

# Recordes Absolutos do CNLA

Última actualização: 04-04-2011

## Piscina de 25 metros

		MASCULINOS	FEMININOS
LIVRES	50 m	David Gorgulho <b>00:24,32</b> 26-02-2005 Tomar	A. Rita Boavista <b>00:28,32</b> 08-03-2003 Tomar
	100 m	Gustavo Santa <b>00:51,99</b> 04-12-2009 Leiria	A. Rita Boavista <b>01:00,49</b> 01-02-2004 Abrantes
	200 m	Gustavo Santa <b>01:50,67</b> 06-12-2009 Leiria	A. Rita Boavista <b>02:11,06</b> 08-05-2004 Samora Correia
	400 m	Gustavo Santa <b>03:51,74</b> 05-12-2009 Leiria	A. Rita Boavista <b>04:31,25</b> 18-01-2004 Santarém
	800 m	Gustavo Santa <b>08:00,80</b> 06-12-2009 Leiria	A. Rita Boavista <b>09:21,21</b> 09-03-2002 Guimarães
	1500 m	Gustavo Santa <b>15:05,57</b> 06-12-2009 Leiria	A. Catarina Boavista <b>18:07,64</b> 06-05-2007 Torres Novas
	4x50 m	Gonçalo Pereira, Rodrigo Costa, Ivo Margarido, David Gorgulho <b>01:41,38</b> 23-11-2007 Torres Novas	Susana Mateus, Ana Cordeiro, Filipa Afonso, Joana Santa <b>02:04,20</b> 15-11-2008 Coruche
	4x100 m	Rogério Tavares, Paulo Janeiro, David Gorgulho, Gustavo Santa <b>03:29,76</b> 12-12-2009 Ponte de Sor	Inês Margarido, Maria Marques, Ana Mateus, Joana Santa <b>04:15,73</b> 13-12-2009 Ponte de Sor
	4x200 m	André Pacheco, Carlos Simões, Ivo Margarido, David Gorgulho <b>07:49,97</b> 17-12-2006 Sto Ant Cavaleiros	Catarina Boavista, Filipa Afonso, Joana Guerra, Rita Boavista <b>09:19,02</b> 17-12-2005 Paços de Ferreira

## Piscina de 50 metros

		MASCULINOS	FEMININOS
LIVRES	50 m	Paulo Janeiro <b>00:24,70</b> 02-04-2011 Rio Maior	A. Catarina Boavista <b>00:27,80</b> 28-07-2007 Aveiro
	100 m	Gustavo Santa <b>00:53,17</b> 20-07-2009 Tampere (FIN)	A. Rita Boavista <b>01:02,68</b> 19-05-2002 Lisboa (EUL)
	200 m	Gustavo Santa <b>01:53,32</b> 30-07-2010 Coimbra	A. Rita Boavista <b>02:13,54</b> 28-03-2003 Lisboa (Restelo)
	400 m	Gustavo Santa <b>03:57,15</b> 14-07-2010 Helsínquia (FIN)	A. Catarina Boavista <b>04:38,09</b> 28-07-2007 Aveiro
	800 m	Gustavo Santa <b>08:13,49</b> 17-07-2010 Helsínquia (FIN)	A. Catarina Boavista <b>09:35,01</b> 03-06-2007 Porto
	1500 m	Gustavo Santa <b>15:45,55</b> 23-07-2009 Tampere (FIN)	A. Catarina Boavista <b>18:16,03</b> 06-04-2007 Póvoa de Varzim
	4x50 m	Paulo Janeiro, Rodrigo Costa, Rogério Tavares, David Gorgulho <b>01:41,08</b> 18-07-2009 Faro	Filipa Afonso, Inês Margarido, Maria Marques, Ana Mateus <b>02:07,37</b> 03-07-2009 Rio Maior
	4x100 m	Paulo Janeiro, Rodrigo Costa, Rogério Tavares, David Gorgulho <b>03:42,86</b> 19-07-2009 Faro	Catarina Boavista, Moniq. Fernandes, Rita Boavista, Lúcia Fonte <b>04:34,95</b> 11-07-2004 Rio Maior
	4x200 m	Paulo Janeiro, Rodrigo Costa, Rogério Tavares, David Gorgulho <b>08:14,35</b> 18-07-2009 Faro	Filipa Afonso, Ana Cordeiro, Joana Vilhena, Marisa Pereira <b>10:06,20</b> 23-07-2005 Coimbra

BRUÇOS	50 m	<b>Rodrigo Costa</b> <b>00:30,60</b> 22-11-2009 Tomar	<b>A. Rita Boavista</b> <b>00:34,34</b> 18-01-2004 Santarém
	100 m	<b>Rodrigo Costa</b> <b>01:08,16</b> 10-05-2003 Tomar	<b>A. Rita Boavista</b> <b>01:12,91</b> 18-01-2004 Santarém
	200 m	<b>Rodrigo Costa</b> <b>02:28,92</b> 13-01-2007 Tomar	<b>A. Rita Boavista</b> <b>02:40,54</b> 31-01-2004 Abrantes
COSTAS	50 m	<b>David Gorgulho</b> <b>00:28,13</b> 21-11-2003 Paços Ferreira	<b>A. Rita Boavista</b> <b>00:32,08</b> 31-01-2004 Abrantes
	100 m	<b>Carlos Simões</b> <b>00:59,11</b> 22-01-2005 Tavira	<b>Susana Mateus</b> <b>01:10,35</b> 15-12-2007 Óbidos
	200 m	<b>Paulo Janeiro</b> <b>02:06,55</b> 13-12-2009 Ponte de Sor	<b>Susana Mateus</b> <b>02:31,72</b> 24-11-2007 Torres Novas
MARIPOSA	50 m	<b>David Gorgulho</b> <b>00:26,86</b> 10-05-2003 Tomar	<b>A. Rita Boavista</b> <b>00:31,28</b> 06-12-2003 Portimão
	100 m	<b>Paulo Janeiro</b> <b>00:57,91</b> 12-12-2009 Ponte de Sor	<b>A. Rita Boavista</b> <b>01:07,80</b> 06-02-2005 Santarém
	200 m	<b>Gustavo Santa</b> <b>02:06,48</b> 13-12-2009 Ponte de Sor	<b>Joana Santa</b> <b>02:31,74</b> 01-12-2007 Viseu
S	100 m	<b>Ivo Margarido</b> <b>01:01,49</b> 14-01-2007 Tomar	<b>A. Rita Boavista</b> <b>01:09,98</b> 16-06-2002 Cartaxo
	200 m	<b>Gustavo Santa</b> <b>02:10,30</b> 13-02-2010 Estoril	<b>A. Rita Boavista</b> <b>02:23,03</b> 15-02-2004 Estoril
	400 m	<b>Gustavo Santa</b> <b>04:35,64</b> 04-12-2009 Leiria	<b>A. Rita Boavista</b> <b>05:08,73</b> 06-03-2004 Tomar

BRUÇOS	50 m	<b>Rodrigo Costa</b> <b>00:32,86</b> 21-12-2003 Lisboa (EUL)	<b>A. Rita Boavista</b> <b>00:35,33</b> 26-03-2004 Lisboa (Jamor)
	100 m	<b>Rodrigo Costa</b> <b>01:12,35</b> 21-12-2003 Lisboa (EUL)	<b>A. Rita Boavista</b> <b>01:18,82</b> 27-03-2004 Lisboa (Jamor)
	200 m	<b>André Pacheco</b> <b>02:38,41</b> 24-02-2007 Rio Maior	<b>A. Rita Boavista</b> <b>02:51,21</b> 28-07-2002 Lisboa
COSTAS	50 m	<b>David Gorgulho</b> <b>00:29,54</b> 26-06-2005 Rio Maior	<b>Susana Mateus</b> <b>00:34,46</b> 06-06-2008 Loulé
	100 m	<b>David Gorgulho</b> <b>01:02,11</b> 21-12-2003 Lisboa (EUL)	<b>Susana Mateus</b> <b>01:13,25</b> 12-04-2008 Rio Maior
	200 m	<b>Paulo Janeiro</b> <b>02:17,01</b> 30-07-2010 Coimbra	<b>A. Catarina Boavista</b> <b>02:33,02</b> 27-07-2007 Aveiro
MARIPOSA	50 m	<b>David Gorgulho</b> <b>00:27,11</b> 06-07-2008 Rio Maior	<b>A. Rita Boavista</b> <b>00:32,14</b> 12-06-2004 Loulé
	100 m	<b>Gustavo Santa</b> <b>00:59,32</b> 04-07-2009 Rio Maior	<b>Joana Vilhena</b> <b>01:11,49</b> 24-07-2005 Coimbra
	200 m	<b>Gustavo Santa</b> <b>02:10,22</b> 31-05-2009 Coimbra	<b>Joana Santa</b> <b>02:42,53</b> 23-02-2008 Rio Maior
S	100 m	Não aplicável	Não aplicável
	200 m	<b>Paulo Janeiro</b> <b>02:16,09</b> 01-08-2010 Coimbra	<b>A. Rita Boavista</b> <b>02:28,69</b> 09-05-2004 Lisboa (EUL)
	400 m	<b>Gustavo Santa</b> <b>04:42,17</b> 10-04-2010 Coimbra	<b>Joana Vilhena</b> <b>05:31,59</b> 22-07-2005 Coimbra

ESTILO	4x50 m	David Gorgulho, Rodrigo Costa, André Pacheco, Jaime Costa <b>01:56,72</b> 06-12-2003 Portimão	Mariana Lucas, Rita Boavista, Cristina Ventura, Moniq. Fernandes <b>02:13,69</b> 06-12-2003 Portimão
	4x100 m	David Gorgulho, Rodrigo Costa, Gustavo Santa, Paulo Janeiro <b>03:58,87</b> 13-12-2009 Ponte de Sor	Keissy Sousa, Joana Vilhena, Rita Boavista, Cristina Ventura <b>04:45,36</b> 05-02-2005 Santarém

ESTILO	4x50 m	David Gorgulho, Rodrigo Costa, Paulo Janeiro, Rogério Tavares <b>01:55.74</b> 20-07-2009 Faro	Filipa Afonso, Ana Mateus, Joana Santa, Maria Marques <b>02:22.60</b> 05-07-2009 Rio Maior
	4x100 m	David Gorgulho, Rodrigo Costa, Paulo Janeiro, Rogério Tavares <b>04:13.04</b> 21-07-2009 Faro	Lúcia Fonte, Moniq. Fernandes, Rita Boavista, Catarina Boavista <b>05:05,83</b> 11-07-2004 Rio Maior