



HELENA FOZ FRUG

Competitivo

CLUBE ATHLETICO PAULISTANO · PETIZ · 11 anos (2015) · F · ID 407121

Compete há 2 anos, 3 meses · primeira competição em 24/05/2024

PANORAMA DA CARREIRA

159
MELHOR IT (WA POINTS)

147.3
IT MÉDIO · ÚLTIMOS 12M

3
PBS NO ANO

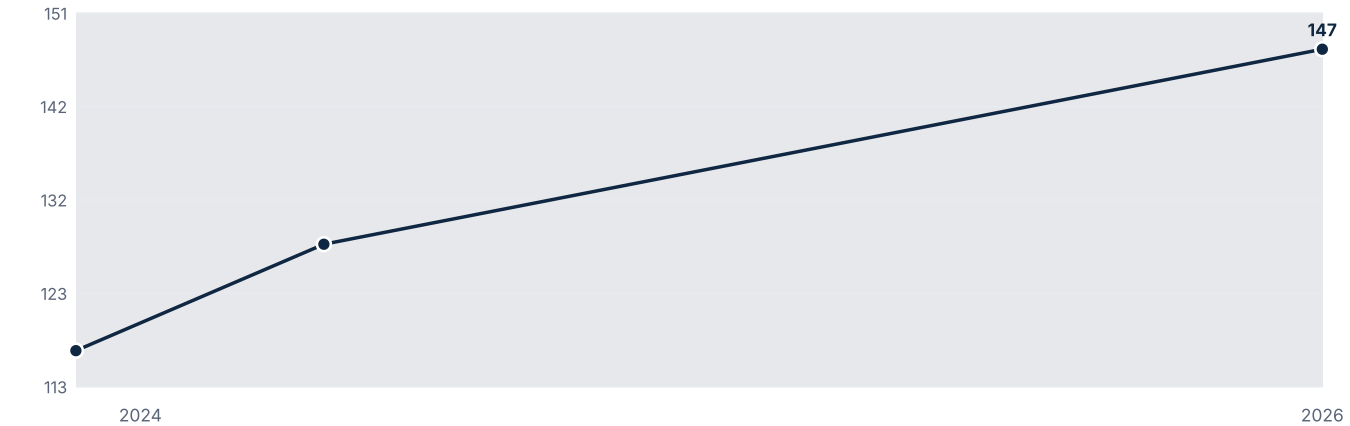
1
EVENTOS NO ANO

0
PÓDIOS · 🥇0 🥈0 🥉0

1664° / 1812
RANK PETIZ · TOP 92%

50m livre
PROVA DO MELHOR IT · 28/05/2026

EVOLUÇÃO DO IT



Pontuação World Aquatics (IT) média por evento. Cor do ponto e bandas de fundo = clube em cada período.

DISTÂNCIA PARA O RECORDE · PETIZ

PROVA	CURSO	MELHOR PESSOAL	RBC	DETENTOR	GAP
100m costas	SCM	01:47.08	01:13.09	NATÁLIA AMANO · 2011	+46.50%
50m livre	LCM	00:44.21	00:29.44	VALENTINA BRAZAO ARAUJO · 2025	+50.17%
100m livre	SCM	01:33.52	01:02.16	ARICIA PEREE · 2013	+50.45%
50m livre	SCM	00:42.12	00:27.86	BARBARA GONZAGA JESUS · 2014	+51.18%
50m costas	LCM	00:53.94	00:35.15	ALICE MONTEIRO BARROS · 2019	+53.46%
50m peito	LCM	01:01.58	00:39.39	LARA TARTARI KIMURA · 2023	+56.33%
100m medley	SCM	02:00.39	01:16.08	JULIANA GONÇALVES MACIEL · 2004	+58.24%
50m peito	SCM	01:02.87	00:38.47	CIBELLY RENATA MARTINS · 2014	+63.43%
50m costas	SCM	00:59.49	00:31.49	CIBELLY RENATA MARTINS · 2014	+88.92%

PROVA	CURSO	MELHOR PESSOAL	RBC	DETENTOR	GAP
50m borboleta	LCM	01:04.32	00:31.75	GABRIELA CRISTINA FERREI · 2022	+102.58%

RECORDES PESSOAIS · MATRIZ SCM × LCM

PROVA	SCM (PISCINA CURTA)	SCM · EVENTO	LCM (PISCINA LONGA)	LCM · EVENTO
50m borboleta	—	—	01:04.32	FESTIVAL CBDA SUDESTE PRÉ-MIRIM E · 2024-10
50m costas	00:59.49	FESTIVAL CBDA SUDESTE MIRIM DE NAT · 2024-05	00:53.94	FESTIVAL CBDA SUDESTE PRÉ-MIRIM E · 2024-10
50m livre	00:42.12	FESTIVAL CBDA SUDESTE PETIZ DE NAT · 2026-05	00:44.21	FESTIVAL CBDA SUDESTE PRÉ-MIRIM E · 2024-10
50m peito	01:02.87	FESTIVAL CBDA SUDESTE MIRIM DE NAT · 2024-05	01:01.58	FESTIVAL CBDA SUDESTE PRÉ-MIRIM E · 2024-10
100m costas	01:47.08	FESTIVAL CBDA SUDESTE PETIZ DE NAT · 2026-05	—	—
100m livre	01:33.52	FESTIVAL CBDA SUDESTE PETIZ DE NAT · 2026-05	—	—
100m medley	02:00.39	FESTIVAL CBDA SUDESTE MIRIM DE NAT · 2024-05	—	—

TRAJETÓRIA DE CLUBES · 1 PERÍODO(S)

CLUBE ATHLETICO PAULISTANO

24/05/2024 → hoje · 3 evento(s) · IT médio 132.4

HISTÓRICO COMPLETO · 11 PARTICIPAÇÃO(ÕES)

DATA	EVENTO	PROVA	CURSO	FASE	COLOC.	TEMPO	IT
28/05/2026	FESTIVAL CBDA SUDESTE PETIZ DE NATAÇ	100m livre	SCM	serie 5	10º	01:33.52	155
28/05/2026	FESTIVAL CBDA SUDESTE PETIZ DE NATAÇ	50m livre	SCM	serie 3	9º	00:42.12	159
28/05/2026	FESTIVAL CBDA SUDESTE PETIZ DE NATAÇ	100m costas	SCM	serie 2	7º	01:47.08	128
17/10/2024	FESTIVAL CBDA SUDESTE PRÉ-MIRIM E MI	50m costas	LCM	—	44º	00:53.94	125
17/10/2024	FESTIVAL CBDA SUDESTE PRÉ-MIRIM E MI	50m livre	LCM	—	47º	00:44.21	152
17/10/2024	FESTIVAL CBDA SUDESTE PRÉ-MIRIM E MI	50m peito	LCM	—	33º	01:01.58	106
17/10/2024	FESTIVAL CBDA SUDESTE PRÉ-MIRIM E MI	50m borboleta	LCM	—	28º	01:04.32	—
24/05/2024	FESTIVAL CBDA SUDESTE MIRIM DE NATAÇ	50m costas	SCM	—	38º	00:59.49	—
24/05/2024	FESTIVAL CBDA SUDESTE MIRIM DE NATAÇ	50m livre	SCM	—	30º	00:45.06	131
24/05/2024	FESTIVAL CBDA SUDESTE MIRIM DE NATAÇ	100m medley	SCM	—	26º	02:00.39	103
24/05/2024	FESTIVAL CBDA SUDESTE MIRIM DE NATAÇ	50m peito	SCM	—	38º	01:02.87	—

Sobre: Eixo Aquáticos é o banco de resultados de natação brasileira mantido pela **Eixo Produtora**. Dados consolidados a partir de fontes públicas (CBDA, federações estaduais, ABRAMN). Documento gerado automaticamente — IT = pontuação World Aquatics ($\text{floor}(1000 \times (B/T)^3)$). Recordes refletem o status no banco e podem aguardar homologação CBDA.

Fonte: <https://eixoaquaticos.com.br/atleta/407121>