Sum§rio de resultados Piscina longa (50m)

Filipe Rainho, Balseiro	94 :	100m Livres	Est	57.73		*1:00.00*	108%	RP
		200m Livres	Est	2:06.80		*2:13.02*	110%	RP
		100m Costas	Est	1:06.53		*1:06.69*	100%	RP
		100m Costas	13	1:06.44		*1:06.69*	101%	RP
Diogo Filipe, Carvalho	88 :	50m Livres	7	24.11		*23.40*	94%	
		200m Livres	4	1:52.53	F	*1:51.89*	99%	
		200m Livres	5	1:54.29		*1:51.89*	96%	
		50m Mariposa	4	25.07	F	*24.13*	93%	
		50m Mariposa	4	25.37		*24.13*	90%	
		100m Mariposa	2	55.83		*52.42*	88%	
		200m Estilos	1	2:01.72	F	*1:59.96*	97%	
		200m Estilos	1	2:08.04		*1:59.96*	88%	
Henrique Jose, Marquez	95 :	100m Livres	10	58.14		*1:01.29*	111%	RP
		100m Bru- os	15	1:14.04		*1:13.88*	100%	
		100m Mariposa	14	1:04.61		*1:05.16*	102%	RP
		200m Estilos	18	2:26.97		*2:27.12*	100%	RP
		400m Estilos	18	5:14.76		*5:10.52*	97%	
Nuno Durao, Pascoal	92 :	50m Bru- os	5	31.43		*31.54*	101%	RP
		100m Bru- os	5	1:09.27		*1:12.36*	109%	RP
Joao Carlos, Paula	94 :	100m Costas	16	1:10.19		*1:08.37*	95%	
		100m Mariposa	12	1:04.79		*1:02.86*	94%	
		200m Mariposa	9	2:25.12		*2:19.17*	92%	
		200m Estilos	25	2:31.75		*2:26.36*	93%	
		400m Estilos	21	5:17.93		*5:09.91*	95%	
Ana Margarida, Rodrigues	96 :	100m Livres	4	1:03.10		*1:03.04*	100%	
		200m Livres	10	2:17.83		*2:14.73*	96%	
		400m Livres	18	5:00.29		*4:50.38*	94%	
		100m Mariposa	3	1:09.43		*1:10.37*	103%	RP
		200m Mariposa	7	2:38.32		*2:42.38*	105%	RP
Pedro Diogo, Taveira	94 :	100m Livres	15	57.71		*57.69*	100%	
		200m Livres	23	2:07.69		*2:05.30*	96%	

4 x 100m Livres Masc.	:	Filipe Rainho, Balseiro	94	Andre Filipe, Monteiro	94	7	3:55.17
		Pedro Diogo, Taveira	94	Joao Carlos, Paula	94		
4 x 200m Livres Masc.	:	Filipe Rainho, Balseiro	94	Andre Filipe, Monteiro	94	7	8:38.43
		Pedro Diogo, Taveira	94	Joao Carlos, Paula	94		
4 x 100m Estilos Masc.	:	Filipe Rainho, Balseiro	94	Joao Carlos, Paula	94	5	4:22.31
		Andre Filipe, Monteiro	94	Pedro Diogo, Taveira	94		

Total 31 resultados individuais, desempenho m®dio: 98,3%
0 novos rec. Clube, 11 novos rec. pessoais
Maior melhoria: Henrique Jose, Marquez, 100m Livres 58.14