

# Lista dos Melhores de Sempre

## ESTAFETAS MISTAS

até 31-jul-2024

Marca	Clube	Ano	Escalão	Composição	Obs	Local	Data
-------	-------	-----	---------	------------	-----	-------	------

### 4 x 80 m - Misto

Sequência: M + F + M + F							prova do programa nacional de ar livre	
41,12	GDE	GD Estreito	2009	s16	Bernardo Silva 10, Agusneli Barreto 09, Pedro L. Silva 09, Catarina Matos 09	Viseu	15-06-2024	

### Estafeta Medley (Estafeta Sueca) - Misto

Sequência: 100m (F) + 200m (M) + 300m (F) + 400m (M)							prova do programa do Olímpico Jovem nacional	
2 07,54	SM	Seleção Regional	2007	s18	Constança Alves 08, Carlos Magno Silva 08, Cristina Neves 07, Lucas R. Santos 07	Lagoa	19-05-2024	
2 08,67	SM	Seleção Regional	2006	s18	Catarina F Vieira 06, Lourenço A Viveiros 06, Cristina Neves 07, Lucas R Santos 07	Lagoa	21-05-2023	