Sum§rio de resultados Piscina longa (50m)

Sara Filipa, Anjos	95 :	100m Livres	52	1:10.45	*1:10.87*	101%	RP
		200m Livres	62	2:38.45	*2:36.93*	98%	
		200m Bru- os	32	3:28.76	*3:21.69*	93%	
Filipe Rainho, Balseiro	94 :	100m Livres	Est	1:00.00	*1:00.21*	101%	RP
		100m Livres	8	1:00.30	*1:00.21*	100%	
		200m Livres	14	2:13.02	*2:13.19*	100%	RP
		400m Livres	14	4:45.68	*4:44.81*	99%	
		100m Costas	1	1:07.73	*1:06.69*	97%	
		200m Costas	3	2:27.22	*2:28.19*	101%	RP
Carolina Rodrigues, Bartolome	96 :	100m Livres	16	1:11.27	*1:13.46*	106%	RP
		200m Livres	20	2:33.10	*2:36.78*	105%	RP
		100m Bru- os	18	1:34.67	*1:36.13*	103%	RP
		200m Bru- os	14	3:23.72	*3:25.97*	102%	RP
Diogo Filipe, Carvalho	88 :	400m Livres	1	4:07.36	*4:02.10*	96%	
		50m Costas	1	27.68	*27.84*	101%	RC
		50m Bru- os	1	29.80	*29.05*	95%	
		100m Bru- os	1	1:06.24	*1:03.38*	92%	
		50m Mariposa	1	25.22	*24.13*	92%	
		100m Mariposa	1	56.11	*52.42*	87%	
Henrique Jose, Marquez	95 :	100m Bru- os	2	1:13.88	*1:16.60*	107%	RP
		200m Bru- os	3	2:41.66	*2:48.68*	109%	RP
		200m Mariposa	3	2:29.88	*--.--*		RP
		200m Estilos	2	2:27.12	*--.--*		RP
		400m Estilos	1	5:10.52	*5:24.72*	109%	RP
Andre Filipe, Monteiro	94 :	100m Livres	11	1:03.22	*1:01.24*	94%	
		400m Livres	17	4:57.70	*4:46.85*	93%	
		1500m Livres	7	18:35.47	*--.--*		RP
		100m Bru- os	10	1:21.41	*1:21.32*	100%	
		200m Bru- os	7	3:03.31	*2:56.08*	92%	
Ines Dias, Oliveira	96 :	100m Livres	21	1:13.30	*--.--*		RP
Nuno Durao, Pascoal	92 :	50m Livres	9	26.08	*25.16*	93%	
		100m Livres	4	56.68	*56.73*	100%	RP
		200m Livres	31	2:10.10	*2:03.64*	90%	
		50m Bru- os	6	32.65	*31.54*	93%	
		200m Bru- os	15	2:44.07	*2:39.33*	94%	
		200m Estilos	8	2:21.42	*2:17.24*	94%	
Joao Carlos, Paula	94 :	200m Livres	Est	2:09.69	*2:10.58*	101%	RP
		200m Livres	5	2:07.82	*2:10.58*	104%	RP
		200m Costas	6	2:30.15	*2:29.21*	99%	
		100m Mariposa	5	1:05.27	*1:02.86*	93%	
		200m Mariposa	1	2:19.17	*2:23.92*	107%	RP
		200m Estilos	6	2:27.44	*2:26.36*	99%	
Joana Filipa, Paulino	96 :	100m Costas	Est	1:28.52	*1:24.38*	91%	
		100m Mariposa	12	1:26.32	*1:20.29*	87%	
Ana Margarida, Rodrigues	96 :	100m Livres	Est	1:05.21	*1:03.04*	93%	
		100m Livres	7	1:05.98	*1:03.04*	91%	
		200m Livres	Est	2:20.96	*2:14.73*	91%	
		200m Livres	3	2:17.99	*2:14.73*	95%	
		400m Livres	4	4:50.38	*4:52.34*	101%	RP
		100m Mariposa	1	1:10.77	*1:10.37*	99%	
		200m Mariposa	3	2:42.38	*2:48.25*	107%	RP
Marcia Raquel, Saraiva	95 :	100m Livres	37	1:08.52	*1:09.15*	102%	RP
		200m Livres	40	2:27.64	*2:30.45*	104%	RP
		400m Livres	35	5:11.97	*5:19.16*	105%	RP
		800m Livres	25	10:38.10	*--.--*		RP
		50m Costas	16	36.68	*37.61*	105%	RP
		200m Costas	19	2:43.79	*2:53.29*	112%	RP
		100m Mariposa	23	1:17.11	*1:18.93*	105%	RP

Ana Rita, Silveira	94 :	50m Livres	15	30.42	*31.28*	106%	RP
		100m Livres	35	1:08.32	*1:08.89*	102%	RP
		200m Livres	56	2:33.18	*2:36.58*	104%	RP
		50m Costas	8	34.60	*35.52*	105%	RP
		100m Costas	14	1:16.88	*--.--*		RP
		200m Costas	21	2:45.23	*--.--*		RP
Pedro Diogo, Taveira	94 :	200m Livres	12	2:11.68	*2:05.30*	91%	
		400m Livres	16	4:47.76	*4:31.15*	89%	
		100m Mariposa	3	1:04.58	*1:03.99*	98%	

4 x 100m Livres Masc.	:	Filipe Rainho, Balseiro	94	Andre Filipe, Monteiro	94	2	3:59.76
		Joao Carlos, Paula	94	Pedro Diogo, Taveira	94		
4 x 100m Livres Femin.	:	Ana Margarida, Rodrigues	96	Joana Filipa, Paulino	96	3	4:52.23
		Carolina Rodrigues, Bartolomeu	96	Ines Dias, Oliveira	96		
4 x 200m Livres Masc.	:	Joao Carlos, Paula	94	Pedro Diogo, Taveira	94	2	8:47.89
		Filipe Rainho, Balseiro	94	Andre Filipe, Monteiro	94		
4 x 200m Livres Femin.	:	Ana Margarida, Rodrigues	96	Joana Filipa, Paulino	96	3	10:31.00
		Carolina Rodrigues, Bartolomeu	96	Ines Dias, Oliveira	96		
4 x 100m Estilos Femin.	:	Joana Filipa, Paulino	96	Ana Margarida, Rodrigues	96	3	5:29.74
		Carolina Rodrigues, Bartolomeu	96	Ines Dias, Oliveira	96		

Total 67 resultados individuais, desempenho m®dio: 98,9%
1 novos rec. Clube, 35 novos rec. pessoais
Maior melhoria: Marcia Raquel, Saraiva, 200m Costas 2:43.79