-programas-progresivos-paso-a-paso-desde\\_25146](https://www.libreriadeportiva.com/libro/guia-completa-de-natacion-programas-progresivos-paso-a-paso-desde_25146)

*Identificação de Talentos no Desporto—Livro—WOOK.* (sem data). Obtido 24 de Junho

de 2020, de <https://www.wook.pt/livro/identificacao-de-talentos-no-desporto-antonio-jose-da-silva/2694956>

Louro, H., Garrido, N., Ferraz, P. C., Marinho, D. A., Conceição, A. T., Neto, J. T. M.,

Tolentino, T. M., Barbosa, T. M., & Silva, A. J. (2009). As técnicas simultâneas

- em natação pura desportiva. Em *As técnicas simultâneas em natação pura desportiva*. Unimontes. <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/3561>
- MacLaren, D., Reilly, T., & Lees, A. (1992). *Biomechanics and Medicine in Swimming: Swimming Science VI*. Spon.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest*. Human Kinetics.
- McLeod, I. (2010). *Swimming Anatomy*. Human Kinetics.
- Morais, J. E., Marques, M. C., Marinho, D. A., Silva, A. J., & Barbosa, T. M. (2014). Longitudinal modeling in sports: Young swimmers' performance and biomechanics profile. *Human Movement Science*, *37*, 111–122. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.07.005>
- Piasenta, J. (2000). *Aprender a observar: Formación para la observación del comportamiento del deportista*. INDE Publicaciones.
- PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y SU CONTROL - Librería Deportiva*. (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de [https://www.libreriadeportiva.com/libro/planificacion-del-entrenamiento-y-su-control\\_30403](https://www.libreriadeportiva.com/libro/planificacion-del-entrenamiento-y-su-control_30403)
- Prevenção de Lesões no Desporto—Livro—WOOK*. (sem data). Obtido 24 de Junho de 2020, de <https://www.wook.pt/livro/prevencao-de-lesoes-no-desporto-luis-horta/10691786>
- Rushall, B. S., & Pyke, F. S. (1990). *Training for sports and fitness*. South Melbourne ; Crows Nest, N.S.W. : Macmillan. <https://trove.nla.gov.au/version/45722997>



Anexos

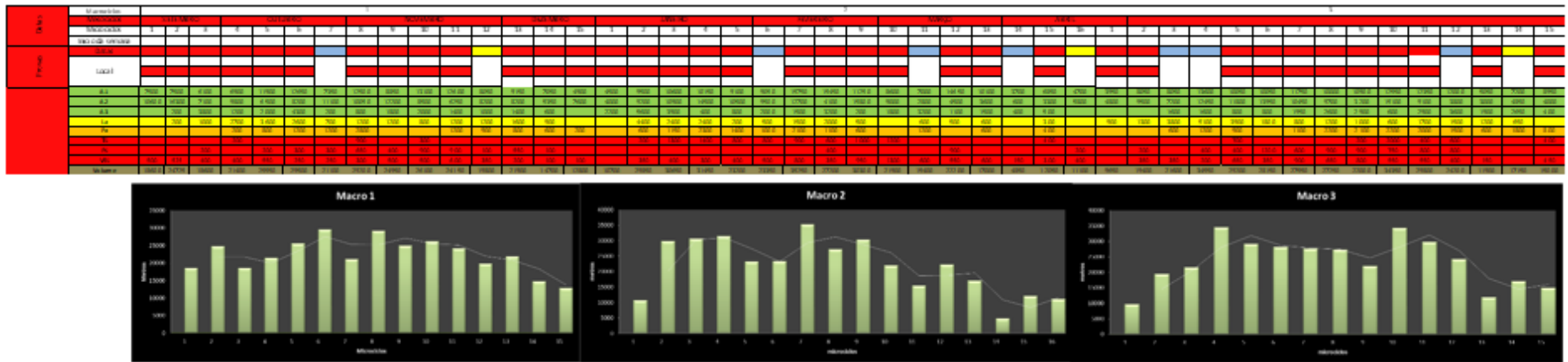


Figura 6 - Planeamento Anual

	Macro 1		Macro 2		Macro 3	
<b>A1</b>	136100	41%	150950	44%	144500	41%
<b>A2</b>	135950	41%	120800	35%	122900	35%
<b>A3</b>	20700	6%	28300	8%	24300	7%
<b>La</b>	18900	6%	15900	5%	25450	7%
<b>Pa</b>	9900	3%	12450	4%	17000	5%
<b>TL</b>	1400	0%	8600	2%	4300	1%
<b>PL</b>	4600	1%	1500	0%	6950	2%
<b>VEL</b>	5525	2%	7950	2%	6350	2%

Figura 7 - Volume de treino a nível percentual
























## Provas

Portuguese ▾

Efectuar login

Inicio	<b>Torneio Regional de Abertura Viseu (POR)</b>		<b>Piscina curta (25m) 20 - 21 Out 2018</b>	
SplashMe	<input type="text" value="Seleccionar..."/>	Provas Masculinas: <input type="text" value="Seleccionar..."/>	Provas Femininas: <input type="text" value="Seleccionar..."/>	
Atletas	<b>Clube dos Galitos</b>			
Recordes	>> Femin. >> Estafetas			
Rankings	<b>Masc.</b>	<b>Pts.</b>	<b>Melhor tempo pessoal</b>	
Torneios	<b>ANTUNES, Joao Afonso - 2004</b>			
Torneios recentes	50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	28.81 347 25m 27.06 88.2% 11 Mar 2018
Lista de Torneios por tipo	200m Livres	Tempo Final	1. 2.05.83	492 25m 2.02.03 94.1% 10 Mar 2018
Procura	50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	30.82 374 25m 32.14 108.7% 25 Nov 2017
Calendário	100m Costas	Tempo Final	1. 1.04.41	437 25m 1:08.85 114.3% 25 Nov 2017
Splash Software	50m Mariposa	100m Mariposa, Tempo Final	Parcial	30.01 380 25m 29.94 99.5% 11 Mar 2018
Inscrições	100m Mariposa	Tempo Final	1. 1.04.21	419 25m 1:05.38 103.7% 19 Mai 2018
Novidades	100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	57.11 - 25m 56.28 97.1% 10 Mar 2018
Acerca de Swimrankings	<b>ANTUNES, Jose Pedro - 2000</b>			
Pontuação:	100m Livres	Tempo Final	3. 57.60	474 25m 55.17 91.7% 17 Jun 2018
FINA 2019 ▾	100m Costas	Tempo Final	7. 1:07.54	379 25m 1:02.71 86.2% 8 Dez 2017
	100m Mariposa	Tempo Final	3. 1:03.01	444 25m 1:00.08 90.9% 16 Jun 2018
	100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	57.60 - 25m 56.00 94.5% 19 Nov 2017
	<b>BRANCO, Rodrigo Figueiredo - 2004</b>			
	50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	30.13 304 25m 31.05 106.2% 20 Mai 2018
	50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	31.82 258 25m
	100m Livres	Tempo Final	2. 1:03.14	360 25m 1:03.90 102.4% 24 Feb 2018
	200m Livres	Tempo Final	5. 2:17.15	380 25m 2:19.01 102.7% 10 Mar 2018
	50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	34.88 258 25m 35.44 103.2% 9 Mar 2018
	100m Costas	Tempo Final	4. 1:12.21	310 25m 1:12.24 100.1% 9 Mar 2018
	<b>CAETANO, Gino Santos - 1994</b>			
	100m Livres	Tempo Final	1. 58.26	458 25m 55.89 92.0% 8 Dez 2017
	100m Costas	Tempo Final	1. 1:07.14	385 25m 1:03.85 90.4% 27 Mai 2012
	100m Mariposa	Tempo Final	1. 1:07.72	357 25m 1:07.26 98.6% 20 Abr 2013
	100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	56.39 - 25m 55.69 97.5% 18 Nov 2017
	<b>CARDOSO, Joao Francisco - 2003</b>			
	50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	28.76 349 25m 27.99 94.7% 11 Feb 2018
	100m Livres	Tempo Final	8. 1:01.45	391 25m 57.83 88.6% 17 Jun 2018
	50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	31.03 367 25m 30.72 98.0% 20 Mai 2018
	50m Costas	200m Costas, Tempo Final	Parcial	31.71 344 25m
	100m Costas	Tempo Final	1. 1:03.86	448 25m 1:03.27 98.2% 20 Mai 2018
	200m Costas	Tempo Final	2. 2:19.86	430 25m 2:16.08 94.7% 17 Jun 2018
	100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	59.92 - 25m 58.74 96.1% 22 Out 2017
	<b>CAROLA, Hugo Filipe - 2001</b>			
	100m Livres	Tempo Final	4. 57.07	488 25m 55.84 95.7% 14 Abr 2018
	200m Livres	Tempo Final	5. 2:07.86	469 25m 2:15.24 111.9% 18 Nov 2017
	100m Mariposa	Tempo Final	2. 1:02.14	463 25m 1:00.95 96.2% 16 Jun 2018
	100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	56.02 - 25m 55.63 98.6% 2 Dez 2017
	<b>CARVALHO, Renato Miguel - 2003</b>			
	50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	28.40 363 25m 29.00 104.3% 17 Jun 2018
	100m Livres	Tempo Final	4. 58.48	453 25m 59.55 103.7% 17 Jun 2018
	50m Bruços	100m Bruços, Tempo Final	Parcial	33.18 440 25m 33.29 100.7% 16 Jun 2018
	100m Bruços	Tempo Final	1. 1:09.74	507 25m 1:11.23 104.3% 16 Jun 2018
	200m Bruços	Tempo Final	1. 2:39.51	427 25m 2:36.23 95.9% 12 Mai 2018
	<b>FARDILHA, Joao Cruz - 2005</b>			
	50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	35.25 189 25m 36.20 105.5% 11 Feb 2018
	50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	35.32 188 25m
	100m Livres	Tempo Final	15. 1:14.12	222 25m 1:17.33 108.8% 26 Nov 2017
	200m Livres	Tempo Final	13. 2:42.21	229 25m 2:51.06 111.2% 25 Feb 2018
	50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	39.69 175 25m 40.06 101.9% 11 Feb 2018
	100m Costas	Tempo Final	6. 1:24.60	192 25m 1:23.72 97.9% 20 Mai 2018
	<b>FARDILHA, Manuel Cruz - 2003</b>			
	50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	27.74 389 25m 27.92 101.3% 17 Jun 2018

COI  
FR

50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	27.82	386	25m			
100m Livres	Tempo Final	 2.	57.71	472	25m	57.77	100.2%	17 Jun 2018
200m Livres	Tempo Final	 1.	2:02.69	531	25m	2:07.54	108.1%	12 Mai 2018
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	31.94	336	25m	34.24	114.9%	25 Nov 2017
100m Costas	Tempo Final	5.	1:06.94	389	25m	1:10.54	111.0%	25 Nov 2017
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	57.78	-	25m	57.79	100.0%	16 Dez 2017
<b>GONCALVES, Jorge Miguel - 2003</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	28.24	369	25m	29.12	106.3%	17 Jun 2018
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	36.07	305	25m			
100m Livres	Tempo Final	5.	58.71	448	25m	59.73	103.5%	17 Jun 2018
200m Livres	Tempo Final	5.	2:08.45	462	25m	2:13.87	108.6%	19 Nov 2017
100m Mariposa	Tempo Final	DSQ	1:08.48	-	25m			
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	57.74	-	25m	1:01.90	114.9%	8 Abr 2017
<b>JESUS, Luis Duarte - 2006</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	35.94	179	25m	37.88	111.1%	25 Abr 2018
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	36.64	169	25m			
100m Livres	Tempo Final	 3.	1:15.88	207	25m	1:18.17	106.1%	2 Jun 2018
200m Livres	Tempo Final	6.	2:42.02	230	25m	2:57.85	120.5%	28 Jan 2018
50m Costas	200m Costas, Tempo Final	Parcial	42.13	146	25m	40.72	93.4%	25 Abr 2018
200m Costas	Tempo Final	 2.	3:00.11	201	25m			
<b>JESUS, Pedro Duarte - 2004</b>								
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	29.40	327	25m	27.88	89.9%	11 Mar 2018
100m Livres	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	57.99	465	25m	57.47	98.2%	11 Mar 2018
200m Livres	Tempo Final	4.	2:11.94	427	25m	2:07.99	94.1%	10 Mar 2018
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	32.70	313	25m	32.20	97.0%	9 Mar 2018
100m Costas	Tempo Final	 2.	1:07.21	384	25m	1:06.62	98.3%	9 Mar 2018
50m Mariposa	100m Mariposa, Tempo Final	Parcial	31.95	315	25m	32.33	102.4%	11 Mar 2018
100m Mariposa	Tempo Final	4.	1:08.10	351	25m	1:10.79	108.1%	26 Nov 2017
<b>JORGE, Duarte Miguel - 2001</b>								
100m Livres	Tempo Final	 2.	55.50	530	25m	54.31	95.8%	4 Dez 2016
200m Livres	Tempo Final	 1.	1:58.98	582	25m	1:55.88	94.9%	9 Dez 2017
50m Costas	200m Costas, Tempo Final	Parcial	32.01	334	25m	31.52	97.0%	7 Mai 2016
200m Costas	Tempo Final	 2.	2:18.67	441	25m	2:18.50	99.8%	11 Out 2015
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	55.27	-	25m	54.36	96.7%	8 Dez 2017
<b>KLIER, Afonso Miguel - 2001</b>								
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	28.42	362	25m	27.85	96.0%	17 Jun 2018
200m Livres	Tempo Final	 2.	2:01.87	542	25m	2:08.67	111.5%	13 Nov 2016
100m Bruços	Tempo Final	 1.	1:07.97	547	25m	1:08.14	100.5%	18 Nov 2017
200m Bruços	Tempo Final	 1.	2:29.34	520	25m	2:30.50	101.6%	17 Jun 2018
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	57.02	-	25m	57.77	102.6%	3 Dez 2016
<b>LARANJEIRA, Joao Jose - 1998</b>								
100m Livres	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	55.14	541	25m	54.59	98.0%	21 Mai 2017
200m Livres	Tempo Final	 1.	2:00.64	558	25m	2:00.12	99.1%	19 Nov 2017
100m Costas	Tempo Final	 1.	59.20	562	25m	55.60	88.2%	10 Dez 2017
200m Costas	Tempo Final	 1.	2:07.53	568	25m	2:02.33	92.0%	8 Dez 2017
<b>LIMCES, Sergio Miguel - 2003</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	27.41	403	25m	26.83	95.8%	17 Jun 2018
100m Livres	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	57.33	481	25m	56.91	98.5%	17 Jun 2018
100m Livres	Tempo Final	 3.	58.25	459	25m			
50m Bruços	100m Bruços, Tempo Final	Parcial	33.58	425	25m	33.39	98.9%	16 Jun 2018
100m Bruços	Tempo Final	 2.	1:10.16	497	25m	1:09.82	99.0%	16 Jun 2018
100m Mariposa	Tempo Final	 1.	1:02.93	445	25m	1:01.75	96.3%	16 Jun 2018
<b>MIRKA, Artem Vos - 2000</b>								
100m Livres	Tempo Final	4.	57.95	466	25m	57.07	97.0%	25 Nov 2017
100m Bruços	Tempo Final	 1.	1:06.97	572	25m	1:07.15	100.5%	4 Mar 2018
200m Bruços	Tempo Final	 1.	2:29.70	517	25m	2:27.24	96.7%	4 Mar 2018
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	56.57	-	25m	58.87	108.3%	23 Abr 2017
<b>PELAIO, Jose Pedro - 2001</b>								
100m Livres	Tempo Final	 1.	55.35	535	25m	55.64	101.1%	11 Fev 2018
100m Livres	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	55.62	527	25m			
200m Livres	Tempo Final	 3.	2:03.76	517	25m	2:01.19	95.9%	19 Nov 2017
100m Mariposa	Tempo Final	 1.	1:00.52	501	25m	59.48	96.6%	10 Jun 2018
<b>PEREIRA, Tiago Mala - 2004</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	29.48	324	25m	30.59	107.7%	19 Mai 2018
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	30.76	285	25m			
100m Livres	Tempo Final	 1.	1:01.51	389	25m	1:04.16	108.8%	26 Nov 2017

200m Livres	Tempo Final	6.	2:17.37	378	25m	2:13.92	95.0%	19 Mai 2018
50m Mariposa	100m Mariposa, Tempo Final	Parcial	32.31	305	25m	32.99	104.3%	6 Mai 2018
100m Mariposa	Tempo Final	5.	1:08.94	339	25m	1:10.62	104.9%	6 Mai 2018
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	1:01.28	-	25m	1:01.13	99.5%	10 Mar 2018
<b>RODRIGUES, Joao Carvalho - 2006</b>								
200m Livres	Tempo Final	5.	2:38.60	245	25m	2:40.08	101.9%	25 Abr 2018
200m Bruços	Tempo Final	 1.	3:00.61	293	25m			
100m Mariposa	400m Estilos, Tempo Final	Parcial	1:27.91	163	25m	1:30.92	107.0%	9 Jun 2018
400m Estilos	Tempo Final	 1.	6:11.35	255	25m			
<b>RODRIGUES, Miguel Carvalho - 2002</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	28.84	346	25m	29.24	102.8%	26 Nov 2017
100m Livres	Tempo Final	5.	1:00.33	413	25m	1:00.68	101.2%	26 Nov 2017
200m Costas	Tempo Final	 3.	2:19.58	433	25m	2:21.47	102.7%	12 Mai 2018
50m Bruços	200m Bruços, Tempo Final	Parcial	34.99	375	25m	34.15	95.3%	16 Dez 2017
200m Bruços	Tempo Final	 1.	2:35.33	462	25m	2:34.45	98.9%	22 Abr 2018
<b>SILVA, Diogo Miguel - 2005</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	29.78	314	25m	31.37	111.0%	11 Mar 2018
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	31.19	274	25m			
100m Livres	Tempo Final	 2.	1:01.47	390	25m	1:04.92	111.5%	11 Mar 2018
200m Livres	Tempo Final	 1.	2:15.61	393	25m	2:19.95	106.5%	10 Mar 2018
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	34.28	272	25m	38.94	129.0%	25 Feb 2018
100m Costas	Tempo Final	 2.	1:10.30	336	25m	1:19.07	126.5%	25 Feb 2018
<b>TAVARES, Bernardo Rodrigues - 2004</b>								
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	31.80	258	25m	30.08	89.5%	24 Feb 2018
200m Livres	Tempo Final	7.	2:19.65	360	25m	2:22.10	103.5%	24 Feb 2018
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	32.92	307	25m	34.28	108.4%	9 Mar 2018
100m Costas	Tempo Final	 3.	1:09.73	344	25m	1:11.05	103.8%	9 Mar 2018
50m Mariposa	100m Mariposa, Tempo Final	Parcial	31.10	342	25m	31.43	102.1%	25 Feb 2018
100m Mariposa	Tempo Final	 3.	1:07.05	368	25m	1:08.85	105.4%	10 Mar 2018
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	1:03.29	-	25m	1:03.40	100.3%	10 Mar 2018
<b>TEIXEIRA, Joao Octavio - 2003</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	29.32	329	25m	29.16	98.9%	11 Feb 2018
100m Livres	Tempo Final	7.	59.96	421	25m	59.73	99.2%	11 Feb 2018
50m Bruços	100m Bruços, Tempo Final	Parcial	36.74	324	25m	36.47	98.5%	10 Feb 2018
50m Bruços	200m Bruços, Tempo Final	Parcial	37.39	307	25m			
100m Bruços	Tempo Final	5.	1:18.76	351	25m	1:16.86	95.2%	10 Feb 2018
200m Bruços	Tempo Final	4.	2:47.60	368	25m	2:46.72	99.0%	10 Feb 2018
<b>VALE, Pedro Miguel - 2005</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	34.32	205	25m	36.40	112.5%	17 Jun 2018
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	36.59	169	25m			
100m Livres	Tempo Final	13.	1:12.73	235	25m	1:15.24	107.0%	17 Jun 2018
200m Livres	Tempo Final	12.	2:41.78	231	25m	2:44.68	103.6%	25 Feb 2018
50m Mariposa	100m Mariposa, Tempo Final	Parcial	43.30	126	25m	42.76	97.5%	19 Mai 2018
100m Mariposa	Tempo Final	7.	1:32.64	139	25m	1:31.45	97.4%	16 Jun 2018
<b>Femin.</b>								
<b>ALMEIDA, Catarina Nunes - 2004</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	30.91	408	25m	31.41	103.3%	16 Dez 2017
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	31.66	379	25m			
100m Livres	Tempo Final	 1.	1:04.60	470	25m	1:05.28	102.1%	16 Dez 2017
200m Livres	Tempo Final	 1.	2:17.80	514	25m	2:18.95	101.7%	19 Mai 2018
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	36.99	334	25m	35.92	94.3%	20 Mai 2018
100m Costas	Tempo Final	 3.	1:16.51	372	25m	1:14.76	95.5%	21 Out 2017
<b>ALMEIDA, Maria Carolina - 2005</b>								
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	31.76	376	25m	31.75	99.9%	25 Feb 2018
200m Livres	Tempo Final	 2.	2:20.90	481	25m	2:20.02	98.8%	24 Feb 2018
50m Mariposa	400m Estilos, Tempo Final	Parcial	31.76	452	25m	32.03	101.7%	10 Mar 2018
50m Mariposa	200m Mariposa, Tempo Final	Parcial	33.21	395	25m			
100m Mariposa	400m Estilos, Tempo Final	Parcial	1:08.80	500	25m	1:09.66	102.5%	11 Mar 2018
200m Mariposa	Tempo Final	 1.	2:44.07	387	25m	2:40.72	96.0%	10 Mar 2018
400m Estilos	Tempo Final	 1.	5:28.85	488	25m	5:26.50	98.6%	9 Mar 2018
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	1:05.54	-	25m	1:03.95	95.2%	11 Mar 2018
<b>ALMEIDA, Maria Emilia - 2007</b>								
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	35.78	263	25m	35.08	96.1%	9 Jun 2018
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	35.92	260	25m			
100m Livres	Tempo Final	 2.	1:13.01	326	25m	1:15.90	108.1%	25 Abr 2018
100m Livres	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	1:13.27	322	25m			
200m Livres	Tempo Final	 1.	2:33.75	370	25m	2:49.10	121.0%	2 Dez 2017

50m Mariposa	200m Mariposa, Tempo Final	Parcial	41.48	203	25m	41.40	99.6%	2 Jun 2018
100m Mariposa	200m Mariposa, Tempo Final	Parcial	1:30.08	222	25m	1:31.81	103.9%	9 Jun 2018
200m Mariposa	Tempo Final	1.	3:05.38	268	25m			
<b>AMADOR, Joana Costa - 2001</b>								
100m Livres	Tempo Final	2.	59.33	607	25m	57.42	93.7%	16 Jun 2018
200m Livres	Tempo Final	1.	2:05.98	673	25m	2:07.48	102.4%	6 Dez 2015
100m Costas	Tempo Final	2.	1:12.57	436	25m	1:07.53	86.6%	5 Dez 2015
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	59.76	-	25m	58.18	94.8%	18 Nov 2017
<b>BARBOSA, Telma Eduarda - 2003</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	31.84	373	25m	31.12	95.5%	3 Dez 2016
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	34.25	300	25m			
100m Livres	Tempo Final	4.	1:06.41	433	25m	1:05.03	95.9%	20 Mai 2018
200m Livres	Tempo Final	3.	2:24.06	450	25m	2:25.28	101.7%	19 Nov 2017
100m Costas	Tempo Final	6.	1:17.54	357	25m	1:15.86	95.7%	7 Mai 2017
<b>COSTA, Joana Santos - 2004</b>								
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	32.03	366	25m	31.32	95.6%	16 Jun 2018
200m Livres	Tempo Final	4.	2:22.47	465	25m	2:19.14	95.4%	17 Dez 2017
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	34.80	401	25m	33.52	92.8%	14 Mai 2017
100m Costas	Tempo Final	2.	1:10.73	470	25m	1:08.71	94.4%	22 Abr 2018
50m Mariposa	100m Mariposa, Tempo Final	Parcial	32.98	403	25m	32.86	99.3%	25 Nov 2017
100m Mariposa	Tempo Final	2.	1:11.18	451	25m	1:10.49	98.1%	25 Nov 2017
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	1:03.89	-	25m	1:06.93	109.7%	21 Out 2017
<b>DIAS, Margarida Figueiredo - 2007</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	41.66	166	25m	42.56	104.4%	2 Jun 2018
100m Livres	Tempo Final	21.	1:29.47	177	25m	1:31.35	104.2%	2 Jun 2018
50m Bruços	100m Bruços, Tempo Final	Parcial	49.94	187	25m	49.41	97.9%	25 Abr 2018
50m Bruços	200m Bruços, Tempo Final	Parcial	50.18	184	25m			
100m Bruços	Tempo Final	7.	1:45.52	206	25m	1:42.61	94.6%	25 Abr 2018
200m Bruços	Tempo Final	8.	3:47.31	207	25m			
<b>FERNANDES, Carolina Miranda - 2005</b>								
100m Livres	Tempo Final	1.	1:01.17	554	25m	58.55	91.6%	11 Mar 2018
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	33.97	431	25m	31.99	88.7%	25 Fev 2018
50m Costas	200m Costas, Tempo Final	Parcial	34.15	424	25m			
100m Costas	Tempo Final	1.	1:08.91	509	25m	1:06.85	94.1%	7 Abr 2017
200m Costas	Tempo Final	1.	2:30.88	493	25m	2:23.22	90.1%	25 Fev 2018
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	1:04.51	-	25m	59.67	85.6%	10 Jun 2018
<b>MARTINS, Maria Esteves - 2001</b>								
200m Livres	Tempo Final	3.	2:16.84	525	25m	2:14.91	97.2%	6 Dez 2015
100m Costas	Tempo Final	1.	1:07.66	538	25m	1:06.92	97.8%	16 Jun 2018
200m Costas	Tempo Final	1.	2:27.67	526	25m	2:23.09	93.9%	8 Dez 2017
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	1:03.98	-	25m	1:02.68	96.0%	19 Nov 2017
<b>MONTEIRO, Margarida Cabral - 2002</b>								
200m Livres	Tempo Final	2.	2:13.77	562	25m	2:12.14	97.6%	4 Dez 2016
50m Mariposa	100m Mariposa, Tempo Final	Parcial	32.11	437	25m	32.50	102.4%	23 Jan 2016
100m Mariposa	Tempo Final	3.	1:08.88	498	25m	1:09.49	101.6%	6 Mai 2017
<b>MYEDVYDYEVA, Anastacia - 2006</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	36.69	244	25m	37.89	106.6%	25 Fev 2018
100m Livres	Tempo Final	8.	1:16.65	281	25m	1:19.46	107.5%	25 Fev 2018
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	41.34	239	25m	40.11	94.1%	17 Jun 2018
50m Costas	200m Costas, Tempo Final	Parcial	42.41	221	25m			
100m Costas	Tempo Final	2.	1:24.69	274	25m	1:22.18	94.2%	17 Jun 2018
200m Costas	Tempo Final	4.	3:00.05	290	25m	3:00.67	100.7%	16 Jun 2018
<b>OLIVEIRA, Sofia Neto - 2004</b>								
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	34.95	282	25m	32.36	85.7%	6 Mai 2017
200m Livres	Tempo Final	8.	2:27.91	416	25m	2:23.63	94.3%	9 Abr 2017
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	37.55	319	25m	36.59	95.0%	17 Jun 2018
50m Costas	200m Costas, Tempo Final	Parcial	38.58	294	25m			
100m Costas	Tempo Final	5.	1:16.65	370	25m	1:14.71	95.0%	17 Jun 2018
200m Costas	Tempo Final	3.	2:40.52	409	25m	2:40.01	99.4%	16 Jun 2018
<b>OLIVEIRA, Vanessa Sofia - 2005</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	34.53	292	25m	34.33	98.8%	11 Fev 2018
100m Livres	Tempo Final	8.	1:12.49	333	25m	1:12.88	101.1%	16 Jun 2018
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	38.80	289	25m	38.39	97.9%	17 Jun 2018
50m Costas	200m Costas, Tempo Final	Parcial	40.39	256	25m			
100m Costas	Tempo Final	10.	1:21.68	305	25m	1:19.80	95.4%	17 Jun 2018
200m Costas	Tempo Final	9.	2:53.59	324	25m	2:58.83	106.1%	10 Fev 2018
<b>PIMENTEL, Sara Calisto - 2005</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	34.29	299	25m	33.81	97.2%	11 Fev 2018

50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	<b>35.30</b>	274	25m			
100m Livres	Tempo Final	7.	<b>1:10.81</b>	357	25m	<b>1:10.68</b>	99.6%	16 Jun 2018
200m Livres	Tempo Final	7.	<b>2:32.46</b>	380	25m	<b>2:36.11</b>	104.8%	25 Feb 2018
50m Mariposa	100m Mariposa, Tempo Final	Parcial	<b>35.85</b>	314	25m	<b>36.32</b>	102.6%	24 Feb 2018
100m Mariposa	Tempo Final	2.	<b>1:15.98</b>	371	25m	<b>1:20.03</b>	110.9%	17 Jun 2018
<b>SANTOS, Ana Pedro - 2002</b>								
100m Livres	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>1:02.28</b>	525	25m	<b>1:01.25</b>	96.7%	8 Mai 2016
100m Livres	Tempo Final	1.	<b>1:02.34</b>	523	25m			
200m Livres	Tempo Final	3.	<b>2:16.54</b>	529	25m	<b>2:13.20</b>	95.2%	17 Jun 2018
100m Costas	Tempo Final	2.	<b>1:10.05</b>	484	25m	<b>1:08.97</b>	96.9%	4 Dez 2015
<b>SANTOS, Leonor Costa - 2007</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	<b>38.18</b>	216	25m	<b>39.51</b>	107.1%	25 Abr 2018
100m Livres	Tempo Final	7.	<b>1:20.13</b>	246	25m	<b>1:28.14</b>	121.0%	4 Mar 2018
200m Livres	Tempo Final	8.	<b>2:53.05</b>	259	25m	<b>3:15.60</b>	127.8%	28 Jan 2018
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	<b>46.99</b>	163	25m	<b>48.26</b>	105.5%	3 Mar 2018
100m Costas	Tempo Final	15.	<b>1:38.10</b>	176	25m	<b>1:40.88</b>	105.7%	3 Mar 2018
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>1:21.14</b>	-	25m	<b>1:33.34</b>	132.3%	2 Jun 2018
<b>SEQUEIRA, Leonor Ferreira - 2005</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	<b>32.45</b>	352	25m	<b>33.26</b>	105.1%	25 Feb 2018
100m Livres	Tempo Final	4.	<b>1:06.98</b>	422	25m	<b>1:08.17</b>	103.6%	10 Mar 2018
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	<b>36.75</b>	340	25m	<b>36.68</b>	99.6%	9 Mar 2018
50m Costas	200m Costas, Tempo Final	Parcial	<b>39.33</b>	278	25m			
100m Costas	Tempo Final	6.	<b>1:17.36</b>	359	25m	<b>1:16.78</b>	98.5%	9 Mar 2018
200m Costas	Tempo Final	7.	<b>2:49.06</b>	350	25m	<b>2:50.85</b>	102.1%	10 Feb 2018
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>1:07.44</b>	-	25m	<b>1:07.35</b>	99.7%	11 Mar 2018
<b>SOARES, Miriam Mortagua - 2006</b>								
50m Bruços	100m Bruços, Tempo Final	Parcial	<b>44.03</b>	272	25m	<b>46.76</b>	112.8%	25 Nov 2017
100m Bruços	Tempo Final	4.	<b>1:32.27</b>	308	25m	<b>1:37.98</b>	112.8%	25 Nov 2017
50m Mariposa	400m Estilos, Tempo Final	Parcial	<b>37.74</b>	269	25m	<b>37.68</b>	99.7%	10 Mar 2018
50m Mariposa	200m Mariposa, Tempo Final	Parcial	<b>38.06</b>	262	25m			
100m Mariposa	400m Estilos, Tempo Final	Parcial	<b>1:22.20</b>	293	25m	<b>1:24.72</b>	106.2%	5 Mai 2018
100m Mariposa	200m Mariposa, Tempo Final	Parcial	<b>1:22.96</b>	285	25m			
200m Mariposa	Tempo Final	2.	<b>3:04.16</b>	273	25m	<b>3:48.48</b>	153.9%	21 Out 2017
400m Estilos	Tempo Final	1.	<b>6:00.96</b>	369	25m	<b>5:58.74</b>	98.8%	5 Mai 2018
<b>TASHKULOVA, Diana - 2006</b>								
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	<b>35.70</b>	264	25m	<b>35.53</b>	99.0%	20 Mai 2018
200m Livres	Tempo Final	4.	<b>2:38.98</b>	335	25m			
50m Bruços	200m Bruços, Tempo Final	Parcial	<b>44.58</b>	262	25m	<b>43.68</b>	96.0%	17 Jun 2018
200m Bruços	Tempo Final	6.	<b>3:22.63</b>	292	25m	<b>3:19.04</b>	96.5%	16 Jun 2018
50m Mariposa	100m Mariposa, Tempo Final	Parcial	<b>40.08</b>	225	25m			
100m Mariposa	Tempo Final	4.	<b>1:28.47</b>	235	25m			
<b>VASCONCELOS, Lara Rodrigues - 2005</b>								
50m Livres	100m Livres, Tempo Final	Parcial	<b>30.68</b>	417	25m	<b>31.43</b>	104.9%	10 Mar 2018
100m Livres	Tempo Final	2.	<b>1:04.74</b>	467	25m	<b>1:05.16</b>	101.3%	10 Mar 2018
100m Livres	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>1:04.80</b>	466	25m			
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	<b>34.13</b>	425	25m	<b>35.61</b>	108.9%	9 Mar 2018
50m Costas	200m Costas, Tempo Final	Parcial	<b>35.67</b>	372	25m			
100m Costas	Tempo Final	2.	<b>1:11.47</b>	456	25m	<b>1:14.23</b>	107.9%	9 Mar 2018
200m Costas	Tempo Final	2.	<b>2:34.63</b>	458	25m	<b>2:39.49</b>	106.4%	10 Feb 2018
<b>VIEIRA, Matilde Lebre - 2007</b>								
50m Livres	200m Livres, Tempo Final	Parcial	<b>38.54</b>	210	25m	<b>37.61</b>	95.2%	9 Jun 2018
200m Livres	Tempo Final	5.	<b>2:44.81</b>	300	25m	<b>3:00.10</b>	119.4%	28 Jan 2018
50m Costas	100m Costas, Tempo Final	Parcial	<b>41.96</b>	228	25m	<b>43.11</b>	105.6%	3 Jun 2018
100m Costas	Tempo Final	3.	<b>1:26.68</b>	255	25m	<b>1:32.32</b>	113.4%	3 Jun 2018
50m Mariposa	100m Mariposa, Tempo Final	Parcial	<b>43.76</b>	172	25m	<b>46.09</b>	110.9%	3 Mar 2018
100m Mariposa	Tempo Final	1.	<b>1:37.18</b>	177	25m			

**Estafetas**

Masc.	4 x 100m Livres	Tempo Final	1.	<b>3:43.93</b>	546	25m	Peláio J., Klier A., Carola H., Jorge D.
Masc.	4 x 100m Livres	Tempo Final	1.	<b>3:45.70</b>	533	25m	Laranjeira J., Antunes J., Caetano G., Mirka A.
Masc.	4 x 100m Livres	Tempo Final	1.	<b>3:52.77</b>	486	25m	Limoes S., Cardoso J., Goncalves J., Fardilha M.
Masc.	4 x 100m Livres	Tempo Final	1.	<b>3:59.67</b>	445	25m	Jesus P., Pereira T., Tavares B., Antunes J.
Femin.	4 x 100m Livres	Tempo Final	1.	<b>4:09.91</b>	564	25m	Santos A., Amador J., Costa J., Martins M.
Femin.	4 x 100m Livres	Tempo Final	1.	<b>4:22.29</b>	488	25m	Vasconcelos L., Fernandes C., Almeida M., Sequeira L.
Femin.	4 x 100m Livres	Tempo Final	2.	<b>5:19.10</b>	271	25m	Almeida M., Santos L., Vieira M., Dias M.

Percentagens são calculadas pelo quociente entre o antigo e melhor tempo actual.

Portuguese ▾

Efectuar login

Início		<b>Campeonato Nacional Juniores e Seniores de Piscina Curta - UNICEF Felgueiras (POR)</b>				<b>Piscina curta (25m) 21 - 23 Dez 2018</b>	
SplashMe	<input type="text" value="Seleccionar..."/>	Provas Masculinas:	<input type="text" value="Seleccionar..."/>	Provas Femininas:	<input type="text" value="Seleccionar..."/>		
Atletas	<b>Clube dos Galitos</b>						
Recordes	>> Femin.						
Rankings							
Torneios							
Torneios recentes							
Lista de Torneios por tipo							
Procura							
Calendário							
Splash Software							
Inscrições							
Novidades							
Acerca de Swimrankings							
Pontuação: FINA 2019 ▾							
	<b>Masc.</b>		<b>Pts.</b>		<b>Melhor tempo pessoal</b>		
	<b>CAETANO, Gino Santos - 1994</b>						
	50m Livres	Elimin	EXH	26.32	456	25m	26.02
	100m Livres	Elimin	EXH	56.95	491	25m	55.89
	200m Livres	Elimin	EXH	2:05.37	497	25m	2:02.79
	100m Costas	Elimin	EXH	1:05.47	416	25m	1:03.85
	<b>JORGE, Duarte Miguel - 2001</b>						
	50m Livres	200m Livres, Final	Parcial	26.45	449	25m	26.18
	200m Livres	Final	6.	1:54.95	646	25m	1:55.88
	200m Livres	Elimin	6.	1:55.49	636	25m	
	400m Livres	Tempo Final	5.	3:59.88	692	25m	4:01.12
	800m Livres	1500m Livres, Tempo Final	Parcial	8:18.51	703	25m	8:12.32
	800m Livres	Tempo Final	3.	8:18.83	702	25m	
	1500m Livres	Tempo Final	4.	15:50.47	710	25m	15:53.46
	<b>KLIER, Afonso Miguel - 2001</b>						
	50m Bruços	Final	2.	29.94	599	25m	30.52
	50m Bruços	Elimin	2.	30.28	579	25m	
	100m Bruços	Elimin	6.	1:06.21	592	25m	1:05.43
	100m Bruços	Final	6.	1:06.66	580	25m	
	200m Bruços	Elimin	10.	2:26.61	550	25m	2:29.34
	<b>LARANJEIRA, Joao Jose - 1998</b>						
	50m Costas	Final	5.	26.41	595	25m	26.44
	50m Costas	Elimin	7.	26.58	584	25m	
	100m Costas	Final	6.	56.45	649	25m	55.60
	100m Costas	Elimin	4.	56.74	639	25m	
	200m Costas	Final	7.	2:02.35	643	25m	2:02.33
	200m Costas	Elimin	6.	2:03.60	624	25m	
	<b>MIRKA, Artem Vos - 2000</b>						
	200m Bruços	Elimin	20.	2:26.17	555	25m	2:24.23
	<b>PELAIO, Jose Pedro - 2001</b>						
	50m Mariposa	Elimin	4.	26.04	582	25m	26.19
	50m Mariposa	Final	7.	26.15	575	25m	
	100m Mariposa	Elimin	13.	59.42	529	25m	58.13
	<b>Femin.</b>		<b>Pts.</b>		<b>Melhor tempo pessoal</b>		
	<b>AMADOR, Joana Costa - 2001</b>						
	50m Livres	Elimin	11.	27.25	595	25m	27.15
	100m Livres	Final	6.	58.39	637	25m	57.42
	100m Livres	Elimin	8.	58.90	620	25m	
	200m Livres	Final	4.	2:03.87	708	25m	2:04.93
	200m Livres	Elimin	6.	2:06.33	667	25m	
	400m Livres	Tempo Final	6.	4:22.43	708	25m	4:19.23
	800m Livres	Tempo Final	6.	9:12.19	654	25m	8:59.51
	<b>MARTINS, Maria Esteves - 2001</b>						
	100m Costas	Elimin	12.	1:06.68	562	25m	1:06.92
	200m Costas	Elimin	9.	2:24.17	565	25m	2:23.09
	<b>MONTEIRO, Margarida Cabral - 2002</b>						
	400m Livres	Tempo Final	14.	4:34.72	617	25m	4:36.45
	800m Livres	Tempo Final	13.	9:37.10	573	25m	9:27.74
	50m Mariposa	200m Estilos, Elimin	Parcial	31.76	452	25m	32.11
	100m Estilos	Final	6.	1:08.02	573	25m	1:09.93
	100m Estilos	Elimin	6.	1:08.15	570	25m	
	200m Estilos	Elimin	9.	2:25.93	582	25m	2:28.61
	400m Estilos	Tempo Final	7.	5:06.78	601	25m	5:11.86
	<b>RODRIGUES, Ana Margarida - 1996</b>						
	100m Livres	Elimin	10.	59.48	602	25m	59.39

50m Mariposa	Elimin	9.	<b>28.92</b>	599	25m	<b>29.09</b>	101.2%	13 Dez 2015
50m Mariposa	Final	8.	<b>29.07</b>	589	25m			
100m Mariposa	Final	5.	<b>1:03.30</b>	642	25m	<b>1:02.99</b>	99.0%	10 Jun 2018
100m Mariposa	Elimin	5.	<b>1:03.82</b>	626	25m			
200m Mariposa	Final	6.	<b>2:21.45</b>	604	25m	<b>2:20.60</b>	98.8%	20 Mai 2017
200m Mariposa	Elimin	8.	<b>2:23.30</b>	581	25m			
100m Estilos	Elimin	11.	<b>1:07.49</b>	587	25m	<b>1:07.98</b>	101.5%	13 Dez 2015
<b>SANTOS, Ana Pedro - 2002</b>								
50m Livres	Elimin	17.	<b>28.25</b>	534	25m	<b>28.03</b>	98.4%	20 Fev 2016

Percentagens são calculadas pelo quociente entre o antigo e melhor tempo actual.

Portuguese ▾

Efectuar login

Início		<b>Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Absolutos PL</b>				<b>Piscina longa (50m)</b>				
SplashMe		<b>Coimbra (POR)</b>				<b>4 - 7 Abr 2019</b>				
Atletas		Seleccionar...		Provas Masculinas: Seleccionar...		Provas Femininas: Seleccionar...				
Recordes		<b>Clube dos Galitos</b>								
Rankings		>> Femin.								
Torneios		Masc.		Pts.		Melhor tempo pessoal				
Torneios recentes		<b>ANTUNES, Joao Afonso - 2004</b>								
Lista de Torneios por tipo		50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	28.17	408	50m	27.82	97.5%	17 Mar 2019
Procura		100m Livres	Elimin	15.	59.78	483	50m	58.67	96.3%	8 Jul 2018
Calendário		200m Livres	Elimin	19.	2:11.90	462	50m	2:06.94	92.6%	21 Jul 2018
Splash Software		400m Livres	Elimin	21.	4:39.40	488	50m	4:28.12	92.1%	20 Jul 2018
Inscrições		50m Costas	100m Costas, Elimin	Parcial	33.01	384	50m	32.15	94.9%	2 Feb 2019
Novidades		100m Costas	Elimin	23.	1:09.40	417	50m	1:08.70	98.0%	15 Mar 2019
Acerca de Swimrankings		50m Mariposa	200m Estilos, Elimin	Parcial	30.42	392	50m	29.49	94.0%	22 Jul 2018
Pontuação:		200m Estilos	Elimin	17.	2:25.64	479	50m	2:23.96	97.7%	22 Jul 2018
FINA 2019 ▾		<b>CAETANO, Gino Santos - 1994</b>								
		50m Livres	Elimin	EXH	26.69	480	50m	26.50	98.6%	31 Mar 2017
		100m Livres	Elimin	EXH	58.43	517	50m	56.94	95.0%	30 Mar 2017
		400m Livres	Elimin	EXH	4:34.68	514	50m	4:28.31	95.4%	2 Abr 2017
		<b>CAROLA, Hugo Filipe - 2001</b>								
		50m Mariposa	Final	18.	26.56	589	50m	26.65	100.7%	16 Mar 2019
		50m Mariposa	Elimin	10.	26.85	570	50m			
		<b>CARVALHO, Diogo Filipe - 1988</b>								
		200m Bruços	Elimin	DSQ	2:20.58	-	50m			
		200m Estilos	Final	2.	2:00.55	845	50m	1:59.39	98.1%	31 Jul 2013
		200m Estilos	Elimin	5.	2:09.31	685	50m			
		<b>CARVALHO, Renato Miguel - 2003</b>								
		100m Bruços	Elimin	8.	1:11.19	516	50m	1:11.47	100.8%	26 Jul 2018
		100m Bruços	Final	29.	1:12.46	489	50m			
		200m Bruços	Elimin	15.	2:41.73	480	50m	2:41.38	99.6%	28 Jul 2018
		<b>FARDILHA, Manuel Cruz - 2003</b>								
		50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	27.75	427	50m	28.31	104.1%	17 Mar 2019
		100m Livres	Elimin	15.	57.82	534	50m	58.49	102.3%	17 Mar 2018
		400m Livres	Elimin	12.	4:29.78	542	50m	4:28.67	99.2%	28 Jul 2018
		800m Livres	1500m Livres, Tempo Final	Parcial	9:21.80	521	50m	9:21.90	100.0%	2 Feb 2019
		1500m Livres	Tempo Final	16.	18:04.00	518	50m	17:39.34	95.5%	18 Mar 2018
		50m Mariposa	400m Estilos, Elimin	Parcial	30.49	389	50m	29.77	95.3%	17 Mar 2019
		100m Mariposa	400m Estilos, Elimin	Parcial	1:05.72	435	50m	1:06.03	100.9%	16 Mar 2019
		400m Estilos	Elimin	11.	5:09.23	490	50m	5:06.43	98.2%	27 Jul 2018
		<b>JORGE, Duarte Miguel - 2001</b>								
		200m Livres	Final	22.	1:58.00	645	50m	1:58.71	101.2%	10 Feb 2019
		200m Livres	Elimin	11.	1:59.65	619	50m			
		400m Livres	800m Livres, Tempo Final	Parcial	4:11.19	672	50m	4:08.21	97.6%	28 Jul 2018
		400m Livres	Elimin	7.	4:11.55	669	50m			
		400m Livres	Final	15.	4:12.57	661	50m			
		800m Livres	Tempo Final	4.	8:42.60	647	50m	8:36.57	97.7%	31 Mar 2017
		1500m Livres	Tempo Final	7.	16:54.81	632	50m	16:21.48	93.5%	30 Mar 2017
		<b>KLIER, Afonso Miguel - 2001</b>								
		50m Bruços	Final	15.	30.71	603	50m	31.03	102.1%	10 Feb 2019
		50m Bruços	Elimin	3.	30.80	598	50m			
		100m Bruços	Elimin	2.	1:07.86	595	50m	1:08.21	101.0%	26 Jul 2018
		100m Bruços	Final	17.	1:07.95	593	50m			
		200m Bruços	Elimin	5.	2:31.55	583	50m	2:36.02	106.0%	19 Mai 2018
		200m Bruços	Final	16.	2:32.32	575	50m			
		<b>LIMOES, Sergio Miguel - 2003</b>								
		50m Bruços	100m Bruços, Elimin	Parcial	34.48	426	50m	34.04	97.5%	26 Jul 2018
		50m Bruços	200m Bruços, Elimin	Parcial	35.67	385	50m			
		100m Bruços	Elimin	14.	1:13.27	473	50m	1:11.56	95.4%	26 Jul 2018
		200m Bruços	Elimin	11.	2:40.29	493	50m	2:40.14	99.8%	3 Feb 2019
		100m Mariposa	Elimin	DSQ	1:03.98	-	50m			



<b>PELAIO, Jose Pedro - 2001</b>								
50m Mariposa	Final	13.	<b>26.15</b>	617	50m	<b>26.31</b>	101.2%	26 Jul 2018
50m Mariposa	Elimin	5.	<b>26.32</b>	605	50m			
100m Mariposa	Elimin	10.	<b>59.04</b>	600	50m	<b>58.59</b>	98.5%	8 Jul 2018
100m Mariposa	Final	19.	<b>59.72</b>	580	50m			
<b>PEREIRA, Tiago Mala - 2004</b>								
50m Bruços	100m Bruços, Elimin	Parcial	<b>36.53</b>	358	50m	<b>36.32</b>	98.9%	16 Mar 2019
100m Bruços	Elimin	16.	<b>1:15.68</b>	429	50m	<b>1:15.66</b>	99.9%	16 Mar 2019
200m Bruços	Elimin	DSQ	<b>2:37.45</b>	-	50m			
<b>RODRIGUES, Miguel Carvalho - 2002</b>								
200m Bruços	Elimin	12.	<b>2:34.39</b>	552	50m	<b>2:34.34</b>	99.9%	23 Mar 2019
<b>TAVARES, Bernardo Rodrigues - 2004</b>								
50m Mariposa	100m Mariposa, Elimin	Parcial	<b>30.83</b>	376	50m	<b>30.06</b>	95.1%	16 Mar 2019
100m Mariposa	Elimin	19.	<b>1:04.75</b>	455	50m	<b>1:04.21</b>	98.3%	16 Mar 2019
<b>Femin.</b>								
			<b>Pts.</b>	<b>Melhor tempo pessoal</b>				
<b>ALMEIDA, Catarina Nunes - 2004</b>								
50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	<b>31.35</b>	430	50m	<b>31.28</b>	99.6%	2 Feb 2019
50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	<b>31.37</b>	429	50m			
100m Livres	Elimin	15.	<b>1:04.89</b>	506	50m	<b>1:05.20</b>	101.0%	2 Feb 2019
200m Livres	Elimin	11.	<b>2:18.84</b>	538	50m	<b>2:19.30</b>	100.7%	16 Mar 2019
400m Livres	Elimin	13.	<b>4:52.49</b>	528	50m	<b>4:48.83</b>	97.5%	17 Mar 2019
800m Livres	Tempo Final	24.	<b>10:10.58</b>	500	50m	<b>10:03.17</b>	97.6%	6 Jul 2018
<b>ALMEIDA, Maria Carolina - 2005</b>								
100m Mariposa	Elimin	2.	<b>1:07.26</b>	561	50m	<b>1:09.09</b>	105.5%	16 Mar 2019
100m Mariposa	Final	20.	<b>1:08.38</b>	534	50m			
200m Mariposa	Final	23.	<b>2:32.25</b>	512	50m	<b>2:36.97</b>	106.3%	17 Mar 2019
200m Mariposa	Elimin	3.	<b>2:36.20</b>	474	50m			
400m Estilos	Elimin	10.	<b>5:41.07</b>	476	50m	<b>5:40.31</b>	99.6%	16 Mar 2019
<b>AMADOR, Joana Costa - 2001</b>								
50m Livres	Elimin	13.	<b>28.19</b>	591	50m	<b>28.22</b>	100.2%	9 Feb 2019
100m Livres	Elimin	15.	<b>1:01.04</b>	607	50m	<b>58.57</b>	92.1%	29 Jul 2018
200m Livres	Elimin	8.	<b>2:10.79</b>	644	50m	<b>2:06.67</b>	93.8%	27 Jul 2018
400m Livres	Final	12.	<b>4:31.69</b>	659	50m	<b>4:28.88</b>	97.9%	8 Jul 2018
400m Livres	Elimin	5.	<b>4:34.83</b>	636	50m			
800m Livres	Tempo Final	6.	<b>9:29.79</b>	615	50m	<b>9:11.21</b>	93.6%	6 Jul 2018
<b>COSTA, Joana Santos - 2004</b>								
50m Costas	Final	16.	<b>32.39</b>	577	50m	<b>32.89</b>	103.1%	16 Mar 2019
50m Costas	Elimin	4.	<b>32.62</b>	565	50m			
100m Costas	Elimin	5.	<b>1:10.33</b>	560	50m	<b>1:10.84</b>	101.5%	28 Jul 2018
100m Costas	Final	25.	<b>1:10.46</b>	557	50m			
200m Costas	Final	27.	<b>2:33.61</b>	526	50m	<b>2:35.66</b>	102.7%	16 Mar 2019
200m Costas	Elimin	9.	<b>2:34.64</b>	516	50m			
50m Mariposa	100m Mariposa, Elimin	Parcial	<b>33.42</b>	390	50m	<b>33.01</b>	97.6%	16 Jul 2017
100m Mariposa	Elimin	20.	<b>1:12.96</b>	439	50m	<b>1:11.29</b>	95.5%	8 Jul 2018
<b>FERNANDES, Carolina Miranda - 2005</b>								
100m Livres	Elimin	1.	<b>59.10</b>	669	50m	<b>59.66</b>	101.9%	17 Mar 2019
100m Livres	Final	6.	<b>59.12</b>	669	50m			
200m Livres	Final	24.	<b>2:12.54</b>	619	50m	<b>2:11.79</b>	98.9%	21 Jul 2018
200m Livres	Elimin	3.	<b>2:12.54</b>	619	50m			
50m Costas	100m Costas, Elimin	Parcial	<b>32.04</b>	597	50m	<b>32.50</b>	102.9%	15 Mar 2019
50m Costas	100m Costas, Final	Parcial	<b>32.64</b>	564	50m			
50m Costas	200m Costas, Elimin	Parcial	<b>34.31</b>	486	50m			
50m Costas	200m Costas, Final	Parcial	<b>34.59</b>	474	50m			
100m Costas	Elimin	1.	<b>1:05.90</b>	681	50m	<b>1:07.52</b>	105.0%	15 Mar 2019
100m Costas	Final	6.	<b>1:06.71</b>	657	50m			
200m Costas	Elimin	1.	<b>2:29.98</b>	565	50m	<b>2:33.91</b>	105.3%	16 Mar 2019
200m Costas	Final	17.	<b>2:31.83</b>	545	50m			
100m Mariposa	Final	8.	<b>1:03.66</b>	661	50m	<b>1:03.83</b>	100.5%	21 Jul 2018
100m Mariposa	Elimin	1.	<b>1:03.82</b>	656	50m			
<b>MARTINS, Maria Esteves - 2001</b>								
100m Costas	Elimin	14.	<b>1:10.78</b>	550	50m	<b>1:08.98</b>	95.0%	19 Mai 2018
200m Costas	Final	11.	<b>2:24.71</b>	630	50m	<b>2:25.50</b>	101.1%	20 Mai 2018
200m Costas	Elimin	6.	<b>2:27.78</b>	591	50m			
<b>MONTEIRO, Margarida Cabral - 2002</b>								
400m Livres	800m Livres, Tempo Final	Parcial	<b>4:49.32</b>	545	50m	<b>4:42.97</b>	95.7%	10 Feb 2019
400m Livres	Elimin	17.	<b>4:54.14</b>	519	50m			
800m Livres	Tempo Final	13.	<b>9:49.58</b>	555	50m	<b>9:43.32</b>	97.9%	19 Mai 2018
50m Mariposa	200m Estilos, Final	Parcial	<b>31.87</b>	450	50m	<b>31.92</b>	100.3%	16 Mar 2019
100m Mariposa	400m Estilos, Final	Parcial	<b>1:11.23</b>	472	50m	<b>1:11.63</b>	101.1%	9 Feb 2019
200m Estilos	Final	22.	<b>2:29.65</b>	598	50m	<b>2:32.30</b>	103.6%	19 Mai 2018

200m Estilos	Elimin	11.	<b>2:31.75</b>	574	50m			
400m Estilos	Final	16.	<b>5:19.28</b>	580	50m	<b>5:18.15</b>	99.3%	27 Jul 2018
400m Estilos	Elimin	9.	<b>5:26.04</b>	545	50m			
<b>PIMENTEL, Sara Calisto - 2005</b>								
50m Mariposa	100m Mariposa, Elimin	Parcial	<b>34.75</b>	347	50m	<b>34.77</b>	100.1%	17 Mar 2019
50m Mariposa	200m Mariposa, Elimin	Parcial	<b>36.37</b>	303	50m			
100m Mariposa	Elimin	11.	<b>1:14.27</b>	416	50m	<b>1:15.35</b>	102.9%	16 Mar 2019
200m Mariposa	Elimin	13.	<b>2:46.03</b>	394	50m	<b>2:44.75</b>	96.5%	17 Mar 2019
<b>RODRIGUES, Ana Margarida - 1996</b>								
100m Livres	Elimin	13.	<b>1:00.55</b>	622	50m	<b>1:00.26</b>	99.0%	17 Mar 2019
50m Mariposa	Final	8.	<b>28.74</b>	614	50m	<b>28.93</b>	101.3%	25 Mar 2018
50m Mariposa	Elimin	8.	<b>29.11</b>	591	50m			
100m Mariposa	Elimin	5.	<b>1:03.07</b>	680	50m	<b>1:03.31</b>	100.8%	1 Abr 2017
100m Mariposa	Final	6.	<b>1:03.17</b>	677	50m			
200m Mariposa	Elimin	4.	<b>2:23.94</b>	606	50m	<b>2:21.45</b>	96.6%	7 Fev 2016
200m Mariposa	Final	7.	<b>2:24.23</b>	602	50m			
<b>SANTOS, Ana Pedro - 2002</b>								
50m Livres	Elimin	18.	<b>29.22</b>	531	50m	<b>28.09</b>	92.4%	8 Jul 2018
100m Livres	Elimin	11.	<b>1:03.00</b>	552	50m	<b>1:01.73</b>	96.0%	4 Jun 2016
<b>VASCONCELOS, Lara Rodrigues - 2005</b>								
50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	<b>30.50</b>	467	50m	<b>31.47</b>	106.5%	17 Mar 2019
50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	<b>31.01</b>	444	50m			
100m Livres	Elimin	9.	<b>1:03.99</b>	527	50m	<b>1:05.85</b>	105.9%	2 Fev 2019
200m Livres	Elimin	14.	<b>2:19.53</b>	530	50m	<b>2:21.70</b>	103.1%	16 Mar 2019
50m Costas	100m Costas, Elimin	Parcial	<b>35.08</b>	454	50m	<b>36.19</b>	106.4%	3 Fev 2019
50m Costas	200m Costas, Elimin	Parcial	<b>36.92</b>	390	50m			
100m Costas	Elimin	9.	<b>1:13.95</b>	482	50m	<b>1:14.34</b>	101.1%	15 Mar 2019
200m Costas	Elimin	12.	<b>2:40.33</b>	463	50m	<b>2:41.80</b>	101.8%	16 Mar 2019

Percentagens são calculadas pelo quociente entre o antigo e melhor tempo actual.

Portuguese ▾

Efectuar login

Início

SplashMe

Atletas

Recordes

Rankings

Torneios

Torneios recentes

Lista de Torneios por tipo

Procura

Calendário

Splash Software

Inscrições

Novidades

Acerca de Swimrankings

Pontuação:  
FINA 2019 ▾

### Campeonatos Nacionais Juvenis e Absolutos de Portugal OPEN - Piscina longa (50m) 1 - 4 Ago 2019

**CIMA/MYRTHA Funchal (POR)**

Selecionar... ▾ Provas Masculinas: Selecionar... ▾ Provas Femininas: Selecionar... ▾


**Clube dos Galitos**

>> Femin. >> Estafetas



Masc.			Pts.								
<b>ANTUNES, Joao Afonso - 2004</b>											
50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	26.91	469	50m	27.58	105.0%	14	Jul	2019	
50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	28.10	412	50m						
100m Livres	Elimin	18.	57.16	552	50m	58.45	104.6%	14	Jul	2019	
200m Livres	Elimin	20.	2:04.64	548	50m	2:06.94	103.7%	21	Jul	2018	
400m Livres	Elimin	26.	4:27.84	554	50m	4:28.12	100.2%	20	Jul	2018	
50m Costas	100m Costas, Elimin	Parcial	31.28	451	50m	32.15	105.6%	2	Fev	2019	
100m Costas	Elimin	33.	1:06.17	481	50m	1:08.01	105.6%	12	Jul	2019	
100m Costas	4 x 100m Estilos, Tempo Final	Estaf.	1:06.94	464	50m						
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	56.33	-	50m	57.92	105.7%	13	Jul	2019	
200m Livres Lap	4 x 200m Livres, Tempo Final	Estaf.	2:04.25	-	50m	2:10.37	110.1%	12	Jul	2019	
<b>CAETANO, Gino Santos - 1994</b>											
50m Livres	Elimin	EXH	26.93	468	50m	26.50	96.8%	31	Mar	2017	
100m Livres	Elimin	EXH	58.64	511	50m	56.94	94.3%	30	Mar	2017	
400m Livres	Elimin	EXH	4:31.94	529	50m	4:28.31	97.3%	2	Abr	2017	
50m Costas	Elimin	EXH	32.73	394	50m	31.44	92.3%	29	Jun	2012	
<b>CAROLA, Hugo Filipe - 2001</b>											
50m Mariposa	Elimin	30.	26.70	580	50m	26.56	99.0%	7	Abr	2019	
<b>CARVALHO, Diogo Filipe - 1988</b>											
200m Livres	Final	9.	1:55.03	697	50m	1:50.36	92.0%	12	Abr	2019	
200m Livres	Elimin	6.	1:55.34	691	50m						
200m Estilos	Elimin	3.	2:09.47	682	50m	1:59.39	85.0%	31	Jul	2013	
<b>CARVALHO, Renato Miguel - 2003</b>											
100m Bruços	Elimin	26.	1:12.79	482	50m	1:11.19	95.7%	5	Abr	2019	
200m Bruços	Elimin	42.	2:44.28	458	50m	2:40.80	95.8%	24	Mar	2019	
100m Bruços Lap	4 x 100m Estilos, Tempo Final	Estaf.	1:12.13	-	50m	1:11.49	98.2%	29	Jul	2018	
<b>FARDILHA, Manuel Cruz - 2003</b>											
100m Livres	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	56.68	566	50m	57.13	101.6%	14	Jul	2019	
200m Livres	4 x 200m Livres, Tempo Final	Estaf.	2:03.81	559	50m	2:04.15	100.5%	13	Jul	2019	
400m Livres	Elimin	14.	4:24.21	577	50m	4:24.09	99.9%	14	Jul	2019	
50m Mariposa	200m Estilos, Elimin	Parcial	28.35	484	50m	28.96	104.3%	14	Jul	2019	
50m Mariposa	400m Estilos, Elimin	Parcial	30.09	405	50m						
100m Mariposa	400m Estilos, Elimin	Parcial	1:04.44	462	50m	1:05.31	102.7%	13	Jul	2019	
200m Estilos	Elimin	21.	2:22.70	509	50m	2:20.40	96.8%	14	Jul	2019	
400m Estilos	Elimin	15.	5:00.04	536	50m	4:58.41	98.9%	13	Jul	2019	
100m Livres Lap	4 x 100m Estilos, Tempo Final	Estaf.	56.13	-	50m	57.46	104.8%	13	Jul	2019	
<b>JESUS, Pedro Duarte - 2004</b>											
50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	27.83	424	50m	28.25	103.0%	17	Mar	2019	
50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	29.40	359	50m						
100m Livres	Elimin	36.	58.69	510	50m	58.09	98.0%	13	Jul	2019	
200m Livres	Elimin	30.	2:06.75	521	50m	2:07.43	101.1%	13	Jul	2019	
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	57.60	-	50m	58.89	104.5%	7	Jul	2018	
200m Livres Lap	4 x 200m Livres, Tempo Final	Estaf.	2:06.53	-	50m	2:18.68	120.1%	6	Jul	2018	
<b>JORGE, Duarte Miguel - 2001</b>											
200m Livres	Final	13.	1:56.85	665	50m	1:58.00	102.0%	6	Abr	2019	
200m Livres	Elimin	17.	1:58.03	645	50m						
400m Livres	Elimin	10.	4:09.41	686	50m	4:08.21	99.0%	28	Jul	2018	
400m Livres	Final	10.	4:09.53	685	50m						
800m Livres	1500m Livres, Tempo Final	Parcial	8:41.67	650	50m	8:36.57	98.1%	31	Mar	2017	
800m Livres	Tempo Final	5.	8:46.33	633	50m						
1500m Livres	Tempo Final	8.	16:41.36	658	50m	16:21.48	96.1%	30	Mar	2017	
<b>PELAIO, Jose Pedro - 2001</b>											
50m Mariposa	Elimin	19.	26.22	612	50m	26.15	99.5%	7	Abr	2019	
100m Mariposa	Elimin	21.	59.09	599	50m	58.59	98.3%	8	Jul	2018	

SC DE FA PARA

De



<b>PEREIRA, Tiago Maia - 2004</b>								
50m Bruços	100m Bruços, Elimin	Parcial	34.74	416	50m	35.59	105.0%	12 Jul 2019
50m Bruços	200m Bruços, Elimin	Parcial	35.51	390	50m			
100m Bruços	Elimin	32.	1:13.73	464	50m	1:14.72	102.7%	12 Jul 2019
200m Bruços	Elimin	14.	2:36.89	526	50m	2:37.99	101.4%	17 Mar 2019
50m Mariposa	400m Estilos, Elimin	Parcial	31.41	356	50m	30.84	96.4%	13 Jul 2019
100m Mariposa	400m Estilos, Elimin	Parcial	1:08.09	391	50m	1:06.68	95.9%	13 Jul 2019
400m Estilos	Elimin	17.	5:03.22	520	50m	5:02.69	99.7%	13 Jul 2019
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	59.05	-	50m	1:03.27	114.8%	7 Jul 2018
200m Livres Lap	4 x 200m Livres, Tempo Final	Estaf.	2:06.89	-	50m			
<b>RODRIGUES, Miguel Carvalho - 2002</b>								
200m Bruços	Elimin	24.	2:33.52	561	50m	2:32.48	98.6%	24 Mai 2019
<b>TAVARES, Bernardo Rodrigues - 2004</b>								
50m Mariposa	100m Mariposa, Final	Parcial	28.45	479	50m	29.22	105.5%	14 Jul 2019
50m Mariposa	100m Mariposa, Elimin	Parcial	28.89	458	50m			
50m Mariposa	200m Mariposa, Elimin	Parcial	31.60	350	50m			
100m Mariposa	Final	8.	1:00.09	569	50m	1:01.20	103.7%	14 Jul 2019
100m Mariposa	Elimin	10.	1:01.19	539	50m			
200m Mariposa	Elimin	24.	2:21.81	486	50m	2:21.18	99.1%	14 Jul 2019
100m Mariposa Lap	4 x 100m Estilos, Tempo Final	Estaf.	1:00.37	-	50m	1:07.47	124.9%	7 Jul 2018
<b>Femin.</b>								
<b>ALMEIDA, Catarina Nunes - 2004</b>								
50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	32.49	386	50m	31.28	92.7%	2 Feb 2019
200m Livres	Elimin	30.	2:19.15	535	50m	2:18.84	99.6%	7 Abr 2019
400m Livres	Elimin	22.	4:48.88	548	50m	4:48.26	99.6%	14 Jul 2019
200m Livres Lap	4 x 200m Livres, Tempo Final	Estaf.	2:18.67	-	50m	2:25.95	110.8%	12 Jul 2019
<b>ALMEIDA, Maria Carolina - 2005</b>								
50m Mariposa	Elimin	26.	29.98	541	50m	29.59	97.4%	13 Jul 2019
100m Mariposa	Final	7.	1:05.75	600	50m	1:06.89	103.5%	14 Jul 2019
100m Mariposa	Elimin	7.	1:06.90	570	50m			
200m Mariposa	Final	3.	2:27.55	562	50m	2:27.70	100.2%	14 Jul 2019
200m Mariposa	Elimin	6.	2:31.60	518	50m			
400m Estilos	Elimin	11.	5:29.35	528	50m	5:33.33	102.4%	14 Abr 2019
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	1:03.25	-	50m	1:03.96	102.3%	13 Jul 2019
200m Livres Lap	4 x 200m Livres, Tempo Final	Estaf.	2:19.37	-	50m	2:27.34	111.8%	6 Jul 2018
100m Mariposa Lap	4 x 100m Estilos, Tempo Final	Estaf.	1:06.55	-	50m	1:06.78	100.7%	13 Jul 2019
<b>AMADOR, Joana Costa - 2001</b>								
50m Livres	Elimin	23.	28.53	571	50m	28.01	96.4%	12 Jul 2019
100m Livres	Elimin	22.	1:01.52	593	50m	98.57	90.6%	29 Jul 2018
200m Livres	Final	12.	2:08.94	672	50m	2:06.67	96.5%	27 Jul 2018
200m Livres	Elimin	12.	2:09.65	661	50m			
200m Livres	4 x 200m Livres, Tempo Final	Estaf.	2:09.71	660	50m			
400m Livres	Final	12.	4:32.06	656	50m	4:28.88	97.7%	8 Jul 2018
400m Livres	Elimin	17.	4:38.93	609	50m			
50m Livres Lap	4 x 50m Livres, Tempo Final	Estaf.	27.53	-	50m	27.14	97.2%	26 Jul 2018
50m Livres Lap	4 x 50m Estilos, Tempo Final	Estaf.	27.96	-	50m			
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	59.85	-	50m	58.70	96.2%	13 Jul 2019
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	1:00.32	-	50m			
<b>COSTA, Joana Santos - 2004</b>								
50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	31.23	435	50m	30.77	97.1%	14 Jul 2019
100m Livres	Elimin	18.	1:04.02	526	50m	1:02.83	96.3%	14 Jul 2019
50m Costas	Elimin	27.	32.64	564	50m	32.26	97.7%	25 Mai 2019
50m Costas	4 x 50m Estilos, Tempo Final	Estaf.	32.83	555	50m			
100m Costas	Final	7.	1:09.68	576	50m	1:09.41	99.2%	24 Mai 2019
100m Costas	Elimin	7.	1:10.38	559	50m			
200m Costas	Elimin	8.	2:32.80	535	50m	2:32.51	99.6%	14 Abr 2019
200m Costas	Final	9.	2:33.47	528	50m			
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	1:03.60	-	50m	1:03.60	100.0%	13 Jul 2019
200m Livres Lap	4 x 200m Livres, Tempo Final	Estaf.	2:19.91	-	50m			
100m Bruços Lap	4 x 100m Estilos, Tempo Final	Estaf.	1:23.02	-	50m	1:25.20	105.3%	14 Jan 2018
<b>FERNANDES, Carolina Miranda - 2005</b>								
50m Livres	4 x 50m Livres, Tempo Final	Estaf.	27.27	653	50m	27.37	100.7%	12 Jul 2019
100m Livres	Final	1.	58.10	705	50m	58.07	99.9%	22 Jul 2019
100m Livres	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	58.45	692	50m			
100m Livres	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	59.19	666	50m			
100m Livres	Elimin	1.	59.73	648	50m			
200m Livres	Final	2.	2:07.64	693	50m	2:10.42	104.4%	13 Jul 2019
200m Livres	Elimin	1.	2:09.61	662	50m			
200m Livres	4 x 200m Livres, Tempo Final	Estaf.	2:10.36	650	50m			

100m Costas	4 x 100m Estilos, Tempo Final	Estaf.	1:06.32	668	50m	1:05.90	98.7%	5 Abr 2019
100m Costas	Final	 3	1:06.68	658	50m			
100m Costas	4 x 100m Estilos, Tempo Final	Estaf.	1:06.92	651	50m			
100m Costas	Elimin	3.	1:08.92	596	50m			
50m Mariposa	Final	13.	29.17	587	50m	29.46	102.0%	25 Mai 2019
50m Mariposa	Elimin	15.	29.31	579	50m			
100m Mariposa	Final	 2.	1:03.04	681	50m	1:02.99	99.8%	24 Jul 2019
100m Mariposa	Elimin	3.	1:05.17	616	50m			
<b>MARTINS, Maria Esteves - 2001</b>								
100m Costas	Final	17.	1:10.02	568	50m	1:08.98	97.1%	19 Mai 2018
100m Costas	Elimin	19.	1:10.58	554	50m			
200m Costas	Elimin	11.	2:28.84	579	50m	2:24.71	94.5%	7 Abr 2019
200m Costas	Final	12.	2:29.11	575	50m			
<b>MONTEIRO, Margarida Cabral - 2002</b>								
400m Livres	Elimin	24.	4:54.20	519	50m	4:42.97	92.5%	10 Fev 2019
50m Costas	Elimin	28.	32.65	564	50m	33.19	103.3%	13 Jul 2019
200m Bruços	Final	17.	2:50.96	538	50m	2:52.90	102.3%	24 Mai 2019
200m Bruços	Elimin	21.	2:54.88	503	50m			
50m Mariposa	200m Estilos, Final	Parcial	31.71	457	50m	31.87	101.0%	4 Abr 2019
100m Mariposa	400m Estilos, Final	Parcial	1:11.20	473	50m	1:11.23	100.1%	6 Abr 2019
200m Estilos	Final	12.	2:28.11	617	50m	2:29.53	101.9%	13 Abr 2019
200m Estilos	Elimin	13.	2:29.59	599	50m			
400m Estilos	Final	12.	5:14.97	604	50m	5:17.27	101.5%	14 Abr 2019
400m Estilos	Elimin	14.	5:19.41	579	50m			
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	1:01.43	-	50m	1:02.00	101.9%	13 Jul 2019
200m Livres Lap	4 x 200m Livres, Tempo Final	Estaf.	2:11.88	-	50m	2:12.77	101.4%	14 Abr 2019
50m Bruços Lap	4 x 50m Estilos, Tempo Final	Estaf.	36.60	-	50m	37.09	102.7%	12 Jul 2019
100m Bruços Lap	4 x 100m Estilos, Tempo Final	Estaf.	1:21.44	-	50m	1:20.10	96.7%	13 Jul 2019
<b>PIMENTEL, Sara Calisto - 2005</b>								
50m Mariposa	400m Estilos, Elimin	Parcial	34.50	355	50m	34.75	101.5%	6 Abr 2019
50m Mariposa	200m Mariposa, Elimin	Parcial	35.80	317	50m			
200m Mariposa	Elimin	30.	2:41.73	427	50m	2:41.05	99.2%	14 Jul 2019
400m Estilos	Elimin	37.	5:49.31	443	50m	5:44.61	97.3%	13 Jul 2019
<b>RODRIGUES, Ana Margarida - 1996</b>								
50m Livres	Final	16.	28.09	598	50m	28.08	99.9%	12 Jul 2019
50m Livres	Elimin	15.	28.17	593	50m			
100m Livres	Final	12.	59.90	643	50m	59.57	98.9%	14 Jul 2019
100m Livres	Elimin	14.	1:00.36	628	50m			
200m Livres	Elimin	25.	2:16.26	570	50m	2:10.92	92.3%	12 Jul 2019
50m Mariposa	Elimin	7.	28.53	627	50m	28.74	101.5%	7 Abr 2019
50m Mariposa	Final	6.	28.66	619	50m			
100m Mariposa	Final	4.	1:02.69	693	50m	1:03.07	101.2%	6 Abr 2019
100m Mariposa	Elimin	3.	1:03.32	672	50m			
200m Mariposa	Final	11.	2:21.74	634	50m	2:21.45	99.6%	7 Fev 2016
200m Mariposa	Elimin	11.	2:24.99	592	50m			
50m Livres Lap	4 x 50m Livres, Tempo Final	Estaf.	27.36	-	50m	27.60	101.8%	14 Jul 2019
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	59.79	-	50m	1:00.00	100.7%	7 Jul 2018
200m Livres Lap	4 x 200m Livres, Tempo Final	Estaf.	2:12.92	-	50m	2:11.13	97.3%	14 Abr 2019
50m Mariposa Lap	4 x 50m Estilos, Tempo Final	Estaf.	28.43	-	50m	28.72	102.1%	12 Jul 2019
100m Mariposa Lap	4 x 100m Estilos, Tempo Final	Estaf.	1:04.21	-	50m	1:02.79	95.6%	13 Jul 2019
<b>SANTOS, Ana Pedro - 2002</b>								
50m Livres	Elimin	32.	28.87	551	50m	28.09	94.7%	8 Jul 2018
100m Livres	Elimin	30.	1:02.70	560	50m	1:01.73	96.9%	4 Jun 2016
200m Livres	Elimin	23.	2:14.77	589	50m	2:13.70	98.4%	24 Mai 2019
50m Livres Lap	4 x 50m Livres, Tempo Final	Estaf.	28.24	-	50m	28.01	98.4%	26 Jul 2018
200m Livres Lap	4 x 200m Livres, Tempo Final	Estaf.	2:15.37	-	50m	2:14.36	98.5%	12 Jul 2019
<b>VASCONCELOS, Lara Rodrigues - 2005</b>								
50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	30.50	467	50m	30.33	98.9%	14 Jul 2019
50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	32.34	392	50m			
100m Livres	Elimin	26.	1:04.88	506	50m	1:03.69	96.4%	13 Jul 2019
200m Livres	Elimin	44.	2:21.57	508	50m	2:19.53	97.1%	7 Abr 2019
50m Costas	100m Costas, Elimin	Parcial	36.22	413	50m	35.08	93.8%	5 Abr 2019
50m Costas	200m Costas, Elimin	Parcial	37.70	366	50m			
100m Costas	Elimin	35.	1:15.61	451	50m	1:13.95	95.7%	5 Abr 2019
200m Costas	Elimin	42.	2:43.59	436	50m	2:40.33	96.1%	7 Abr 2019
100m Livres Lap	4 x 100m Estilos, Tempo Final	Estaf.	1:02.87	-	50m	1:03.92	103.4%	7 Jul 2018
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	1:03.59	-	50m			
<b>Estafetas</b>								
Masc.	4 x 100m Livres	Tempo Final	7.	3:49.66	550	50m		Fardilha M., Antunes J., Jesus P., Pereira T.

Masc.	4 x 200m Livres	Tempo Final	7.	<b>8:21.48</b>	591	50m	Fardilha M., Antunes J., Jesus P., Pereira T.
Masc.	4 x 100m Estilos	Tempo Final	9.	<b>4:15.57</b>	533	50m	Antunes J., Carvalho R., Tavares B., Fardilha M.
Femin.	4 x 50m Livres	Tempo Final	 3.	<b>1:50.40</b>	667	50m	Fernandes C., Amador J., Santos A., Rodrigues A.
Femin.	4 x 100m Livres	Tempo Final	4.	<b>4:00.73</b>	664	50m	Fernandes C., Rodrigues A., Amador J., Monteiro M.
Femin.	4 x 100m Livres	Tempo Final	 2.	<b>4:08.89</b>	601	50m	Fernandes C., Almeida M., Vasconcelos L., Costa J.
Femin.	4 x 200m Livres	Tempo Final	4.	<b>8:49.88</b>	663	50m	Amador J., Rodrigues A., Santos A., Monteiro M.
Femin.	4 x 200m Livres	Tempo Final	 2.	<b>9:08.31</b>	598	50m	Fernandes C., Almeida M., Costa J., Almeida C.
Femin.	4 x 50m Estilos	Tempo Final	9.	<b>2:05.82</b>	603	50m	Costa J., Monteiro M., Rodrigues A., Amador J.
Femin.	4 x 100m Estilos	Tempo Final	5.	<b>4:31.82</b>	618	50m	Fernandes C., Monteiro M., Rodrigues A., Amador J.
Femin.	4 x 100m Estilos	Tempo Final	 2.	<b>4:39.36</b>	569	50m	Fernandes C., Costa J., Almeida M., Vasconcelos L.

Percentagens são calculadas pelo quociente entre o antigo e melhor tempo actual.

Portuguese ▾

Efectuar login

Início		<b>XII Meeting Cidade de Coimbra / XXXI TQueima das Fitas</b>				<b>Piscina longa (50m)</b>			
SplashMe		<b>Coimbra (POR)</b>						<b>24 - 25 Mai 2019</b>	
Atletas		Seleccionar...	Provas Masculinas:	Seleccionar...	Provas Femininas:	Seleccionar...			
Recordes									
Rankings									
Torneios									
Torneios recentes									
Lista de Torneios por tipo									
Procura									
Calendário									
Splash Software									
Inscrições									
Novidades									
Acerca de Swimrankings									
Pontuação:									
FINA 2019 ▾									
<b>Clube dos Galitos</b>									
>> Femin. >> Estafetas									
<b>Masc.</b>									
<b>PTS.</b>									
<b>Melhor tempo pessoal</b>									
<b>ANTUNES, Jose Pedro - 2000</b>									
50m Livres	Elimin	35.	<b>26.71</b>	479	50m	<b>26.89</b>	101.4%	17 Mar 2019	
100m Livres	Elimin	39.	<b>58.20</b>	523	50m	<b>56.60</b>	94.6%	11 Mar 2018	
50m Costas	4 x 50m Estilos, Tempo Final	Estaf.	<b>30.55</b>	484	50m	<b>30.40</b>	99.0%	18 Mar 2018	
50m Mariposa	Elimin	39.	<b>29.09</b>	448	50m	<b>28.55</b>	96.3%	10 Mar 2018	
200m Estilos	Elimin	17.	<b>2:21.92</b>	518	50m	<b>2:20.13</b>	97.5%	11 Mar 2018	
200m Estilos	Final	17.	<b>2:23.58</b>	500	50m				
50m Livres Lap	4 x 50m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>26.28</b>	-	50m	<b>25.98</b>	97.7%	6 Jul 2018	
<b>CAROLA, Hugo Filipe - 2001</b>									
50m Livres	Elimin	27.	<b>25.95</b>	523	50m	<b>25.52</b>	96.7%	17 Mar 2019	
100m Livres	Elimin	32.	<b>56.72</b>	565	50m	<b>55.87</b>	97.0%	17 Mar 2019	
50m Mariposa	Elimin	15.	<b>26.95</b>	564	50m	<b>26.56</b>	97.1%	7 Abr 2019	
50m Mariposa	Final	18.	<b>27.04</b>	558	50m				
100m Mariposa	Elimin	30.	<b>1:02.59</b>	504	50m	<b>59.97</b>	91.8%	16 Mar 2019	
50m Livres Lap	4 x 50m Estilos, Tempo Final	Estaf.	<b>25.17</b>	-	50m	<b>25.54</b>	103.0%	8 Jul 2018	
50m Livres Lap	4 x 50m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>25.70</b>	-	50m				
<b>CARVALHO, Renato Miguel - 2003</b>									
50m Bruços	Elimin	17.	<b>32.81</b>	494	50m	<b>33.17</b>	102.2%	8 Jul 2018	
50m Bruços	Final	19.	<b>32.98</b>	487	50m				
100m Bruços	Elimin	22.	<b>1:13.26</b>	473	50m	<b>1:11.19</b>	94.4%	5 Abr 2019	
200m Bruços	Elimin	20.	<b>2:40.80</b>	488	50m	<b>2:41.38</b>	100.7%	28 Jul 2018	
200m Bruços	Final	19.	<b>2:43.55</b>	464	50m				
<b>FARDILHA, Manuel Cruz - 2003</b>									
50m Mariposa	400m Estilos, Tempo Final	Parcial	<b>30.69</b>	382	50m	<b>29.77</b>	94.1%	17 Mar 2019	
100m Mariposa	400m Estilos, Tempo Final	Parcial	<b>1:06.02</b>	429	50m	<b>1:05.72</b>	99.1%	5 Abr 2019	
400m Estilos	Tempo Final	13.	<b>5:11.85</b>	478	50m	<b>5:06.43</b>	96.6%	27 Jul 2018	
<b>JORGE, Duarte Miguel - 2001</b>									
50m Livres	Final	18.	<b>25.63</b>	543	50m	<b>25.86</b>	101.8%	29 Abr 2017	
50m Livres	Elimin	21.	<b>25.64</b>	542	50m				
50m Livres	4 x 50m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>25.70</b>	538	50m				
100m Livres	Elimin	26.	<b>55.92</b>	590	50m	<b>56.27</b>	101.3%	30 Abr 2017	
200m Livres	Final	17.	<b>2:00.09</b>	612	50m	<b>1:58.00</b>	96.5%	6 Abr 2019	
200m Livres	Elimin	17.	<b>2:00.47</b>	606	50m				
400m Livres	Final	9.	<b>4:13.49</b>	654	50m	<b>4:08.21</b>	95.9%	28 Jul 2018	
400m Livres	Elimin	10.	<b>4:15.70</b>	637	50m				
<b>KLIER, Afonso Miguel - 2001</b>									
50m Bruços	Elimin	7.	<b>31.40</b>	564	50m	<b>30.71</b>	95.7%	6 Abr 2019	
50m Bruços	Final	8.	<b>31.51</b>	558	50m				
100m Bruços	Final	12.	<b>1:09.18</b>	562	50m	<b>1:07.86</b>	96.2%	5 Abr 2019	
100m Bruços	Elimin	11.	<b>1:09.19</b>	562	50m				
200m Bruços	Elimin	15.	<b>2:35.40</b>	541	50m	<b>2:31.55</b>	95.1%	7 Abr 2019	
200m Bruços	Final	14.	<b>2:36.29</b>	532	50m				
50m Bruços Lap	4 x 50m Estilos, Tempo Final	Estaf.	<b>31.79</b>	-	50m	<b>31.92</b>	100.8%	6 Jul 2018	
<b>PELAIO, Jose Pedro - 2001</b>									
50m Livres	Elimin	18.	<b>25.33</b>	562	50m	<b>25.69</b>	102.9%	17 Mar 2019	
50m Livres	Final	16.	<b>25.46</b>	553	50m				
100m Livres	Elimin	29.	<b>56.30</b>	578	50m	<b>56.49</b>	100.7%	9 Feb 2019	
50m Mariposa	Elimin	9.	<b>26.40</b>	600	50m	<b>26.15</b>	98.1%	7 Abr 2019	
50m Mariposa	Final	10.	<b>26.65</b>	583	50m				
100m Mariposa	Elimin	18.	<b>1:00.57</b>	556	50m	<b>58.59</b>	93.6%	8 Jul 2018	
100m Mariposa	Final	19.	<b>1:01.29</b>	537	50m				
50m Livres Lap	4 x 50m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>24.99</b>	-	50m	<b>25.57</b>	104.7%	9 Jul 2017	
50m Mariposa Lap	4 x 50m Estilos, Tempo Final	Estaf.	<b>26.38</b>	-	50m	<b>26.21</b>	98.7%	6 Jul 2018	
<b>RODRIGUES, Miguel Carvalho - 2002</b>									
50m Bruços	Swim Off Elimin	1.	<b>33.00</b>	486	50m	<b>34.03</b>	106.3%	16 Mar 2019	

50m Bruços	Elimin	21.	<b>33.17</b>	478	50m				
100m Bruços	Final	16.	<b>1:11.28</b>	514	50m	<b>1:12.94</b>	104.7%	23 Mar 2018	
100m Bruços	Elimin	17.	<b>1:12.45</b>	489	50m				
200m Bruços	Final	11.	<b>2:32.48</b>	573	50m	<b>2:34.34</b>	102.5%	23 Mar 2019	
200m Bruços	Elimin	14.	<b>2:34.93</b>	546	50m				
<b>Femin.</b>									
<b>Pts.</b>									
<b>Melhor tempo pessoal</b>									
<b>ALMEIDA, Catarina Nunes - 2004</b>									
400m Livres	Elimin	17.	<b>4:50.09</b>	541	50m	<b>4:48.83</b>	99.1%	17 Mar 2019	
400m Livres	Final	19.	<b>4:50.59</b>	538	50m				
<b>ALMEIDA, Maria Carolina - 2005</b>									
50m Mariposa	Final	15.	<b>30.50</b>	513	50m	<b>29.78</b>	95.3%	13 Abr 2019	
50m Mariposa	Elimin	17.	<b>30.80</b>	499	50m				
100m Mariposa	Elimin	12.	<b>1:07.19</b>	562	50m	<b>1:07.21</b>	100.1%	14 Abr 2019	
100m Mariposa	Final	15.	<b>1:07.61</b>	552	50m				
200m Mariposa	Final	14.	<b>2:38.57</b>	453	50m	<b>2:31.10</b>	90.8%	13 Abr 2019	
200m Mariposa	Elimin	15.	<b>2:39.27</b>	447	50m				
<b>AMADOR, Joana Costa - 2001</b>									
50m Livres	4 x 50m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>28.06</b>	600	50m	<b>28.19</b>	100.9%	5 Abr 2019	
50m Livres	Final	9.	<b>28.09</b>	598	50m				
50m Livres	Elimin	9.	<b>28.17</b>	593	50m				
100m Livres	Elimin	9.	<b>1:00.95</b>	610	50m	<b>58.57</b>	92.3%	29 Jul 2018	
100m Livres	Final	9.	<b>1:01.24</b>	602	50m				
200m Livres	Final	5.	<b>2:10.41</b>	650	50m	<b>2:06.67</b>	94.3%	27 Jul 2018	
200m Livres	Elimin	5.	<b>2:11.56</b>	633	50m				
400m Livres	Final	5.	<b>4:34.90</b>	636	50m	<b>4:28.88</b>	95.7%	8 Jul 2018	
400m Livres	Elimin	1.	<b>4:36.00</b>	628	50m				
50m Livres Lap	4 x 50m Estilos, Tempo Final	Estaf.	<b>27.75</b>	-	50m	<b>27.14</b>	95.7%	26 Jul 2018	
<b>COSTA, Joana Santos - 2004</b>									
50m Costas	4 x 50m Estilos, Tempo Final	Estaf.	<b>32.26</b>	584	50m	<b>32.39</b>	100.8%	4 Abr 2019	
50m Costas	Elimin	5.	<b>32.26</b>	584	50m				
50m Costas	Final	7.	<b>32.38</b>	578	50m				
100m Costas	Final	5.	<b>1:09.41</b>	583	50m	<b>1:09.43</b>	100.1%	13 Abr 2019	
100m Costas	Elimin	4.	<b>1:09.94</b>	570	50m				
200m Costas	Final	13.	<b>2:34.32</b>	519	50m	<b>2:32.51</b>	97.7%	14 Abr 2019	
200m Costas	Elimin	14.	<b>2:36.10</b>	501	50m				
<b>MELO, Maria Miguel - 2002</b>									
50m Bruços	Final	10.	<b>38.26</b>	453	50m	<b>36.61</b>	91.6%	13 Mar 2016	
50m Bruços	Elimin	8.	<b>38.37</b>	449	50m				
100m Bruços	Final	15.	<b>1:22.29</b>	473	50m	<b>1:18.35</b>	90.7%	19 Dez 2015	
100m Bruços	Elimin	16.	<b>1:22.84</b>	463	50m				
200m Bruços	Elimin	16.	<b>2:57.01</b>	485	50m	<b>2:51.58</b>	94.0%	11 Mar 2016	
200m Bruços	Final	16.	<b>2:58.97</b>	469	50m				
50m Bruços Lap	4 x 50m Estilos, Tempo Final	Estaf.	<b>37.61</b>	-	50m	<b>37.03</b>	96.9%	14 Fev 2016	
<b>MONTEIRO, Margarida Cabral - 2002</b>									
400m Livres	Elimin	18.	<b>4:50.30</b>	540	50m	<b>4:42.97</b>	95.0%	10 Fev 2019	
200m Bruços	Final	14.	<b>2:52.90</b>	520	50m	<b>2:53.39</b>	100.6%	14 Abr 2019	
200m Bruços	Elimin	14.	<b>2:55.24</b>	500	50m				
100m Mariposa	200m Mariposa, Final	Parcial	<b>1:11.78</b>	461	50m	<b>1:11.23</b>	98.5%	6 Abr 2019	
200m Mariposa	Final	11.	<b>2:32.00</b>	514	50m	<b>2:33.99</b>	102.6%	8 Jul 2018	
200m Mariposa	Elimin	13.	<b>2:38.27</b>	455	50m				
200m Estilos	Final	9.	<b>2:31.93</b>	572	50m	<b>2:29.53</b>	96.9%	13 Abr 2019	
200m Estilos	Elimin	10.	<b>2:34.18</b>	547	50m				
400m Estilos	Tempo Final	6.	<b>5:22.61</b>	562	50m	<b>5:17.27</b>	96.7%	14 Abr 2019	
50m Livres Lap	4 x 50m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>28.97</b>	-	50m	<b>28.76</b>	98.6%	28 Mai 2017	
<b>RODRIGUES, Ana Margarida - 1996</b>									
50m Livres	Elimin	11.	<b>28.32</b>	583	50m	<b>28.49</b>	101.2%	26 Jul 2018	
50m Livres	Final	11.	<b>28.39</b>	579	50m				
100m Livres	Elimin	4.	<b>1:00.07</b>	637	50m	<b>1:00.26</b>	100.6%	17 Mar 2019	
100m Livres	Final	7.	<b>1:00.26</b>	631	50m				
200m Livres	Elimin	8.	<b>2:13.72</b>	603	50m	<b>2:11.97</b>	97.4%	16 Mar 2019	
200m Livres	Final	9.	<b>2:14.52</b>	592	50m				
50m Mariposa	Final	3.	<b>28.82</b>	609	50m	<b>28.74</b>	99.4%	7 Abr 2019	
50m Mariposa	Elimin	1.	<b>29.08</b>	592	50m				
100m Mariposa	Final	2.	<b>1:03.70</b>	660	50m	<b>1:03.07</b>	98.0%	6 Abr 2019	
100m Mariposa	Elimin	3.	<b>1:04.96</b>	622	50m				
200m Mariposa	Final	6.	<b>2:23.59</b>	610	50m	<b>2:21.45</b>	97.0%	7 Fev 2016	
200m Mariposa	Elimin	6.	<b>2:25.84</b>	582	50m				
50m Livres Lap	4 x 50m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>27.79</b>	-	50m	<b>28.42</b>	104.6%	8 Jul 2018	
50m Mariposa Lap	4 x 50m Estilos, Tempo Final	Estaf.	<b>29.04</b>	-	50m	<b>28.83</b>	98.6%	27 Abr 2019	

**SANTOS, Ana Pedro - 2002**

50m Livres	Final	14.	<b>28.65</b>	563	50m	<b>28.09</b>	96.1%	8 Jul 2018
50m Livres	Elimin	17.	<b>28.88</b>	550	50m			
100m Livres	Final	15.	<b>1:02.05</b>	578	50m	<b>1:01.73</b>	99.0%	4 Jun 2016
100m Livres	Elimin	14.	<b>1:02.11</b>	577	50m			
200m Livres	Final	13.	<b>2:13.70</b>	603	50m	<b>2:14.44</b>	101.1%	9 Feb 2019
200m Livres	Elimin	11.	<b>2:15.35</b>	561	50m			
400m Livres	Final	14.	<b>4:46.57</b>	561	50m	<b>4:49.69</b>	102.2%	3 Jul 2016
400m Livres	Elimin	23.	<b>4:54.95</b>	515	50m			
50m Livres Lap	4 x 50m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>28.14</b>	-	50m	<b>28.01</b>	99.1%	26 Jul 2018

**Estafetas**

Masc.	4 x 50m Livres	Tempo Final	7.	<b>1:42.67</b>	564	50m	Jorge D., Carola H., Peláio J., Antunes J.
Masc.	4 x 50m Estilos	Tempo Final	7.	<b>1:53.89</b>	552	50m	Antunes J., Klier A., Peláio J., Carola H.
Femin.	4 x 50m Livres	Tempo Final	4.	<b>1:52.96</b>	622	50m	Amador J., Santos A., Rodrigues A., Monteiro M.
Femin.	4 x 50m Estilos	Tempo Final	4.	<b>2:06.66</b>	591	50m	Costa J., Melo M., Rodrigues A., Amador J.
Misto	4 x 100m Livres	Tempo Final	4.	<b>3:53.96</b>	-	50m	Jorge D., Peláio J., Amador J., Rodrigues A.
Misto	4 x 100m Estilos	Tempo Final	7.	<b>4:20.22</b>	-	50m	Costa J., Klier A., Rodrigues A., Jorge D.

Percentagens são calculadas pelo quociente entre o antigo e melhor tempo actual.

Portuguese ▾

Efectuar login

Inicio		<b>XI Meeting Internacional de Lisboa WOS</b>				<b>Piscina longa (50m)</b>				
SplashMe		Lisboa (POR)				9 - 10 Fev 2019				
Atletas		Selecionar...	Provas Masculinas:	Selecionar...	Provas Femininas:	Selecionar...				
Recordes		<b>Clube dos Galitos</b>								
Rankings		>> Femin. >> Estafetas								
Torneios		<b>Masc.</b>		<b>Pts.</b>		<b>Melhor tempo pessoal</b>				
Torneios recentes		<b>CAETANO, Gino Santos - 1994</b>								
Lista de Torneios por tipo		50m Livres	Elimin	83.	<b>27.60</b>	434	50m	<b>26.50</b>	92.2%	31 Mar 2017
Procura		100m Livres	Elimin	81.	<b>59.50</b>	490	50m	<b>56.94</b>	91.6%	30 Mar 2017
Calendário		400m Livres	Elimin	47.	<b>4:36.85</b>	502	50m	<b>4:28.31</b>	93.9%	2 Abr 2017
Splash Software		100m Costas	Elimin		<b>DSQ</b>	<b>NT</b>	-			50m
Inscrições		<b>CARVALHO, Diogo Filipe - 1988</b>								
Novidades		200m Livres	Final		<b>1:52.57</b>	743	50m	<b>1:50.86</b>	97.0%	28 Mai 2011
Acerca de Swimrankings		200m Livres	Elimin	7.	<b>1:57.52</b>	653	50m			
Pontuação:		50m Bruços	Final		<b>1:29.38</b>	689	50m	<b>29.05</b>	97.8%	19 Jul 2009
FINA 2019 ▾		50m Bruços	Elimin	4.	<b>30.13</b>	638	50m			
		100m Bruços	Final		<b>1:03.26</b>	735	50m	<b>1:03.24</b>	99.9%	8 Abr 2017
		100m Bruços	Elimin	2.	<b>1:05.29</b>	668	50m			
		100m Mariposa	Final		<b>1:52.57</b>	743	50m	<b>1:50.86</b>	97.0%	28 Mai 2011
		100m Mariposa	Elimin	1.	<b>56.65</b>	680	50m			
		200m Estilos	Final		<b>1:03.26</b>	735	50m	<b>1:03.24</b>	99.9%	8 Abr 2017
		200m Estilos	Elimin	2.	<b>2:07.83</b>	709	50m			
		100m Estilos	Final		<b>2:00.58</b>	845	50m	<b>1:59.39</b>	98.0%	31 Jul 2013
		100m Estilos	Elimin	2.	<b>2:07.83</b>	709	50m			
		<b>JORGÉ, Duarte Miguel - 2001</b>								
		100m Livres	Elimin	43.	<b>56.50</b>	572	50m	<b>56.27</b>	99.2%	30 Abr 2017
		200m Livres	Elimin	12.	<b>1:58.71</b>	634	50m	<b>1:58.89</b>	100.3%	27 Jul 2018
		200m Livres	Final	13.	<b>1:59.16</b>	627	50m			
		400m Livres	Elimin	7.	<b>4:10.60</b>	677	50m	<b>4:08.21</b>	98.1%	28 Jul 2018
		400m Livres	Final	9.	<b>4:14.80</b>	644	50m			
		800m Livres	1500m Livres, Tempo Final	Parcial	<b>8:49.34</b>	623	50m	<b>8:36.57</b>	95.2%	31 Mar 2017
		1500m Livres	Tempo Final	7.	<b>16:45.26</b>	650	50m	<b>16:21.48</b>	95.3%	30 Mar 2017
		<b>KLIER, Afonso Miguel - 2001</b>								
		50m Bruços	Final	9.	<b>31.03</b>	584	50m	<b>31.32</b>	101.9%	27 Jul 2018
		50m Bruços	Elimin	10.	<b>31.11</b>	580	50m			
		100m Bruços	Elimin	14.	<b>1:09.29</b>	559	50m	<b>1:08.21</b>	96.9%	26 Jul 2018
		100m Bruços	Final	19.	<b>1:09.74</b>	548	50m			
		200m Bruços	Elimin	29.	<b>2:38.04</b>	514	50m	<b>2:36.02</b>	97.5%	19 Mai 2018
		<b>PELAIO, Jose Pedro - 2001</b>								
		50m Livres	Elimin	46.	<b>26.06</b>	516	50m	<b>25.72</b>	97.4%	8 Jul 2018
		100m Livres	Elimin	42.	<b>56.49</b>	572	50m	<b>56.73</b>	100.9%	8 Jul 2018
		50m Mariposa	Final	17.	<b>26.74</b>	577	50m	<b>26.31</b>	96.8%	26 Jul 2018
		50m Mariposa	Elimin	17.	<b>26.84</b>	571	50m			
		100m Mariposa	Elimin	33.	<b>1:00.74</b>	551	50m	<b>58.59</b>	93.0%	8 Jul 2018
		<b>Femin.</b>		<b>Pts.</b>		<b>Melhor tempo pessoal</b>				
		<b>AMADOR, Joana Costa - 2001</b>								
		50m Livres	Elimin	10.	<b>28.22</b>	590	50m	<b>28.37</b>	101.1%	29 Jul 2018
		50m Livres	Final	10.	<b>28.54</b>	570	50m			
		100m Livres	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>1:00.57</b>	622	50m	<b>58.57</b>	93.5%	29 Jul 2018
		100m Livres	Elimin	13.	<b>1:00.83</b>	614	50m			
		100m Livres	Final	15.	<b>1:01.19</b>	603	50m			
		200m Livres	Elimin	6.	<b>2:09.96</b>	657	50m	<b>2:06.67</b>	95.0%	27 Jul 2018
		200m Livres	Final	8.	<b>2:10.25</b>	652	50m			
		400m Livres	Final	8.	<b>4:30.31</b>	669	50m	<b>4:28.88</b>	98.9%	8 Jul 2018
		400m Livres	Elimin	10.	<b>4:39.17</b>	607	50m			
		800m Livres	Tempo Final	7.	<b>9:28.17</b>	621	50m	<b>9:11.21</b>	94.1%	6 Jul 2018
		<b>MONTEIRO, Margarida Cabral - 2002</b>								
		100m Livres	Elimin	31.	<b>1:03.23</b>	546	50m	<b>1:03.29</b>	100.2%	22 Jul 2016
		200m Livres	Elimin	27.	<b>2:15.40</b>	580	50m	<b>2:15.16</b>	99.6%	27 Mai 2017
		400m Livres	Elimin	18.	<b>4:42.97</b>	583	50m	<b>4:44.59</b>	101.1%	11 Fev 2018
		400m Livres	Final	20.	<b>4:46.75</b>	560	50m			

50m Mariposa	200m Estilos, Elimin	Parcial	<b>32.90</b>	409	50m	<b>33.27</b>	102.3%	23 Jul 2017
50m Mariposa	400m Estilos, Tempo Final	Parcial	<b>33.66</b>	382	50m			
100m Mariposa	400m Estilos, Tempo Final	Parcial	<b>1:11.63</b>	464	50m	<b>1:12.04</b>	101.1%	24 Mar 2018
200m Estilos	Elimin	24.	<b>2:34.79</b>	540	50m	<b>2:32.30</b>	96.8%	19 Mai 2018
400m Estilos	Tempo Final	11.	<b>5:20.91</b>	571	50m	<b>5:18.15</b>	98.3%	27 Jul 2018
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>1:02.46</b>	-	50m	<b>1:02.83</b>	101.2%	27 Jul 2018
<b>RODRIGUES, Ana Margarida - 1996</b>								
100m Livres	Final	13.	<b>1:00.84</b>	613	50m	<b>1:00.43</b>	98.7%	29 Jul 2018
100m Livres	Elimin	14.	<b>1:00.97</b>	610	50m			
200m Livres	Final	18.	<b>2:12.28</b>	623	50m	<b>2:12.73</b>	100.7%	7 Jul 2018
200m Livres	Elimin	16.	<b>2:12.68</b>	617	50m			
50m Mariposa	Elimin	7.	<b>29.44</b>	571	50m	<b>28.93</b>	96.6%	25 Mar 2018
50m Mariposa	Final	8.	<b>29.46</b>	570	50m			
100m Mariposa	Final	6.	<b>1:04.16</b>	646	50m	<b>1:03.31</b>	97.4%	1 Abr 2017
100m Mariposa	Elimin	6.	<b>1:04.80</b>	627	50m			
200m Mariposa	Final	7.	<b>2:25.15</b>	591	50m	<b>2:21.45</b>	95.0%	7 Feb 2016
200m Mariposa	Elimin	8.	<b>2:25.79</b>	583	50m			
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>1:00.09</b>	-	50m	<b>1:00.00</b>	99.7%	7 Jul 2018
<b>SANTOS, Ana Pedro - 2002</b>								
50m Livres	Elimin	37.	<b>29.19</b>	533	50m	<b>28.09</b>	92.6%	8 Jul 2018
100m Livres	Elimin	23.	<b>1:02.40</b>	569	50m	<b>1:01.73</b>	97.9%	4 Jun 2016
200m Livres	Elimin	25.	<b>2:14.44</b>	593	50m	<b>2:17.04</b>	103.9%	7 Jul 2018
50m Costas	Elimin	28.	<b>34.02</b>	498	50m	<b>33.11</b>	94.7%	11 Mar 2016
100m Livres Lap	4 x 100m Livres, Tempo Final	Estaf.	<b>1:02.53</b>	-	50m	<b>1:01.98</b>	98.2%	27 Jul 2018

**Estafetas**

Femin. 4 x 100m Livres Tempo Final 4. **4:05.65** 625 50m Amador J., Monteiro M., Rodrigues A., Santos A.

Percentagens são calculadas pelo quociente entre o antigo e melhor tempo actual.

Portuguese ▾

Efectuar login

Início		<b>X Meeting Internacional da Povo de Varzim</b>				<b>Piscina longa (50m)</b>	
SplashMe		<b>Povo de Varzim (POR)</b>				<b>2 - 3 Feb 2019</b>	
Atletas		Seleccionar...	Provas Masculinas:	Seleccionar...	Provas Femininas:	Seleccionar...	
Recordes		<b>Clube dos Galitos</b>					
Rankings		>> Femin.					
Torneios		Masc.		Pts.	Melhor tempo pessoal		
Torneios recentes		<b>ANTUNES, Joao Afonso - 2004</b>					
Lista de Torneios por tipo		50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	28.09	412	50m 27.83 98.2% 8 Jul 2018
Procura		50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	29.94	340	50m 58.67 93.4% 8 Jul 2018
Calendário		100m Livres	Elimin	40.	1:00.70	461	50m 58.67 93.4% 8 Jul 2018
Splash Software		200m Livres	Elimin	42.	2:16.99	412	50m 2:06.94 85.9% 21 Jul 2018
Inscrições		50m Costas	100m Costas, Elimin	Parcial	32.15	415	50m 33.40 107.9% 7 Jul 2018
Novidades		50m Costas	200m Costas, Elimin	Parcial	34.14	347	50m 33.40 107.9% 7 Jul 2018
Acerca de Swimrankings		100m Costas	Elimin	16.	1:09.03	423	50m 1:10.06 103.0% 7 Jul 2018
Pontuação:		200m Costas	Elimin	9.	2:34.58	379	50m 2:30.68 95.0% 7 Jul 2018
FINA 2019 ▾		<b>BRANCO, Rodrigo Figueiredo - 2004</b>					
		50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	30.29	328	50m 31.38 107.3% 8 Jul 2018
		50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	31.61	289	50m 31.38 107.3% 8 Jul 2018
		100m Livres	Elimin	56.	1:04.05	392	50m 1:04.81 102.4% 8 Jul 2018
		200m Livres	Elimin	45.	2:22.33	368	50m 2:21.80 99.3% 7 Jul 2018
		<b>CARVALHO, Renato Miguel - 2003</b>					
		400m Livres	Elimin	27.	4:43.00	470	50m 4:45.31 101.6% 10 Mar 2018
		100m Bruços	Final	14.	1:13.23	474	50m 1:11.47 95.3% 26 Jul 2018
		100m Bruços	Elimin	3.	1:13.65	466	50m 1:11.47 95.3% 26 Jul 2018
		200m Bruços	Elimin	9.	2:46.32	441	50m 2:41.38 94.1% 28 Jul 2018
		<b>FARDILHA, Manuel Cruz - 2003</b>					
		50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	28.42	398	50m 28.73 102.2% 8 Jul 2018
		50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	29.01	374	50m 28.73 102.2% 8 Jul 2018
		100m Livres	Elimin	15.	58.67	511	50m 1:00.24 105.4% 11 Mar 2018
		200m Livres	Elimin	6.	2:06.82	520	50m 2:09.66 104.5% 7 Jul 2018
		400m Livres	Elimin	4.	4:31.22	534	50m 4:28.67 98.1% 28 Jul 2018
		800m Livres	1500m Livres, Tempo Final	Parcial	9:21.90	520	50m 9:23.66 100.6% 18 Mar 2018
		1500m Livres	Tempo Final	11.	17:46.72	544	50m 17:39.34 98.6% 18 Mar 2018
		<b>GONCALVES, Jorge Miguel - 2003</b>					
		50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	28.14	410	50m 29.12 107.1% 8 Jul 2018
		50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	29.40	359	50m 29.12 107.1% 8 Jul 2018
		100m Livres	Elimin	16.	58.84	506	50m 1:00.12 104.4% 8 Jul 2018
		200m Livres	Elimin	11.	2:08.64	498	50m 2:14.13 108.7% 10 Mar 2018
		50m Mariposa	200m Estilos, Elimin	Parcial	31.37	357	50m 32.04 104.3% 8 Jul 2018
		200m Estilos	Elimin	16.	2:34.28	403	50m 2:32.77 98.1% 8 Jul 2018
		<b>JESUS, Pedro Duarte - 2004</b>					
		50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	28.49	395	50m 28.44 99.6% 21 Jul 2018
		50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	32.23	273	50m 28.44 99.6% 21 Jul 2018
		100m Livres	Elimin	17.	58.91	504	50m 58.82 99.7% 21 Jul 2018
		200m Livres	Elimin	40.	2:16.63	416	50m 2:10.93 91.8% 7 Jul 2018
		400m Livres	Elimin	28.	4:46.20	454	50m 4:41.13 96.5% 20 Jul 2018
		50m Costas	100m Costas, Elimin	Parcial	33.75	359	50m 33.97 101.3% 6 Jul 2018
		100m Costas	Elimin	18.	1:10.01	406	50m 1:11.47 104.2% 6 Jul 2018
		<b>LIMCOES, Sergio Miguel - 2003</b>					
		50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	30.01	338	50m 28.54 90.4% 29 Jul 2018
		200m Livres	Elimin	33.	2:13.62	444	50m 2:12.88 98.9% 28 Jul 2018
		50m Bruços	200m Bruços, Final	Parcial	36.29	365	50m 34.04 88.0% 26 Jul 2018
		50m Bruços	200m Bruços, Elimin	Parcial	36.55	357	50m 34.04 88.0% 26 Jul 2018
		200m Bruços	Final	14.	2:40.14	494	50m 2:40.25 100.1% 25 Mar 2018
		200m Bruços	Elimin	5.	2:43.19	467	50m 2:40.25 100.1% 25 Mar 2018
		50m Mariposa	Elimin	27.	27.93	506	50m 28.78 106.2% 24 Mar 2018
		100m Mariposa	Elimin	11.	1:04.76	455	50m 1:02.58 93.4% 28 Jul 2018
		<b>PEREIRA, Tiago Maia - 2004</b>					
		50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	30.36	326	50m 30.08 98.2% 8 Jul 2018
		200m Livres	Elimin	31.	2:13.23	448	50m 2:14.83 102.4% 6 Jul 2018
		400m Livres	Elimin	20.	4:38.75	492	50m 4:39.37 100.4% 8 Jul 2018

50m Bruços	200m Bruços, Final	Parcial	<b>36.91</b>	347	50m	<b>37.80</b>	104.9%	21 Jul 2018
50m Bruços	200m Bruços, Elimin	Parcial	<b>37.51</b>	331	50m			
100m Bruços	200m Bruços, Final	Parcial	<b>1:17.15</b>	405	50m	<b>1:19.92</b>	107.3%	21 Jul 2018
100m Bruços	200m Bruços, Elimin	Parcial	<b>1:18.80</b>	380	50m			
200m Bruços	Final	12.	<b>2:39.09</b>	504	50m	<b>2:44.09</b>	106.4%	21 Jul 2018
200m Bruços	Elimin	3.	<b>2:41.35</b>	483	50m			
<b>TAVARES, Bernardo Rodrigues - 2004</b>								
50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	<b>29.40</b>	359	50m	<b>29.95</b>	103.6%	8 Jul 2018
100m Livres	Elimin	48.	<b>1:01.57</b>	442	50m	<b>1:03.45</b>	106.2%	21 Jul 2018
50m Costas	100m Costas, Elimin	Parcial	<b>33.36</b>	372	50m	<b>34.89</b>	109.4%	6 Jul 2018
100m Costas	Elimin	19.	<b>1:10.02</b>	406	50m	<b>1:12.86</b>	108.3%	6 Jul 2018
50m Mariposa	100m Mariposa, Elimin	Parcial	<b>30.91</b>	373	50m	<b>31.74</b>	105.4%	8 Jul 2018
100m Mariposa	Elimin	19.	<b>1:06.30</b>	424	50m	<b>1:07.78</b>	104.5%	8 Jul 2018
<b>TEIXEIRA, Joao Octavio - 2003</b>								
50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	<b>29.23</b>	366	50m	<b>29.84</b>	104.2%	8 Jul 2018
50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	<b>30.18</b>	332	50m			
100m Livres	Elimin	38.	<b>1:00.26</b>	471	50m	<b>1:00.92</b>	102.2%	8 Jul 2018
200m Livres	Elimin	36.	<b>2:14.25</b>	438	50m	<b>2:17.59</b>	105.0%	7 Jul 2018
400m Livres	Elimin	26.	<b>4:41.93</b>	475	50m	<b>4:45.64</b>	102.6%	10 Mar 2018
Femin.								
Pts.								
Melhor tempo pessoal								
<b>ALMEIDA, Catarina Nunes - 2004</b>								
50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	<b>31.28</b>	433	50m	<b>31.30</b>	100.1%	8 Jul 2018
50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	<b>32.31</b>	393	50m			
100m Livres	Elimin	11.	<b>1:05.20</b>	498	50m	<b>1:05.24</b>	100.1%	8 Jul 2018
200m Livres	Elimin	9.	<b>2:20.02</b>	525	50m	<b>2:20.16</b>	100.2%	7 Jul 2018
400m Livres	Elimin	5.	<b>4:52.13</b>	530	50m	<b>4:53.07</b>	100.6%	8 Jul 2018
<b>ALMEIDA, Maria Carolina - 2005</b>								
50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	<b>32.83</b>	374	50m	<b>32.23</b>	96.4%	21 Jul 2018
200m Livres	Elimin	20.	<b>2:21.86</b>	505	50m	<b>2:21.88</b>	100.0%	21 Jul 2018
50m Mariposa	Final	10.	<b>30.33</b>	522	50m	<b>31.62</b>	108.7%	22 Jul 2018
50m Mariposa	Elimin	9.	<b>30.65</b>	506	50m			
100m Mariposa	Final	13.	<b>1:09.10</b>	517	50m	<b>1:09.34</b>	100.7%	21 Jul 2018
100m Mariposa	Elimin	2.	<b>1:09.46</b>	509	50m			
200m Estilos	Elimin	7.	<b>2:43.22</b>	461	50m	<b>2:38.45</b>	95.4%	22 Jul 2018
<b>COSTA, Joana Santos - 2004</b>								
50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	<b>33.41</b>	355	50m	<b>31.32</b>	87.9%	8 Jul 2018
200m Livres	Elimin	33.	<b>2:28.18</b>	443	50m	<b>2:28.31</b>	100.2%	2 Jul 2017
50m Costas	Elimin	12.	<b>33.18</b>	537	50m	<b>32.96</b>	98.7%	20 Mai 2018
50m Costas	Final	13.	<b>33.73</b>	511	50m			
100m Costas	Final	10.	<b>1:11.50</b>	533	50m	<b>1:10.84</b>	98.2%	28 Jul 2018
100m Costas	Elimin	4.	<b>1:12.42</b>	513	50m			
200m Costas	Final	10.	<b>2:36.26</b>	500	50m	<b>2:37.80</b>	102.0%	27 Jul 2018
200m Costas	Elimin	4.	<b>2:37.57</b>	488	50m			
<b>MARTINS, Maria Esteves - 2001</b>								
200m Livres	Elimin	19.	<b>2:20.17</b>	523	50m	<b>2:16.39</b>	94.7%	10 Fev 2018
50m Costas	Elimin	7.	<b>32.62</b>	565	50m	<b>32.72</b>	100.6%	26 Jul 2018
50m Costas	Final	8.	<b>32.75</b>	559	50m			
100m Costas	Elimin	5.	<b>1:09.88</b>	571	50m	<b>1:08.98</b>	97.4%	19 Mai 2018
100m Costas	Final	7.	<b>1:10.16</b>	564	50m			
200m Costas	Final	4.	<b>2:28.09</b>	587	50m	<b>2:25.50</b>	96.5%	20 Mai 2018
200m Costas	Elimin	3.	<b>2:29.93</b>	566	50m			
<b>OLIVEIRA, Vanessa Sofia - 2005</b>								
50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	<b>34.46</b>	324	50m	<b>33.99</b>	97.3%	8 Jul 2018
50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	<b>35.32</b>	300	50m			
100m Livres	Elimin	55.	<b>1:13.61</b>	346	50m	<b>1:12.70</b>	97.5%	8 Jul 2018
200m Livres	Elimin	38.	<b>2:34.99</b>	387	50m	<b>2:34.53</b>	99.4%	7 Jul 2018
<b>PIMENTEL, Sara Calisto - 2005</b>								
50m Mariposa	100m Mariposa, Elimin	Parcial	<b>35.58</b>	323	50m	<b>37.08</b>	106.6%	8 Jul 2018
50m Mariposa	200m Mariposa, Elimin	Parcial	<b>36.04</b>	311	50m			
100m Mariposa	Elimin	16.	<b>1:15.72</b>	393	50m	<b>1:18.46</b>	107.4%	21 Jul 2018
200m Mariposa	Elimin	8.	<b>2:44.91</b>	403	50m	<b>2:56.42</b>	114.4%	21 Jul 2018
<b>SEQUEIRA, Leonor Ferreira - 2005</b>								
50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	<b>32.43</b>	388	50m	<b>32.25</b>	98.9%	8 Jul 2018
50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	<b>34.60</b>	320	50m			
100m Livres	Elimin	30.	<b>1:07.56</b>	448	50m	<b>1:07.47</b>	99.7%	21 Jul 2018
200m Livres	Elimin	34.	<b>2:29.16</b>	434	50m	<b>2:30.10</b>	101.3%	7 Jul 2018
50m Costas	100m Costas, Elimin	Parcial	<b>37.32</b>	377	50m	<b>37.50</b>	101.0%	6 Jul 2018
100m Costas	Elimin	17.	<b>1:17.16</b>	424	50m	<b>1:19.01</b>	104.9%	7 Jul 2018
<b>VASCONCELOS, Lara Rodrigues - 2005</b>								
50m Livres	100m Livres, Elimin	Parcial	<b>31.71</b>	415	50m	<b>31.74</b>	100.2%	21 Jul 2018

50m Livres	200m Livres, Elimin	Parcial	<b>33.04</b>	367	50m			
100m Livres	Elimin	18.	<b>1:05.85</b>	484	50m	<b>1:08.70</b>	108.8%	21 Jul 2018
200m Livres	Elimin	28.	<b>2:24.32</b>	479	50m	<b>2:24.78</b>	100.6%	7 Jul 2018
400m Livres	Elimin	22.	<b>5:10.91</b>	439	50m	<b>5:02.61</b>	94.7%	8 Jul 2018
50m Costas	100m Costas, Elimin	Parcial	<b>36.19</b>	414	50m	<b>36.59</b>	102.2%	21 Jul 2018
100m Costas	Elimin	12.	<b>1:15.76</b>	448	50m	<b>1:16.85</b>	102.9%	21 Jul 2018

Percentagens são calculadas pelo quociente entre o antigo e melhor tempo actual.