

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 1 Femin., 200m Estilos 14 - 79 anos  
21.11.09 - 14:30 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 16-19 FEM.	2:42.36	SILVA, LILIANA FILIPA	ASC	LISBOA	3.6.07
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	2:44.45	BARBARA, JOANA VELOSO	CNMAL	LISBOA	10.2.07
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	2:34.43	CASTRO, SUSANA MARQUES	CREUL	LISBOA	16.2.08
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	2:43.44	PEREIRA, VANDA DANIELA	ADCEO	LISBOA	20.3.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	2:27.47	GRILLO, ANA PAULA	UDCA	LISBOA	16.4.05
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	2:37.19	GRILLO, ANA PAULA	IND	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	3:43.57	CARVALHO, HELENA PAULA	CPT	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	3:43.00	PINTAO, LUISA HERMENEGILDO	ANE	CANTANHEDE	26.5.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	3:27.45	FERREIRA, ANA MARIA	INATEL	BLUMENAU (BRA)	28.2.07
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	4:42.10	ALMEIDA, ANA GIL	CNMAL	LISBOA	16.2.08

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
<b>14 - 16 anos</b>			
1. BRITO, Catarina Louza	16 Clube Natacao Master Almada	<b>3:00.77</b>	
50m: 43.51 43.51	200m: 3:00.77 2:17.26		
2. DUARTE, Joana Gomes	15 Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>3:15.53</b>	
50m: 46.01 46.01	100m: 1:35.35 49.34 200m: 3:15.53 1:40.18		
<b>17 - 19 anos</b>			
1. DUARTE, Andreia Gomes	17 Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>2:58.34</b>	
50m: 39.78 39.78	200m: 2:58.34 2:18.56		
2. SILVA, Ines Ferreira	17 Associacao Nautica Do Seixal	<b>3:12.37</b>	
50m: 40.90 40.90	100m: 1:29.87 48.97 200m: 3:12.37 1:42.50		
DNS CARVALHO, Ana Moco	18 Centro Soc.Cultural Bom Sucess		
<b>20 - 24 anos</b>			
1. BARBARA, Joana Veloso	22 Clube Natacao Master Almada	<b>2:46.05</b>	
50m: 36.69 36.69	200m: 2:46.05 2:09.36		
2. MATEUS, Diliiana Iria	21 Associacao Nautica Do Seixal	<b>2:58.06</b>	
50m: 38.84 38.84	200m: 2:58.06 2:19.22		
3. SANTOS, Catia Luisa	21 Clube Natacao Master Almada	<b>3:15.64</b>	
50m: 46.62 46.62	200m: 3:15.64 2:29.02		
<b>30 - 34 anos</b>			
1. FERREIRA, Marta Martins	30 Sindicato Funcao publica	<b>3:20.05</b>	
50m: 42.78 42.78	200m: 3:20.05 2:37.27		
DNS CORREIA, Rita Barata	30 Clube Natacao Master Almada		
<b>35 - 39 anos</b>			
1. ARANTES, Joana Isabel	37 Clube Millennium Bcp	<b>2:56.37</b>	
50m: 35.49 35.49	200m: 2:56.37 2:20.88		
2. SANTINHA, Fernanda Marques	37 Clube Natacao Master Almada	<b>4:00.05</b>	
50m: 53.63 53.63	200m: 4:00.05 3:06.42		
<b>45 - 49 anos</b>			
1. CARVALHO, Helena Paula	45 Clube Portugal Telecom	<b>3:44.56</b>	
50m: 50.44 50.44	200m: 3:44.56 2:54.12		
2. CANINAS, Maria Madalena	46 Clube Natacao Master Almada	<b>4:16.20</b>	
50m: 55.78 55.78	100m: 2:03.01 1:07.23 200m: 4:16.20 2:13.19		

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 1, Femin., 200m Estilos

55 - 59 anos

1. PINTAO, Luisa Hermenegildo 55 Associacao Nadadores Estoris **3:45.89**  
50m: 55.04 55.04 200m: 3:45.89 2:50.85

60 - 64 anos

1. ALMEIDA, Ana Gil de 61 Clube Natacao Master Almada **4:59.03**  
50m: 1:12.48 1:12.48 200m: 4:59.03 3:46.55

Prova 2

Masc., 200m Estilos

14 - 79 anos

21.11.09 - 14:45

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 16-19 MASC. 2:21.09	BOTAS, SEBASTIAO GOMES	ASC	LISBOA	15.2.09
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC. 2:14.07	FREDERICO, FRANCISCO FREIRECFBE		LISBOA	3.6.07
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC. 2:19.67	MARTINS, ABEL PEDRO	ADCEO	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC. 2:19.60	SILVA, MIGUEL ARROBAS	ANE	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC. 2:22.34	VAZ, RUI CARLOS	IND	LISBOA	15.4.07
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC. 2:32.90	CARVALHO, PAULO PAULA	UDCA	LISBOA	22.10.05
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC. 2:30.92	CARVALHO, PAULO PAULA	IND	LISBOA	22.11.08
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC. 2:42.83	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	IND	CANTANHEDE	26.5.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC. 3:14.09	PALMA, RUI MANUEL	CPT	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC. 3:09.68	BAIRRADA, ORLANDO GOMES	INATEL	FLORIANOPOLIS	28.2.07
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC. 3:58.04	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDAIND		LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC. 4:33.35	TEIXEIRA, JOAO RODRIGUES	GAN	LISBOA	14.2.09

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
<b>17 - 19 anos</b>			
1. SOARES, Tiago Cardoso	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>2:28.51</b>
50m: 31.61 31.61	200m: 2:28.51	1:56.90	
2. ANDRADE, Francisco Carvalho	17	Alhandra Sporting Club	<b>2:30.81</b>
50m: 30.90 30.90	200m: 2:30.81	1:59.91	
3. CARRILHO, Ricardo Caldeira	19	Associacao Nautica Do Seixal	<b>2:31.22</b>
50m: 29.84 29.84	200m: 2:31.22	2:01.38	
DNS CARVALHO, Guilherme Henriques	17	Clube Natacao Master Almada	
DNS FONSECA, Alexandre Eca	19	Clube Natacao Master Almada	

20 - 24 anos

1. MATEUS, Uriel Iria 21 Associacao Nautica Do Seixal **2:22.62**  
50m: 30.23 30.23 200m: 2:22.62 1:52.39

2. PATROCÍNIO, Hugo Francisco 22 Centro P.T.Luz e Vida **2:30.73**  
50m: 31.04 31.04 200m: 2:30.73 1:59.69

DSQ MARQUES, Joao Pedro 22 Centro C. D. E. S. João de Brito  
*o atleta efectuou a prova com dois fatos de banho*

DNS MARQUES, Joao Pinto 20 Clube Natacao Master Almada

25 - 29 anos

1. DUARTE, Rui Belo 28 Sindicato Funcao publica **2:40.75**  
50m: 32.75 32.75 100m: 1:14.66 41.91 200m: 2:40.75 1:26.09

DNS CRUZ, Jose Filipe 27 Centro C. D. E. S. João de Brito

30 - 34 anos

1. CRESPO, Nuno Coimbra 34 Clube Futebol "os Belenenses" **2:54.66**  
50m: 34.95 34.95 200m: 2:54.66 2:19.71

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 2, Masc., 200m Estilos, 30 - 34 anos

Lugar		Idade		Tempo final	Pts
2.	CARDOSO, Manuel Evaristo	32	Clube Natacao Master Almada	<b>2:57.60</b>	
	50m: 35.22 35.22	200m: 2:57.60	2:22.38		
3.	BAPTISTA, Pedro Ribeiro	34	Clube Natacao Master Almada	<b>3:19.04</b>	
	50m: 39.02 39.02	200m: 3:19.04	2:40.02		

35 - 39 anos

1.	SANTOS, Paulo Alexandre	35	Clube Nacional Natacao	<b>2:59.81</b>	
	50m: 34.25 34.25	200m: 2:59.81	2:25.56		
2.	GOMES, Jose Miguel	37	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>3:17.98</b>	
	50m: 43.78 43.78	200m: 3:17.98	2:34.20		
3.	CAEIRO, Mario Gomes	38	Clube Natacao Master Almada	<b>3:30.50</b>	
	50m: 43.96 43.96	200m: 3:30.50	2:46.54		

40 - 44 anos

1.	PEREIRA, Joao Brizado	40	Clube Natacao Master Almada	<b>2:54.79</b>	
	50m: 35.60 35.60	200m: 2:54.79	2:19.19		
2.	COSTA, Paulo Alvoeiro	42	Clube Natacao Master Almada	<b>3:04.90</b>	
	50m: 37.91 37.91	200m: 3:04.90	2:26.99		
3.	VENTURA, Joao Magalhaes	40	Clube Natacao Master Almada	<b>3:11.85</b>	
	50m: 39.42 39.42	200m: 3:11.85	2:32.43		

45 - 49 anos

1.	OLIVEIRA, Carlos Ferreira	45	Clube Portugal Telecom	<b>2:52.86</b>	
	50m: 36.05 36.05	200m: 2:52.86	2:16.81		
2.	SILVA, Juan Rocha	46	Clube Natacao Master Almada	<b>3:23.58</b>	
	50m: 41.00 41.00	100m: 1:35.18	54.18 200m: 3:23.58	1:48.40	
DSQ	RODRIGUES, Paulo Fernando	46	Clube Futebol "os Belenenses"		
	<i>batimento alternado de pernas durante o percurso de mariposa</i>				
DNS	CARVALHO, Paulo Paula	48	Individual		

50 - 54 anos

1.	MADEIRA, Luis Cavaleiro	52	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>2:47.64</b>	
	50m: 33.70 33.70	200m: 2:47.64	2:13.94		
2.	MAVIOSO, Vitor Rodrigues	53	Sindicato Funcao publica	<b>2:57.49</b>	
	50m: 35.28 35.28	100m: 1:23.07	47.79 200m: 2:57.49	1:34.42	

60 - 64 anos

1.	BAIRRADA, Orlando Gomes	64	Associacao Nadadores Estoris	<b>3:13.52</b>	
	50m: 40.05 40.05	200m: 3:13.52	2:33.47		

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 3 Femin., 50m Livres 14 - 79 anos  
21.11.09 - 15:00 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 16-19 FEM.	29.10	MARQUES, ANA CANAS	CNMAL	LISBOA	9.4.06
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	29.05	BALEIZAO, MARTA FERNANDES	INATEL	LISBOA	18.6.05
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	29.78	CASTRO, SUSANA MARQUES	CREUL	LISBOA	12.4.08
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	29.83	SEOANE, CARLA ALEXANDRA	CNMAL	LISBOA	9.4.06
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	27.88	GRILO, ANA PAULA	UDCA	LISBOA	6.5.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	33.79	LENZI, CARLA VALE	UDCA	LISBOA	31.5.08
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	36.41	FERREIRA, ANA PAULA	SFP	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	36.33	FERREIRA, ANA PAULA	SFP	LISBOA	17.3.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	35.09	FERREIRA, ANA MARIA	UDCA	LISBOA	12.4.08
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	45.20	QUARTIN, CELIA STICHINI	ANE	VILA FRANCA DE XIRA	17.3.07
RECORD INATEL CATEG. 65-69 FEM	59.84	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	21.5.05
RECORD INATEL CATEG. 70-74 FEM	1:05.79	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	16.5.09
RECORD INATEL CATEG. 75-79 FEM	1:13.20	VIEIRA, QUITERIA CUNHA	SFP	VILA FRANCA DE XIRA	17.3.07

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts
<b>14 - 16 anos</b>				
1.	COSTA, Sara Fontinha	15	Centro P.T.Luz e Vida	<b>32.13</b>
2.	TEIXEIRA, Sara Caldeira	14	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>35.66</b>
3.	NEVES, Patricia Santos	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>37.71</b>
DSQ	DIAS, Tatiana Marcos	14	Clube Natacao Master Almada	
	<i>partida antecipada</i>			
DNS	HEITOR, Lucia Mendonca	14	Clube Natacao Master Almada	
<b>17 - 19 anos</b>				
1.	SILVA, Marta Pereira	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>30.16</b>
2.	PINTO, Catarina Oliveira	18	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>31.58</b>
3.	ROMAO, Mariana Neves	19	Grupo Amigos Natacao	<b>32.90</b>
4.	FARO, Vanessa Sousa	17	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>34.35</b>
5.	CODESSO, Ana Rita	17	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>34.67</b>
6.	MACIEL, Joana Fernandes	19	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>34.98</b>
7.	FIALHO, Catarina Janeiro	17	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>35.41</b>
8.	RODRIGUES, Ana Lucia	18	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>38.58</b>
DNS	CARVALHO, Ana Moco	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	
DNS	GREGORIO, Catarina Lopes	18	Centro C. D. E. S. João de Brito	
<b>20 - 24 anos</b>				
1.	MATEUS, Diliana Iria	21	Associacao Nautica Do Seixal	<b>32.88</b>
2.	MORAIS, Joana Garcias	21	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>34.54</b>
3.	CORREIA, Margarida Santos	22	Associacao Nadadores Estoris	<b>35.98</b>
4.	GRILO, Vilma Silva	24	Clube Natacao Master Almada	<b>40.54</b>
<b>25 - 29 anos</b>				
1.	VALENTE, Cátia Matos	25	Centro P.T.Luz e Vida	<b>30.18</b>
2.	CUNHA, Joana Isabel	29	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>31.77</b>
3.	COELHO, Joana Sarmento	27	Grupo Amigos Natacao	<b>32.31</b>
4.	INACIO, Alexandra Guerra	26	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>35.11</b>
5.	PEIXE, Monica Sofia	28	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>37.33</b>
6.	MOREIRA, Carla Cardoso	26	Sindicato Funcao publica	<b>38.43</b>
<b>30 - 34 anos</b>				
1.	PAIXAO, Estela Coelho	32	Clube Natacao Master Almada	<b>35.59</b>
2.	GUERREIRO, Ana Carina	32	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>36.11</b>
3.	GAMEIRO, Joana Araujo	31	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>36.66</b>
4.	PASSOS, Madalena Cruz	34	Sindicato Funcao publica	<b>36.96</b>

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

---

Prova 3, Femin., 50m Livres

35 - 39 anos

1. FERREIRA, Sara Goncalves	35	Clube Natacao Master Almada	<b>33.52</b>
DNS SEOANE, Carla Alexandra	36	Clube Natacao Master Almada	

40 - 44 anos

1. SANTOS, Ana Ramos	41	Clube Natacao Master Almada	<b>46.92</b>
DNS LENZI, Carla Vale	42	Associacao Nadadores Estoris	

45 - 49 anos

1. KRAEVA, Elena	48	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>33.31</b>
<i>RECORD INATEL 45-49</i>			
2. CANINAS, Maria Madalena	46	Clube Natacao Master Almada	<b>39.85</b>
3. CARVALHO, Helena Paula	45	Clube Portugal Telecom	<b>41.79</b>
4. LEITÃO, Etelvina Domingos	45	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>59.95</b>
DNS MARTINS, Alice Ranito	46	Clube Natacao Master Almada	
DNS MENDONCA, Maria Bravo	47	Clube Natacao Master Almada	

50 - 54 anos

1. LOPES, Helena Varela	53	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>36.85</b>
-------------------------	----	-------------------------------	--------------

55 - 59 anos

1. FERREIRA, Maria Felix	55	Sindicato Funcao publica	<b>50.03</b>
2. VELEZ, Maria Andrade	58	Individual	<b>1:00.84</b>

60 - 64 anos

1. MARQUES, Maria Bento	60	Sindicato Funcao publica	<b>45.66</b>
DNS BAPTISTA, Maria Borba	62	Clube Natacao Master Almada	

65 - 69 anos

1. QUARTIN, Celia Stichini	65	Individual	<b>50.46</b>
<i>RECORD INATEL 65-69</i>			
DNS MARTINS, Maria Rosario	69	Grupo Amigos Natacao	

75 - 79 anos

1. VIEIRA, Quiteria Cunha	78	Sindicato Funcao publica	<b>2:17.51</b>
---------------------------	----	--------------------------	----------------

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 4 Masc., 50m Livres 14 - 79 anos  
21.11.09 - 15:15 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC.	25.74	FARIA, JORGE VIEGAS	ANE	LISBOA	18.4.09
RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC.	25.11	SILVA, MIGUEL SIMOES	UDCA	LISBOA	6.5.06
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC.	24.18	SANTOS, EURICO MANUEL	UDCA	LISBOA	21.5.05
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC.	25.30	TRINDADE, PAULO MANUEL	SFP	CANTANHEDE	26.5.07
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC.	29.76	OLIVEIRA, CARLOS MATOS	SFP	LISBOA	18.11.06
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC.	32.49	PALMA, RUI MANUEL	CPT	LISBOA	18.4.09
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC.	33.56	BAIRRADA, ORLANDO GOMES	ANE	LISBOA	17.3.07
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC.	34.30	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDAIND		LISBOA	17.4.05
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC.	37.29	GOMES, LEONEL SOUSA	SFP	LISBOA	16.5.04
RECORD INATEL CATEG. 75-79 MASC.	38.22	GOMES, LEONEL SOUSA	INATEL	LISBOA	18.6.05
RECORD INATEL CATEG. 16-19 MASC.	25.25	LUIS, ALEXANDRE PACHECO	ANS	LISBOA	30.5.09
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC.	25.84	QUINTAO, TIAGO MARQUES	GAN	LISBOA	12.4.08
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC.	24.82	MATEUS, IURI SILVA	ANS	LISBOA	31.5.08

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar Idade Tempo final Pts

14 - 16 anos

1. BATISTA, Ricardo Calejo	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>27.43</b>
2. PINHEIRO, Claudio Almeida	16	Centro P.T.Luz e Vida	<b>28.15</b>
3. SOARES, Daniel Cardoso	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>29.12</b>
4. NOGUEIRA, Pedro Amaral	15	Centro P.T.Luz e Vida	<b>29.33</b>
5. SOARES, Diogo Silva	16	Alhandra Sporting Club	<b>29.95</b>
6. PAULO, Daniel Silva	14	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>32.19</b>

17 - 19 anos

1. POLICARPO, Fabio Rodrigues	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>26.89</b>
2. CANDEIAS, Daniel Curado	19	Centro P.T.Luz e Vida	<b>26.92</b>
3. NETO, Diogo Felix	17	Alhandra Sporting Club	<b>27.81</b>
4. SOUSA, Emanuel Caridade	18	Grupo Amigos Natacao	<b>29.19</b>
5. LIBERATO, Ricardo Fonseca	17	Clube Natacao Master Almada	<b>30.68</b>
6. MARQUES, Bernardo Felipe	19	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>30.80</b>
7. FIGUEIRINHA, Pedro Sequeira	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>31.43</b>
8. VICENTE, Pedro Borges	19	Sindicato Funcao publica	<b>33.09</b>
9. LOURENCO, Ruben Santos	17	Sindicato Funcao publica	<b>33.86</b>
DNS ALVES, Joao Reis	18	Associacao Nautica Do Seixal	

20 - 24 anos

1. MATEUS, Iuri Silva	23	Associacao Nautica Do Seixal	<b>25.42</b>
2. CORREIA, Joao Ginja	22	Sindicato Funcao publica	<b>26.52</b>
3. PATROCÍNIO, Hugo Francisco	22	Centro P.T.Luz e Vida	<b>26.89</b>
4. CONDE, Joaquim Silva	23	Centro P.T.Luz e Vida	<b>26.98</b>
5. CAMPINO, Alexandre Napoles	20	Sindicato Funcao publica	<b>29.63</b>
6. LOPES, Rui André	21	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>30.12</b>
7. MADUREIRA, Pedro Santos	22	Clube Natacao Master Almada	<b>31.54</b>
8. GONÇALVES, João Henriques	20	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>32.69</b>
DSQ MATIAS, Ricardo Lourenco	21	Clube Natacao Master Almada	
<i>partida antecipada</i>			
DNS MONTEVERDE, Gil Lima	21	Associacao Nadadores Estoris	
DNS SILVA, Hugo Conceicao	20	Associacao Nadadores Estoris	
DNS CARDOSO, João Almeida	22	Centro C. D. E. S. João de Brito	
DNS BARBOSA, Serafim Jose	21	Centro C. D. E. S. João de Brito	

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 4, Masc., 50m Livres

25 - 29 anos

1.	LOURENCO, Rui Martins	28	Sindicato Funcao publica	<b>27.77</b>
2.	ROCHA, Pedro Romao	26	Sindicato Funcao publica	<b>29.47</b>
3.	NUNES, Bruno Martins	27	Grupo Amigos Natacao	<b>30.11</b>
4.	BAIA, Pedro Paiva	26	Clube Natacao Master Almada	<b>31.43</b>
5.	RODRIGUES, Diogo Andrade	27	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>33.33</b>
DNS	SILVA, Daniel Marques	26	Associacao Nadadores Estoris	
DNS	DIAS, Mario da Silva	29	Clube Natacao Master Almada	
DNS	PALMA, Ricardo Silva	28	Clube Natacao Master Almada	
DNS	INÁCIO, Mauro Santos	25	Centro C. D. E. S. João de Brito	
DNS	MENDES, Nuno Beirão	29	Centro C. D. E. S. João de Brito	
DNS	CRUZ, Jose Filipe	27	Centro C. D. E. S. João de Brito	

30 - 34 anos

1.	SANTOS, Rui Reis	33	Associacao Nadadores Estoris	<b>29.51</b>
2.	GRAÇA, Henrique Rodrigues	30	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>30.58</b>
3.	PEREIRA, Alexandre Marques	33	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>30.90</b>
4.	MARQUES, Tiago Nunes	32	Sindicato Funcao publica	<b>31.21</b>
5.	MOTA, Rui Teixeira	33	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>34.29</b>
DNS	RIBEIRO, Joao Magalhaes	31	Associacao Nautica Do Seixal	

35 - 39 anos

1.	SILVA, Miguel Simoes	37	Individual	<b>25.90</b>
2.	SANTOS, Eurico Manuel	39	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>29.11</b>
3.	FRANCISCO, Gonçalo Castro	37	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>29.33</b>
4.	SANTOS, Paulo Alexandre	35	Clube Nacional Natacao	<b>31.21</b>
5.	ESCUNA, Manuel Sousa	38	Individual	<b>32.75</b>
6.	BARROS, Francisco Santos	37	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>32.95</b>
7.	REIS, Paulo Neves	39	Sindicato Funcao publica	<b>33.61</b>
DNS	FERREIRA, Luis Correia	38	Sindicato Funcao publica	

40 - 44 anos

1.	MADEIRA, Miguel Castro	41	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>28.53</b>
2.	RIBEIRO, Fernando Silva	43	Grupo Amigos Natacao	<b>29.87</b>
3.	MARTINHO, Antonio Ferreira	44	Grupo Amigos Natacao	<b>30.13</b>
4.	LOPES, Nuno Marçal	42	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>32.81</b>
5.	QUINTINO, Manuel Vasques	41	Clube Portugal Telecom	<b>33.15</b>
6.	SANTINHA, Antonio Batista	40	Clube Natacao Master Almada	<b>33.86</b>
7.	NUNES, Paulo Mateus	41	Sindicato Funcao publica	<b>35.94</b>
8.	LEOTE, Paulo Andrade	42	Clube Portugal Telecom	<b>40.29</b>
DNS	FERNANDES, Jorge Manuel	44	Clube Millennium Bcp	

45 - 49 anos

1.	SILVA, Joao Rodrigues	46	Clube Millennium Bcp	<b>29.04</b>
2.	HORTA, Filipe José	45	Clube Millennium Bcp	<b>30.86</b>
3.	OLIVEIRA, Carlos Ferreira	45	Clube Portugal Telecom	<b>31.03</b>
4.	FERNANDES, Pedro Militao	48	Clube Portugal Telecom	<b>33.78</b>
5.	RAMINHOS, Francisco Caramba	47	Associacao Nadadores Estoris	<b>34.17</b>
6.	SERRA, Fernando Manuel	45	Clube Millennium Bcp	<b>34.94</b>
7.	RODRIGUES, Paulo Fernando	46	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>37.28</b>
8.	ANDRADE, Joao Guerra	47	Clube Natacao Master Almada	<b>42.46</b>
9.	ROQUE, António Mendes	47	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>44.17</b>
10.	SILVA, João Manuel	48	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>48.84</b>
DNS	CARVALHO, Paulo Paula	48	Individual	

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

---

Prova 4, Masc., 50m Livres

50 - 54 anos

1.	CORREIA, Jose Santos	50	Associacao Nadadores Estoris	<b>32.53</b>
2.	JESUS, Fernando Sa	50	Sindicato Funcao publica	<b>36.18</b>
3.	JESUS, Carlos Vicente	50	Clube Natacao Master Almada	<b>36.42</b>
4.	PEREIRA, Rui Caneira	53	Sindicato Funcao publica	<b>36.79</b>
DNS	ALMEIDA, Hermano Botelho	53	Clube Portugal Telecom	
DNS	MATOS, Luis Filipe	54	Centro C. D. E. S. João de Brito	

55 - 59 anos

1.	PALMA, Rui Manuel	55	Clube Portugal Telecom	<b>31.90</b>
	<i>RECORD INATEL 55-59</i>			
2.	SAMPAIO, Henrique Goncalves	58	Sindicato Funcao publica	<b>36.46</b>
3.	MELO, Mario Jorge	58	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>37.07</b>
4.	BAIRRADA, Mario Nunes	57	Associacao Nadadores Estoris	<b>38.29</b>
5.	COELHO, Domingos Pinto	57	Associacao Nadadores Estoris	<b>39.53</b>
6.	TAVARES, Antonio Manuel	58	Sindicato Funcao publica	<b>42.16</b>
7.	ESTEVES, Manuel Rodrigues	59	Clube Natacao Master Almada	<b>46.08</b>

60 - 64 anos

1.	BASTOS, Jorge Sobral	60	Clube Portugal Telecom	<b>38.14</b>
2.	VIEGAS, Luis Antonio	62	Associacao Nadadores Estoris	<b>41.51</b>
3.	PASSOS, Marcelino Lyra	62	Sindicato Funcao publica	<b>44.12</b>
4.	LOURENCO, Jose Jesus	62	Clube Portugal Telecom	<b>47.62</b>

65 - 69 anos

1.	MIRANDA, Artur Vieira	68	Individual	<b>45.56</b>
----	-----------------------	----	------------	--------------

70 - 74 anos

1.	RODRIGUES, Antonio Miranda	70	Individual	<b>36.93</b>
	<i>RECORD INATEL 70-74</i>			
DNS	TEIXEIRA, Joao Rodrigues	72	Grupo Amigos Natacao	

75 - 79 anos

1.	NUNES, Lindberg Conceicao	77	Individual	<b>1:02.56</b>
EXH	BENTO, Jaime Carlos	48	Sport Alges e Dafundo	<b>28.57</b>
EXH	RIBEIRO, Tiago Gonçalo	29	Pimpões/Cimai	<b>30.59</b>
EXH	COSTA, Armando Joao	46	Pimpões/Cimai	<b>32.25</b>

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 5 Femin., 50m Costas 14 - 79 anos  
21.11.09 - 15:30 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 16-19 FEM.	33.07	MARQUES, ANA CANAS	CNMAL	LISBOA	18.11.06
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	34.06	VALENTE, CATIA MARISA	CCLV	LISBOA	3.4.04
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	32.48	VALENTE, CATIA MARISA	CCLV	LISBOA	16.4.09
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	33.55	SEOANE, CARLA ALEXANDRA	INATEL	LISBOA	19.6.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	32.13	GRILO, ANA PAULA	UDCA	LISBOA	18.11.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	36.24	PEREIRA, PATRICIA DIOGENES	GAN	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	44.05	FERREIRA, ANA PAULA	SFP	LISBOA	16.4.05
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	44.03	FERREIRA, ANA PAULA	SFP	CANTANHEDE	26.5.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	43.95	MARQUES, MARIA BENTO	SFP	LISBOA	22.11.08
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	53.17	MARQUES, MARIA BENTO	SFP	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 65-69 FEM	55.41	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	17.3.07
RECORD INATEL CATEG. 70-74 FEM	1:02.84	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 75-79 FEM	1:49.29	REIS, JULIETA RODRIGUES	SFP	LISBOA	16.4.05

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts
<b>14 - 16 anos</b>				
1.	NEVES, Patricia Santos	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>41.27</b>
2.	DUARTE, Joana Gomes	15	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>42.76</b>
3.	TEIXEIRA, Sara Caldeira	14	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>43.23</b>
<b>17 - 19 anos</b>				
1.	LOPES, Joana Pereira	18	Clube Natacao Master Almada	<b>36.97</b>
2.	DUARTE, Andreia Gomes	17	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>38.10</b>
3.	GONCALVES, Joana Costa	17	Grupo Amigos Natacao	<b>38.33</b>
4.	BREIA, Sara Rodrigues	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>38.34</b>
5.	ROMAO, Mariana Neves	19	Grupo Amigos Natacao	<b>39.51</b>
DNS	GREGORIO, Catarina Lopes	18	Centro C. D. E. S. João de Brito	
<b>20 - 24 anos</b>				
1.	BARRAL, Liliana Bastos	23	Clube Natacao Master Almada	<b>36.64</b>
2.	GASPAR, Ana Pombo	24	Associacao Nadadores Estoris	<b>38.45</b>
3.	SANTOS, Catia Luisa	21	Clube Natacao Master Almada	<b>42.39</b>
4.	COSTA, Inês Bravo	20	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>43.05</b>
5.	CORREIA, Margarida Santos	22	Associacao Nadadores Estoris	<b>44.29</b>
<b>25 - 29 anos</b>				
1.	VALENTE, Cátia Matos	25	Centro P.T.Luz e Vida	<b>32.68</b>
2.	GASPAR, Joana Pombo	26	Associacao Nadadores Estoris	<b>36.10</b>
3.	SILVA, Ana Pereira	25	Clube Natacao Master Almada	<b>46.37</b>
<b>30 - 34 anos</b>				
1.	LUZ, Ana Vieira	31	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>46.64</b>
2.	PASSOS, Madalena Cruz	34	Sindicato Funcao publica	<b>46.80</b>
DNS	CORREIA, Rita Barata	30	Clube Natacao Master Almada	
<b>35 - 39 anos</b>				
1.	FERREIRA, Sara Goncalves	35	Clube Natacao Master Almada	<b>44.28</b>
DNS	SEOANE, Carla Alexandra	36	Clube Natacao Master Almada	
<b>45 - 49 anos</b>				
1.	TANTCHEVA, Lidia Nikiforova	47	Clube Portugal Telecom	<b>53.58</b>
2.	FONSECA, Fedora Maria	46	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>1:24.38</b>

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 5, Femin., 50m Costas

50 - 54 anos

1. CRUZ, Maria Parreira 54 Clube Natacao Master Almada **1:08.17**

55 - 59 anos

1. FERREIRA, Ana Maria 59 Associacao Nadadores Estoris **43.50**  
*RECORD INATEL 55-59*

60 - 64 anos

1. MARQUES, Maria Bento 60 Sindicato Funcao publica **51.55**  
*RECORD INATEL 60-64*

65 - 69 anos

1. QUARTIN, Celia Stichini 65 Individual **1:01.96**  
2. MARTINS, Maria Rosario 69 Grupo Amigos Natacao **1:37.32**

70 - 74 anos

1. SA, Nair Gomes 70 Associacao Nadadores Estoris **1:03.83**

75 - 79 anos

1. VIEIRA, Quiteria Cunha 78 Sindicato Funcao publica **2:16.25**

Prova 6

Masc., 50m Costas

14 - 79 anos

21.11.09 - 15:40

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC.	29.44	RIBEIRO, RENATO GRINCHO	IND	LISBOA	6.5.06
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC.	29.26	LANCA, ANTONIO COSTA	CNMAL	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 16-19 MASC.	30.17	LANCA, ANTONIO COSTA	CNMAL	LISBOA	22.11.08
RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC.	30.16	GIELEN, KEN GERMAIN	CNMAL	LISBOA	15.4.07
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC.	30.15	TRINDADE, PAULO MANUEL	SFP	LISBOA	3.4.04
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC.	28.98	FARIA, JORGE VIEGAS	ANE	VILA FRANCA DE XIRA	17.3.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC.	29.49	FARIA, JORGE VIEGAS	ANE	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC.	34.01	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	CFBE	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC.	37.53	MEYRELES, ANTONIO MANUEL	SFP	LISBOA	21.5.05
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC.	38.28	MEYRELES, ANTONIO MANUEL	SFP	VILA FRANCA DE XIRA	17.3.07
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC.	44.83	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDA	INATEL	LISBOA	19.6.05
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC.	46.55	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDA	IND	LISBOA	16.5.09
RECORD INATEL CATEG. 75-79 MASC.	50.51	GOMES, LEONEL SOUSA	SFP	LISBOA	6.5.06

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts
<b>14 - 16 anos</b>				
1.	SILVA, Fabio Cardoso	16	Centro P.T.Luz e Vida	<b>31.02</b>
2.	BATISTA, Ricardo Calejo	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>32.98</b>
3.	NOGUEIRA, Pedro Amaral	15	Centro P.T.Luz e Vida	<b>34.44</b>
<b>17 - 19 anos</b>				
1.	FONSECA, Alexandre Eca	19	Clube Natacao Master Almada	<b>31.71</b>
2.	SANTOS, Miguel Nascimento	17	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>34.05</b>
3.	FIGUEIRINHA, Pedro Sequeira	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>37.90</b>
4.	LOURENCO, Ruben Santos	17	Sindicato Funcao publica	<b>38.16</b>
5.	MARQUES, Bernardo Felipe	19	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>38.33</b>

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

---

Prova 6, Masc., 50m Costas

20 - 24 anos

1. CUSTODIO, Bruno Baião	20	Associacao Nautica Do Seixal	<b>29.90</b>
2. RITO, Tiago Madeira	20	Clube Natacao Master Almada	<b>31.30</b>
3. ANTUNES, Bruno Rocha	20	Associacao Nautica Do Seixal	<b>32.18</b>
4. CORREIA, Valter Rosa	23	Clube Natacao Master Almada	<b>33.93</b>
5. FRANCISCO, Jose Daniel	20	Grupo Amigos Natacao	<b>35.44</b>
6. MATIAS, Ricardo Lourenco	21	Clube Natacao Master Almada	<b>38.84</b>

25 - 29 anos

1. REBELO, Rui Anfiloquio	28	Grupo Amigos Natacao	<b>33.06</b>
2. LIMA, Tiago Vieira	26	Associacao Nautica Do Seixal	<b>34.93</b>
3. ALVES, Bruno Miguel	28	Clube Natacao Master Almada	<b>37.87</b>
4. RODRIGUES, Diogo Andrade	27	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>42.20</b>

30 - 34 anos

1. MOTA, Rui Teixeira	33	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>40.60</b>
DNS ALMEIDA, Diogo Pedroso	32	Clube Futebol "os Belenenses"	

35 - 39 anos

1. SILVA, Miguel Simoes	37	Individual	<b>32.37</b>
2. CUNHA, Vitor Fortes	38	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>36.44</b>
3. BARROS, Francisco Santos	37	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>54.19</b>

40 - 44 anos

1. FEITEIRA, Luis Dinis	43	Clube Natacao Master Almada	<b>39.48</b>
2. FERREIRA, Jorge Saraiva	41	Clube Natacao Master Almada	<b>40.80</b>
3. BARRADAS, Adriano Manuel	44	Clube Millennium Bcp	<b>52.42</b>

45 - 49 anos

1. FARIA, Jorge Viegas <i>RECORD INATEL 45-49</i>	45	Associacao Nadadores Estoris	<b>28.62</b>
2. FERNANDES, Pedro Militao	48	Clube Portugal Telecom	<b>41.53</b>

50 - 54 anos

1. MADEIRA, Luis Cavaleiro	52	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>35.51</b>
2. MAVIOSO, Vitor Rodrigues	53	Sindicato Funcao publica	<b>36.12</b>
3. GONCALVES, Jose Santos	53	Clube Natacao Master Almada	<b>48.00</b>
4. JESUS, Fernando Sa	50	Sindicato Funcao publica	<b>49.55</b>

55 - 59 anos

1. SAMPAIO, Henrique Goncalves	58	Sindicato Funcao publica	<b>50.52</b>
2. CORREIA, Carlos Barata	57	Clube Natacao Master Almada	<b>52.03</b>
DNS ESTEVES, Manuel Rodrigues	59	Clube Natacao Master Almada	
DNS CARINHA, Abel Rebelo	57	Sindicato Funcao publica	
DNS TRINDADE, Joao Ubach	56	Associacao Nadadores Estoris	

60 - 64 anos

1. BASTOS, Jorge Sobral	60	Clube Portugal Telecom	<b>50.25</b>
2. SOUSA, Jose Pinto	62	Sindicato Funcao publica	<b>58.25</b>

65 - 69 anos

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 6, Masc., 50m Costas, 65 - 69 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
1. MIRANDA, Artur Vieira	68 Individual	<b>1:14.61</b>	

Prova 7  
21.11.09 - 15:50

Femin., 50m Mariposa

14 - 79 anos  
Resultados

RECORD INATEL CATEG. 16-19 FEM.	31.19	MARQUES, ANA CANAS	CNMAL	LISBOA	18.11.06
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	31.65	CUNHA, BARBARA LAS	ESJB	VILA FRANCA DE XIRA	17.3.07
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	31.63	MARTINS, ANDREIA SILVA	CNMAL	LISBOA	12.4.08
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	32.08	PEREIRA, VANDA DANIELA	ADCEO	LISBOA	19.3.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	31.11	GRILO, ANA PAULA		LISBOA	8.4.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	39.94	BLOSS, SUSANNA DENISE	SFP	LISBOA	3.4.04
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	41.53	BLOSS, SUSANNA DENISE	ANE	LISBOA	14.4.07
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	41.84	FERREIRA, ANA PAULA	SFP	LISBOA	8.4.06
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	39.64	FERREIRA, ANA MARIA	ANE	LISBOA	22.11.08
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	59.63	QUARTIN, CELIA STICHINI	ANE	LISBOA	8.4.06
RECORD INATEL CATEG. 65-69 FEM	1:11.05	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	16.4.05

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
<b>17 - 19 anos</b>			
1. SANTOS, Miriam Rodrigues dos	18	Clube Natacao Master Almada	<b>34.04</b>
2. CODESSO, Ana Rita	17	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>36.46</b>
3. GONCALVES, Joana Costa	17	Grupo Amigos Natacao	<b>37.18</b>
4. FIALHO, Catarina Janeiro	17	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>39.25</b>
5. FARO, Vanessa Sousa	17	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>41.96</b>
<b>20 - 24 anos</b>			
1. BARRAL, Liliana Bastos	23	Clube Natacao Master Almada	<b>33.92</b>
2. LOURENCO, Claudia Pombo	23	Centro P.T.Luz e Vida	<b>35.60</b>
3. SANCHES, Octavia Bencatel	20	Associacao Nautica Do Seixal	<b>37.78</b>
<b>25 - 29 anos</b>			
1. GASPAR, Joana Pombo	26	Associacao Nadadores Estoris	<b>35.34</b>
2. COELHO, Joana Sarmiento	27	Grupo Amigos Natacao	<b>35.35</b>
3. ROCHA, Maria Romao	29	Sindicato Funcao publica	<b>46.94</b>
<b>30 - 34 anos</b>			
1. PAIXAO, Estela Coelho	32	Clube Natacao Master Almada	<b>39.38</b>
<b>45 - 49 anos</b>			
1. TANTCHEVA, Lidia Nikiforova	47	Clube Portugal Telecom	<b>55.10</b>
<b>60 - 64 anos</b>			
1. ALMEIDA, Ana Gil de	61	Clube Natacao Master Almada	<b>1:12.32</b>

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 8 Masc., 50m Mariposa 14 - 79 anos  
21.11.09 - 15:55 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 16-19 MASC.	27.63	LUIS, ALEXANDRE PACHECO	ANS	LISBOA	18.4.09
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC.	26.75	SORGER, LUIS LOURENCO	GAN	LISBOA	30.5.09
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC.	27.74	DEBIENNE, OLIVIER PILOT	IND	LISBOA	27.5.06
RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC.	28.04	CUNHA, VITOR FORTES	UDCA	LISBOA	16.4.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC.	27.80	CUNHA, VITOR FORTES	UDCA	LISBOA	6.5.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC.	27.51	FARIA, JORGE VIEGAS	ANE	LISBOA	14.4.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC.	27.31	FARIA, JORGE VIEGAS	ANE	LISBOA	30.5.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC.	31.23	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	CFBE	LISBOA	14.4.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC.	34.44	PALMA, RUI MANUEL	CPT	LISBOA	30.5.09
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC.	35.19	BAIRRADA, ORLANDO GOMES	ANE	LISBOA	18.11.06
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC.	41.29	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDAIND		LISBOA	17.3.07
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC.	45.74	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDAIND		LISBOA	18.4.09

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts
<b>14 - 16 anos</b>				
1.	SILVA, Fabio Cardoso	16	Centro P.T.Luz e Vida	<b>30.01</b>
<b>17 - 19 anos</b>				
1.	CARRILHO, Ricardo Caldeira	19	Associacao Nautica Do Seixal	<b>28.63</b>
2.	CANDEIAS, Daniel Curado	19	Centro P.T.Luz e Vida	<b>29.07</b>
3.	SOARES, Tiago Cardoso	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>29.57</b>
4.	ANTAO, Pedro Barata	19	Alhandra Sporting Club	<b>30.20</b>
5.	NETO, Diogo Felix	17	Alhandra Sporting Club	<b>30.67</b>
6.	NOBRE, Miguel Madruga	18	Clube Natacao Master Almada	<b>35.39</b>
DNS	ALVES, Joao Reis	18	Associacao Nautica Do Seixal	
<b>20 - 24 anos</b>				
1.	CORREIA, Joao Ginja	22	Sindicato Funcao publica	<b>29.20</b>
2.	CUSTODIO, Bruno Baiao	20	Associacao Nautica Do Seixal	<b>29.79</b>
3.	RITO, Tiago Madeira	20	Clube Natacao Master Almada	<b>30.94</b>
4.	CORREIA, Valter Rosa	23	Clube Natacao Master Almada	<b>31.57</b>
5.	MADUREIRA, Pedro Santos	22	Clube Natacao Master Almada	<b>34.89</b>
6.	VILACA, Pedro Palma	22	Sindicato Funcao publica	<b>35.40</b>
DSQ	CAMPINO, Alexandre Napoles	20	Sindicato Funcao publica	
	<i>batimento alternado de pernas durante o percurso</i>			
DNS	MONTEVERDE, Gil Lima	21	Associacao Nadadores Estoris	
DNS	SILVA, Hugo Conceicao	20	Associacao Nadadores Estoris	
DNS	BARBOSA, Serafim Jose	21	Centro C. D. E. S. João de Brito	
<b>25 - 29 anos</b>				
1.	BELIAO, Nuno Marata	27	Grupo Amigos Natacao	<b>28.09</b>
2.	REBELO, Rui Anfiloquio	28	Grupo Amigos Natacao	<b>30.29</b>
3.	LOURENCO, Rui Martins	28	Sindicato Funcao publica	<b>30.73</b>
4.	ROCHA, Pedro Romao	26	Sindicato Funcao publica	<b>32.48</b>
5.	LIMA, Tiago Vieira	26	Associacao Nautica Do Seixal	<b>32.64</b>
6.	BAIA, Pedro Paiva	26	Clube Natacao Master Almada	<b>34.04</b>
<b>30 - 34 anos</b>				
1.	GRAÇA, Henrique Rodrigues	30	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>32.28</b>
2.	CARDOSO, Manuel Evaristo	32	Clube Natacao Master Almada	<b>32.47</b>
3.	SANTOS, Rui Reis	33	Associacao Nadadores Estoris	<b>37.17</b>
4.	AMORIM, Renato Costa	33	Grupo Amigos Natacao	<b>40.55</b>

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 8, Masc., 50m Mariposa

35 - 39 anos

1. FRANCISCO, Gonçalo Castro	37	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>29.92</b>
2. CUNHA, Vitor Fortes	38	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>31.07</b>

40 - 44 anos

1. PEREIRA, Joao Brizado	40	Clube Natacao Master Almada	<b>32.60</b>
2. MARTINHO, Antonio Ferreira	44	Grupo Amigos Natacao	<b>33.71</b>
3. COSTA, Paulo Alvoeiro	42	Clube Natacao Master Almada	<b>35.06</b>

45 - 49 anos

1. FARIA, Jorge Viegas	45	Associacao Nadadores Estoris	<b>26.39</b>
<i>RECORD INATEL 45-49</i>			
2. SILVA, Juan Rocha	46	Clube Natacao Master Almada	<b>38.08</b>
3. RUAS, Joao Manuel	49	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>39.62</b>
DSQ HORTA, Filipe José	45	Clube Millennium Bcp	
<i>partida antecipada</i>			

50 - 54 anos

1. CORREIA, Jose Santos	50	Associacao Nadadores Estoris	<b>38.62</b>
2. GONCALVES, Jose Santos	53	Clube Natacao Master Almada	<b>40.43</b>

55 - 59 anos

1. PALMA, Rui Manuel	55	Clube Portugal Telecom	<b>33.49</b>
<i>RECORD INATEL 55-59</i>			

Prova 9

Femin., 50m Bruços

14 - 79 anos

21.11.09 - 16:05

Resultados

RECORD INATEL CATEG.	Tempo	Nome	Clube	Local	Resultado
70-74 FEM	1:00.20	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	19.4.09
75-79 FEM	3:03.21	HENRIQUES, ALEXANDRINA JESUS	USAN	LISBOA	19.4.09
16-19 FEM.	37.81	BARBARA, JOANA VELOSO	CNMAL	LISBOA	18.11.06
20-24 FEM	36.92	BARBARA, JOANA VELOSO	CNMAL	LISBOA	17.3.07
25-29 FEM	35.74	FIGUEIRA, ISABEL ANDRADE	CFBE	CANTANHEDE	27.5.07
30-34 FEM	37.83	PEREIRA, VANDA DANIELA		LISBOA	18.6.05
35-39 FEM	39.50	FERNANDES, MARIA LEONOR	UDCA	LISBOA	6.5.06
40-44 FEM	44.14	PEIXE, CARLA FILOMENA	CNMAL	LISBOA	19.11.05
45-49 FEM	46.33	PEIXE, CARLA FILOMENA	CNMAL	LISBOA	19.4.09
50-54 FEM	49.13	PINTAO, LUISA HERMENEGILDO	ANE	LISBOA	18.11.06
55-59 FEM	49.01	FERREIRA, ANA MARIA	UDCA	LISBOA	15.4.07
60-64 FEM	1:04.62	ALMEIDA, ANA GIL	CNMAL	LISBOA	31.5.09
65-69 FEM	53.98	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	3.4.04

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
<b>14 - 16 anos</b>			
1. COSTA, Sara Fontinha	15	Centro P.T.Luz e Vida	<b>41.39</b>
2. BRITO, Catarina Louza	16	Clube Natacao Master Almada	<b>42.59</b>
3. DIAS, Tatiana Marcos	14	Clube Natacao Master Almada	<b>49.89</b>
DNS HEITOR, Lucia Mendonca	14	Clube Natacao Master Almada	
<b>17 - 19 anos</b>			
1. PINTO, Catarina Oliveira	18	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>40.38</b>
2. SILVA, Ines Ferreira	17	Associacao Nautica Do Seixal	<b>45.74</b>
3. MACIEL, Joana Fernandes	19	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>46.15</b>
DSQ BREIA, Sara Rodrigues	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	
<i>partida antecipada</i>			

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 9, Femin., 50m Bruços, 17 - 19 anos

Lugar	Idade		Tempo final	Pts
DSQ	RODRIGUES, Ana Lucia	18	Centro C. D. E. S. João de Brito	
	<i>a atleta chegou e tocou com apenas uma mao na parede</i>			
20 - 24 anos				
1.	BARBARA, Joana Veloso	22	Clube Natacao Master Almada	<b>38.46</b>
2.	LOURENCO, Claudia Pombo	23	Centro P.T.Luz e Vida	<b>38.80</b>
3.	MORAIS, Joana Garcias	21	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>44.78</b>
4.	GRILO, Vilma Silva	24	Clube Natacao Master Almada	<b>50.57</b>
25 - 29 anos				
1.	ROCHA, Maria Romao	29	Sindicato Funcao publica	<b>48.38</b>
2.	MOREIRA, Carla Cardoso	26	Sindicato Funcao publica	<b>53.20</b>
3.	SILVA, Ana Pereira	25	Clube Natacao Master Almada	<b>54.05</b>
30 - 34 anos				
DNS	FONSECA, Ana Pereira	32	Sindicato Funcao publica	
40 - 44 anos				
1.	RIBEIRO, Maria Joao	44	Associacao Nadadores Estoris	<b>51.40</b>
2.	SANTOS, Ana Ramos	41	Clube Natacao Master Almada	<b>55.09</b>
DNS	LENZI, Carla Vale	42	Associacao Nadadores Estoris	
45 - 49 anos				
1.	LEITÃO, Etelvina Domingos	45	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>1:04.37</b>
2.	FONSECA, Fedora Maria	46	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>1:13.86</b>
DNS	MARTINS, Alice Ranito	46	Clube Natacao Master Almada	
DNS	MENDONCA, Maria Bravo	47	Clube Natacao Master Almada	
50 - 54 anos				
1.	CRUZ, Maria Parreira	54	Clube Natacao Master Almada	<b>1:17.31</b>
55 - 59 anos				
1.	PINTAO, Luisa Hermenegildo	55	Associacao Nadadores Estoris	<b>49.93</b>
2.	FERREIRA, Maria Felix	55	Sindicato Funcao publica	<b>52.55</b>
3.	VELEZ, Maria Andrade	58	Individual	<b>1:09.43</b>
60 - 64 anos				
DNS	BAPTISTA, Maria Borba	62	Clube Natacao Master Almada	
70 - 74 anos				
1.	SA, Nair Gomes	70	Associacao Nadadores Estoris	<b>1:05.55</b>

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 10 Masc., 50m Bruços 14 - 79 anos  
21.11.09 - 16:10 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC.	37.44	OLIVEIRA, CARLOS MATOS	SFP	PONTE SOR	28.5.06
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC.	30.05	VELHA, GERMANO OLIVEIRA	ANE	LISBOA	12.5.07
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC.	33.03	VELHA, GERMANO OLIVEIRA	INATEL	LISBOA	18.6.05
RECORD INATEL CATEG. 16-19 MASC.	32.81	LOPES, NUNO RODRIGUES	ESJB	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC.	30.85	FREDERICO, FRANCISCO FREIRE	CFBE	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC.	31.01	MARTINS, DANIEL POLICARPO	CNMAL	LISBOA	1.6.08
RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC.	31.95	GUERRA, NUNO SANTOS	ADCEO	LISBOA	17.4.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC.	32.96	GUERRA, NUNO SANTOS	GAN	LISBOA	31.5.09
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC.	41.08	PALMA, RUI MANUEL	CPT	LISBOA	31.5.09
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC.	43.08	MOREIRA, HELDER MANUEL	INATEL	LISBOA	18.6.05
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC.	45.32	MOREIRA, HELDER MANUEL	IND	LISBOA	31.5.09
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC.	44.37	GOMES, LEONEL SOUSA	SFP	LISBOA	16.5.04
RECORD INATEL CATEG. 75-79 MASC.	45.03	GOMES, LEONEL SOUSA	INATEL	LISBOA	18.6.05

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar Idade Tempo final Pts

14 - 16 anos

1. SOARES, Diogo Silva	16	Alhandra Sporting Club	<b>40.57</b>
2. PAULO, Daniel Silva	14	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>43.16</b>
DNS TEIXEIRA, Marco Lopes	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	

17 - 19 anos

1. ANDRADE, Francisco Carvalho	17	Alhandra Sporting Club	<b>34.35</b>
2. NOBRE, Miguel Madruga	18	Clube Natacao Master Almada	<b>36.13</b>
3. SOUSA, Emanuel Caridade	18	Grupo Amigos Natacao	<b>36.63</b>
4. CARVALHO, Guilherme Henriques	17	Clube Natacao Master Almada	<b>37.23</b>
5. LIBERATO, Ricardo Fonseca	17	Clube Natacao Master Almada	<b>39.73</b>
6. VICENTE, Pedro Borges	19	Sindicato Funcao publica	<b>45.03</b>

20 - 24 anos

1. MATEUS, Iuri Silva	23	Associacao Nautica Do Seixal	<b>33.07</b>
2. MATEUS, Uriel Iria	21	Associacao Nautica Do Seixal	<b>33.64</b>
3. MARQUES, Joao Pedro	22	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>33.71</b>
4. CONDE, Joaquim Silva	23	Centro P.T.Luz e Vida	<b>34.40</b>
5. PINTO, Tiago Filipe	22	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>35.22</b>
6. VILACA, Pedro Palma	22	Sindicato Funcao publica	<b>39.22</b>
7. GONÇALVES, João Henriques	20	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>40.27</b>
8. LOPES, Rui André	21	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>41.76</b>
DSQ RUAS, Bruno Miguel	20	Clube Futebol "os Belenenses"	
<i>COMPARECEU TARDIAMENTE Á CHAMADA PARA A PROVA</i>			
DNS MARQUES, Joao Pinto	20	Clube Natacao Master Almada	
DNS CARDOSO, João Almeida	22	Centro C. D. E. S. João de Brito	

25 - 29 anos

1. BELIAO, Nuno Marata	27	Grupo Amigos Natacao	<b>33.46</b>
2. ALVES, Bruno Miguel	28	Clube Natacao Master Almada	<b>38.19</b>
3. DUARTE, Rui Belo	28	Sindicato Funcao publica	<b>38.26</b>
4. NUNES, Bruno Martins	27	Grupo Amigos Natacao	<b>39.28</b>
5. TAVARES, Pablo Manuel	25	Clube Natacao Master Almada	<b>40.12</b>
6. SANTOS, Mário Rui	25	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>46.81</b>
DNS PALMA, Ricardo Silva	28	Clube Natacao Master Almada	
DNS DIAS, Mario da Silva	29	Clube Natacao Master Almada	

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 10, Masc., 50m Bruços

30 - 34 anos

1. CRESPO, Nuno Coimbra	34	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>40.66</b>
2. MARQUES, Tiago Nunes	32	Sindicato Funcao publica	<b>42.47</b>
3. AMORIM, Renato Costa	33	Grupo Amigos Natacao	<b>43.18</b>
4. BAPTISTA, Pedro Ribeiro	34	Clube Natacao Master Almada	<b>43.68</b>
DNS RIBEIRO, Joao Magalhaes	31	Associacao Nautica Do Seixal	

35 - 39 anos

1. ESCUNA, Manuel Sousa	38	Individual	<b>40.99</b>
2. GOMES, Jose Miguel	37	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>43.41</b>
3. REIS, Paulo Neves	39	Sindicato Funcao publica	<b>45.49</b>

40 - 44 anos

1. MADEIRA, Miguel Castro	41	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>35.95</b>
2. LOPES, Nuno Marçal	42	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>36.75</b>
3. RIBEIRO, Fernando Silva	43	Grupo Amigos Natacao	<b>38.23</b>
4. QUINTINO, Manuel Vasques	41	Clube Portugal Telecom	<b>40.36</b>
5. VENTURA, Joao Magalhaes	40	Clube Natacao Master Almada	<b>41.61</b>
6. SANTINHA, Antonio Batista	40	Clube Natacao Master Almada	<b>43.64</b>
7. LEOTE, Paulo Andrade	42	Clube Portugal Telecom	<b>47.15</b>
8. BARRADAS, Adriano Manuel	44	Clube Millennium Bcp	<b>49.38</b>
9. NUNES, Paulo Mateus	41	Sindicato Funcao publica	<b>49.40</b>
DNS FERNANDES, Jorge Manuel	44	Clube Millennium Bcp	

45 - 49 anos

1. SOARES, Ralf Pinto	45	Associacao Nadadores Estoris	<b>38.31</b>
2. SILVA, Joao Rodrigues	46	Clube Millennium Bcp	<b>38.49</b>
3. RAMINHOS, Francisco Caramba	47	Associacao Nadadores Estoris	<b>39.95</b>
4. SERRA, Fernando Manuel	45	Clube Millennium Bcp	<b>44.80</b>
5. RUAS, Joao Manuel	49	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>46.41</b>
6. ANDRADE, Joao Guerra	47	Clube Natacao Master Almada	<b>48.85</b>
7. SILVA, João Manuel	48	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>48.86</b>
8. ROQUE, António Mendes	47	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>56.63</b>
DSQ VELEZ, Miguel Bolou	46	Sindicato Funcao publica	

*diversas pernadas de mariposa após a saída*

50 - 54 anos

1. PEREIRA, Rui Caneira	53	Sindicato Funcao publica	<b>46.13</b>
DNS SERRA, Carlos Dias	54	Centro P.T.Luz e Vida	
DNS MATOS, Luis Filipe	54	Centro C. D. E. S. João de Brito	
DNS ALMEIDA, Hermano Botelho	53	Clube Portugal Telecom	

55 - 59 anos

1. BAIRRADA, Mario Nunes	57	Associacao Nadadores Estoris	<b>45.06</b>
2. MELO, Mario Jorge	58	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>45.57</b>
3. BADER, Alfred Christoph	56	Grupo Amigos Natacao	<b>48.82</b>
DNS CARINHA, Abel Rebelo	57	Sindicato Funcao publica	
DNS TRINDADE, Joao Ubach	56	Associacao Nadadores Estoris	

60 - 64 anos

1. VIEGAS, Luis Antonio	62	Associacao Nadadores Estoris	<b>47.53</b>
2. LOURENCO, Jose Jesus	62	Clube Portugal Telecom	<b>53.42</b>
3. SOUSA, Jose Pinto	62	Sindicato Funcao publica	<b>55.03</b>



TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 11, Femin., 4 x 50m Estilos

EXH	Grupo Amigos Natacao		Grupo Amigos Natacao		<b>2:36.24</b>
	<i>2 atletas masters misturadas com pré masters</i>				
	PINTO, Daniela Sequeira	25	38.63	GONCALVES, Joana Costa	17 37.93
	ROMAO, Mariana Neves	19	46.58	COELHO, Joana Sarmiento	27 33.10
EXH	Clube Natacao Master Almada		Clube Natacao Master Almada		<b>2:53.61</b>
	<i>2ª EQUIPA NO ESCALÃO 64-99</i>				
	DIAS, Tatiana Marcos	14	49.11	SANTOS, Catia Luisa	21 44.66
	BRITO, Catarina Louza	16	38.90	GRILLO, Vilma Silva	24 40.94
DNS	Clube Futebol "os Belenenses"		Clube Futebol "os Belenenses"		
DNS	Clube Natacao Master Almada		Clube Natacao Master Almada		
	SANTOS, Ana Ramos, MENDONCA, Maria Bravo, SANTINHA, Fernanda Marques, CANINAS, Maria Madalena				
DNS	Associacao Nadadores Estoris		Associacao Nadadores Estoris		
	GASPAR, Ana Pombo, SA, Nair Gomes, GASPAR, Joana Pombo, CORREIA, Margarida Santos				

Prova 12

Masc., 4 x 50m Estilos

64 anos e mais velhos

21.11.09 - 16:40

Resultados

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar				Tempo final	Pts
<b>64 anos e mais velhos</b>					
1.	Associacao Nautica Do Seixal		Associacao Nautica Do Seixal		<b>1:57.44</b>
	CUSTODIO, Bruno Baiao	20	30.66	CARRILHO, Ricardo Caldeira	19 28.07
	MATEUS, Iuri Silva	23	32.22	MATEUS, Uriel Iria	21 26.49
2.	Centro P.T.Luz e Vida		Centro P.T.Luz e Vida		<b>2:01.39</b>
	SILVA, Fabio Cardoso	16	31.37	CANDEIAS, Daniel Curado	19 29.38
	CONDE, Joaquim Silva	23	34.14	PATROCÍNIO, Hugo Francisco	22 26.50
3.	Clube Natacao Master Almada		Clube Natacao Master Almada		<b>2:05.07</b>
	RITO, Tiago Madeira	20	31.21	CORREIA, Valter Rosa	23 30.38
	CARVALHO, Guilherme Henriques	17	36.47	FONSECA, Alexandre Eca	19 27.01
4.	Centro Soc.Cultural Bom Sucess		Centro Soc.Cultural Bom Sucess		<b>2:05.13</b>
	BATISTA, Ricardo Calejo	16	33.15	POLICARPO, Fabio Rodrigues	19 29.74
	SOARES, Tiago Cardoso	19	33.74	SOARES, Daniel Cardoso	15 28.50
5.	Centro C. D. E. S. João de Brito		Centro C. D. E. S. João de Brito		<b>2:05.53</b>
	MARQUES, Joao Pedro	22	30.05	SANTOS, Miguel Nascimento	17 31.20
	PINTO, Tiago Filipe	22	34.59	LOPES, Rui André	21 29.69
6.	Alhandra Sporting Club		Alhandra Sporting Club		<b>2:08.26</b>
	ANTAO, Pedro Barata	19	32.84	NETO, Diogo Felix	17 31.53
	ANDRADE, Francisco Carvalho	17	33.75	SOARES, Diogo Silva	16 30.14
7.	Sindicato Funcao publica		Sindicato Funcao publica		<b>2:15.76</b>
	LOURENCO, Ruben Santos	17	39.02	CORREIA, Joao Ginja	22 29.01
	VILACA, Pedro Palma	22	38.51	CAMPINO, Alexandre Napoles	20 29.22

AG 100 - 119

1.	Sindicato Funcao publica		Sindicato Funcao publica		<b>2:17.28</b>
	LOURENCO, Rui Martins	28	34.88	DUARTE, Rui Belo	28 31.51
	MARQUES, Tiago Nunes	32	41.98	ROCHA, Pedro Romao	26 28.91
2.	Clube Natacao Master Almada		Clube Natacao Master Almada		<b>2:23.08</b>
	ALVES, Bruno Miguel	28	36.94	CARDOSO, Manuel Evaristo	32 33.29
	TAVARES, Pablo Manuel	25	41.27	BAIA, Pedro Paiva	26 31.58
3.	Centro C. D. E. S. João de Brito		Centro C. D. E. S. João de Brito		<b>2:29.29</b>
	RODRIGUES, Diogo Andrade	27	41.87	GRAÇA, Henrique Rodrigues	30 33.89
	MENDES, Nuno Beirão	29	40.22	SANTOS, Mário Rui	25 33.31

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 12, Masc., 4 x 50m Estilos

AG 120 - 159

1. Grupo Amigos Natacao		Grupo Amigos Natacao	<b>2:08.85</b>	
REBELO, Rui Anfiloquio	28	33.07 MARTINHO, Antonio Ferreira	44	32.76
BELIAO, Nuno Marata	27	33.37 RIBEIRO, Fernando Silva	43	29.65
2. Centro C. D. E. S. João de Brito		Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>2:16.59</b>	
MADEIRA, Miguel Castro	41	33.25 FRANCISCO, Gonçalo Castro	37	30.40
LOPES, Nuno Marçal	42	36.71 MOTA, Rui Teixeira	33	36.23
3. Clube Futebol "os Belenenses"		Clube Futebol "os Belenenses"	<b>2:27.23</b>	
GOMES, Jose Miguel	37	42.64 SANTOS, Eurico Manuel	39	31.28
CRESPO, Nuno Coimbra	34	40.69 PEREIRA, Alexandre Marques	33	32.62
4. Clube Natacao Master Almada		Clube Natacao Master Almada	<b>2:35.78</b>	
COSTA, Paulo Alvoeiro	42	41.00 CAEIRO, Mario Gomes	38	36.34
BAPTISTA, Pedro Ribeiro	34	44.44 SANTINHA, Antonio Batista	40	34.00
DNS Clube Natacao Master Almada		Clube Natacao Master Almada		
ESTEVES, Manuel Rodrigues, PALMA, Ricardo Silva, TAVARES, Pablo Manuel, ANDRADE, Joao Guerra				

AG 160 - 199

1. Associacao Nadadores Estoris		Associacao Nadadores Estoris	<b>2:13.51</b>	
FARIA, Jorge Viegas	45	29.21 BARRADA, Orlando Gomes	64	37.27
SOARES, Ralf Pinto	45	38.05 SANTOS, Rui Reis	33	28.98
2. Clube Futebol "os Belenenses"		Clube Futebol "os Belenenses"	<b>2:24.85</b>	
MADEIRA, Luis Cavaleiro	52	35.83 CUNHA, Vitor Fortes	38	28.92
MELO, Mario Jorge	58	45.91 RUAS, Joao Manuel	49	34.19
3. Clube Natacao Master Almada		Clube Natacao Master Almada	<b>2:25.39</b>	
FERREIRA, Jorge Saraiva	41	41.03 PEREIRA, Joao Brizado	40	33.08
VENTURA, Joao Magalhaes	40	40.17 FEITEIRA, Luis Dinis	43	31.11
4. Clube Millennium Bcp		Clube Millennium Bcp	<b>2:37.00</b>	
HORTA, Filipe José	45	40.69 BARRADAS, Adriano Manuel	44	33.08
SILVA, Joao Rodrigues	46	49.01 SERRA, Fernando Manuel	45	34.22
5. Sindicato Funcao publica		Sindicato Funcao publica	<b>2:50.03</b>	
JESUS, Fernando Sa	50	49.26 FERREIRA, Luis Correia	38	40.22
REIS, Paulo Neves	39	44.29 VELEZ, Miguel Bolou	46	36.26

AG 200 - 239

1. Clube Portugal Telecom		Clube Portugal Telecom	<b>2:28.56</b>	
OLIVEIRA, Carlos Ferreira	45	35.58 PALMA, Rui Manuel	55	34.32
QUINTINO, Manuel Vasques	41	41.58 BASTOS, Jorge Sobral	60	37.08
2. Clube Natacao Master Almada		Clube Natacao Master Almada	<b>2:47.61</b>	
SILVA, Juan Rocha	46	43.15 GONCALVES, Jose Santos	53	39.28
CORREIA, Carlos Barata	57	49.88 JESUS, Carlos Vicente	50	35.30
3. Sindicato Funcao publica		Sindicato Funcao publica	<b>2:52.90</b>	
SAMPAIO, Henrique Goncalves	58	49.59 MAVIOSO, Vitor Rodrigues	53	34.19
PEREIRA, Rui Caneira	53	46.81 TAVARES, Antonio Manuel	58	42.31
4. Associacao Nadadores Estoris		Associacao Nadadores Estoris	<b>2:53.85</b>	
COELHO, Domingos Pinto	57	53.82 CORREIA, Jose Santos	50	39.72
RAMINHOS, Francisco Caramba	47	39.10 VIEGAS, Luis Antonio	62	41.21

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 12, Masc., 4 x 50m Estilos

EXH	Clube Natacao Master Almada <i>2ª EQUIPA NO ESCALÃO 64-99</i>	Clube Natacao Master Almada	<b>2:19.46</b>
	MATIAS, Ricardo Lourenco 21	37.13 MADUREIRA, Pedro Santos 22	33.95
	NOBRE, Miguel Madruga 18	36.87 LIBERATO, Ricardo Fonseca 17	31.51
EXH	Associacao Nautica Do Seixal <i>ESTAFETA MISTA</i>	Associacao Nautica Do Seixal	<b>2:25.36</b>
	LIMA, Tiago Vieira 26	37.32 ANTUNES, Bruno Rocha 20	32.67
	MATEUS, Diliansa Iria 21	42.99 SANCHES, Octavia Bencatel 20	32.38
DNS	Associacao Nadadores Estoris	Associacao Nadadores Estoris	
	TRINDADE, Joao Ubach, RAMINHOS, Francisco Caramba, CORREIA, Jose Santos, COELHO, Domingos Pinto		
DNS	Grupo Amigos Natacao	Grupo Amigos Natacao	
DNS	Centro C. D. E. S. João de Brito	Centro C. D. E. S. João de Brito	
	SILVA, João Manuel, MATOS, Luis Filipe, ROQUE, António Mendes		

Prova 13

Femin., 400m Livres

14 - 79 anos

21.11.09 - 16:55

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 16-19 FEM.	5:06.00	SILVA, LILIANA FILIPA	ASC	LISBOA	13.5.07
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	5:07.03	LEITE, ANA FILIPA	GAN	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	5:23.28	PONTES, ANA SILVA	SFP	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	5:15.99	PEREIRA, VANDA DANIELA	IND	LISBOA	4.2.06
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	4:32.74	GRILO, ANA PAULA	UDCA	LISBOA	4.2.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	5:16.06	PEREIRA, PATRICIA DIOGENES	GAN	LISBOA	31.5.09
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	9:19.94	COSTA, MARIA TEIXEIRA DA	GAN	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	6:57.44	PINTAO, LUISA HERMENEGILDO	ANE	CANTANHEDE	25.5.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	6:01.93	FERREIRA, ANA MARIA	ANE	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	8:14.08	QUARTIN, CELIA STICHINI	ANE	LISBOA	13.4.08

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
<b>17 - 19 anos</b>			
1. SANTOS, Miriam Rodrigues dos	18	Clube Natacao Master Almada	<b>5:22.04</b>
50m: 35.89 35.89 100m: 1:14.69	38.80	200m: 2:36.42 1:21.73	400m: 5:22.04 2:45.62
2. LOPES, Joana Pereira	18	Clube Natacao Master Almada	<b>5:26.92</b>
50m: 34.98 34.98 100m: 1:13.76	38.78	200m: 2:35.57 1:21.81	400m: 5:26.92 2:51.35
3. SILVA, Marta Pereira	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>5:27.88</b>
50m: 35.28 35.28 100m: 1:15.69	40.41	200m: 2:39.01 1:23.32	400m: 5:27.88 2:48.87
<b>20 - 24 anos</b>			
1. SANCHES, Octavia Bencatel	20	Associacao Nautica Do Seixal	<b>5:26.36</b>
50m: 35.85 35.85 100m: 1:15.82	39.97	200m: 2:48.52 1:32.70	400m: 5:26.36 2:37.84
2. COSTA, Inês Bravo	20	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>6:24.93</b>
50m: 38.56 38.56 100m: 1:22.05	43.49	200m: 2:58.90 1:36.85	400m: 6:24.93 3:26.03
<b>25 - 29 anos</b>			
1. CUNHA, Joana Isabel	29	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>5:30.93</b>
50m: 35.93 35.93 100m: 1:15.18	39.25	200m: 2:38.90 1:23.72	400m: 5:30.93 2:52.03
2. PINTO, Daniela Sequeira	25	Grupo Amigos Natacao	<b>5:54.46</b>
50m: 39.22 39.22 150m: 2:07.40	44.65	250m: 3:37.57 45.08	350m: 5:09.38 46.11
100m: 1:22.75 43.53 200m: 2:52.49	45.09	300m: 4:23.27 45.70	400m: 5:54.46 45.08
3. INACIO, Alexandra Guerra	26	Clube Futebol "os Belenenses"	<b>6:06.62</b>
50m: 40.46 40.46 150m: 2:10.26	45.53	250m: 3:45.64 47.06	350m: 5:21.33 47.20
100m: 1:24.73 44.27 200m: 2:58.58	48.32	300m: 4:34.13 48.49	400m: 6:06.62 45.29

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 13, Femin., 400m Livres, 25 - 29 anos

Lugar			Idade					Tempo final	Pts
4.	PEIXE, Monica Sofia		28	Clube Futebol "os Belenenses"				<b>6:25.94</b>	
	50m:	40.48 40.48	150m:	2:15.82 49.18	250m:	3:58.57 51.74	350m:	5:41.05 50.71	
	100m:	1:26.64 46.16	200m:	3:06.83 51.01	300m:	4:50.34 51.77	400m:	6:25.94 44.89	

30 - 34 anos

1.	GAMEIRO, Joana Araujo		31	Clube Futebol "os Belenenses"				<b>6:27.28</b>	
	50m:	43.51 43.51	150m:	2:20.84 49.65	250m:	4:00.19 49.21	350m:	5:39.62 49.66	
	100m:	1:31.19 47.68	200m:	3:10.98 50.14	300m:	4:49.96 49.77	400m:	6:27.28 47.66	
2.	FERREIRA, Marta Martins		30	Sindicato Funcao publica				<b>6:37.61</b>	
	50m:	42.92 42.92	150m:	2:23.61 51.23	250m:	4:06.62 51.43	350m:	5:48.70 50.52	
	100m:	1:32.38 49.46	200m:	3:15.19 51.58	300m:	4:58.18 51.56	400m:	6:37.61 48.91	
3.	LUZ, Ana Vieira		31	Clube Futebol "os Belenenses"				<b>6:56.34</b>	
	50m:	48.26 48.26	150m:	2:32.22 52.39	250m:	4:18.10 52.84	350m:	6:05.41 54.38	
	100m:	1:39.83 51.57	200m:	3:25.26 53.04	300m:	5:11.03 52.93	400m:	6:56.34 50.93	
4.	GUERREIRO, Ana Carina		32	Clube Futebol "os Belenenses"				<b>7:00.04</b>	
	50m:	46.09 46.09	150m:	2:31.37 53.75	250m:	4:20.63 54.78	350m:	6:09.12 53.46	
	100m:	1:37.62 51.53	200m:	3:25.85 54.48	300m:	5:15.66 55.03	400m:	7:00.04 50.92	

DNS FONSECA, Ana Pereira 32 Sindicato Funcao publica

35 - 39 anos

1.	SANTINHA, Fernanda Marques		37	Clube Natacao Master Almada				<b>7:05.66</b>	
	50m:	45.64 45.64	150m:	2:31.43 53.73	250m:	4:21.10 54.57	350m:	6:11.15 54.90	
	100m:	1:37.70 52.06	200m:	3:26.53 55.10	300m:	5:16.25 55.15	400m:	7:05.66 54.51	

40 - 44 anos

1.	RIBEIRO, Maria Joao		44	Associacao Nadadores Estoris				<b>6:22.26</b>	
	50m:	42.90 42.90	150m:	2:18.47 48.66	250m:	3:57.03 49.55	350m:	5:35.30 48.91	
	100m:	1:29.81 46.91	200m:	3:07.48 49.01	300m:	4:46.39 49.36	400m:	6:22.26 46.96	

45 - 49 anos

1.	KRAEVA, Elena		48	Clube Futebol "os Belenenses"				<b>5:47.19</b>	
	<i>RECORD INATEL 45-49</i>								
	50m:	37.60 37.60	150m:	2:02.78 44.49	250m:	3:33.90 45.90	350m:	5:02.62 44.10	
	100m:	1:18.29 40.69	200m:	2:48.00 45.22	300m:	4:18.52 44.62	400m:	5:47.19 44.57	

50 - 54 anos

1.	LOPES, Helena Varela		53	Clube Futebol "os Belenenses"				<b>6:39.08</b>	
	<i>RECORD INATEL 50-54</i>								
	50m:	40.47 40.47	150m:	2:20.36 50.92	250m:	4:03.75 51.69	350m:	5:47.91 52.41	
	100m:	1:29.44 48.97	200m:	3:12.06 51.70	300m:	4:55.50 51.75	400m:	6:39.08 51.17	

55 - 59 anos

1.	FERREIRA, Ana Maria		59	Associacao Nadadores Estoris				<b>6:03.57</b>	
	50m:	40.66 40.66	150m:	2:11.02 45.94	250m:	3:44.68 47.06	350m:	5:18.33 46.85	
	100m:	1:25.08 44.42	200m:	2:57.62 46.60	300m:	4:31.48 46.80	400m:	6:03.57 45.24	

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 14 Masc., 400m Livres 14 - 79 anos  
21.11.09 - 17:25 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 16-19 MASC. 4:27.70	BOTAS, SEBASTIAO GOMES	ASC	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC. 4:34.79	MATEUS, IURI SILVA	ANS	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC. 4:21.49	ROLA, NUNO CARDOSO	CFBE	LISBOA	22.11.08
RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC. 4:38.28	VAZ, RUI CARLOS	INATEL	LISBOA	18.6.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC. 4:24.31	VAZ, RUI CARLOS	IND	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC. 4:29.03	FARIA, JORGE VIEGAS	ANE	LISBOA	22.11.08
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC. 4:37.54	CARVALHO, PAULO PAULA	IND	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC. 5:27.35	PINTO, MARIO RODRIGUES	GAN	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC. 6:07.43	FIGUEIREDO, HUGO SILVERIO	GAN	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC. 5:56.48	BAIRRADA, ORLANDO GOMES	INATEL	LISBOA	19.6.05
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC. 7:25.59	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDAIND	LISBOA		13.5.07
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC. 8:44.63	NUNES, LINDBERG CONCEICAO	UDCA	LISBOA	3.4.04

Pontos: Can SWAD 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
<b>14 - 16 anos</b>			
1. PINHEIRO, Claudio Almeida	16	Centro P.T.Luz e Vida	<b>4:44.20</b>
50m: 31.26 31.26 150m: 1:41.57 35.69 250m: 2:54.72 36.83 350m: 4:09.45 37.20			
100m: 1:05.88 34.62 200m: 2:17.89 36.32 300m: 3:32.25 37.53 400m: 4:44.20 34.75			
2. SOARES, Daniel Cardoso	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>5:10.32</b>
50m: 34.87 34.87 150m: 1:54.49 40.33 250m: 3:15.72 40.46 350m: 4:33.29 38.75			
100m: 1:14.16 39.29 200m: 2:35.26 40.77 300m: 3:54.54 38.82 400m: 5:10.32 37.03			
3. TEIXEIRA, Marco Lopes	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>5:43.83</b>
50m: 36.06 36.06 150m: 2:02.05 44.22 250m: 3:31.69 44.28 350m: 5:00.78 44.38			
100m: 1:17.83 41.77 200m: 2:47.41 45.36 300m: 4:16.40 44.71 400m: 5:43.83 43.05			
<b>17 - 19 anos</b>			
1. POLICARPO, Fabio Rodrigues	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	<b>4:42.27</b>
50m: 31.03 31.03 150m: 1:41.00 35.74 250m: 2:54.11 36.79 350m: 4:07.27 36.28			
100m: 1:05.26 34.23 200m: 2:17.32 36.32 300m: 3:30.99 36.88 400m: 4:42.27 35.00			
2. SANTOS, Miguel Nascimento	17	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>4:45.62</b>
50m: 31.45 31.45 150m: 1:41.98 35.83 250m: 2:55.21 36.76 350m: 4:09.12 37.08			
100m: 1:06.15 34.70 200m: 2:18.45 36.47 300m: 3:32.04 36.83 400m: 4:45.62 36.50			
<b>20 - 24 anos</b>			
1. ANTUNES, Bruno Rocha	20	Associacao Nautica Do Seixal	<b>4:53.85</b>
50m: 31.38 31.38 150m: 1:41.90 36.34 250m: 2:57.66 38.23 350m: 4:15.72 39.02			
100m: 1:05.56 34.18 200m: 2:19.43 37.53 300m: 3:36.70 39.04 400m: 4:53.85 38.13			
2. PINTO, Tiago Filipe	22	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>5:32.58</b>
50m: 33.80 33.80 150m: 1:51.15 39.83 250m: 3:17.40 43.92 350m: 4:48.28 45.62			
100m: 1:11.32 37.52 200m: 2:33.48 42.33 300m: 4:02.66 45.26 400m: 5:32.58 44.30			
3. FRANCISCO, Jose Daniel	20	Grupo Amigos Natacao	<b>5:34.61</b>
50m: 33.50 33.50 150m: 1:54.46 41.87 250m: 3:23.83 45.11 350m: 4:53.09 44.63			
100m: 1:12.59 39.09 200m: 2:38.72 44.26 300m: 4:08.46 44.63 400m: 5:34.61 41.52			
DSQ RUAS, Bruno Miguel	20	Clube Futebol "os Belenenses"	
<i>nadador desistiu aos 100 metros</i>			
<b>25 - 29 anos</b>			
1. MENDES, Nuno Beirão	29	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>5:20.82</b>
50m: 34.76 34.76 150m: 1:53.15 39.88 250m: 3:16.92 42.35 350m: 4:40.68 41.97			
100m: 1:13.27 38.51 200m: 2:34.57 41.42 300m: 3:58.71 41.79 400m: 5:20.82 40.14			
2. SANTOS, Mário Rui	25	Centro C. D. E. S. João de Brito	<b>5:44.06</b>
50m: 39.81 39.81 150m: 2:06.27 43.61 250m: 3:32.90 43.22 350m: 5:01.42 44.22			
100m: 1:22.66 42.85 200m: 2:49.68 43.41 300m: 4:17.20 44.30 400m: 5:44.06 42.64			

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 14, Masc., 400m Livres, 25 - 29 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
3. TAVARES, Pablo Manuel	25	<b>5:51.36</b>	
50m: 38.41 38.41	150m: 2:03.87 43.63	250m: 3:32.92 45.57	350m: 5:06.51 47.11
100m: 1:20.24 41.83	200m: 2:47.35 43.48	300m: 4:19.40 46.48	400m: 5:51.36 44.85

DNS INÁCIO, Mauro Santos 25 Centro C. D. E. S. João de Brito

30 - 34 anos

1. PEREIRA, Alexandre Marques	33	<b>5:21.09</b>	
50m: 35.05 35.05	150m: 1:54.66 40.93	250m: 3:17.46 41.42	350m: 4:41.22 41.63
100m: 1:13.73 38.68	200m: 2:36.04 41.38	300m: 3:59.59 42.13	400m: 5:21.09 39.87

DNS ALMEIDA, Diogo Pedroso 32 Clube Futebol "os Belenenses"

35 - 39 anos

1. VAZ, Rui Fonseca	38	<b>4:29.46</b>	
50m: 30.79 30.79	150m: 1:38.70 34.35	250m: 2:47.92 34.66	350m: 3:56.59 34.45
100m: 1:04.35 33.56	200m: 2:13.26 34.56	300m: 3:22.14 34.22	400m: 4:29.46 32.87

2. SANTOS, Eurico Manuel	39	<b>5:04.61</b>	
50m: 35.56 35.56	150m: 1:51.66 38.42	250m: 3:08.79 38.50	350m: 4:26.44 38.64
100m: 1:13.24 37.68	200m: 2:30.29 38.63	300m: 3:47.80 39.01	400m: 5:04.61 38.17

3. CAEIRO, Mario Gomes	38	<b>7:02.34</b>	
50m: 48.52 48.52	150m: 2:34.97 55.08	250m: 4:26.05 56.79	350m: 6:16.55 55.29
100m: 1:39.89 51.37	200m: 3:29.26 54.29	300m: 5:21.26 55.21	400m: 7:02.34 45.79

DNS FERREIRA, Luis Correia 38 Sindicato Funcao publica

40 - 44 anos

1. FEITEIRA, Luis Dinis	43	<b>5:38.52</b>	
50m: 38.12 38.12	150m: 2:03.74 43.71	250m: 3:31.04 44.06	350m: 4:58.70 43.63
100m: 1:20.03 41.91	200m: 2:46.98 43.24	300m: 4:15.07 44.03	400m: 5:38.52 39.82

2. FERREIRA, Jorge Saraiva	41	<b>6:39.96</b>	
50m: 41.23 41.23	200m: 3:10.68 1:43.11	350m: 5:50.28 1:46.58	
100m: 1:27.57 46.34	250m: 4:03.70 53.02	400m: 6:39.96 49.68	

45 - 49 anos

1. SOARES, Ralf Pinto	45	<b>5:38.26</b>	
50m: 37.54 37.54	150m: 2:02.46 43.19	250m: 3:29.78 43.90	350m: 4:56.66 43.36
100m: 1:19.27 41.73	200m: 2:45.88 43.42	300m: 4:13.30 43.52	400m: 5:38.26 41.60

2. VELEZ, Miguel Bolou	46	<b>6:53.53</b>	
50m: 42.34 42.34	150m: 2:24.72 51.96	250m: 4:12.93 54.26	350m: 6:00.59 53.60
100m: 1:32.76 50.42	200m: 3:18.67 53.95	300m: 5:06.99 54.06	400m: 6:53.53 52.94

50 - 54 anos

1. JESUS, Carlos Vicente	50	<b>7:02.15</b>	
50m: 42.46 42.46	150m: 2:27.01 54.53	250m: 4:16.75 55.93	350m: 6:10.48 56.84
100m: 1:32.48 50.02	200m: 3:20.82 53.81	300m: 5:13.64 56.89	400m: 7:02.15 51.67

DNS SERRA, Carlos Dias 54 Centro P.T.Luz e Vida

55 - 59 anos

1. CORREIA, Carlos Barata	57	<b>6:16.70</b>	
50m: 42.18 42.18	150m: 2:17.95 48.57	250m: 3:54.70 48.29	350m: 5:31.17 48.24
100m: 1:29.38 47.20	200m: 3:06.41 48.46	300m: 4:42.93 48.23	400m: 6:16.70 45.53

2. COELHO, Domingos Pinto	57	<b>7:03.95</b>	
50m: 44.75 44.75	150m: 2:33.26 55.64	250m: 4:24.35 55.49	350m: 6:12.52 53.49
100m: 1:37.62 52.87	200m: 3:28.86 55.60	300m: 5:19.03 54.68	400m: 7:03.95 51.43

TORNEIO DE ABERTURA 2009\_2010  
LISBOA, 21.11.2009

Prova 14, Masc., 400m Livres, 55 - 59 anos

Lugar			Idade					Tempo final	Pts
3.	TAVARES, Antonio Manuel		58	Sindicato Funcao publica				<b>7:05.25</b>	
	50m:	48.71 48.71	150m:	2:35.20	53.69	250m:	4:24.09 54.57	350m:	6:12.81 54.43
	100m:	1:41.51 52.80	200m:	3:29.52	54.32	300m:	5:18.38 54.29	400m:	7:05.25 52.44

60 - 64 anos

1.	BAIRRADA, Orlando Gomes		64	Associacao Nadadores Estoris				<b>6:11.73</b>	
	50m:	41.26 41.26	150m:	2:13.57	47.02	250m:	3:50.18 48.19	350m:	5:25.77 47.55
	100m:	1:26.55 45.29	200m:	3:01.99	48.42	300m:	4:38.22 48.04	400m:	6:11.73 45.96
2.	PASSOS, Marcelino Lyra		62	Sindicato Funcao publica				<b>8:43.71</b>	
	50m:	51.50 51.50	150m:	2:54.50	1:03.54	250m:	5:12.17 1:09.76	350m:	7:33.22 1:10.33
	100m:	1:50.96 59.46	200m:	4:02.41	1:07.91	300m:	6:22.89 1:10.72	400m:	8:43.71 1:10.49

65 - 69 anos

1.	MOREIRA, Helder Santos		65	Clube Millennium Bcp				<b>8:43.33</b>	
	50m:	55.96 55.96	150m:	3:08.71	1:08.42	250m:	5:25.27 1:08.25	350m:	7:40.08 1:06.03
	100m:	2:00.29 1:04.33	200m:	4:17.02	1:08.31	300m:	6:34.05 1:08.78	400m:	8:43.33 1:03.25

EXH	FREDERICO, Francisco Freire		25	Clube Futebol "os Belenenses"				<b>4:26.32</b>	
	50m:	29.86 29.86	150m:	1:36.82	33.68	250m:	2:45.02 34.19	350m:	3:53.80 34.20
	100m:	1:03.14 33.28	200m:	2:10.83	34.01	300m:	3:19.60 34.58	400m:	4:26.32 32.52

EXH	BENTO, Jaime Carlos		48	Sport Alges e Dafundo				<b>4:57.13</b>	
	50m:	34.06 34.06	150m:	1:48.79	37.67	250m:	3:04.11 37.45	350m:	4:20.49 38.35
	100m:	1:11.12 37.06	200m:	2:26.66	37.87	300m:	3:42.14 38.03	400m:	4:57.13 36.64

EXH	COSTA, Armando Joao		46	Pimpões/Cimai				<b>5:35.30</b>	
	50m:	37.28 37.28	150m:	2:01.44	42.51	250m:	3:28.75 43.98	350m:	4:55.46 43.05
	100m:	1:18.93 41.65	200m:	2:44.77	43.33	300m:	4:12.41 43.66	400m:	5:35.30 39.84

EXH	RIBEIRO, Tiago Gonçalo		29	Pimpões/Cimai				<b>5:53.53</b>	
	50m:	37.84 37.84	150m:	2:04.50	44.40	250m:	3:36.53 46.06	350m:	5:09.63 46.22
	100m:	1:20.10 42.26	200m:	2:50.47	45.97	300m:	4:23.41 46.88	400m:	5:53.53 43.90