

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 1 Femin., 200m Estilos 14 - 79 anos
20.2.10 - 14:30 Resultados

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. 20-24 FEM	2:44.45	BARBARA, JOANA VELOSO	CNMAL	LISBOA	10.2.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	3:27.45	FERREIRA, ANA MARIA	INATEL	BLUMENAU (BRA)	28.2.07
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	3:43.00	PINTAO, LUISA HERMENEGILDO	ANE	CANTANHEDE	26.5.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	3:43.57	CARVALHO, HELENA PAULA	CPT	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 14-16 FEM	2:50.20	SILVA, LILIANA FILIPA	CSCBS	LISBOA	21.5.05
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	2:37.19	GRILLO, ANA PAULA	IND	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	4:42.10	ALMEIDA, ANA GIL	CNMAL	LISBOA	16.2.08
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	2:27.47	GRILLO, ANA PAULA	UDCA	LISBOA	16.4.05

Lugar Idade Tempo final 50m 100m 150m 200m

14 - 16 anos

1.	COSTA, Sara Fontinha	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:48.69
	<i>RECORD INATEL</i>			
2.	CLEMENTE, C.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:50.61
3.	LOPES, Rita Vaz	15	Associacao Nautica Do Seixal	2:59.76
4.	SANTOS, Raquel Correa	15	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:07.05
5.	DUARTE, Joana Gomes	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:10.46
DSQ	TEIXEIRA, Sara Caldeira	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	
	<i>na viragem para bruços a atleta tocou só com uma mao</i>			

17 - 19 anos

1.	SANTOS, M.	19	Masters Almada	2:50.48
2.	LOPES, Joana Pereira	19	Masters Almada	2:52.42
3.	LOPES, Ana Nunes	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:01.32
4.	BRITO, Catarina Louza	17	Masters Almada	3:02.38
5.	CODESSO, Ana Rita	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	3:06.38
6.	CARVALHO, Ana Moco	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	3:08.25
7.	GONCALVES, J.	18	Grupo Amigos Natacao	3:10.55
8.	FIALHO, Catarina Janeiro	18	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:18.83
9.	FARO, Vanessa Sousa	18	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:19.81
DSQ	HINCKLEY, S.	17	Sindicato Funcao Publica	
	<i>partida antecipada</i>			
DNS	DUARTE, Andreia Gomes	18	Centro C. D. E. S.João de Brito	
DNS	PINTO, Catarina Oliveira	19	Centro C. D. E. S.João de Brito	
DNS	SILVA, Ines Ferreira	18	Associacao Nautica Do Seixal	

20 - 24 anos

1.	BARBARA, Joana Veloso	23	Masters Almada	2:48.07
2.	MATEUS, Dilliana Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	2:50.44
3.	SARAIVA, Sara Grenho	20	Masters Almada	2:55.70
4.	ROMAO, Mariana Neves	20	Grupo Amigos Natacao	3:07.54
5.	SANTOS, Catia Luisa	22	Masters Almada	3:13.80
6.	CORREIA, M.	23	Associacao Nadadores Estoris	3:32.89

25 - 29 anos

1.	GASPAR, Joana Pombo	27	Associacao Nadadores Estoris	2:55.39
DSQ	COELHO, Joana Sarmento	28	Grupo Amigos Natacao	
	<i>partida antecipada</i>			
DNS	GASPAR, Ana Pombo	25	Associacao Nadadores Estoris	

30 - 34 anos

1.	CUNHA, Joana Isabel	30	Clube Futebol Os Belenenses	2:57.83
2.	PAIXAO, Estela Coelho	33	Masters Almada	3:27.19

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 1, Femin., 200m Estilos

35 - 39 anos

1. PASSOS, Madalena Cruz	35	Sindicato Funcao Publica	3:33.08
2. FERREIRA, S.	36	Masters Almada	3:33.98

40 - 44 anos

1. LENZI, Carla Vale	43	Associacao Nadadores Estoris	3:24.71
2. SANTOS, Ana Ramos	42	Masters Almada	4:25.24

45 - 49 anos

1. CARVALHO, Helena Paula	46	Clube Portugal Telecom	3:48.08
2. CANINAS, Maria Madalena	47	Masters Almada	4:13.06

Prova 2

Masc., 200m Estilos

14 - 79 anos

20.2.10 - 14:55

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC. 4:33.35	TEIXEIRA, JOAO RODRIGUES	GAN	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC. 3:58.04	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDA	IND	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 14-16 MASC. 2:24.78	BOTAS, SEBASTIAO GOMES	CSCBS	LISBOA	15.4.07
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC. 3:09.68	BAIRRADA, ORLANDO GOMES	INATEL	FLORIANOPOLIS	28.2.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC. 3:14.09	PALMA, RUI MANUEL	CPT	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC. 2:42.83	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	IND	CANTANHEDE	26.5.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC. 2:30.92	CARVALHO, PAULO PAULA	IND	LISBOA	22.11.08
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC. 2:32.90	CARVALHO, PAULO PAULA	UDCA	LISBOA	22.10.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC. 2:22.34	VAZ, RUI CARLOS	IND	LISBOA	15.4.07
RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC. 2:19.60	SILVA, MIGUEL ARROBAS	ANE	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC. 2:19.67	MARTINS, ABEL PEDRO	ADCEO	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC. 2:14.07	FREDERICO, FRANCISCO FREIRE	CFBE	LISBOA	3.6.07
RECORD INATEL CATEG. 17-19 MASC. 2:23.83	BOTAS, SEBASTIAO GOMES	CSCBS	LISBOA	1.6.08

Lugar	Idade	Tempo final	50m	100m	150m	200m
-------	-------	-------------	-----	------	------	------

14 - 16 anos

1. EDUARDO, Carlos Amorim	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:38.73
2. GONCALVES, F.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:45.49
3. GOMES, Diogo Francisco	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:48.10
DSQ NOGUEIRA, Pedro Amaral	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	
<i>partida antecipada</i>			
DNS FRAQUEIRO, F.	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	

17 - 19 anos

1. ANDRADE, F.	18	Alhandra Sporting Club	2:33.43
2. BATISTA, Ricardo Calejo	17	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	2:37.74
3. NETO, Diogo Felix	18	Alhandra Sporting Club	2:38.00
4. VITORIO, Mauro Nunes	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	2:39.50
5. ALVES, Joao Reis	19	Associacao Nautica Do Seixal	2:48.74
6. SOUSA, E.	19	Grupo Amigos Natacao	2:51.13
7. SILVA, Alexandre José	19	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:30.76
DNS SERRA, Joao Nunes	17	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	
DNS NOBRE, Miguel Madruga	19	Masters Almada	

20 - 24 anos

1. SANTOS, A.	22	Masters Almada	2:21.72
2. MATEUS, Uriel Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	2:27.67
3. CANDEIAS, Daniel Curado	20	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:30.28
4. RUAS, Bruno Miguel	21	Clube Futebol Os Belenenses	2:31.06
5. CARRILHO, R.	20	Associacao Nautica Do Seixal	2:31.69
6. ANTUNES, Bruno Rocha	21	Associacao Nautica Do Seixal	2:32.87
7. MARQUES, Joao Pinto	21	Masters Almada	2:36.05
8. RITO, Tiago Madeira	21	Masters Almada	2:36.54

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 2, Masc., 200m Estilos, 20 - 24 anos

Lugar	Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m
9.	CORREIA, Joao Ginja	23	Sindicato Funcao Publica	2:37.76			
10.	JESUS, Frederico Moura	24	Grupo Amigos Natacao	2:46.20			
11.	FRANCISCO, Jose Daniel	21	Grupo Amigos Natacao	2:49.69			
12.	CAMPINO, A.	21	Sindicato Funcao Publica	2:51.80			
13.	PATROCÍNIO, H.	23	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:52.09			
14.	LOPES, Rui André	22	Centro C. D. E. S.João de Brito	2:53.13			
15.	PIRES, Diogo Monteiro	20	Grupo Amigos Natacao	2:56.50			
16.	SARMENTO, F.	20	CPCD-Centro P.C.Desporto	2:57.05			
17.	MATIAS, Ricardo Lourenco	22	Masters Almada	3:08.85			
DNS	CORREIA, Valter Rosa	24	Masters Almada				

25 - 29 anos

1.	DUARTE, Rui Belo	29	Sindicato Funcao Publica	2:41.92			
2.	LIMA, Tiago Vieira	27	Associacao Nautica Do Seixal	2:48.71			
3.	ROCHA, Pedro Romao	27	Sindicato Funcao Publica	2:55.64			
DNS	INÁCIO, Mauro Santos	26	Centro C. D. E. S.João de Brito				

30 - 34 anos

1.	MARTINS, Abel Pedro	33	Grupo Amigos Natacao	2:26.91			
2.	LEITE, Andre Santana	30	Grupo Amigos Natacao	2:44.95			
3.	SANTOS, Rui Reis	34	Associacao Nadadores Estoris	3:03.77			
DNS	SILVA, Jorge Pereira	34	Clube Nacional Natação				
DNS	MOTA, Rui Teixeira	34	Centro C. D. E. S.João de Brito				

35 - 39 anos

1.	SANTOS, Paulo Alexandre	36	Clube Nacional Natação	2:58.63			
2.	BAPTISTA, Pedro Ribeiro	35	Masters Almada	3:12.06			
3.	CAEIRO, Mario Gomes	39	Masters Almada	3:37.84			
DNS	CRESPO, Nuno Coimbra	35	Clube Futebol Os Belenenses				

40 - 44 anos

1.	PEREIRA, Joao Brizado	41	Masters Almada	3:02.74			
2.	VENTURA, J.	41	Masters Almada	3:11.91			
3.	QUINTINO, M.	42	Clube Portugal Telecom	3:17.61			

45 - 49 anos

1.	FARIA, Jorge Viegas	46	Associacao Nadadores Estoris	2:23.03			
	<i>RECORD INATEL</i>						
2.	CARVALHO, Paulo Paula	49	Individual	2:34.07			
3.	BENTO, Jaime Pereira	49	Associacao Nadadores Estoris	2:46.20			
4.	HORTA, Filipe Barbosa	46	Clube Millennium Bcp	3:04.78			
5.	FERNANDES, J.	45	Clube Millennium Bcp	3:09.81			
6.	FERNANDES, P.	49	Clube Portugal Telecom	3:13.41			
7.	SILVA, Juan Rocha	47	Masters Almada	3:14.12			
8.	DIAS, Jose Castro	47	Clube Nacional Natação	3:15.92			
9.	SERRA, Fernando Pereira	46	Clube Millennium Bcp	3:34.11			

50 - 54 anos

1.	MAVIOSO, Vitor Rodrigues	54	Sindicato Funcao Publica	2:52.98			
2.	MADEIRA, Luis Cavaleiro	53	Clube Futebol Os Belenenses	2:53.67			
3.	RUAS, Joao Manuel	50	Clube Futebol Os Belenenses	3:20.29			
4.	CORREIA, Jose Santos	51	Associacao Nadadores Estoris	3:39.12			

55 - 59 anos

1.	PALMA, Rui Manuel	56	Clube Portugal Telecom	3:17.82			
2.	CORREIA, Carlos Barata	58	Masters Almada	3:29.59			

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 2, Masc., 200m Estilos

65 - 69 anos

1. BAIRRADA, O. 65 Associacao Nadadores Estoris **3:15.08**
RECORD INATEL

70 - 74 anos

1. RODRIGUES, A. 71 Individual **4:01.40**
RECORD INATEL
2. TEIXEIRA, Joao Rodrigues 73 Grupo Amigos Natacao **4:38.35**

Prova 3

Femin., 100m Costas

14 - 79 anos

20.2.10 - 15:35

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	1:58.92	MARQUES, MARIA BENTO	SFP	LISBOA	18.4.09
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	1:41.95	FERREIRA, ANA MARIA	ANE	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	1:41.06	FERREIRA, ANA PAULA	SFP	LISBOA	14.4.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	1:34.80	OLIVEIRA, MARIA LUISA	GAN	LISBOA	18.4.09
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	1:11.91	GRILO, ANA PAULA	IND	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	1:10.12	GRILO, ANA PAULA	UDCA	OLHAO	20.1.07
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	1:13.69	SEOANE, CARLA ALEXANDRA	INATEL	LISBOA	18.6.05
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	1:11.01	VALENTE, CATIA MARISA	CCLV	LISBOA	30.5.09
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	1:14.19	VALENTE, CATIA MARISA	CCLV	LISBOA	20.12.08
RECORD INATEL CATEG. 14-16 FEM	1:14.50	MARQUES, ANA CANAS	CNMAL	LISBOA	8.4.06
RECORD INATEL CATEG. 70-74 FEM	2:23.71	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	18.4.09
RECORD INATEL CATEG. 65-69 FEM	2:02.82	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	21.10.06

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
-------	-------	--	-------------	-----	-----	------

14 - 16 anos

1. GARCIA, Inês Fernandes	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:14.40	462		
<i>RECORD INATEL</i>						
2. CASTANHEIRA, S.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:23.26	329		
3. ALVES, Daniela Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:23.82	323		
4. NEVES, Patricia Santos	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:28.41	275		
5. DUARTE, Joana Gomes	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:29.94	261		
6. COSTA, Ana Casimiro	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:31.75	246		
7. RODRIGUES, Sofia Catarino	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:36.03	215		
8. SARMENTO, Joana Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:38.34	200		
9. OLIVEIRA, Mafalda Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:40.43	188		
DSQ LOPES, Rita Vaz	15	Associacao Nautica Do Seixal				
<i>FALSA PARTIDA</i>						
DNS ANTUNES, Filipa Dias	15	Centro C. D. E. S.João de Brito				
DNS FELIX, Carina Rocha	14	Alhandra Sporting Club				
DNS MIMOSO, Sofia Ferreira	15	Centro C. D. E. S.João de Brito				

17 - 19 anos

1. GARCIA, Carolina Fernandes	17	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:20.20	369		
2. LOPES, Joana Pereira	19	Masters Almada	1:20.64	363		
3. HINCKLEY, Symonee Sobral	17	Sindicato Funcao Publica	1:22.81	335		
4. GONCALVES, Joana Costa	18	Grupo Amigos Natacao	1:26.91	290		
5. ALVES, Filipa Santos	19	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:30.82	254		
6. NEVES, Marta Marques	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:33.65	231		
DNS DUARTE, Andreia Gomes	18	Centro C. D. E. S.João de Brito				
DNS SILVA, Ines Ferreira	18	Associacao Nautica Do Seixal				

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 3, Femin., 100m Costas

20 - 24 anos

1.	BARRAL, Liliana Bastos	24	Masters Almada	1:17.46	409
2.	SILVA, Marta Pereira	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:19.59	377
3.	BREIA, Sara Rodrigues	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:23.53	326
4.	SANCHES, Octavia Bencatel	21	Associacao Nautica Do Seixal	1:24.78	312
5.	SANTOS, Catia Luisa	22	Masters Almada	1:27.17	287
6.	ROMAO, Mariana Neves	20	Grupo Amigos Natacao	1:27.25	286

25 - 29 anos

1.	VALENTE, Cátia Matos	26	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:16.96	417
2.	GASPAR, Joana Pombo	27	Associacao Nadadores Estoris	1:20.16	369
3.	GRILO, Vilma Silva	25	Masters Almada	1:51.80	136
4.	MOREIRA, Carla Cardoso	27	Sindicato Funcao Publica	1:52.39	134
DNS	SILVA, Ana Pereira	26	Masters Almada		
DNS	GASPAR, Ana Pombo	25	Associacao Nadadores Estoris		

30 - 34 anos

1.	CORREIA, Rita Barata	31	Masters Almada	1:27.56	283
2.	FERREIRA, Marta Martins	31	Sindicato Funcao Publica	1:38.58	198
3.	LUZ, Ana Vieira	32	Clube Futebol Os Belenenses	1:39.92	191
4.	GUERREIRO, Ana Carina	33	Clube Futebol Os Belenenses	1:40.80	186
5.	GAMEIRO, Joana Araujo	32	Clube Futebol Os Belenenses	1:42.30	178
6.	REVES, Irina Coelho	30	Sindicato Funcao Publica	1:43.15	173
7.	FERREIRA, Luisa Dias	32	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:55.29	124

35 - 39 anos

1.	FERREIRA, Sara Goncalves	36	Masters Almada	1:38.10	201
2.	PASSOS, Madalena Cruz	35	Sindicato Funcao Publica	1:43.62	171

40 - 44 anos

1.	FERREIRA, Isabel Batista	43	Clube Futebol Os Belenenses	1:18.97	386
2.	SOUSA, Maria Clara	42	Masters Almada	1:42.33	177
3.	SANTOS, Ana Ramos	42	Masters Almada	2:12.63	81

45 - 49 anos

1.	CARVALHO, Helena Paula	46	Clube Portugal Telecom	1:59.51	111
2.	CANINAS, Maria Madalena	47	Masters Almada	2:03.39	101
DNS	PINTO, Cristina Oliveira	45	Centro C. D. E. S.João de Brito		
DNS	SOARES, Sara Vieira	45	Individual		

55 - 59 anos

1.	CRUZ, Maria Parreira	55	Masters Almada	2:53.29	37
DSQ	VELEZ, Maria Andrade	59	Individual		

a nadadora não terminou a prova na sua pista

60 - 64 anos

1.	FERREIRA, Ana Maria	60	Associacao Nadadores Estoris	1:38.58	198
	<i>RECORD INATEL</i>				
2.	MARQUES, Maria Bento	61	Sindicato Funcao Publica	1:56.06	122

70 - 74 anos

1.	AZINHEIRA, Maria Augusta	72	Sindicato Funcao Publica	2:40.31	46
2.	MARTINS, Maria Rosario	70	Grupo Amigos Natacao	3:28.49	21

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 4 Masc., 100m Costas 14 - 79 anos
20.2.10 - 15:55 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC. 1:06.93	VAZ, RUI CARLOS	ANE	LISBOA	8.4.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC. 1:02.59	FARIA, JORGE VIEGAS	ANE	CANTANHEDE	26.5.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC. 1:02.52	FARIA, JORGE VIEGAS	ANE	LISBOA	30.5.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC. 1:14.29	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	IND	CANTANHADE	26.5.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC. 1:21.42	OLIVEIRA, CARLOS MATOS	SFP	LISBOA	14.4.07
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC. 1:27.05	MEYRELES, ANTONIO MANUEL	SFP	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC. 1:46.68	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDA	IND	LISBOA	4.2.06
RECORD INATEL CATEG. 75-79 MASC. 1:59.33	GOMES, LEONEL SOUSA	SFP	LISBOA	8.4.06
RECORD INATEL CATEG. 14-16 MASC. 1:05.81	BOTAS, SEBASTIAO GOMES	CSCBS	LISBOA	14.4.07
RECORD INATEL CATEG. 17-19 MASC. 1:05.12	FERNANDES, FABIO PANACHANDENS	IND	LISBOA	16.2.08
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC. 1:02.52	LANCA, ANTONIO COSTA	CNMAL	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC. 1:02.64	ROLA, NUNO CARDOSO	IND	LISBOA	12.4.08
RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC. 1:06.03	MARTINS, ABEL PEDRO	IND	LISBOA	8.3.08

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
-------	-------	--	-------------	-----	-----	------

14 - 16 anos

1.	SOARES, Daniel Cardoso	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:12.95	331	
2.	NOGUEIRA, Pedro Amaral	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:14.74	308	
3.	GOMES, Diogo Francisco	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:16.78	284	
4.	QUARESMA, Pedro Miguel	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:19.72	254	
5.	BRANCO, Joao Mendes	15	Masters Almada	1:31.61	167	
DNS	NEVES, Pedro Lourenco	16	CPCD-Centro P.C.Desporto			

17 - 19 anos

1.	BRITO, Joao Louza	19	Masters Almada	1:09.88	377	
2.	BATISTA, Ricardo Calejo	17	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:11.53	351	
3.	NETO, Diogo Felix	18	Alhandra Sporting Club	1:15.48	299	
4.	VITORIO, Mauro Nunes	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:15.50	299	
5.	OLIVEIRA, B.	17	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:17.35	278	
6.	DIAS, Rodrigo Branco	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:18.95	261	
7.	BERNARDO, Diogo Silva	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:19.38	257	
8.	LOURENCO, Ruben Santos	18	Sindicato Funcao Publica	1:25.43	206	
9.	LIBERATO, Ricardo Fonseca	18	Masters Almada	1:28.12	188	
10.	MARCOS, Joao Monteiro	17	Alhandra Sporting Club	1:28.77	184	
11.	LEAL, Orlando Jacinto	19	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:29.35	180	
12.	NUNES, Nuno Ferreira	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:31.02	170	
DNS	SERRA, Joao Nunes	17	Centro Pop. Trab. Luz E Vida			
DNS	ALMEIDA, Andre Lousa	18	CPCD-Centro P.C.Desporto			

20 - 24 anos

1.	SOARES, Tiago Cardoso	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:06.58	436	
2.	FONSECA, Alexandre Eca	20	Masters Almada	1:07.18	424	
3.	RITO, Tiago Madeira	21	Masters Almada	1:08.86	394	
4.	MATEUS, Iuri Silva	24	Associacao Nautica Do Seixal	1:08.88	393	
5.	CARRILHO, Ricardo Caldeira	20	Associacao Nautica Do Seixal	1:09.52	383	
6.	FRANCISCO, Jose Daniel	21	Grupo Amigos Natacao	1:13.92	318	
7.	MATIAS, Ricardo Lourenco	22	Masters Almada	1:24.46	213	
8.	VICENTE, Pedro Borges	20	Sindicato Funcao Publica	1:39.21	132	
DNS	CORREIA, Valter Rosa	24	Masters Almada			
DNS	LANCA, Antonio Costa	21	Masters Almada			
DNS	GONCALVES, Luis Costa	23	Grupo Amigos Natacao			
DNS	CASIMIRO, Joao Rodrigues	23	Associacao Nautica Do Seixal			

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 4, Masc., 100m Costas

25 - 29 anos

1.	LOURENCO, Rui Martins	29	Sindicato Funcao Publica	1:15.15	303
2.	DUARTE, Rui Belo	29	Sindicato Funcao Publica	1:17.37	278
3.	LIMA, Tiago Vieira	27	Associacao Nautica Do Seixal	1:17.51	276
4.	MARTINHO, Luis Borges	26	Individual	1:17.73	274
5.	ALVES, Bruno Miguel	29	Masters Almada	1:22.89	226
6.	SILVA, Hugo Mendes	27	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:25.36	207
7.	CARMONA, Bruno Sousa	29	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:26.69	197
8.	ROCHA, Pedro Romao	27	Sindicato Funcao Publica	1:28.23	187
DNS	VAZ, Dario Ribeiro	27	Associacao Nautica Do Seixal		
DNS	GONCALVES, G.	27	Individual		

30 - 34 anos

1.	MARTINS, Abel Pedro	33	Grupo Amigos Natacao	1:08.57	399
2.	DIAS, Ricardo Miranda	30	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:11.22	356
3.	ALMEIDA, Diogo Pedroso	33	Clube Futebol Os Belenenses	1:15.73	296
4.	MOTA, Rui Teixeira	34	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:30.59	173

35 - 39 anos

1.	LANÇA, Ricardo Carvoeiras	35	Clube Nacional Natação	1:16.89	283
2.	MATIAS, Joao Freire	36	Grupo Amigos Natacao	1:18.88	262
3.	SALGUEIRO, Rafael Vidigal	38	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:20.19	249
4.	FARIA, Rui Pedro	39	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:27.20	194

40 - 44 anos

1.	SANTOS, Eurico Manuel	40	Clube Futebol Os Belenenses	1:21.79	235
2.	COSTA, Paulo Alvoeiro	43	Masters Almada	1:27.50	192
3.	FEITEIRA, Luis Dinis	44	Masters Almada	1:27.70	191
4.	PEREIRA, Joao Brizido	41	Masters Almada	1:28.14	188

45 - 49 anos

1.	FARIA, Jorge Viegas	46	Associacao Nadadores Estoris	1:03.22	509
2.	CARVALHO, Paulo Paula	49	Individual	1:11.29	355
3.	OLIVEIRA, Carlos Ferreira	46	Clube Portugal Telecom	1:15.73	296
4.	FERNANDES, Pedro Militao	49	Clube Portugal Telecom	1:28.45	186
5.	SILVA, Juan Rocha	47	Masters Almada	1:32.01	165
6.	BARRADAS, Adriano Pilar	45	Clube Millennium Bcp	1:53.27	88
7.	RODRIGUES, Paulo Fernando	47	Clube Futebol Os Belenenses	1:54.64	85

50 - 54 anos

1.	RUAS, Joao Manuel	50	Clube Futebol Os Belenenses	1:39.65	130
2.	GONCALVES, Jose Santos	54	Masters Almada	1:46.10	108
3.	JESUS, Fernando Sa	51	Sindicato Funcao Publica	1:51.58	93
4.	JESUS, Carlos Vicente	51	Masters Almada	1:59.33	76
DNS	FARIA, Eduardo Serrão	54	Centro C. D. E. S.João de Brito		

55 - 59 anos

1.	CORREIA, Carlos Barata	58	Masters Almada	1:49.99	97
2.	CARINHA, Abel Rebelo	58	Sindicato Funcao Publica	2:01.68	71
DNS	COELHO, Domingos Pinto	58	Associacao Nadadores Estoris		
DNS	TRINDADE, Joao Ubach	57	Associacao Nadadores Estoris		

60 - 64 anos

1.	BASTOS, Jorge Sobral	61	Clube Portugal Telecom	1:52.65	90
2.	ESTEVES, Manuel Rodrigues	60	Masters Almada	2:05.37	65
3.	PASSOS, Marcelino Lyra	63	Sindicato Funcao Publica	2:14.34	53

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 4, Masc., 100m Costas

65 - 69 anos

1. BAIRRADA, Orlando Gomes 65 Associacao Nadadores Estoris **1:36.86** 141
RECORD INATEL

Prova 5

Femin., 200m Bruços

14 - 79 anos

20.2.10 - 16:25

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 14-16 FEM	3:00.74	BALEIZAO, SARA FERNANDES	CSCBS	LISBOA	3.4.04
RECORD INATEL CATEG. 70-74 FEM	5:19.97	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	18.4.09
RECORD INATEL CATEG. 65-69 FEM	4:40.41	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	3.4.04
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	5:09.35	ALMEIDA, ANA GIL	INATEL	EILAT (ISR)	16.10.09
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	3:52.76	FERREIRA, ANA MARIA	UDCA	LISBOA	10.2.07
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	3:53.48	PINTAO, LUISA HERMENEGILDO	INATEL	BLUMENAU (BRA)	28.2.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	3:36.68	PEIXE, CARLA FILOMENA	CNMAL	LISBOA	18.4.09
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	3:29.75	CARVALHO, HELENA PAULA	CPT	LISBOA	31.5.08
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	3:07.21	GRILO, ANA PAULA	UDCA	LISBOA	15.5.04
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	3:24.29	MADEIRA, MARIA JOAO	CNMAL	LISBOA	18.4.09
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	3:08.03	VENDA, SUSANA MATOS	GAN	LISBOA	30.5.09
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	2:55.98	BARBARA, JOANA VELOSO	CNMAL	LISBOA	14.4.07

Lugar	Idade	Tempo final	50m	100m	150m	200m
-------	-------	-------------	-----	------	------	------

14 - 16 anos

1. SANCHES, C. 15 Associacao Nautica Do Seixal **3:33.93**
 2. RODRIGUES, S. 16 Centro Pop. Trab. Luz E Vida **3:40.66**
 3. OLIVEIRA, Mafalda Santos 16 CPCD-Centro P.C.Desporto **3:43.71**
 4. SARMENTO, J. 16 CPCD-Centro P.C.Desporto **4:12.42**
 DSQ PIRES, Ana Nunes 15 CPCD-Centro P.C.Desporto
A NADADORA DEU UMA PERNADA DE MARIPOSA COLOCANDO OS PÉS FORA DE AGUA, NAVIRAGEM AOS 50M E 150M
 DSQ COSTA, Ana Casimiro 16 CPCD-Centro P.C.Desporto
A NADADORA NA VIRAGEM DOS 100M SÓ TOCOU COM UMA MÃO NA PAREDE

17 - 19 anos

1. PINTO, Catarina Oliveira 19 Centro C. D. E. S.João de Brito **3:07.14**
 2. BRITO, Catarina Louza 17 Masters Almada **3:14.90**
 3. CARVALHO, Ana Moco 19 Centro Soc.Cultural Bom Sucesso **3:21.64**
 4. NEVES, Marta Marques 18 CPCD-Centro P.C.Desporto **3:31.92**
 DSQ RODRIGUES, Ana Lucia 19 Centro C. D. E. S.João de Brito
NA VIRAGEM DOS 50 METROS FEZ BATIMENTO ALTERNADO DE PERNAS
 DNS LOPES, Ana Nunes 18 CPCD-Centro P.C.Desporto

20 - 24 anos

1. BARBARA, Joana Veloso 23 Masters Almada **2:58.23**
 2. SARAIVA, Sara Grenho 20 Masters Almada **3:19.96**
 3. BREIA, Sara Rodrigues 20 Centro Soc.Cultural Bom Sucesso **3:43.45**
 4. LOURENCO, S. 23 Sindicato Funcao Publica **3:47.18**
 DNS MATOS, Marina Machado 23 CPCD-Centro P.C.Desporto

25 - 29 anos

1. VALENTE, Cátia Matos 26 Centro Pop. Trab. Luz E Vida **3:01.82**
RECORD INATEL
 2. MOREIRA, Carla Cardoso 27 Sindicato Funcao Publica **4:16.44**
 3. GRILO, Vilma Silva 25 Masters Almada **4:26.02**

30 - 34 anos

1. CORREIA, Rita Barata 31 Masters Almada **3:19.30**
RECORD INATEL
 2. ROCHA, Maria Romao 30 Sindicato Funcao Publica **3:41.98**
 3. CESARIO, Rute Ramos 33 CPCD-Centro P.C.Desporto **4:05.17**

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 5, Femin., 200m Bruços

35 - 39 anos

1. SANTINHA, F. 38 Masters Almada **4:03.46**

40 - 44 anos

1. LENZI, Carla Vale 43 Associacao Nadadores Estoris **3:33.22**
2. SOUSA, Maria Clara 42 Masters Almada **3:58.86**

45 - 49 anos

1. RIBEIRO, Maria Joao 45 Associacao Nadadores Estoris **3:44.83**
2. TANTCHEVA, L. 48 Clube Portugal Telecom **4:26.31**
3. LEITÃO, E. 46 Centro C. D. E. S.João de Brito **4:51.95**

55 - 59 anos

1. PINTAO, L. 56 Associacao Nadadores Estoris **3:56.13**
2. CRUZ, Maria Parreira 55 Masters Almada **6:08.68**
DSQ VELEZ, Maria Andrade 59 Individual
FALSA PARTIDA
DNS FERREIRA, Maria Felix 56 Sindicato Funcao Publica

60 - 64 anos

1. BAPTISTA, Maria Borba 63 Masters Almada **5:50.09**

Prova 6

Masc., 200m Bruços

14 - 79 anos

20.2.10 - 16:50

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC. 2:48.23	CABRITA, CARLOS NEVES	UDCA	PONTE SOR	25.5.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC. 2:45.70	VELHA, GERMANO OLIVEIRA	INATEL	LISBOA	19.6.05
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC. 2:55.21	VELHA, GERMANO OLIVEIRA	ANE	LISBOA	10.2.07
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC. 2:56.10	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	CFBE	LISBOA	14.4.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC. 3:24.52	PALMA, RUI MANUEL	CPT	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC. 3:46.11	MOREIRA, HELDER MANUEL	UDCA	LISBOA	16.4.05
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC. 4:01.60	MOREIRA, HELDER MANUEL	IND	LISBOA	30.5.09
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC. 4:08.47	NUNES, LINDBERG CONCEICAO	UDCA	LISBOA	15.5.04
RECORD INATEL CATEG. 75-79 MASC. 3:46.68	GOMES, LEONEL SOUSA	SFP	LISBOA	19.3.05
RECORD INATEL CATEG. 14-16 MASC. 2:44.14	ANDRADE, FRANCISCO	ASC	LISBOA	31.5.08
RECORD INATEL CATEG. 17-19 MASC. 2:40.45	DORES, JOAQUIM COIMBRA	ANE	LISBOA	4.2.06
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC. 2:26.99	FREDERICO, FRANCISCO FREIRE	CFBE	LISBOA	12.4.08
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC. 2:36.56	SANTOS, PATRICK	GAN	LISBOA	16.2.08
RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC. 2:42.47	GUERRA, NUNO SANTOS	GAN	LISBOA	14.4.07

Lugar	Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m
-------	-------	--	-------------	-----	------	------	------

14 - 16 anos

1. CALDAS, Ruben Cesario	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:00.86				
2. TEIXEIRA, Marco Lopes	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	3:14.53				
3. PAULO, Daniel Silva	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	3:25.12				
4. BRANCO, Joao Mendes	15	Masters Almada	3:47.03				
DSQ MOURA, Joao Henrique	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida					
<i>O NADADOR NA VIRAGEM DOS 50M, SÓ TOCOU COM UMA MÃO NA PAREDE</i>							
DSQ BRANCO, Bruno Pinto	15	Masters Almada					
<i>O NADADOR NA VIRAGEM DOS 50 METROS SÓ TOCOU COM UMA MÃO NA PAREDE</i>							
DSQ SILVEIRA, R.	16	Centro C. D. E. S.João de Brito					
<i>O NADADOR NAS VIRAGENS DOS 25 E 175 METROS, TOCOU COM AS MAOS ALTERNADAS</i>							
DNS FRAQUEIRO, F.	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso					
DNS PIRES, André Romão	16	Centro C. D. E. S.João de Brito					
DNS NEVES, Pedro Lourenco	16	CPCD-Centro P.C.Desporto					

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 6, Masc., 200m Bruços

17 - 19 anos

1.	ANDRADE, F.	18	Alhandra Sporting Club	2:49.73
2.	SOUSA, E.	19	Grupo Amigos Natacao	3:05.15
3.	ALVES, Joao Reis	19	Associacao Nautica Do Seixal	3:11.20
4.	LIBERATO, R.	18	Masters Almada	3:16.81
5.	ESTEVES, G.	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	3:25.48
6.	LEAL, Orlando Jacinto	19	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:30.10
7.	SILVA, Alexandre José	19	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:30.62
DSQ	SOARES, Diogo Silva	17	Alhandra Sporting Club	
<i>O NADADOR SÓ TOCOU COM UMA MÃO NA PAREDE NA VIRAGEM DOS 25 METROS</i>				
DSQ	MARCOS, Joao Monteiro	17	Alhandra Sporting Club	
<i>O NADADOR NA VIRAGEM 50, 100 E 150M, SÓ TOCOU COM UMA MÃO NA PAREDE</i>				
DSQ	NUNES, Nuno Ferreira	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	
<i>NAS VIRAGENS DOS 50, 100 E 150 METROS, O NADADOR EFCTUOU 2 BRACADAS SUBAQUATICAS ANTES DE ROMPER A</i>				
DNS	NOBRE, Miguel Madruga	19	Masters Almada	
DNS	ALMEIDA, Andre Lousa	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	

20 - 24 anos

1.	SANTOS, A.	22	Masters Almada	2:43.76
2.	SOARES, Tiago Cardoso	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:45.18
3.	MATEUS, Uriel Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	2:47.10
4.	CANDEIAS, Daniel Curado	20	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:49.31
5.	MATEUS, Iuri Silva	24	Associacao Nautica Do Seixal	2:52.41
6.	MARQUES, Joao Pinto	21	Masters Almada	2:52.98
7.	POLICARPO, F.	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	3:01.64
8.	VILACA, Pedro Palma	23	Sindicato Funcao Publica	3:04.79
9.	PIRES, Diogo Monteiro	20	Grupo Amigos Natacao	3:11.51
10.	LOPES, Rui André	22	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:19.29
11.	VICENTE, Pedro Borges	20	Sindicato Funcao Publica	3:40.65
DNS	GONCALVES, Luis Costa	23	Grupo Amigos Natacao	
DNS	PARREIRA, Nuno Corvo	23	Grupo Amigos Natacao	
DNS	GONÇALVES, J.	21	Centro C. D. E. S.João de Brito	

25 - 29 anos

1.	MARTINHO, Luis Borges	26	Individual	2:58.38
2.	LOURENCO, Rui Martins	29	Sindicato Funcao Publica	3:10.31
3.	ALVES, Bruno Miguel	29	Masters Almada	3:17.74
4.	CARMONA, Bruno Sousa	29	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:22.72

30 - 34 anos

1.	PEREIRA, A.	34	Clube Futebol Os Belenenses	3:17.96
2.	AMORIM, Renato Costa	34	Grupo Amigos Natacao	3:21.99

35 - 39 anos

1.	CUNHA, Vitor Fortes	39	Clube Futebol Os Belenenses	3:07.92
2.	SANTOS, Paulo Alexandre	36	Clube Nacional Natação	3:11.97
3.	BAPTISTA, Pedro Ribeiro	35	Masters Almada	3:24.03
4.	AFONSO, Pedro Garcia	38	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:24.95
5.	BARROS, F.	38	Clube Futebol Os Belenenses	3:48.71
DSQ	ESCUNA, Manuel Sousa	39	Individual	
<i>O NADADOR NA VIRAGEM DOS 50M SÓ TOCOU COM UMA MÃO NA PAREDE</i>				
DNS	CRESPO, Nuno Coimbra	35	Clube Futebol Os Belenenses	

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 6, Masc., 200m Bruços

40 - 44 anos

1. VENTURA, J.	41	Masters Almada	3:12.28
2. QUINTINO, M.	42	Clube Portugal Telecom	3:25.32
3. COSTA, Paulo Alvoeiro	43	Masters Almada	3:28.25
4. SANTINHA, A.	41	Masters Almada	3:40.69
DNS RIBEIRO, Fernando Silva	44	Grupo Amigos Natacao	

45 - 49 anos

1. SILVA, Joao Rodrigues	47	Clube Millennium Bcp	3:08.44
2. FERNANDES, J.	45	Clube Millennium Bcp	3:19.34
3. VELEZ, Miguel Bolou	47	Sindicato Funcao Publica	3:36.16
4. SILVA, João Manuel	49	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:55.57
5. BARRADAS, Adriano Pilar	45	Clube Millennium Bcp	4:02.18
DSQ SOARES, Ralf Pinto	46	Associacao Nadadores Estoris	

O NADADOR NA VIRAGEM DOS 150M, TOCOU COM AS MAOS ALTERNADAS NA PAREDE

50 - 54 anos

1. MADEIRA, Luis Cavaleiro	53	Clube Futebol Os Belenenses	3:11.34
2. PEREIRA, Rui Caneira	54	Sindicato Funcao Publica	3:49.93
3. GONCALVES, J.	54	Masters Almada	3:58.96
DSQ ALMEIDA, H.	54	Clube Portugal Telecom	

O NADADOR SÓ TOCOU COM UMA MÃO NA PAREDE NA VIRAGEM AOS 75 METROS

55 - 59 anos

1. PALMA, Rui Manuel	56	Clube Portugal Telecom	3:27.08
2. MELO, Mario Jorge	59	Clube Futebol Os Belenenses	3:52.69
3. TAVARES, Antonio Manuel	59	Sindicato Funcao Publica	4:24.72
DNS SERRA, Carlos Dias	55	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	
DNS MATOS, Luis Filipe	55	Centro C. D. E. S.João de Brito	

60 - 64 anos

1. VIEGAS, Luis Antonio	63	Associacao Nadadores Estoris	4:02.76
2. LOURENCO, Jose Jesus	63	Clube Portugal Telecom	4:23.18
3. ESTEVES, M.	60	Masters Almada	4:49.30
DSQ PASSOS, Marcelino Lyra	63	Sindicato Funcao Publica	

BATIMENTO ALTERNADO DE MAOS NA VIRAGEM AOS 125 METROS

65 - 69 anos

1. MOREIRA, Helder Santos	66	Clube Millennium Bcp	3:58.41
<i>RECORD INATEL</i>			
DSQ GASPAS, A.	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	
<i>DESISTIU AOS 125M</i>			

70 - 74 anos

1. TEIXEIRA, Joao Rodrigues	73	Grupo Amigos Natacao	4:19.70
-----------------------------	----	----------------------	----------------

75 - 79 anos

DNS NUNES, L.	78	Individual	
---------------	----	------------	--

CAMPEONATO DISTRIITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 7 Femin., 400m Livres 14 - 79 anos
20.2.10 - 17:45 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 14-16 FEM	5:10.81	MARQUES, ANA CANAS	CNMAL	LISBOA	4.2.06
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	8:14.08	QUARTIN, CELIA STICHINI	ANE	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	6:01.93	FERREIRA, ANA MARIA	ANE	LISBOA	14.2.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	6:39.08	LOPES, Helena Varela	CFB	LISBOA	21.11.09
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	5:47.19	KRAEVA, Elena	CFB	LISBOA	21.11.09
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	5:16.06	PEREIRA, PATRICIA DIOGENES	GAN	LISBOA	31.5.09
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	4:32.74	GRILO, ANA PAULA	UDCA	LISBOA	4.2.06
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	5:15.99	PEREIRA, VANDA DANIELA	IND	LISBOA	4.2.06
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	5:23.28	PONTES, ANA SILVA	SFP	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	5:07.03	LEITE, ANA FILIPA	GAN	LISBOA	19.4.09

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
14 - 16 anos			
1. GARCIA, Inês Fernandes	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	5:18.09 429
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:18.09
2. CLEMENTE, Catarina Sousa	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	5:21.71 415
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:21.71
3. COSTA, Sara Fontinha	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	5:24.32 405
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:24.32
4. SANCHES, Cristiana Bencatel	15	Associacao Nautica Do Seixal	5:46.39 332
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:46.39
5. SANTOS, Raquel Correa	15	CPCD-Centro P.C.Desporto	6:16.22 259
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:16.22
6. ALVES, Daniela Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	6:19.46 253
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:19.46
7. TEIXEIRA, Sara Caldeira	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	6:20.68 250
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:20.68
8. NEVES, Patricia Santos	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	6:42.62 211
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:42.62
DNS MIMOSO, Sofia Ferreira	15	Centro C. D. E. S.João de Brito	
DNS ANTUNES, Filipa Dias	15	Centro C. D. E. S.João de Brito	

17 - 19 anos

1. SANTOS, Miriam Rodrigues dos	19	Masters Almada	5:21.37 416
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:21.37
2. GARCIA, Carolina Fernandes	17	Centro C. D. E. S.João de Brito	5:33.01 374
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:33.01
3. LOPES, Ana Nunes	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	5:56.95 303
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:56.95
4. ALVES, Filipa Santos	19	CPCD-Centro P.C.Desporto	6:08.62 276
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:08.62
5. FARO, Vanessa Sousa	18	Centro C. D. E. S.João de Brito	6:12.95 266
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:12.95

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 7, Femin., 400m Livres, 17 - 19 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
6. CODESSO, Ana Rita	18 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	6:17.03	258
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:17.03
7. FIALHO, Catarina Janeiro	18 Centro C. D. E. S.João de Brito	6:21.39	249
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:21.39
8. RODRIGUES, Ana Lucia	19 Centro C. D. E. S.João de Brito	6:33.46	227
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:33.46

20 - 24 anos

1. BARRAL, Liliana Bastos	24 Masters Almada	5:20.58	419
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:20.58
2. MATEUS, Diliiana Iria	22 Associacao Nautica Do Seixal	5:27.49	393
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:27.49
3. SANCHES, Octavia Bencatel	21 Associacao Nautica Do Seixal	5:30.66	382
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:30.66
4. SILVA, Marta Pereira	20 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	5:31.16	380
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:31.16

25 - 29 anos

1. PEIXE, Monica Sofia	29 Clube Futebol Os Belenenses	6:25.72	240
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:25.72

DNS SILVA, Ana Pereira 26 Masters Almada

30 - 34 anos

1. CUNHA, Joana Isabel <i>RECORD INATEL</i>	30 Clube Futebol Os Belenenses	5:15.68	439
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:15.68
2. FERREIRA, Marta Martins	31 Sindicato Funcao Publica	6:29.26	234
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:29.26
3. GAMEIRO, Joana Araujo	32 Clube Futebol Os Belenenses	6:31.78	230
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:31.78
4. LUZ, Ana Vieira	32 Clube Futebol Os Belenenses	6:44.02	209
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:44.02
5. GUERREIRO, Ana Carina	33 Clube Futebol Os Belenenses	6:49.69	201
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:49.69
6. FERREIRA, Luisa Dias	32 Centro C. D. E. S.João de Brito	7:41.74	140
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 7:41.74

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 7, Femin., 400m Livres

35 - 39 anos

1. SANTINHA, Fernanda Marques	38	Masters Almada	6:56.30	191
50m:	150m:	250m:	350m:	
100m:	200m:	300m:	400m:	6:56.30

40 - 44 anos

1. FERREIRA, Isabel Batista	43	Clube Futebol Os Belenenses	5:30.92	381
50m:	150m:	250m:	350m:	
100m:	200m:	300m:	400m:	5:30.92

45 - 49 anos

1. RIBEIRO, Maria Joao	45	Associacao Nadadores Estoris	6:26.68	239
50m:	150m:	250m:	350m:	
100m:	200m:	300m:	400m:	6:26.68
2. LEITÃO, Etelvina Domingos	46	Centro C. D. E. S.João de Brito	10:16.09	59
50m:	150m:	250m:	350m:	
100m:	200m:	300m:	400m:	10:16.09

50 - 54 anos

1. LOPES, Helena Varela	54	Clube Futebol Os Belenenses	6:48.23	203
50m:	150m:	250m:	350m:	
100m:	200m:	300m:	400m:	6:48.23

55 - 59 anos

1. PINTAO, Luisa Hermenegildo	56	Associacao Nadadores Estoris	6:54.63	194
50m:	150m:	250m:	350m:	
100m:	200m:	300m:	400m:	6:54.63

60 - 64 anos

1. FERREIRA, Ana Maria	60	Associacao Nadadores Estoris	6:14.01	264
<i>RECORD INATEL</i>				
50m:	150m:	250m:	350m:	
100m:	200m:	300m:	400m:	6:14.01

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 8 Masc., 400m Livres 14 - 79 anos
20.2.10 - 18:30 Resultados

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	LISBOA	13.5.07
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC. 8:44.63	NUNES, LINDBERG CONCEICAO	UDCA	LISBOA	3.4.04
RECORD INATEL CATEG. 14-16 MASC. 4:34.62	AMORIM, JOAO VICENTE	ASC	LISBOA	17.11.07
RECORD INATEL CATEG. 17-19 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

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
14 - 16 anos			
1. GONCALVES, Fabio Andre	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	5:08.84 351
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:08.84
2. SOARES, Daniel Cardoso	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	5:12.02 340
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:12.02
3. QUARESMA, Pedro Miguel	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	5:20.55 314
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:20.55
4. CALDAS, Ruben Cesario	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	5:40.61 262
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:40.61
5. SILVEIRA, Rafael Rodrigo da	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	5:42.87 256
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:42.87
6. PAULO, Daniel Silva	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	6:00.65 220
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:00.65
7. TEIXEIRA, Marco Lopes	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	6:02.52 217
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:02.52
DSQ EDUARDO, Carlos Amorim	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	
<i>FALSA PARTIDA</i>			
DNS PIRES, André Romão	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	

17 - 19 anos

1. BRITO, Joao Louza	19	Masters Almada	5:04.22 367
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:04.22
2. SOARES, Diogo Silva	17	Alhandra Sporting Club	5:13.04 337
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:13.04
3. OLIVEIRA, Bernardo Nogueira de	17	Centro C. D. E. S.João de Brito	5:26.76 296
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:26.76
4. DIAS, Rodrigo Branco	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	5:27.53 294
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:27.53

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 8, Masc., 400m Livres, 17 - 19 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
5. ESTEVES, Goncalo Rodrigues 50m: 150m: 100m: 200m:	18 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	5:30.71 350m: 400m: 5:30.71	286
6. BERNARDO, Diogo Silva 50m: 150m: 100m: 200m:	18 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	5:36.36 350m: 400m: 5:36.36	272
7. LOURENCO, Ruben Santos 50m: 150m: 100m: 200m:	18 Sindicato Funcao Publica	6:25.26 350m: 400m: 6:25.26	181

20 - 24 anos

1. RUAS, Bruno Miguel 50m: 150m: 100m: 200m:	21 Clube Futebol Os Belenenses	4:46.82 350m: 400m: 4:46.82	438
2. ANTUNES, Bruno Rocha 50m: 150m: 100m: 200m:	21 Associacao Nautica Do Seixal	4:48.52 350m: 400m: 4:48.52	430
3. POLICARPO, Fabio Rodrigues 50m: 150m: 100m: 200m:	20 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	4:49.82 350m: 400m: 4:49.82	425
4. FONSECA, Alexandre Eca 50m: 150m: 100m: 200m:	20 Masters Almada	4:57.46 350m: 400m: 4:57.46	393
5. PATROCÍNIO, Hugo Francisco 50m: 150m: 100m: 200m:	23 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	5:23.71 350m: 400m: 5:23.71	305
6. SARMENTO, Fernando Teixeira 50m: 150m: 100m: 200m:	20 CPCD-Centro P.C.Desporto	5:44.52 350m: 400m: 5:44.52	253
7. VILACA, Pedro Palma 50m: 150m: 100m: 200m:	23 Sindicato Funcao Publica	6:00.46 350m: 400m: 6:00.46	221
DNS LANCA, Antonio Costa	21 Masters Almada		
DNS CONDE, Joaquim Silva	24 Centro Pop. Trab. Luz E Vida		

25 - 29 anos

1. TAVARES, Pablo Manuel 50m: 150m: 100m: 200m:	26 Masters Almada	5:44.59 350m: 400m: 5:44.59	253
DNS INÁCIO, Mauro Santos	26 Centro C. D. E. S.João de Brito		
DNS SILVA, Hugo Mendes	27 CPCD-Centro P.C.Desporto		

30 - 34 anos

1. SILVA, Jorge Pereira 50m: 150m: 100m: 200m:	34 Clube Nacional Natação	5:14.23 350m: 400m: 5:14.23	333
2. ALMEIDA, Diogo Pedroso 50m: 150m: 100m: 200m:	33 Clube Futebol Os Belenenses	5:14.74 350m: 400m: 5:14.74	332
3. SILVA, Manuel Fialho 50m: 150m: 100m: 200m:	33 Clube Futebol Os Belenenses	5:15.98 350m: 400m: 5:15.98	328

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 8, Masc., 400m Livres, 30 - 34 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
4. PEREIRA, Alexandre Marques	34 Clube Futebol Os Belenenses	5:24.25	303
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:24.25
5. SANTOS, Rui Reis	34 Associacao Nadadores Estoris	5:38.33	267
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:38.33
DNS DIAS, Ricardo Miranda	30 Centro C. D. E. S.João de Brito		

35 - 39 anos

1. VAZ, Rui Fonseca	39 Individual	4:31.61	516
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 4:31.61
2. CUNHA, Vitor Fortes	39 Clube Futebol Os Belenenses	5:23.09	307
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:23.09
3. LANÇA, Ricardo Carvoeiras	35 Clube Nacional Natação	5:34.99	275
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:34.99
4. ESCUNA, Manuel Sousa	39 Individual	5:59.48	223
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:59.48
5. BARROS, Francisco Santos	38 Clube Futebol Os Belenenses	6:05.52	212
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:05.52
6. CAEIRO, Mario Gomes	39 Masters Almada	7:04.06	136
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 7:04.06

40 - 44 anos

1. SANTOS, Eurico Manuel	40 Clube Futebol Os Belenenses	4:59.41	385
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 4:59.41
2. LOHKEN, Jorg	42 Sindicato Funcao Publica	5:28.61	291
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:28.61
3. FEITEIRA, Luis Dinis	44 Masters Almada	5:36.75	271
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:36.75
4. SANTINHA, Antonio Batista	41 Masters Almada	6:35.37	167
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:35.37
5. LEOTE, Paulo Andrade	43 Clube Portugal Telecom	6:56.49	143
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 6:56.49

45 - 49 anos

1. BENTO, Jaime Pereira	49 Associacao Nadadores Estoris	4:57.15	394
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 4:57.15
2. OLIVEIRA, Carlos Ferreira	46 Clube Portugal Telecom	5:11.87	341
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:11.87

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 8, Masc., 400m Livres, 45 - 49 anos

Lugar		Idade		Tempo final	Pts
3.	SILVA, Joao Rodrigues	47	Clube Millennium Bcp	5:28.15	293
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	5:28.15
4.	HORTA, Filipe Barbosa	46	Clube Millennium Bcp	5:54.85	231
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	5:54.85
5.	DIAS, Jose Castro	47	Clube Nacional Natação	6:04.24	214
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	6:04.24
6.	SERRA, Fernando Pereira	46	Clube Millennium Bcp	6:32.99	170
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	6:32.99
7.	VELEZ, Miguel Bolou	47	Sindicato Funcao Publica	6:48.96	151
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	6:48.96
8.	RODRIGUES, Paulo Fernando	47	Clube Futebol Os Belenenses	7:25.15	117
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	7:25.15
9.	SILVA, João Manuel	49	Centro C. D. E. S.João de Brito	9:15.13	60
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	9:15.13
DNS	SOARES, Ralf Pinto	46	Associacao Nadadores Estoris		

50 - 54 anos

1.	MAVIOSO, Vitor Rodrigues	54	Sindicato Funcao Publica	5:29.00	290
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	5:29.00
2.	CORREIA, Jose Santos	51	Associacao Nadadores Estoris	6:29.77	175
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	6:29.77
3.	JESUS, Carlos Vicente	51	Masters Almada	7:06.52	133
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	7:06.52
4.	JESUS, Fernando Sa	51	Sindicato Funcao Publica	7:13.05	127
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	7:13.05
5.	PEREIRA, Rui Caneira	54	Sindicato Funcao Publica	7:14.57	126
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	7:14.57
6.	ALMEIDA, Hermano Botelho	54	Clube Portugal Telecom	7:41.32	105
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	7:41.32
DNS	FARIA, Eduardo Serrão	54	Centro C. D. E. S.João de Brito		

55 - 59 anos

1.	SERRA, Carlos Dias	55	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	5:46.80	248
	<i>RECORD INATEL</i>				
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	5:46.80
2.	TAVARES, Antonio Manuel	59	Sindicato Funcao Publica	7:05.76	134
	50m: 100m:	150m: 200m:	250m: 300m:	350m: 400m:	7:05.76

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 8, Masc., 400m Livres, 55 - 59 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
3. MELO, Mario Jorge	59 Clube Futebol Os Belenenses	7:22.51	119
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 7:22.51
DNS COELHO, Domingos Pinto	58 Associacao Nadadores Estoris		

60 - 64 anos

1. BASTOS, Jorge Sobral	61 Clube Portugal Telecom	7:11.23	129
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 7:11.23

65 - 69 anos

1. BASTO, Antonio Bessone	65 Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	5:48.86	244
<i>RECORD INATEL</i>			
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 5:48.86
2. MOREIRA, Helder Santos	66 Clube Millennium Bcp	8:43.82	72
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 8:43.82

70 - 74 anos

1. RODRIGUES, Antonio Miranda	71 Individual	7:26.73	116
<i>RECORD INATEL</i>			
50m:	150m:	250m:	350m:
100m:	200m:	300m:	400m: 7:26.73

Prova 9

Femin., 100m Mariposa

14 - 79 anos

21.2.10 - 8:30

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	1:10.76	MARTINS, ANDREIA SILVA	CNMAL LISBOA	20.10.07
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	1:08.99	MARTINS, ANDREIA SILVA	CNMAL LISBOA	8.3.08
RECORD INATEL CATEG. 14-16 FEM	1:09.40	MARQUES, ANA CANAS	CNMAL LISBOA	9.4.06
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	1:18.10	PEREIRA, VANDA DANIELA	IND LISBOA	5.2.06
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	1:07.46	GRILO, ANA PAULA	UDCA LISBOA	9.4.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	1:37.59	VIANA, MARA LUCIA	UDCA OLHAO	20.1.07
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	1:40.57	FERREIRA, ANA PAULA	SFP PONTE SOR	27.5.06
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	1:37.15	FERREIRA, ANA MARIA	SFP LISBOA	9.4.06

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts	50m	100m
14 - 16 anos					
1. GARCIA, Inês Fernandes	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:11.43	493	
2. CLEMENTE, Catarina Sousa	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:21.97	326	
3. SANCHES, Cristiana Bencatel	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:26.43	278	
4. SANTOS, Raquel Correa	15	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:29.73	248	

17 - 19 anos

1. SANTOS, M.	19	Masters Almada	1:15.82	412
2. GONCALVES, Joana Costa	18	Grupo Amigos Natacao	1:26.20	280
3. CODESSO, Ana Rita	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:27.97	264
4. LOPES, Ana Nunes	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:29.27	252
5. FIALHO, Catarina Janeiro	18	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:31.26	236
6. SILVA, Catarina Coelho	17	Grupo Amigos Natacao	1:36.11	202
7. FARO, Vanessa Sousa	18	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:40.26	178

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 9, Femin., 100m Mariposa

20 - 24 anos

1.	BARRAL, Liliana Bastos	24	Masters Almada	1:18.44	372
2.	SARAIVA, Sara Grenho	20	Masters Almada	1:20.64	342
3.	ROMAO, Mariana Neves	20	Grupo Amigos Natacao	1:32.13	230
4.	CORREIA, Margarida Santos	23	Associacao Nadadores Estoris	1:51.64	129

25 - 29 anos

DNS MOREIRA, Ines Franco 25 Associacao Nadadores Estoris

30 - 34 anos

1.	CUNHA, Joana Isabel	30	Clube Futebol Os Belenenses	1:21.06	337
2.	FERREIRA, Marta Martins	31	Sindicato Funcao Publica	1:37.00	197

35 - 39 anos

1.	FERREIRA, Sara Goncalves	36	Masters Almada	1:43.23	163
----	--------------------------	----	----------------	----------------	-----

60 - 64 anos

1.	FERREIRA, Ana Maria	60	Associacao Nadadores Estoris	1:39.02	185
----	---------------------	----	------------------------------	----------------	-----

Prova 10

Masc., 100m Mariposa

14 - 79 anos

21.2.10 - 8:40

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC.	1:03.22	SILVA, MIGUEL ARROBAS	ANE	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC.	59.91	ROLA, NUNO CARDOSO	IND	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC.	59.28	SANTOS, ANDRE RODRIGUES	CNMAL	LISBOA	15.2.09
RECORD INATEL CATEG. 17-19 MASC	1:02.11	CARRILHO, RICARDO CALDEIRA	ANS	LISBOA	17.2.08
RECORD INATEL CATEG. 14-16 MASC.	1:05.44	PEREIRA, BRUNO MARTINS	ASC	OLHÃO	20.1.07
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC.	1:57.98	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDAIND		LISBOA	31.5.09
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC.	1:52.53	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDAIND		LISBOA	11.2.07
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC.	1:20.35	BAIRRADA, ORLANDO GOMES	ANE	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC.	1:20.65	PALMA, RUI MANUEL	CPT	LISBOA	15.2.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC.	1:12.30	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	IND	LISBOA	11.2.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC.	1:00.13	FARIA, JORGE VIEGAS	ANE	LISBOA	31.5.09
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC.	1:00.74	FARIA, JORGE VIEGAS	ANE	CANTANHEDE	26.5.07
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC.	1:00.48	CUNHA, VITOR FORTES	CFBE	LISBOA	20.10.07

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
-------	-------	--	-------------	-----	-----	------

14 - 16 anos

1.	GONCALVES, Fabio Andre	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:12.83	327
DSQ	EDUARDO, Carlos Amorim	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida		
	<i>FALSA PARTIDA</i>				
DNS	FRAQUEIRO, Filipe Robalo	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess		
DNS	NEVES, Pedro Lourenco	16	CPCD-Centro P.C.Desporto		

17 - 19 anos

1.	NETO, Diogo Felix	18	Alhandra Sporting Club	1:09.36	379
2.	SILVA, Fabio Cardoso	17	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:10.26	365
3.	ANDRADE, F.	18	Alhandra Sporting Club	1:11.79	342
4.	ALVES, Joao Reis	19	Associacao Nautica Do Seixal	1:16.87	279
DNS	NOBRE, Miguel Madruga	19	Masters Almada		
DNS	VITORIO, Mauro Nunes	17	CPCD-Centro P.C.Desporto		

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 10, Masc., 100m Mariposa

20 - 24 anos

1.	SANTOS, A.	22	Masters Almada	1:00.49	572
2.	MATEUS, Uriel Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	1:05.66	447
3.	CARRILHO, Ricardo Caldeira	20	Associacao Nautica Do Seixal	1:06.62	428
4.	SOARES, Tiago Cardoso	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:06.77	425
5.	CANDEIAS, Daniel Curado	20	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:09.79	372
6.	PATROCÍNIO, Hugo Francisco	23	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:14.24	309
7.	SARMENTO, F.	20	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:16.68	281
8.	CAMPINO, Alexandre Napoles	21	Sindicato Funcao Publica	1:18.78	259
9.	VILACA, Pedro Palma	23	Sindicato Funcao Publica	1:25.65	201
DNS	MONTEVERDE, Gil Lima	22	Associacao Nadadores Estoris		
DNS	CORREIA, Valter Rosa	24	Masters Almada		
DNS	CORREIA, Joao Ginja	23	Sindicato Funcao Publica		

25 - 29 anos

1.	DUARTE, Rui Belo	29	Sindicato Funcao Publica	1:08.96	386
2.	LOURENCO, Rui Martins	29	Sindicato Funcao Publica	1:13.66	317
3.	MARTINHO, Luis Borges	26	Individual	1:22.19	228
DNS	ROCHA, Pedro Romao	27	Sindicato Funcao Publica		
DNS	VAZ, Dario Ribeiro	27	Associacao Nautica Do Seixal		

30 - 34 anos

1.	MARTINS, Abel Pedro	33	Grupo Amigos Natacao	1:08.91	387
2.	SILVA, Jorge Pereira	34	Clube Nacional Nataçã	1:13.19	323
3.	GRAÇA, Henrique Rodrigues	31	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:17.12	276
4.	CARDOSO, Manuel Evaristo	33	Masters Almada	1:22.54	225
5.	LAGE, Ricardo Carvalho	31	Grupo Amigos Natacao	1:22.89	222
6.	SANTOS, Rui Reis	34	Associacao Nadadores Estoris	1:32.59	159

35 - 39 anos

1.	SANTOS, Paulo Alexandre	36	Clube Nacional Nataçã	1:18.16	265
DNS	CUNHA, Vitor Fortes	39	Clube Futebol Os Belenenses		

40 - 44 anos

1.	PEREIRA, Joao Brizado	41	Masters Almada	1:20.11	246
DNS	SANTOS, Eurico Manuel	40	Clube Futebol Os Belenenses		

45 - 49 anos

1.	HORTA, Filipe Barbosa	46	Clube Millennium Bcp	1:22.87	222
----	-----------------------	----	----------------------	----------------	-----

50 - 54 anos

1.	MAVIOSO, Vitor Rodrigues	54	Sindicato Funcao Publica	1:20.48	243
2.	CORREIA, Jose Santos	51	Associacao Nadadores Estoris	1:37.58	136
3.	GONCALVES, Jose Santos	54	Masters Almada	1:47.21	103

55 - 59 anos

1.	PALMA, Rui Manuel	56	Clube Portugal Telecom	1:25.15	205
2.	CORREIA, Carlos Barata	58	Masters Almada	1:52.12	90

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 11 Femin., 200m Costas 14 - 79 anos
21.2.10 - 8:55 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 14-16 FEM	2:43.28	BOTAS, JOANA GOMES	CSCBS	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	2:43.28	VALENTE, CATIA MARISA	CCLV	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	2:32.58	CRUZ, INES ALVES	CNMAL	LISBOA	16.5.04
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	2:44.47	SEOANE, CARLA ALEXANDRA	INATEL	LISBOA	18.6.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	2:31.41	GRILO, ANA PAULA	UDCA	LISBOA	3.4.04
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	2:56.13	PEREIRA, PATRICIA DIOGENES	GAN	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	3:29.25	OLIVEIRA, MARIA LUISA	GAN	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	3:42.63	FERREIRA, ANA PAULA	SFP	PONTE SOR	28.5.06
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	3:29.26	FERREIRA, ANA MARIA	ANE	LISBOA	15.2.09
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	4:35.73	ALMEIDA, ANA GIL	CNMAL	LISBOA	1.6.08
RECORD INATEL CATEG. 65-69 FEM	4:19.28	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	11.2.07
RECORD INATEL CATEG. 70-74 FEM	4:59.45	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	19.4.09

Lugar	Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m
-------	-------	--	-------------	-----	------	------	------

14 - 16 anos

1.	ANTUNES, Tania Rocha	16	Associacao Nautica Do Seixal	2:57.54			
2.	ALVES, Daniela Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:08.82			
3.	NEVES, Patricia Santos	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	3:09.92			
4.	DUARTE, Joana Gomes	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:15.39			
5.	OLIVEIRA, Mafalda Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:40.79			
DNS	FELIX, Carina Rocha	14	Alhandra Sporting Club				

17 - 19 anos

1.	LOPES, Joana Pereira	19	Masters Almada	2:46.15			
2.	GARCIA, C.	17	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:00.56			
3.	SILVA, Ines Ferreira	18	Associacao Nautica Do Seixal	3:16.06			
4.	ALVES, Filipa Santos	19	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:19.27			
5.	RODRIGUES, Ana Lucia	19	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:48.33			
DNS	DUARTE, Andreia Gomes	18	Centro C. D. E. S.João de Brito				

20 - 24 anos

1.	BARRAL, Liliana Bastos	24	Masters Almada	2:51.30			
2.	ROMAO, Mariana Neves	20	Grupo Amigos Natacao	3:06.87			
3.	SANTOS, Catia Luisa	22	Masters Almada	3:12.90			
DNS	BREIA, Sara Rodrigues	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso				

25 - 29 anos

1.	VALENTE, Cátia Matos	26	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:44.45			
DNS	GASPAR, Joana Pombo	27	Associacao Nadadores Estoris				
DNS	SILVA, Ana Pereira	26	Masters Almada				
DNS	GASPAR, Ana Pombo	25	Associacao Nadadores Estoris				

30 - 34 anos

1.	CORREIA, Rita Barata	31	Masters Almada	3:08.68			
2.	MADEIRA, Maria Joao	31	Masters Almada	3:17.82			
3.	LUZ, Ana Vieira	32	Clube Futebol Os Belenenses	3:34.63			
4.	FERREIRA, Marta Martins	31	Sindicato Funcao Publica	3:43.42			
5.	REVES, Irina Coelho	30	Sindicato Funcao Publica	3:48.39			

35 - 39 anos

1.	SANTINHA, F.	38	Masters Almada	4:39.75			
----	--------------	----	----------------	----------------	--	--	--

40 - 44 anos

1.	FERREIRA, Isabel Batista	43	Clube Futebol Os Belenenses	2:57.19			
2.	LENZI, Carla Vale	43	Associacao Nadadores Estoris	3:43.61			
3.	MIMOSO, Claudia Ferreira	44	Centro C. D. E. S.João de Brito	4:48.51			
DNS	SOUSA, Maria Clara	42	Masters Almada				

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 11, Femin., 200m Costas

55 - 59 anos

1. VELEZ, Maria Andrade 59 Individual **5:23.27**

60 - 64 anos

1. MARQUES, Maria Bento 61 Sindicato Funcao Publica **4:12.67**
RECORD INATEL

Prova 12

Masc., 200m Costas

14 - 79 anos

21.2.10 - 9:20

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC. 3:21.39	MEYRELES, ANTONIO MANUEL	SFP	LISBOA	17.2.08
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC. 3:31.89	MEYRELES, ANTONIO MANUEL	SFP	LISBOA	20.3.05
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC. 2:45.10	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	CFBE	LISBOA	15.4.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC. 2:17.46	FARIA, JORGE VIEGAS	ANE	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC. 2:21.09	FARIA, JORGE VIEGAS	IND	LISBOA	17.2.08
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC. 2:30.53	MADEIRA, MIGUEL CASTRO	ESJB	LISBOA	9.4.06
RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC. 2:22.28	SILVA, MIGUEL ARROBAS	ANE	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC. 2:30.15	CORREIA, EDUARDO BARATA	CNMAL	LISBOA	11.2.07
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC. 2:18.28	FREDERICO, FRANCISCO FREIRE	CFBE	LISBOA	17.2.08
RECORD INATEL CATEG. 17-19 MASC. 2:21.25	FERNANDES, FABIO PANACHANDENS	DNS	LISBOA	1.6.08
RECORD INATEL CATEG. 14-16 MASC. 2:21.81	AMORIM, JOAO VICENTE	ASC	LISBOA	15.4.07

Lugar	Idade	Tempo final	50m	100m	150m	200m
-------	-------	-------------	-----	------	------	------

14 - 16 anos

1. SOARES, Daniel Cardoso 16 Centro Soc.Cultural Bom Sucesso **2:41.79**
2. QUARESMA, Pedro Miguel 16 Centro C. D. E. S.João de Brito **2:48.25**

17 - 19 anos

1. PINHEIRO, C. 17 Centro Pop. Trab. Luz E Vida **2:28.18**
2. BRITO, Joao Louza 19 Masters Almada **2:32.42**
3. BATISTA, Ricardo Calejo 17 Centro Soc.Cultural Bom Sucesso **2:32.67**
4. DIAS, Rodrigo Branco 17 CPCD-Centro P.C.Desporto **2:51.96**
5. OLIVEIRA, B. 17 Centro C. D. E. S.João de Brito **2:56.32**
6. LOURENCO, R. 18 Sindicato Funcao Publica **3:05.19**
DNS SERRA, Joao Nunes 17 Centro Pop. Trab. Luz E Vida
DNS VITORIO, Mauro Nunes 17 CPCD-Centro P.C.Desporto

20 - 24 anos

1. FONSECA, Alexandre Eca 20 Masters Almada **2:30.31**
2. RITO, Tiago Madeira 21 Masters Almada **2:33.06**
3. ANTUNES, Bruno Rocha 21 Associacao Nautica Do Seixal **2:33.58**
4. MATEUS, Iuri Silva 24 Associacao Nautica Do Seixal **2:34.44**
5. RUAS, Bruno Miguel 21 Clube Futebol Os Belenenses **2:35.26**
6. FRANCISCO, Jose Daniel 21 Grupo Amigos Natacao **2:47.32**
7. MATIAS, Ricardo Lourenco 22 Masters Almada **2:58.31**
DNS LANCA, Antonio Costa 21 Masters Almada
DNS GONCALVES, Luis Costa 23 Grupo Amigos Natacao

25 - 29 anos

1. DUARTE, Rui Belo 29 Sindicato Funcao Publica **2:46.26**
2. LIMA, Tiago Vieira 27 Associacao Nautica Do Seixal **2:48.77**
3. ALVES, Bruno Miguel 29 Masters Almada **2:56.11**
DNS MARTINHO, Luis Borges 26 Individual

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 12, Masc., 200m Costas

30 - 34 anos

1. MARTINS, Abel Pedro	33	Grupo Amigos Natacao	2:29.09
2. FELICIO, Nuno Miguel	33	Associacao Nadadores Estoris	3:05.39
DNS MOTA, Rui Teixeira	34	Centro C. D. E. S.João de Brito	
DNS DIAS, Ricardo Miranda	30	Centro C. D. E. S.João de Brito	
DNS ALMEIDA, Diogo Pedroso	33	Clube Futebol Os Belenenses	

35 - 39 anos

1. LANÇA, R.	35	Clube Nacional Natação	2:52.37
2. BARROS, F.	38	Clube Futebol Os Belenenses	4:08.00
DNS CUNHA, Vitor Fortes	39	Clube Futebol Os Belenenses	

40 - 44 anos

1. PEREIRA, Joao Brizado	41	Masters Almada	3:15.29
2. FEITEIRA, Luis Dinis	44	Masters Almada	3:15.87
3. QUINTINO, M.	42	Clube Portugal Telecom	3:25.08
4. FERREIRA, Jorge Saraiva	42	Masters Almada	3:30.80

45 - 49 anos

1. FARIA, Jorge Viegas	46	Associacao Nadadores Estoris	2:27.25
2. OLIVEIRA, Carlos Ferreira	46	Clube Portugal Telecom	2:44.13
3. FERNANDES, P.	49	Clube Portugal Telecom	3:15.03
4. SILVA, Juan Rocha	47	Masters Almada	3:29.01
5. RODRIGUES, P.	47	Clube Futebol Os Belenenses	4:24.98
DNS BARRADAS, Adriano Pilar	45	Clube Millennium Bcp	

50 - 54 anos

1. MADEIRA, Luis Cavaleiro	53	Clube Futebol Os Belenenses	3:00.50
2. GONCALVES, J.	54	Masters Almada	3:53.44

55 - 59 anos

1. TAVARES, Antonio Manuel	59	Sindicato Funcao Publica	4:15.53
DNS TRINDADE, Joao Ubach	57	Associacao Nadadores Estoris	
DNS COELHO, Domingos Pinto	58	Associacao Nadadores Estoris	

60 - 64 anos

1. BASTOS, Jorge Sobral	61	Clube Portugal Telecom	4:25.67
-------------------------	----	------------------------	----------------

65 - 69 anos

1. BAIRRADA, O.	65	Associacao Nadadores Estoris	3:26.73
-----------------	----	------------------------------	----------------

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 13 Femin., 200m Livres 14 - 79 anos
21.2.10 - 9:55 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 14-16 FEM	2:23.58	MARQUES, ANA CANAS	CNMAL	LISBOA	5.2.06
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	2:20.57	BALEIZAO, MARTA FERNANDES	CSCBS	LISBOA	16.4.05
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	2:25.10	PONTES, ANA SILVA	SFP	LISBOA	3.4.04
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	2:34.58	MACHADO, PATRICIA PEREIRA	ANE	LISBOA	14.4.07
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	2:09.50	GRILO, ANA PAULA	UDCA	LISBOA	8.4.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	2:30.71	PEREIRA, PATRICIA DIOGENES	GAN	LISBOA	30.5.09
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	2:48.00	KRAEVA, Elena	CFB	LISBOA	21.11.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	3:12.06	LOPES, Helena Varela	CFB	LISBOA	21.11.09
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	2:50.79	FERREIRA, ANA MARIA	UDCA	LISBOA	12.4.08
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	3:54.63	QUARTIN, CELIA STICHINI	SFP	LISBOA	3.4.04
RECORD INATEL CATEG. 65-69 FEM	5:11.29	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	4.2.06
RECORD INATEL CATEG. 70-74 FEM	5:48.44	AZINHEIRA, MARIA AUGUSTA	SFP	LISBOA	15.2.09

Lugar	Idade	Tempo final	50m	100m	150m	200m
-------	-------	-------------	-----	------	------	------

14 - 16 anos

1.	COSTA, Sara Fontinha	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:31.72		
2.	LOPES, Rita Vaz	15	Associacao Nautica Do Seixal	2:38.03		
3.	CASTANHEIRA, S.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:43.42		
4.	MIMOSO, Sofia Ferreira	15	Centro C. D. E. S.João de Brito	2:44.69		
5.	FERNANDES, Filipa Silva	15	Grupo Amigos Natacao	2:50.48		
6.	TEIXEIRA, Sara Caldeira	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:52.26		
7.	ALVES, Daniela Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	2:54.79		
8.	ANTUNES, Filipa Dias	15	Centro C. D. E. S.João de Brito	2:55.93		
9.	RODRIGUES, S.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:56.31		
10.	COSTA, Ana Casimiro	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:02.21		
11.	OLIVEIRA, Mafalda Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:15.20		
12.	SARMENTO, J.	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:15.85		
13.	PIRES, Ana Nunes	15	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:22.51		

17 - 19 anos

1.	SANTOS, M.	19	Masters Almada	2:33.04		
2.	GARCIA, C.	17	Centro C. D. E. S.João de Brito	2:34.87		
3.	BEATO, Margarida Alves	17	Associacao Nadadores Estoris	2:39.10		
4.	BRITO, Catarina Louza	17	Masters Almada	2:40.34		
5.	PINTO, Catarina Oliveira	19	Centro C. D. E. S.João de Brito	2:43.54		
6.	CODESSO, Ana Rita	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:49.93		
7.	CARVALHO, Ana Moco	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:52.49		
8.	ALVES, Filipa Santos	19	CPCD-Centro P.C.Desporto	2:55.31		
9.	RODRIGUES, Ana Lucia	19	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:05.33		
10.	NEVES, Marta Marques	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:07.17		

20 - 24 anos

1.	BARBARA, Joana Veloso	23	Masters Almada	2:29.18		
2.	SANCHES, O.	21	Associacao Nautica Do Seixal	2:34.40		
3.	MATEUS, Diliãna Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	2:35.44		
4.	SILVA, Marta Pereira	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:36.15		

25 - 29 anos

1.	COELHO, Joana Sarmento	28	Grupo Amigos Natacao	2:36.30		
2.	MOREIRA, Carla Cardoso	27	Sindicato Funcao Publica	3:27.46		
DNS	MOREIRA, Ines Franco	25	Associacao Nadadores Estoris			
DNS	GRILO, Vilma Silva	25	Masters Almada			
DNS	SILVA, Ana Pereira	26	Masters Almada			
DNS	PEIXE, Monica Sofia	29	Clube Futebol Os Belenenses			

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 13, Femin., 200m Livres

30 - 34 anos

1. CUNHA, Joana Isabel	30	Clube Futebol Os Belenenses	2:31.04
<i>RECORD INATEL</i>			
2. MADEIRA, Maria Joao	31	Masters Almada	3:01.03
3. PAIXAO, Estela Coelho	33	Masters Almada	3:01.68
4. FERREIRA, Luisa Dias	32	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:35.06
5. CESARIO, Rute Ramos	33	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:38.07

35 - 39 anos

1. PASSOS, Madalena Cruz	35	Sindicato Funcao Publica	3:01.71
2. SANTINHA, F.	38	Masters Almada	3:25.00

40 - 44 anos

1. SANTOS, Ana Ramos	42	Masters Almada	4:14.79
2. MIMOSO, Claudia Ferreira	44	Centro C. D. E. S.João de Brito	5:01.15
DNS MENDES, M.	42	Masters Almada	

45 - 49 anos

1. CANINAS, Maria Madalena	47	Masters Almada	3:24.17
2. LEITÃO, E.	46	Centro C. D. E. S.João de Brito	4:51.55
DNS RIBEIRO, Maria Joao	45	Associacao Nadadores Estoris	

55 - 59 anos

1. PINTAO, L.	56	Associacao Nadadores Estoris	3:19.08
2. VELEZ, Maria Andrade	59	Individual	4:49.55

60 - 64 anos

1. FERREIRA, Ana Maria	60	Associacao Nadadores Estoris	2:58.51
<i>RECORD INATEL</i>			
2. MARQUES, Maria Bento	61	Sindicato Funcao Publica	4:03.40
3. BAPTISTA, Maria Borba	63	Masters Almada	5:19.46

Prova 14

Masc., 200m Livres

14 - 79 anos

21.2.10 - 10:35

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC. 2:07.14	VAZ, RUI CARLOS	INATEL	LISBOA	18.6.05
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC. 2:01.34	ROLA, NUNO CARDOSO	IND	LISBOA	12.4.08
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC. 2:01.27	MENDES, ALEXANDRE BEIRAO	ESJB	LISBOA	2.6.07
RECORD INATEL CATEG. 17-19 MASC. 2:04.24	BOTAS, SEBASTIAO GOMES	CSCBS	LISBOA	31.5.08
RECORD INATEL CATEG. 14-16 MASC. 2:06.31	AMORIM, JOAO VICENTE	ASC	LISBOA	2.6.07
RECORD INATEL CATEG. 75-79 MASC. 4:38.19	NUNES, LINDBERG CONCEICAO	UDCA	LISBOA	14.4.07
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC. 4:04.96	TEIXEIRA, JOAO RODRIGUES	GAN	LISBOA	30.5.09
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC. 3:15.36	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDA	IND	LISBOA	11.2.07
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC. 2:44.49	BAIRRADA, ORLANDO GOMES	ANE	LISBVOA	12.4.08
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC. 2:52.62	MEYRELES, ANTONIO MANUEL	SFP	LISBOA	19.3.05
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC. 2:31.98	MAVIOSO, VITOR RODRIGUES	SFP	CANTANHEDE	26.5.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC. 2:11.51	CARVALHO, PAULO PAULA	UDCA	LISBOA	8.4.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC. 2:04.25	FARIA, JORGE VIEGAS	ANE	LISBOA	14.4.07
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC. 2:04.65	VAZ, RUI CARLOS	IND	LISBOA	26.5.07

Lugar	Idade	Tempo final	50m	100m	150m	200m
-------	-------	-------------	-----	------	------	------

14 - 16 anos

1. EDUARDO, Carlos Amorim	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:22.47
2. SOARES, Daniel Cardoso	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:24.42
3. GOMES, Diogo Francisco	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:24.69
4. NOGUEIRA, Pedro Amaral	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:27.49
5. QUARESMA, Pedro Miguel	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	2:28.32
6. CALDAS, Ruben Cesario	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	2:35.93

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 14, Masc., 200m Livres, 14 - 16 anos

Lugar	Idade	Tempo final	50m	100m	150m	200m
7.	SILVEIRA, R.	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	2:38.99		
8.	PAULO, Daniel Silva	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:45.84		
9.	TEIXEIRA, Marco Lopes	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:45.90		
10.	MOURA, Joao Henrique	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:52.87		
DNS	BRANCO, Joao Mendes	15	Masters Almada			
DNS	PIRES, André Romão	16	Centro C. D. E. S.João de Brito			
DNS	NEVES, Pedro Lourenco	16	CPCD-Centro P.C.Desporto			

17 - 19 anos

1.	NETO, Diogo Felix	18	Alhandra Sporting Club	2:20.13		
2.	BERNARDO, Diogo Silva	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:29.62		
3.	ESTEVES, G.	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:32.52		
4.	SOUSA, E.	19	Grupo Amigos Natacao	2:36.79		
5.	ALMEIDA, Andre Lousa	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	2:41.35		
6.	LIBERATO, R.	18	Masters Almada	2:54.82		
7.	NUNES, Nuno Ferreira	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	2:58.49		
8.	LEAL, Orlando Jacinto	19	CPCD-Centro P.C.Desporto	2:59.93		
DSQ	SOARES, Diogo Silva	17	Alhandra Sporting Club			
	<i>FALSA PARTIDA</i>					

20 - 24 anos

1.	ANTUNES, Bruno Rocha	21	Associacao Nautica Do Seixal	2:12.48		
2.	POLICARPO, F.	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:16.47		
3.	FONSECA, Alexandre Eca	20	Masters Almada	2:18.40		
4.	FRANCISCO, Jose Daniel	21	Grupo Amigos Natacao	2:19.91		
5.	RITO, Tiago Madeira	21	Masters Almada	2:20.32		
6.	LOPES, Rui André	22	Centro C. D. E. S.João de Brito	2:31.37		
7.	PIRES, Diogo Monteiro	20	Grupo Amigos Natacao	2:33.71		
8.	SARMENTO, F.	20	CPCD-Centro P.C.Desporto	2:38.61		
DNS	CORREIA, Joao Ginja	23	Sindicato Funcao Publica			
DNS	CONDE, Joaquim Silva	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida			
DNS	LANCA, Antonio Costa	21	Masters Almada			

25 - 29 anos

1.	INÁCIO, Mauro Santos	26	Centro C. D. E. S.João de Brito	2:12.08		
2.	TAVARES, Pablo Manuel	26	Masters Almada	2:36.77		
3.	SILVA, Pedro Guedes	28	Clube Futebol Os Belenenses	2:48.68		
DNS	SILVA, Hugo Mendes	27	CPCD-Centro P.C.Desporto			
DNS	CARMONA, Bruno Sousa	29	CPCD-Centro P.C.Desporto			

30 - 34 anos

1.	SILVA, Jorge Pereira	34	Clube Nacional Nataçao	2:24.15		
2.	PEREIRA, A.	34	Clube Futebol Os Belenenses	2:28.97		
3.	SANTOS, Rui Reis	34	Associacao Nadadores Estoris	2:32.02		
4.	CARDOSO, M.	33	Masters Almada	2:39.06		
DNS	LEITE, Andre Santana	30	Grupo Amigos Natacao			
DNS	DIAS, Ricardo Miranda	30	Centro C. D. E. S.João de Brito			
DNS	ALMEIDA, Diogo Pedroso	33	Clube Futebol Os Belenenses			

35 - 39 anos

1.	VAZ, Rui Fonseca	39	Individual	2:08.37		
2.	ESCUNA, Manuel Sousa	39	Individual	2:46.03		
3.	BAPTISTA, Pedro Ribeiro	35	Masters Almada	2:46.72		
4.	BARROS, F.	38	Clube Futebol Os Belenenses	2:49.96		
5.	AFONSO, Pedro Garcia	38	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:05.69		
DNS	CAEIRO, Mario Gomes	39	Masters Almada			

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 14, Masc., 200m Livres

40 - 44 anos

1. FEITEIRA, Luis Dinis	44	Masters Almada	2:36.36
2. VENTURA, J.	41	Masters Almada	2:55.06
3. FERREIRA, Jorge Saraiva	42	Masters Almada	2:57.84
4. SANTINHA, A.	41	Masters Almada	2:59.05
DNS LOHKEN, Jorg	42	Sindicato Funcao Publica	
DNS LEOTE, Paulo Andrade	43	Clube Portugal Telecom	
DNS COSTA, Paulo Alvoeiro	43	Masters Almada	

45 - 49 anos

1. BENTO, Jaime Pereira	49	Associacao Nadadores Estoris	2:19.18
2. SILVA, Joao Rodrigues	47	Clube Millennium Bcp	2:30.81
3. FERNANDES, J.	45	Clube Millennium Bcp	2:52.27
4. SERRA, Fernando Pereira	46	Clube Millennium Bcp	2:58.05
DSQ VELEZ, Miguel Bolou	47	Sindicato Funcao Publica	
<i>FALSA PARTIDA</i>			

50 - 54 anos

1. CORREIA, Jose Santos	51	Associacao Nadadores Estoris	2:54.44
2. RUAS, Joao Manuel	50	Clube Futebol Os Belenenses	2:58.06
3. JESUS, Carlos Vicente	51	Masters Almada	3:15.56
4. JESUS, Fernando Sa	51	Sindicato Funcao Publica	3:18.61
5. ALMEIDA, H.	54	Clube Portugal Telecom	3:18.85
6. PEREIRA, Rui Caneira	54	Sindicato Funcao Publica	3:19.72
DNS FARIA, Eduardo Serrão	54	Centro C. D. E. S.João de Brito	

55 - 59 anos

1. SERRA, Carlos Dias	55	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:40.67
<i>RECORD INATEL</i>			
2. TAVARES, Antonio Manuel	59	Sindicato Funcao Publica	3:24.46
3. MELO, Mario Jorge	59	Clube Futebol Os Belenenses	3:26.98
DNS MATOS, Luis Filipe	55	Centro C. D. E. S.João de Brito	
DNS BAIRRADA, Mario Nunes	58	Associacao Nadadores Estoris	

60 - 64 anos

1. BASTOS, Jorge Sobral	61	Clube Portugal Telecom	3:21.80
2. VIEGAS, Luis Antonio	63	Associacao Nadadores Estoris	3:35.47
DNS PASSOS, Marcelino Lyra	63	Sindicato Funcao Publica	

65 - 69 anos

1. BAIRRADA, O.	65	Associacao Nadadores Estoris	2:54.56
<i>RECORD INATEL</i>			
2. SALGUEIRO, Luis Vidigal	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Sma	3:22.66
3. MOREIRA, Helder Santos	66	Clube Millennium Bcp	3:59.69

70 - 74 anos

1. TEIXEIRA, Joao Rodrigues	73	Grupo Amigos Natacao	4:07.96
EXH GRACHAT, David	23	Anddemot	2:09.13

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 15
21.2.10 - 11:20

Femin., 100m Estilos

14 - 79 anos
Resultados

RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	1:35.38	FERREIRA, ANA PAULA	SFP	LISBOA	3.4.04
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	1:36.55	FERREIRA, ANA PAULA	SFP	LISBOA	6.5.06
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	1:30.71	FERREIRA, ANA MARIA	UDCA	LISBOA	10.5.08
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	2:08.28	ALMEIDA, ANA GIL	CNMAL	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 65-69 FEM	2:26.59	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	3.4.04
RECORD INATEL CATEG. 14-16 FEM	1:11.51	MARQUES, ANA CANAS	CNMAL	LISBOA	8.7.06
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	1:13.95	SILVA, ANDREIA MARTINS	CNMAL	LISBOA	20.10.87
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	1:12.39	MARTINS, ANDREIA SILVA	CNMAL	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	1:13.91	PEREIRA, VANDA DANIELA	ADCEO	ESTREMOZ	26.2.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	1:10.07	GRILO, ANA PAULA	UDCA	LISBOA	9.4.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	1:32.22	LENZI, CARLA VALE	ANE	LISBOA	15.2.09

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
-------	-------	--	-------------	-----	-----	------

14 - 16 anos

1.	GARCIA, Inês Fernandes	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:17.91	451	
2.	COSTA, Sara Fontinha	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:19.51	424	
3.	LOPES, Rita Vaz	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:21.95	388	
4.	ANTUNES, Tania Rocha	16	Associacao Nautica Do Seixal	1:22.54	379	
5.	CLEMENTE, Catarina Sousa	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:23.67	364	
6.	CASTANHEIRA, S.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:24.96	348	
7.	SANTOS, Raquel Correa	15	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:25.91	336	
8.	ANTUNES, Filipa Dias	15	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:27.63	317	
9.	DUARTE, Joana Gomes	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:27.73	316	
10.	TEIXEIRA, Sara Caldeira	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:28.49	308	
11.	FERNANDES, Filipa Silva	15	Grupo Amigos Natacao	1:29.39	299	
12.	COSTA, Ana Casimiro	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:29.58	297	
13.	SANCHES, Cristiana Bencatel	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:30.96	283	
14.	NEVES, Patricia Santos	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:33.71	259	
15.	PIRES, Ana Nunes	15	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:39.58	216	
16.	SARMENTO, Joana Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:39.93	214	
DSQ	BARREIROS, Fabiana	15	Associacao Nautica Do Seixal			
<i>NA VIRAGEM AOS 25M A NADADORA TOCOU COM AS MAOS ALTERNADAS NA PAREDE</i>						
DNS	MIMOSO, Sofia Ferreira	15	Centro C. D. E. S.João de Brito			
DNS	FELIX, Carina Rocha	14	Alhandra Sporting Club			

17 - 19 anos

1.	LOPES, Joana Pereira	19	Masters Almada	1:18.43	442
2.	PINTO, Catarina Oliveira	19	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:19.33	427
3.	CARVALHO, Ana Moco	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:21.03	401
4.	LOPES, Ana Nunes	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:23.90	361
5.	DANEN, Ana Peteronella	19	Sindicato Funcao Publica	1:25.30	344
6.	BEATO, Margarida Alves	17	Associacao Nadadores Estoris	1:25.45	342
7.	NEVES, Marta Marques	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:28.09	312
8.	BRITO, Catarina Louza	17	Masters Almada	1:28.20	311
9.	GONCALVES, Joana Costa	18	Grupo Amigos Natacao	1:28.99	303
10.	FIALHO, Catarina Janeiro	18	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:30.52	288
11.	FARO, Vanessa Sousa	18	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:31.41	279
12.	SILVA, Catarina Coelho	17	Grupo Amigos Natacao	1:34.10	256
DNS	DUARTE, Andreia Gomes	18	Centro C. D. E. S.João de Brito		
DNS	SILVA, Ines Ferreira	18	Associacao Nautica Do Seixal		

20 - 24 anos

1.	BARBARA, Joana Veloso	23	Masters Almada	1:16.82	471
2.	SARAIVA, Sara Grenho	20	Masters Almada	1:20.53	408
3.	SILVA, Marta Pereira	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:21.42	395
4.	MATEUS, Diliana Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	1:21.87	389
5.	SANCHES, Octavia Bencatel	21	Associacao Nautica Do Seixal	1:22.68	377
6.	SANTOS, Catia Luisa	22	Masters Almada	1:30.11	292
7.	CORREIA, Margarida Santos	23	Associacao Nadadores Estoris	1:37.85	228

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 15, Femin., 100m Estilos, 20 - 24 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts	50m	100m
DNS BREIA, Sara Rodrigues	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess			
DNS MATOS, Marina Machado	23	CPCD-Centro P.C.Desporto			

25 - 29 anos

1. VALENTE, Cátia Matos	26	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:14.43	517	
2. COELHO, Joana Sarmiento	28	Grupo Amigos Natacao	1:22.87	375	
3. MOREIRA, Carla Cardoso	27	Sindicato Funcao Publica	1:49.97	160	
DNS GASPARG, Ana Pombo	25	Associacao Nadadores Estoris			
DNS GRILLO, Vilma Silva	25	Masters Almada			
DNS GASPARG, Joana Pombo	27	Associacao Nadadores Estoris			

30 - 34 anos

1. PAIXAO, Estela Coelho	33	Masters Almada	1:32.85	266	
2. ROCHA, Maria Romao	30	Sindicato Funcao Publica	1:39.62	216	
3. LUZ, Ana Vieira	32	Clube Futebol Os Belenenses	1:42.86	196	
DSQ CORREIA, Rita Barata	31	Masters Almada			

NA VIRAGEM DE COSTAS PARA BRUÇOS EFECTUOU 2 BRAÇADAS SUQUATICAS ANTES DE ROMPER A SUPERFICIE L

35 - 39 anos

1. PASSOS, Madalena Cruz	35	Sindicato Funcao Publica	1:35.10	248	
2. FERREIRA, Sara Goncalves	36	Masters Almada	1:36.95	234	

40 - 44 anos

1. FERREIRA, Isabel Batista	43	Clube Futebol Os Belenenses	1:21.12	400	
<i>RECORD INATEL</i>					
2. LENZI, Carla Vale	43	Associacao Nadadores Estoris	1:32.01	274	
3. SOUSA, Maria Clara	42	Masters Almada	1:40.04	213	
4. SANTOS, Ana Ramos	42	Masters Almada	1:58.43	128	
DNS MENDES, Marina Saavedra	42	Masters Almada			

45 - 49 anos

1. CANINAS, Maria Madalena	47	Masters Almada	1:52.60	149	
2. TANTCHEVA, Lidia Nikiforova	48	Clube Portugal Telecom	1:57.92	130	
DNS RIBEIRO, Maria Joao	45	Associacao Nadadores Estoris			

55 - 59 anos

1. PINTAO, Luisa Hermenegildo	56	Associacao Nadadores Estoris	1:47.40	172	
2. FERREIRA, Maria Felix	56	Sindicato Funcao Publica	2:01.49	119	

70 - 74 anos

1. AZINHEIRA, Maria Augusta	72	Sindicato Funcao Publica	2:56.46	39	
-----------------------------	----	--------------------------	----------------	----	--

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 16 Masc., 100m Estilos 14 - 79 anos
21.2.10 - 11:45 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC. 1:04.26	SILVA, MIGUEL ARROBAS	ANE	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC. 1:04.55	MARTINS, ABEL PEDRO	ADCEO	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC. 1:00.86	FREDERICO, FRANCISCO FREIRECFBE		LISBOA	20.10.07
RECORD INATEL CATEG. 17-19 MASC. 1:05.14	CARRILHO, RICARDO CALDEIRA	ANS	LISBOA	1.6.08
RECORD INATEL CATEG. 14-16 MASC. 1:06.20	BOTAS, SEBASTIAO GOMES	CSCBS	LISBOA	12.5.07
RECORD INATEL CATEG. 75-79 MASC. 1:42.17	GOMES, LEONEL SOUSA	SFP	LISBOA	8.4.06
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC. 2:05.37	TEIXEIRA, JOAO RODRIGUES	GAN	LISBOA	15.2.09
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC. 1:35.38	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDAIND		LISBOA	6.5.06
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC. 1:25.34	BAIRRADA, ORLANDO GOMES	ANE	LISBOA	10.5.08
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC. 1:26.54	MEYRELES, ANTONIO MANUEL	SFP	LISBOA	17.4.05
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC. 1:12.56	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	IND	CANTANHEDE	27.5.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC. 1:09.30	CARVALHO, PAULO PAULA	UDCA	LISBOA	10.5.08
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC. 1:10.86	MADEIRA, MIGUEL CASTRO	ESJB	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC. 1:05.39	VAZ, RUI CARLOS	IND	LISBOA	15.2.09

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
-------	-------	--	-------------	-----	-----	------

14 - 16 anos

1.	NOGUEIRA, Pedro Amaral	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:14.61	343	
2.	GOMES, Diogo Francisco	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:15.40	332	
3.	GONCALVES, Fabio Andre	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:15.46	332	
4.	CALDAS, Ruben Cesario	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:17.18	310	
5.	SILVEIRA, Rafael Rodrigo da	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:20.04	278	
6.	TEIXEIRA, Marco Lopes	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:21.98	259	
7.	PAULO, Daniel Silva	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:24.39	237	
8.	MOURA, Joao Henrique	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:24.60	235	
DSQ	BRANCO, Joao Mendes	15	Masters Almada			
<i>TOQUE ALTERNADO MAOS NA PAREDE, NA VIRAGEM DE BRUÇOS PARA LIVRES</i>						
DNS	FRAQUEIRO, Filipe Robalo	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess			
DNS	PIRES, André Romão	16	Centro C. D. E. S.João de Brito			

17 - 19 anos

1.	ANDRADE, F.	18	Alhandra Sporting Club	1:08.35	446	
2.	PINHEIRO, Claudio Almeida	17	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:10.50	407	
3.	SILVA, Fabio Cardoso	17	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:11.94	383	
4.	BRITO, Joao Louza	19	Masters Almada	1:12.50	374	
5.	BATISTA, Ricardo Calejo	17	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:12.73	370	
6.	DIAS, Rodrigo Branco	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:14.26	348	
7.	SOUSA, Emanuel Caridade	19	Grupo Amigos Natacao	1:17.02	312	
8.	ALVES, Joao Reis	19	Associacao Nautica Do Seixal	1:17.26	309	
9.	LIBERATO, Ricardo Fonseca	18	Masters Almada	1:17.61	305	
10.	BERNARDO, Diogo Silva	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:19.10	288	
11.	ESTEVES, Goncalo Rodrigues	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:19.21	287	
12.	SOARES, Diogo Silva	17	Alhandra Sporting Club	1:20.66	272	
13.	ALMEIDA, Andre Lousa	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:23.78	242	
14.	LEAL, Orlando Jacinto	19	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:25.03	232	
15.	LOURENCO, Ruben Santos	18	Sindicato Funcao Publica	1:26.26	222	
16.	NUNES, Nuno Ferreira	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:30.58	192	
DSQ	OLIVEIRA, B.	17	Centro C. D. E. S.João de Brito			
<i>O NADADOR EFECTUOU A VIRAGEM DE BRUÇOS PARA LIVRES SO COM UMA MAO</i>						
DNS	SERRA, Joao Nunes	17	Centro Pop. Trab. Luz E Vida			
DNS	NOBRE, Miguel Madruga	19	Masters Almada			

20 - 24 anos

1.	SANTOS, A.	22	Masters Almada	1:04.13	540
2.	MATEUS, Uriel Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	1:06.13	493
3.	SOARES, Tiago Cardoso	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:06.95	475
4.	MATEUS, Iuri Silva	24	Associacao Nautica Do Seixal	1:07.32	467
5.	CARRILHO, Ricardo Caldeira	20	Associacao Nautica Do Seixal	1:08.67	440
6.	CANDEIAS, Daniel Curado	20	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:08.97	434
7.	RUAS, Bruno Miguel	21	Clube Futebol Os Belenenses	1:11.07	397

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 16, Masc., 100m Estilos, 20 - 24 anos

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
8.	MARQUES, Joao Pinto	21	Masters Almada	1:11.25	394	
9.	POLICARPO, Fabio Rodrigues	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:11.86	384	
10.	JESUS, Frederico Moura	24	Grupo Amigos Natacao	1:15.21	335	
11.	PATROCÍNIO, Hugo Francisco	23	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:15.68	329	
12.	CAMPINO, Alexandre Napoles	21	Sindicato Funcao Publica	1:17.01	312	
13.	LOPES, Rui André	22	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:18.12	299	
14.	MATIAS, Ricardo Lourenco	22	Masters Almada	1:20.26	276	
15.	PIRES, Diogo Monteiro	20	Grupo Amigos Natacao	1:20.31	275	
16.	VILACA, Pedro Palma	23	Sindicato Funcao Publica	1:21.23	266	
DNS	CORREIA, Valter Rosa	24	Masters Almada			
DNS	GONCALVES, Luis Costa	23	Grupo Amigos Natacao			
DNS	GONÇALVES, João Henriques	21	Centro C. D. E. S.João de Brito			

25 - 29 anos

1.	SORGER, Luis Lourenco	25	Grupo Amigos Natacao	1:08.17	450	
2.	INÁCIO, Mauro Santos	26	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:10.71	403	
3.	LOURENCO, Rui Martins	29	Sindicato Funcao Publica	1:12.89	368	
4.	ALVES, Bruno Miguel	29	Masters Almada	1:20.07	278	
5.	SILVA, Pedro Guedes	28	Clube Futebol Os Belenenses	1:26.08	223	
DNS	ROCHA, Pedro Romao	27	Sindicato Funcao Publica			
DNS	COUTO, Francisco Barreiros	25	Associacao Nadadores Estoris			
DNS	NUNES, Bruno Martins	28	Grupo Amigos Natacao			
DNS	LIMA, Tiago Vieira	27	Associacao Nautica Do Seixal			
DNS	GONCALVES, G.	27	Individual			
DNS	SILVA, Hugo Mendes	27	CPCD-Centro P.C.Desporto			
DNS	CARMONA, Bruno Sousa	29	CPCD-Centro P.C.Desporto			

30 - 34 anos

1.	GRAÇA, Henrique Rodrigues	31	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:17.71	304	
2.	LAGE, Ricardo Carvalho	31	Grupo Amigos Natacao	1:21.64	262	
3.	PEREIRA, Alexandre Marques	34	Clube Futebol Os Belenenses	1:26.68	219	
4.	AMORIM, Renato Costa	34	Grupo Amigos Natacao	1:31.60	185	
DSQ	FELICIO, Nuno Miguel	33	Associacao Nadadores Estoris			
<i>TOQUE ALTERNADO MAOS PAREDE NA VIRAGEM DE BRUÇOS PARA LIVRES</i>						
DNS	LEITE, Andre Santana	30	Grupo Amigos Natacao			
DNS	FREITAS, Andre Cardoso	34	Associacao Nadadores Estoris			

35 - 39 anos

1.	LANÇA, Ricardo Carvoeiras	35	Clube Nacional Natação	1:14.57	344	
2.	SALGUEIRO, Rafael Vidigal	38	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:16.73	315	
3.	SANTOS, Paulo Alexandre	36	Clube Nacional Natação	1:22.35	255	
4.	BAPTISTA, Pedro Ribeiro	35	Masters Almada	1:25.16	231	
5.	ESCUNA, Manuel Sousa	39	Individual	1:25.39	229	
6.	AFONSO, Pedro Garcia	38	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:28.97	202	
DNS	CAEIRO, Mario Gomes	39	Masters Almada			

40 - 44 anos

1.	SANTOS, Eurico Manuel	40	Clube Futebol Os Belenenses	1:18.73	292	
2.	VENTURA, Joao Magalhaes	41	Masters Almada	1:25.61	227	
3.	QUINTINO, Manuel Vasques	42	Clube Portugal Telecom	1:26.34	221	
4.	REIS, Paulo Neves	40	Sindicato Funcao Publica	1:32.87	178	
5.	SANTINHA, Antonio Batista	41	Masters Almada	1:39.75	144	
DNS	COSTA, Paulo Alvoeiro	43	Masters Almada			

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 16, Masc., 100m Estilos

45 - 49 anos

1.	FARIA, Jorge Viegas	46	Associacao Nadadores Estoris	1:04.95	520
	<i>RECORD INATEL</i>				
2.	BENTO, Jaime Pereira	49	Associacao Nadadores Estoris	1:14.64	343
3.	OLIVEIRA, Carlos Ferreira	46	Clube Portugal Telecom	1:18.50	295
4.	SILVA, Joao Rodrigues	47	Clube Millennium Bcp	1:19.34	285
5.	HORTA, Filipe Barbosa	46	Clube Millennium Bcp	1:21.64	262
6.	FERNANDES, Jorge Nunes	45	Clube Millennium Bcp	1:24.83	233
7.	SILVA, Juan Rocha	47	Masters Almada	1:27.22	215
8.	FERNANDES, Pedro Militao	49	Clube Portugal Telecom	1:27.98	209
9.	SERRA, Fernando Pereira	46	Clube Millennium Bcp	1:36.88	157
10.	VELEZ, Miguel Bolou	47	Sindicato Funcao Publica	1:37.48	154
11.	BARRADAS, Adriano Pilar	45	Clube Millennium Bcp	1:50.80	105
DSQ	RODRIGUES, Paulo Fernando	47	Clube Futebol Os Belenenses		
	<i>BATIMENTO ALTERNADO PERNAS DURANTE O PERCURSO DE BRUÇOS</i>				

50 - 54 anos

1.	MADEIRA, Luis Cavaleiro	53	Clube Futebol Os Belenenses	1:16.97	312
2.	MAVIOSO, Vitor Rodrigues	54	Sindicato Funcao Publica	1:20.73	271
3.	RUAS, Joao Manuel	50	Clube Futebol Os Belenenses	1:32.22	182
4.	PEREIRA, Rui Caneira	54	Sindicato Funcao Publica	1:38.76	148
5.	JESUS, Fernando Sa	51	Sindicato Funcao Publica	1:48.68	111
6.	JESUS, Carlos Vicente	51	Masters Almada	1:54.70	94
DNS	FARIA, Eduardo Serrão	54	Centro C. D. E. S.João de Brito		

55 - 59 anos

1.	PALMA, Rui Manuel	56	Clube Portugal Telecom	1:25.82	225
	<i>RECORD INATEL</i>				
2.	CORREIA, Carlos Barata	58	Masters Almada	1:37.16	155
3.	MELO, Mario Jorge	59	Clube Futebol Os Belenenses	1:48.22	112
DNS	COELHO, Domingos Pinto	58	Associacao Nadadores Estoris		

60 - 64 anos

1.	SOUSA, Jose Pinto	63	Sindicato Funcao Publica	2:03.50	76
DNS	PASSOS, Marcelino Lyra	63	Sindicato Funcao Publica		

70 - 74 anos

1.	RODRIGUES, A.	71	Individual	1:43.06	130
	<i>RECORD INATEL</i>				
2.	TEIXEIRA, Joao Rodrigues	73	Grupo Amigos Natacao	2:03.03	77

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 17
21.2.10 - 15:00

Femin., 100m Livres

14 - 79 anos
Resultados

RECORD INATEL CATEG. 14-16 FEM	1:01.85	MARQUES, ANA CANAS	CNMAL	LISBOA	9.7.06
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	1:03.80	BALEIZAO, MARTA FERNANDES	INATEL	LISBOA	19.6.05
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	1:03.84	CASTRO, SUSANA MARQUES	CREUL	LISBOA	17.2.08
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	1:06.75	PEREIRA, VANDA DANIELA	INATEL	LISBOA	19.6.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	59.50	GRILO, ANA PAULA	UDCA	OLHAO	20.1.07
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	1:10.93	PEREIRA, PATRICIA DIOGENES	GAN	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	1:18.29	KRAEVA, Elena	CFB	LISBOA	21.11.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	1:23.22	FERREIRA, ANA PAULA	SFP	CANTANHEDE	26.5.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	1:20.02	FERREIRA, ANA MARIA	INATEL	BLUMENAU (BRA)	28.2.07
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	1:46.95	QUARTIN, CELIA STICHINI	SFP	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 65-69 FEM	2:24.09	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	16.4.05
RECORD INATEL CATEG. 70-74 FEM	2:29.20	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	19.4.09

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
-------	-------	--	-------------	-----	-----	------

14 - 16 anos

1.	COSTA, Sara Fontinha	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:09.33	432	
2.	LOPES, Rita Vaz	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:11.10	401	
3.	CLEMENTE, Catarina Sousa	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:11.49	394	
4.	CASTANHEIRA, S.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:12.77	374	
5.	ALVES, Daniela Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:14.09	354	
6.	ANTUNES, Filipa Dias	15	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:16.82	318	
7.	SANCHES, Cristiana Bencatel	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:17.83	306	
8.	BARREIROS, Fabiana	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:18.06	303	
9.	DUARTE, Joana Gomes	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:18.07	303	
10.	COSTA, Ana Casimiro	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:18.87	294	
11.	RODRIGUES, Sofia Catarino	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:20.54	276	
12.	NEVES, Patricia Santos	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:20.65	275	
13.	OLIVEIRA, Mafalda Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:24.89	235	
14.	SARMENTO, Joana Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:26.65	221	
15.	PIRES, Ana Nunes	15	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:31.33	189	
DSQ	TEIXEIRA, Sara Caldeira <i>FALSA PARTIDA</i>	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess			
DNS	FELIX, Carina Rocha	14	Alhandra Sporting Club			
DNS	MIMOSO, Sofia Ferreira	15	Centro C. D. E. S.João de Brito			

17 - 19 anos

1.	GARCIA, Carolina Fernandes	17	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:09.44	430	
2.	CARVALHO, Ana Moco	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:09.85	423	
3.	BEATO, Margarida Alves	17	Associacao Nadadores Estoris	1:10.82	406	
4.	SANTOS, M.	19	Masters Almada	1:11.51	394	
5.	HINCKLEY, Symonee Sobral	17	Sindicato Funcao Publica	1:11.89	388	
6.	DANEN, Ana Peteronella	19	Sindicato Funcao Publica	1:12.12	384	
7.	PINTO, Catarina Oliveira	19	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:12.90	372	
8.	CODESSO, Ana Rita	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:14.99	342	
9.	FARO, Vanessa Sousa	18	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:16.44	322	
10.	ALVES, Filipa Santos	19	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:17.37	311	
11.	FIALHO, Catarina Janeiro	18	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:18.83	294	
12.	NEVES, Marta Marques	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:19.30	289	
13.	RODRIGUES, Ana Lucia	19	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:22.43	257	
DNS	SILVA, Ines Ferreira	18	Associacao Nautica Do Seixal			
DNS	DUARTE, Andreia Gomes	18	Centro C. D. E. S.João de Brito			

20 - 24 anos

1.	SILVA, Marta Pereira	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:07.33	472	
2.	BARRAL, Liliana Bastos	24	Masters Almada	1:07.83	462	
3.	BARBARA, Joana Veloso	23	Masters Almada	1:08.20	454	
4.	SARAIVA, Sara Grenho	20	Masters Almada	1:10.99	403	
5.	MATEUS, Diliana Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	1:11.09	401	
6.	ROMAO, Mariana Neves	20	Grupo Amigos Natacao	1:12.65	376	
7.	MACIEL, Joana Fernandes	20	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:17.55	309	

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 17, Femin., 100m Livres, 20 - 24 anos

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
8.	CORREIA, Margarida Santos	23	Associacao Nadadores Estoris	1:21.38	267	
9.	SANTOS, Catia Luisa	22	Masters Almada	1:21.80	263	
DNS	BREIA, Sara Rodrigues	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess			
DNS	MATOS, Marina Machado	23	CPCD-Centro P.C.Desporto			

25 - 29 anos

1.	VALENTE, Cátia Matos	26	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:07.84	461	
2.	COELHO, Joana Sarmento	28	Grupo Amigos Natacao	1:10.90	404	
3.	MOREIRA, Carla Cardoso	27	Sindicato Funcao Publica	1:29.15	203	
4.	GRILLO, Vilma Silva	25	Masters Almada	1:39.65	146	
DNS	PEIXE, Monica Sofia	29	Clube Futebol Os Belenenses			
DNS	SILVA, Ana Pereira	26	Masters Almada			

30 - 34 anos

1.	CUNHA, Joana Isabel	30	Clube Futebol Os Belenenses	1:08.02	458	
2.	PAIXAO, Estela Coelho	33	Masters Almada	1:19.80	283	
3.	FERREIRA, Marta Martins	31	Sindicato Funcao Publica	1:20.84	273	
4.	GUERREIRO, Ana Carina	33	Clube Futebol Os Belenenses	1:22.10	260	
5.	MADEIRA, Maria Joao	31	Masters Almada	1:23.08	251	
6.	LUZ, Ana Vieira	32	Clube Futebol Os Belenenses	1:26.29	224	
7.	FERREIRA, Luisa Dias	32	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:37.41	156	
8.	REVES, Irina Coelho	30	Sindicato Funcao Publica	1:37.53	155	

35 - 39 anos

1.	FERREIRA, Sara Goncalves	36	Masters Almada	1:15.50	335	
2.	PIRES, Carla Correia	37	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:21.47	266	
3.	PASSOS, Madalena Cruz	35	Sindicato Funcao Publica	1:21.93	262	

40 - 44 anos

1.	FERREIRA, Isabel Batista	43	Clube Futebol Os Belenenses	1:11.37	396	
2.	SANTOS, Ana Ramos	42	Masters Almada	1:47.39	116	
DNS	SOUSA, Maria Clara	42	Masters Almada			
DNS	MENDES, Marina Saavedra	42	Masters Almada			
DNS	MIMOSO, Claudia Ferreira	44	Centro C. D. E. S.João de Brito			

45 - 49 anos

1.	CANINAS, Maria Madalena	47	Masters Almada	1:28.31	209	
2.	CARVALHO, Helena Paula	46	Clube Portugal Telecom	1:34.99	168	
3.	LEITÃO, Etelvina Domingos	46	Centro C. D. E. S.João de Brito	2:21.73	51	
DNS	SOARES, Sara Vieira	45	Individual			

55 - 59 anos

1.	PINTAO, Luisa Hermenegildo	56	Associacao Nadadores Estoris	1:29.28	202	
2.	VELEZ, Maria Andrade	59	Individual	2:19.53	53	

60 - 64 anos

1.	FERREIRA, Ana Maria	60	Associacao Nadadores Estoris	1:20.43	277	
	<i>RECORD INATEL</i>					
2.	MARQUES, Maria Bento	61	Sindicato Funcao Publica	1:46.26	120	
3.	BAPTISTA, Maria Borba	63	Masters Almada	2:32.74	40	

70 - 74 anos

1.	AZINHEIRA, Maria Augusta	72	Sindicato Funcao Publica	2:55.15	27	
----	--------------------------	----	--------------------------	----------------	----	--

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 18 Masc., 100m Livres 14 - 79 anos
21.2.10 - 15:25 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC.	1:09.13	OLIVEIRA, CARLOS MATOS	SFP	LISBOA	15.12.07
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC.	1:03.88	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	CFBE	LISBOA	17.3.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC.	59.68	CARVALHO, PAULO PAULA	IND	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC.	56.05	FARIA, JORGE VIEGAS	IND	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC.	57.29	VAZ, RUI CARLOS	IND	CANTANHEDE	27.5.07
RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC.	57.75	SILVA, MIGUEL SIMOES	UDCA	LISBOA	8.4.06
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC.	55.86	ROLA, NUNO CARDOSO	IND	LISBOA	8.3.08
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC.	55.19	SANTOS, ANDRE RODRIGUES	CNMAL	PAREDES	14.3.09
RECORD INATEL CATEG. 17-19 MASC.	57.13	MEIRA, LUIS ARAUJO	ESJB	LISBOA	3.6.07
RECORD INATEL CATEG. 14-16 MASC.	57.92	AMORIM, JOAO VICENTE	ASC	LISBOA	15.4.07
RECORD INATEL CATEG. 75-79 MASC.	1:28.15	GOMES, LEONEL SOUSA	INATEL	LISBOA	19.6.05
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC.	1:28.36	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDA	IND	LISBOA	15.2.09
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC.	1:22.61	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDA	IND	LISBOA	27.5.07
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC.	1:18.02	BAIRRADA, ORLANDO GOMES	INATEL	FLORIANOPOLIS (BRA)	28.2.07

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
-------	-------	--	-------------	-----	-----	------

14 - 16 anos

1.	GOMES, Diogo Francisco	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:04.11	380	
2.	GONCALVES, Fabio Andre	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:04.26	378	
3.	SOARES, Daniel Cardoso	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:04.59	372	
4.	NOGUEIRA, Pedro Amaral	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:05.48	357	
5.	QUARESMA, Pedro Miguel	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:06.00	349	
6.	EDUARDO, Carlos Amorim	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:08.97	305	
7.	SILVEIRA, Rafael Rodrigo da	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:09.09	304	
8.	CALDAS, Ruben Cesario	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:09.39	300	
9.	PAULO, Daniel Silva	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:13.20	256	
10.	MOURA, Joao Henrique	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:15.30	235	
11.	BRANCO, Bruno Pinto	15	Masters Almada	1:20.11	195	
12.	BRANCO, Joao Mendes	15	Masters Almada	1:28.28	146	
DNS	PIRES, André Romão	16	Centro C. D. E. S.João de Brito			
DNS	NEVES, Pedro Lourenco	16	CPCD-Centro P.C.Desporto			

17 - 19 anos

1.	ANDRADE, F.	18	Alhandra Sporting Club	1:01.34	434	
2.	BRITO, Joao Louza	19	Masters Almada	1:01.52	430	
3.	PINHEIRO, Claudio Almeida	17	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:01.67	427	
4.	NETO, Diogo Felix	18	Alhandra Sporting Club	1:03.12	399	
5.	BATISTA, Ricardo Calejo	17	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:03.72	387	
6.	SILVA, Fabio Cardoso	17	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:03.95	383	
7.	VITORIO, Mauro Nunes	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:04.03	382	
8.	ESTEVES, Goncalo Rodrigues	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:04.95	366	
9.	BERNARDO, Diogo Silva	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:05.82	351	
10.	SOARES, Diogo Silva	17	Alhandra Sporting Club	1:06.23	345	
11.	ALVES, Joao Reis	19	Associacao Nautica Do Seixal	1:06.82	336	
12.	DIAS, Rodrigo Branco	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:07.06	332	
13.	SOUSA, Emanuel Caridade	19	Grupo Amigos Natacao	1:07.72	323	
14.	ALMEIDA, Andre Lousa	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:08.09	317	
15.	LIBERATO, Ricardo Fonseca	18	Masters Almada	1:09.33	301	
16.	LOURENCO, Ruben Santos	18	Sindicato Funcao Publica	1:15.89	229	
17.	NUNES, Nuno Ferreira	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:15.90	229	
18.	LEAL, Orlando Jacinto	19	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:17.03	219	
DNS	SERRA, Joao Nunes	17	Centro Pop. Trab. Luz E Vida			
DNS	OLIVEIRA, B.	17	Centro C. D. E. S.João de Brito			
DNS	NOBRE, Miguel Madruga	19	Masters Almada			

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 18, Masc., 100m Livres

20 - 24 anos

1.	SANTOS, A.	22	Masters Almada	57.51	527
2.	MATEUS, Iuri Silva	24	Associacao Nautica Do Seixal	58.75	494
3.	CORREIA, Joao Ginja	23	Sindicato Funcao Publica	59.35	479
4.	SOARES, Tiago Cardoso	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	59.66	472
5.	MATEUS, Uriel Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	59.96	465
6.	CANDEIAS, Daniel Curado	20	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:00.00	464
6.	POLICARPO, Fabio Rodrigues	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:00.00	464
8.	FRANCISCO, Jose Daniel	21	Grupo Amigos Natacao	1:00.80	446
9.	RITO, Tiago Madeira	21	Masters Almada	1:01.92	422
10.	PATROCÍNIO, Hugo Francisco	23	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:05.01	365
11.	LOPES, Rui André	22	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:05.53	356
12.	CAMPINO, Alexandre Napoles	21	Sindicato Funcao Publica	1:08.62	310
13.	PIRES, Diogo Monteiro	20	Grupo Amigos Natacao	1:08.74	309
14.	VILACA, Pedro Palma	23	Sindicato Funcao Publica	1:10.62	285
15.	SARMENTO, F.	20	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:10.65	284
16.	MATIAS, Ricardo Lourenco	22	Masters Almada	1:11.43	275
17.	VICENTE, Pedro Borges	20	Sindicato Funcao Publica	1:17.73	213
DNS	CONDE, Joaquim Silva	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida		
DNS	CORREIA, Valter Rosa	24	Masters Almada		
DNS	LANCA, Antonio Costa	21	Masters Almada		
DNS	GONCALVES, Luis Costa	23	Grupo Amigos Natacao		
DNS	GONÇALVES, João Henriques	21	Centro C. D. E. S.João de Brito		
DNS	MONTEVERDE, Gil Lima	22	Associacao Nadadores Estoris		
DNS	SILVA, Hugo Conceicao	21	Associacao Nadadores Estoris		
DNS	CASIMIRO, Joao Rodrigues	23	Associacao Nautica Do Seixal		

25 - 29 anos

1.	LOURENCO, Rui Martins	29	Sindicato Funcao Publica	1:03.54	391
2.	DUARTE, Rui Belo	29	Sindicato Funcao Publica	1:07.18	331
3.	ALVES, Bruno Miguel	29	Masters Almada	1:09.37	300
DNS	ROCHA, Pedro Romao	27	Sindicato Funcao Publica		
DNS	INÁCIO, Mauro Santos	26	Centro C. D. E. S.João de Brito		
DNS	SILVA, Pedro Guedes	28	Clube Futebol Os Belenenses		
DNS	COUTO, Francisco Barreiros	25	Associacao Nadadores Estoris		
DNS	VAZ, Dario Ribeiro	27	Associacao Nautica Do Seixal		
DNS	GONCALVES, G.	27	Individual		
DNS	MARTINHO, Luis Borges	26	Individual		
DNS	SILVA, Hugo Mendes	27	CPCD-Centro P.C.Desporto		
DNS	CARMONA, Bruno Sousa	29	CPCD-Centro P.C.Desporto		

30 - 34 anos

1.	LEITE, Andre Santana	30	Grupo Amigos Natacao	1:00.54	452
2.	SILVA, Manuel Fialho	33	Clube Futebol Os Belenenses	1:07.34	328
3.	SANTOS, Rui Reis	34	Associacao Nadadores Estoris	1:08.30	315
4.	PEREIRA, Alexandre Marques	34	Clube Futebol Os Belenenses	1:09.03	305
5.	FELICIO, Nuno Miguel	33	Associacao Nadadores Estoris	1:15.09	237
DSQ	LAGE, Ricardo Carvalho	31	Grupo Amigos Natacao		
	<i>DESISTIU AOS 50 METROS</i>				
DNS	DIAS, Ricardo Miranda	30	Centro C. D. E. S.João de Brito		
DNS	GRAÇA, Henrique Rodrigues	31	Centro C. D. E. S.João de Brito		
DNS	MOTA, Rui Teixeira	34	Centro C. D. E. S.João de Brito		

35 - 39 anos

1.	CUNHA, Vitor Fortes	39	Clube Futebol Os Belenenses	1:01.85	424
2.	MATIAS, Joao Freire	36	Grupo Amigos Natacao	1:09.16	303
3.	SANTOS, Paulo Alexandre	36	Clube Nacional Natacao	1:13.07	257
4.	ESCUNA, Manuel Sousa	39	Individual	1:13.37	254
5.	BAPTISTA, Pedro Ribeiro	35	Masters Almada	1:13.55	252
6.	AFONSO, Pedro Garcia	38	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:20.27	194

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 18, Masc., 100m Livres, 35 - 39 anos

Lugar		Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
DNS	CAEIRO, Mario Gomes	39	Masters Almada				
DNS	BARROS, Francisco Santos	38	Clube Futebol Os Belenenses				
DNS	CRESPO, Nuno Coimbra	35	Clube Futebol Os Belenenses				

40 - 44 anos

1.	SANTOS, Eurico Manuel	40	Clube Futebol Os Belenenses	1:05.66	354		
2.	LOHKEN, Jorg	42	Sindicato Funcao Publica	1:07.61	324		
3.	FEITEIRA, Luis Dinis	44	Masters Almada	1:09.40	300		
4.	PEREIRA, Joao Brizido	41	Masters Almada	1:10.20	290		
5.	FERREIRA, Jorge Saraiva	42	Masters Almada	1:16.46	224		
6.	VENTURA, Joao Magalhaes	41	Masters Almada	1:17.16	218		
7.	REIS, Paulo Neves	40	Sindicato Funcao Publica	1:18.00	211		
8.	QUINTINO, Manuel Vasques	42	Clube Portugal Telecom	1:19.02	203		
9.	QUINTINO, Paulo Jorge	42	Clube Futebol Os Belenenses	1:24.99	163		
DNS	LEOTE, Paulo Andrade	43	Clube Portugal Telecom				
DNS	COSTA, Paulo Alvoeiro	43	Masters Almada				
DNS	GUEDES, Fernando Carvalho	40	Associacao Nadadores Estoris				

45 - 49 anos

1.	CARVALHO, Paulo Paula	49	Individual	1:02.09	419		
2.	BENTO, Jaime Pereira	49	Associacao Nadadores Estoris	1:02.80	405		
3.	HORTA, Filipe Barbosa	46	Clube Millennium Bcp	1:08.10	317		
4.	OLIVEIRA, Carlos Ferreira	46	Clube Portugal Telecom	1:08.62	310		
5.	FERNANDES, Jorge Nunes	45	Clube Millennium Bcp	1:13.24	255		
6.	SILVA, Juan Rocha	47	Masters Almada	1:16.94	220		
7.	LANDEIROTO, Rui Salgueiro	45	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:18.49	207		
8.	SERRA, Fernando Pereira	46	Clube Millennium Bcp	1:20.65	191		
9.	BARRADAS, Adriano Pilar	45	Clube Millennium Bcp	1:36.65	111		
10.	ANDRADE, Joao Guerra	48	Masters Almada	1:43.02	92		
11.	SILVA, João Manuel	49	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:49.61	76		
DNS	RODRIGUES, Paulo Fernando	47	Clube Futebol Os Belenenses				

50 - 54 anos

1.	CORREIA, Jose Santos	51	Associacao Nadadores Estoris	1:16.77	222		
2.	RUAS, Joao Manuel	50	Clube Futebol Os Belenenses	1:20.13	195		
3.	ALMEIDA, Hermano Botelho	54	Clube Portugal Telecom	1:22.68	177		
4.	JESUS, Carlos Vicente	51	Masters Almada	1:23.00	175		
5.	PEREIRA, Rui Caneira	54	Sindicato Funcao Publica	1:23.77	170		
6.	JESUS, Fernando Sa	51	Sindicato Funcao Publica	1:26.54	155		
7.	GONCALVES, Jose Santos	54	Masters Almada	1:27.62	149		
DNS	FARIA, Eduardo Serrão	54	Centro C. D. E. S.João de Brito				

55 - 59 anos

1.	SERRA, Carlos Dias	55	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:12.08	268		
2.	CORREIA, Carlos Barata	58	Masters Almada	1:21.39	186		
3.	MELO, Mario Jorge	59	Clube Futebol Os Belenenses	1:31.25	132		
4.	TAVARES, Antonio Manuel	59	Sindicato Funcao Publica	1:35.53	115		
DNS	MATOS, Luis Filipe	55	Centro C. D. E. S.João de Brito				
DNS	BAIRRADA, Mario Nunes	58	Associacao Nadadores Estoris				
DNS	COELHO, Domingos Pinto	58	Associacao Nadadores Estoris				

60 - 64 anos

1.	BASTOS, Jorge Sobral	61	Clube Portugal Telecom	1:27.27	151		
2.	VIEGAS, Luis Antonio	63	Associacao Nadadores Estoris	1:32.37	127		
3.	LOURENCO, Jose Jesus	63	Clube Portugal Telecom	1:51.47	72		
4.	ESTEVES, Manuel Rodrigues	60	Masters Almada	1:51.96	71		
DNS	PASSOS, Marcelino Lyra	63	Sindicato Funcao Publica				

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 18, Masc., 100m Livres

65 - 69 anos

1.	BASTO, Antonio Bessone	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:12.51	263
	<i>RECORD INATEL</i>				
2.	SALGUEIRO, Luis Vidigal	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:26.31	156
3.	MOREIRA, Helder Santos	66	Clube Millennium Bcp	1:42.13	94
4.	PIRES, Vasco Camara	67	Clube Futebol Os Belenenses	2:13.18	42

70 - 74 anos

1.	RODRIGUES, A.	71	Individual	1:26.92	153
	<i>RECORD INATEL</i>				
2.	TEIXEIRA, Joao Rodrigues	73	Grupo Amigos Natacao	1:51.97	71

75 - 79 anos

DNS NUNES, Lindberg Conceicao 78 Individual

Prova 19

Femin., 200m Mariposa

14 - 79 anos

21.2.10 - 16:15

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 14-16 FEM	2:54.84	SAMPAIO, ANA FILIPA	IND	LISBOA	17.4.05
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	2:43.94	PINTO, JULIANA SEQUEIRA	GAN	LISBOA	15.2.09
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	2:27.70	MARTINS, ANDREIA SILVA	CNMAL	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	3:19.38	PACHECO, ADRIANA ALMEIDA	ADCEO	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	2:26.45	GRILO, ANA PAULA	UDCA	LISBOA	4.2.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	4:25.79	RIBEIRO, MARIA JOAO	IND	CANTANHEDE	27.5.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	3:40.48	FERREIRA, ANA MARIA	UDCA	LISBOA	1.6.08

Lugar	Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m
-------	-------	--	-------------	-----	------	------	------

14 - 16 anos

1.	ANTUNES, Tania Rocha	16	Associacao Nautica Do Seixal	3:21.41			
2.	SANTOS, Raquel Correa	15	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:30.47			
DSQ	GARCIA, Inês Fernandes	16	Centro C. D. E. S.João de Brito				

BRACADAS ALTERNADAS APOS AS VIRAGENS DOS 75 E 100 METROS

17 - 19 anos

1.	SANTOS, M.	19	Masters Almada	2:59.92			
2.	LOPES, Joana Pereira	19	Masters Almada	3:06.66			
3.	GONCALVES, J.	18	Grupo Amigos Natacao	3:14.15			
4.	CODESSO, Ana Rita	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	3:21.33			
5.	LOPES, Ana Nunes	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	3:22.84			
6.	FIALHO, Catarina Janeiro	18	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:39.23			
7.	FARO, Vanessa Sousa	18	Centro C. D. E. S.João de Brito	3:51.26			

20 - 24 anos

1.	ROMAO, Mariana Neves	20	Grupo Amigos Natacao	3:21.44			
2.	SANCHES, O.	21	Associacao Nautica Do Seixal	3:23.01			
3.	SANTOS, Catia Luisa	22	Masters Almada	3:45.11			

40 - 44 anos

1.	LENZI, Carla Vale	43	Associacao Nadadores Estoris	3:59.20			
	<i>RECORD INATEL</i>						

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 20 Masc., 200m Mariposa 14 - 79 anos
21.2.10 - 16:25 Resultados

RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC. 2:28.02	CUNHA, VITOR FORTES	UDCA	LISBOA	16.4.05
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC. 2:15.30	ROLA, NUNO CARDOSO	IND	LISBOA	13.4.09
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC. 2:16.31	SANTOS, ANDRE RODRIGUES	CNMAL	LISBOA	15.2.09
RECORD INATEL CATEG. 17-19 MASC. 2:25.25	PEREIRA, BRUNO MARTINS	ASC	LISBOA	17.2.08
RECORD INATEL CATEG. 14-16 MASC. 2:46.38	NETO, DIOGO	ASC	LISBOA	17.2.08
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC. 3:07.41	BAIRRADA, ORLANDO GOMES	ANE	LISBOA	31.5.09
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC. 3:18.17	PALMA, RUI MANUEL	CPT	LISBOA	15.2.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC. 2:48.54	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	IND	CANTANHEDE	27.5.07
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC. 2:21.79	CARVALHO, PAULO PAULA	UDCA	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC. 2:25.78	CARVALHO, PAULO PAULA	INATEL	LISBOA	18.6.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC. 2:23.54	CUNHA, VITOR FORTES	CFBE	LISBOA	13.4.08

Lugar Idade Tempo final 50m 100m 150m 200m

14 - 16 anos

1. FRAQUEIRO, F. 16 Centro Soc.Cultural Bom Sucesso **2:39.43**
RECORD INATEL

17 - 19 anos

1. VITORIO, Mauro Nunes 17 CPCD-Centro P.C.Desporto **2:48.83**
2. NETO, Diogo Felix 18 Alhandra Sporting Club **2:55.70**

20 - 24 anos

1. SANTOS, A. 22 Masters Almada **2:28.82**
2. CARRILHO, R. 20 Associacao Nautica Do Seixal **2:39.16**
3. MARQUES, Joao Pinto 21 Masters Almada **2:46.00**
4. CORREIA, Joao Ginja 23 Sindicato Funcao Publica **2:48.81**
5. RUAS, Bruno Miguel 21 Clube Futebol Os Belenenses **2:54.00**
6. RITO, Tiago Madeira 21 Masters Almada **2:55.63**
7. ANTUNES, Bruno Rocha 21 Associacao Nautica Do Seixal **2:58.42**
8. FRANCISCO, Jose Daniel 21 Grupo Amigos Natacao **3:20.95**

25 - 29 anos

1. DUARTE, Rui Belo 29 Sindicato Funcao Publica **2:46.46**

30 - 34 anos

1. ALMEIDA, Diogo Pedrosa 33 Clube Futebol Os Belenenses **2:54.99**
2. SILVA, Jorge Pereira 34 Clube Nacional Natacao **2:55.42**
3. CARDOSO, M. 33 Masters Almada **3:21.65**

40 - 44 anos

1. PEREIRA, Joao Brizido 41 Masters Almada **3:00.95**

45 - 49 anos

1. FARIA, Jorge Viegas 46 Associacao Nadadores Estoris **2:19.13**
RECORD INATEL
2. CARVALHO, Paulo Paula 49 Individual **2:27.30**
3. OLIVEIRA, Carlos Ferreira 46 Clube Portugal Telecom **3:07.70**

50 - 54 anos

1. MADEIRA, Luis Cavaleiro 53 Clube Futebol Os Belenenses **3:18.25**

55 - 59 anos

1. PALMA, Rui Manuel 56 Clube Portugal Telecom **3:36.66**

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 20, Masc., 200m Mariposa

65 - 69 anos

1. BAIRRADA, O. 65 Associacao Nadadores Estoris **3:13.71**

Prova 21

21.2.10 - 16:40

Femin., 100m Bruços

14 - 79 anos

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 14-16 FEM	1:25.40	BALEIZAO, SARA FERNANDES	CSCBS	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	1:21.61	BARBARA, JOANA VELOSO	CNMAL	LISBOA	15.4.07
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	1:18.74	FIGUEIRA, ISABEL ANDRADE	CFBE	LISBOA	27.5.07
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	1:24.06	PEREIRA, VANDA DANIELA	ADCEO	LISBOA	5.2.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	1:28.55	FERNANDES, MARIA LEONOR	UDCA	LISBOA	9.4.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	1:36.17	PEIXE, CARLA FILOMENA	CNMAL	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	1:42.31	PEIXE, CARLA FILOMENA	CNMAL	LISBOA	19.4.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	1:48.26	PINTAO, LUISA HERMENEGILDO	ANE	LISBOA	15.12.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	1:48.22	FERREIRA, ANA MARIA	UDCA	LISBOA	15.4.07
RECORD INATEL CATEG. 60-64 FEM	2:17.63	ALMEIDA, ANA GIL	CNMAL	LISBOA	17.2.08
RECORD INATEL CATEG. 65-69 FEM	2:05.80	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	5.2.05
RECORD INATEL CATEG. 70-74 FEM	2:23.19	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	19.4.09

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
-------	-------	--	-------------	-----	-----	------

14 - 16 anos

1.	COSTA, Sara Fontinha	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:32.95	341
2.	DUARTE, Joana Gomes	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:37.32	297
3.	SANTOS, Raquel Correa	15	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:38.62	285
4.	RODRIGUES, Sofia Catarino	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:39.33	279
5.	LOPES, Rita Vaz	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:39.74	276
6.	CASTANHEIRA, S.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:39.97	274
7.	COSTA, Ana Casimiro	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:41.13	265
8.	SANCHES, Cristiana Bencatel	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:41.71	260
9.	ALVES, Daniela Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:42.37	255
10.	OLIVEIRA, Mafalda Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:44.30	241
11.	TEIXEIRA, Sara Caldeira	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:45.50	233
12.	BARREIROS, Fabiana	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:47.98	217
13.	SARMENTO, Joana Santos	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:56.51	173
DNS	CLEMENTE, Catarina Sousa	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida		
DNS	ANTUNES, Filipa Dias	15	Centro C. D. E. S.João de Brito		

17 - 19 anos

1.	PINTO, Catarina Oliveira	19	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:26.68	420
2.	CARVALHO, Ana Moco	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:32.02	351
3.	BRITO, Catarina Louza	17	Masters Almada	1:32.92	341
4.	DANEN, Ana Peteronella	19	Sindicato Funcao Publica	1:33.17	338
5.	LOPES, Ana Nunes	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:33.18	338
6.	NEVES, Marta Marques	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:35.38	315
7.	RODRIGUES, Ana Lucia	19	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:39.26	280
DNS	SILVA, Ines Ferreira	18	Associacao Nautica Do Seixal		
DNS	DUARTE, Andreia Gomes	18	Centro C. D. E. S.João de Brito		

20 - 24 anos

1.	BARBARA, Joana Veloso	23	Masters Almada	1:22.57	486
2.	SARAIVA, Sara Grenho	20	Masters Almada	1:33.32	337
3.	LOURENCO, Susana Batista	23	Sindicato Funcao Publica	1:42.18	257
DNS	MATOS, Marina Machado	23	CPCD-Centro P.C.Desporto		
DNS	BREIA, Sara Rodrigues	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess		

25 - 29 anos

1.	GRILO, Vilma Silva	25	Masters Almada	1:56.73	172
2.	MOREIRA, Carla Cardoso	27	Sindicato Funcao Publica	1:59.94	159
DNS	SILVA, Ana Pereira	26	Masters Almada		

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 21, Femin., 100m Bruços

30 - 34 anos

1.	MADEIRA, Maria Joao	31	Masters Almada	1:36.51	305
2.	CORREIA, Rita Barata	31	Masters Almada	1:37.25	298
3.	GAMEIRO, Joana Araujo	32	Clube Futebol Os Belenenses	1:44.54	240
4.	ROCHA, Maria Romao	30	Sindicato Funcao Publica	1:45.98	230
5.	FERREIRA, Marta Martins	31	Sindicato Funcao Publica	1:46.20	229
6.	PAIXAO, Estela Coelho	33	Masters Almada	1:51.25	199
7.	CESARIO, Rute Ramos	33	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:54.20	184

35 - 39 anos

1.	PIRES, Carla Correia	37	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:43.89	244
2.	PASSOS, Madalena Cruz	35	Sindicato Funcao Publica	1:46.75	225
3.	FERREIRA, Sara Goncalves	36	Masters Almada	1:48.53	214
4.	SANTINHA, F.	38	Masters Almada	1:54.97	180

40 - 44 anos

1.	LENZI, Carla Vale	43	Associacao Nadadores Estoris	1:38.91	283
2.	SANTOS, Ana Ramos	42	Masters Almada	2:03.52	145
DNS	MIMOSO, Claudia Ferreira	44	Centro C. D. E. S.João de Brito		
DNS	MENDES, Marina Saavedra	42	Masters Almada		
DNS	SOUSA, Maria Clara	42	Masters Almada		

45 - 49 anos

1.	CARVALHO, Helena Paula	46	Clube Portugal Telecom	1:44.29	241
2.	RIBEIRO, Maria Joao	45	Associacao Nadadores Estoris	1:48.24	216
3.	TANTCHEVA, Lidia Nikiforova	48	Clube Portugal Telecom	2:06.55	135
4.	CANINAS, Maria Madalena	47	Masters Almada	2:11.45	121
5.	LEITÃO, Etelevina Domingos	46	Centro C. D. E. S.João de Brito	2:21.72	96
DNS	PINTO, Cristina Oliveira	45	Centro C. D. E. S.João de Brito		

55 - 59 anos

1.	PINTAO, Luisa Hermenegildo	56	Associacao Nadadores Estoris	1:51.02	200
2.	VELEZ, Maria Andrade	59	Individual	2:36.15	72

60 - 64 anos

1.	FERREIRA, Ana Maria	60	Associacao Nadadores Estoris	1:49.37	209
	<i>RECORD INATEL</i>				
2.	MARQUES, Maria Bento	61	Sindicato Funcao Publica	2:22.98	94
3.	BAPTISTA, Maria Borba	63	Masters Almada	2:43.83	62

70 - 74 anos

1.	AZINHEIRA, Maria Augusta	72	Sindicato Funcao Publica	3:06.82	42
2.	MARTINS, Maria Rosario	70	Grupo Amigos Natacao	3:34.41	28

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 22
21.2.10 - 17:05

Masc., 100m Bruços

14 - 79 anos
Resultados

RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC. 1:11.95	GUERRA, NUNO SANTOS	GAN	CANTANHEDE	26.5.07
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC. 1:13.51	ROLA, NUNO CARDOSO	IND	LISBOA	1.6.08
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC. 1:06.69	FREDERICO, FRANCISCO FREIRECFBE		LISBOA	17.2.08
RECORD INATEL CATEG. 17-19 MASC. 1:12.94	LOPES, NUNIO RODRIGUES	ESJB	LISBOA	13.4.08
RECORD INATEL CATEG. 14-16 MASC. 1:14.19	ANDRADE, FRANCISCO		LISBOA	15.12.07
RECORD INATEL CATEG. 75-79 MASC. 1:39.75	GOMES, LEONEL SOUSA	SFP	LISBOA	16.4.05
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC. 1:41.12	GOMES, LEONEL SOUSA	SFP	LISBOA	13.3.04
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC.1:43.95	MOREIRA, HELDER MANUEL	IND	PAREDES	14.3.09
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC. 1:39.55	MOREIRA, HELDER MANUEL	UDCA	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC. 1:31.69	PALMA, RUI MANUEL	CPT	LISBOA	15.2.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC. 1:19.85	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	CFBE	LISBOA	17.2.08
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC. 1:21.17	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	UDCA	LISBOA	20.3.05
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC. 1:13.81	VELHA, GERMANO OLIVEIRA	INATEL	LISBOA	18.6.05
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC. 1:17.34	CABRITA, CARLOS NEVES	UDCA	LISBOA	15.4.07

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
-------	-------	--	-------------	-----	-----	------

14 - 16 anos

1.	FRAQUEIRO, Filipe Robalo	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:20.04	377	
2.	CALDAS, Ruben Cesario	16	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:24.86	316	
3.	TEIXEIRA, Marco Lopes	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:26.44	299	
4.	NOGUEIRA, Pedro Amaral	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:27.04	293	
5.	SILVEIRA, Rafael Rodrigo da	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:27.12	292	
6.	GOMES, Diogo Francisco	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:29.51	270	
7.	MOURA, Joao Henrique	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:33.66	235	
8.	PAULO, Daniel Silva	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:36.38	216	
9.	BRANCO, Bruno Pinto	15	Masters Almada	1:42.98	177	
10.	BRANCO, Joao Mendes	15	Masters Almada	1:43.96	172	
DNS	PIRES, André Romão	16	Centro C. D. E. S.João de Brito			
DNS	NEVES, Pedro Lourenco	16	CPCD-Centro P.C.Desporto			

17 - 19 anos

1.	ANDRADE, F.	18	Alhandra Sporting Club	1:15.30	453	
2.	SOUSA, Emanuel Caridade	19	Grupo Amigos Natacao	1:21.76	354	
3.	SILVA, Fabio Cardoso	17	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:24.11	325	
4.	LIBERATO, Ricardo Fonseca	18	Masters Almada	1:26.02	304	
5.	ALVES, Joao Reis	19	Associacao Nautica Do Seixal	1:27.09	293	
6.	BATISTA, Ricardo Calejo	17	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:28.11	283	
7.	SOARES, Diogo Silva	17	Alhandra Sporting Club	1:28.86	275	
8.	ESTEVES, Goncalo Rodrigues	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:30.68	259	
9.	ALMEIDA, Andre Lousa	18	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:32.38	245	
10.	BERNARDO, Diogo Silva	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:33.11	239	
11.	LEAL, Orlando Jacinto	19	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:34.88	226	
12.	NUNES, Nuno Ferreira	17	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:40.20	192	
DSQ	LOURENCO, Ruben Santos	18	Sindicato Funcao Publica			
	<i>NA CHEGADA DOS 100M SÓ TOCOU COM UMA MAO</i>					
DNS	NOBRE, Miguel Madruga	19	Masters Almada			

20 - 24 anos

1.	MATEUS, Iuri Silva	24	Associacao Nautica Do Seixal	1:13.22	492	
2.	MATEUS, Uriel Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	1:14.47	468	
3.	SOARES, Tiago Cardoso	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:16.15	438	
4.	CANDEIAS, Daniel Curado	20	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:17.80	410	
5.	ESGAIO, Joao Boleixa	22	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:18.59	398	
6.	MARQUES, Joao Pinto	21	Masters Almada	1:18.94	393	
7.	CARRILHO, Ricardo Caldeira	20	Associacao Nautica Do Seixal	1:19.43	386	
8.	PATROCÍNIO, Hugo Francisco	23	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:22.67	342	
9.	VILACA, Pedro Palma	23	Sindicato Funcao Publica	1:26.06	303	
10.	PIRES, Diogo Monteiro	20	Grupo Amigos Natacao	1:28.00	284	
11.	LOPES, Rui André	22	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:28.40	280	
12.	MATIAS, Ricardo Lourenco	22	Masters Almada	1:35.43	222	

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 22, Masc., 100m Bruços, 20 - 24 anos

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
13.	VICENTE, Pedro Borges	20	Sindicato Funcao Publica	1:40.26	192	
DNS	CONDE, Joaquim Silva	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida			
DNS	CORREIA, Valter Rosa	24	Masters Almada			
DNS	GONCALVES, Luis Costa	23	Grupo Amigos Natacao			
DNS	PARREIRA, Nuno Corvo	23	Grupo Amigos Natacao			
DNS	GONÇALVES, João Henriques	21	Centro C. D. E. S.João de Brito			

25 - 29 anos

1.	ALVES, Bruno Miguel	29	Masters Almada	1:27.67	287	
2.	LOURENCO, Rui Martins	29	Sindicato Funcao Publica	1:28.02	283	
3.	CARMONA, Bruno Sousa	29	CPCD-Centro P.C.Desporto	1:30.06	265	
DNS	ROCHA, Pedro Romao	27	Sindicato Funcao Publica			
DNS	SILVA, Pedro Guedes	28	Clube Futebol Os Belenenses			
DNS	NUNES, Bruno Martins	28	Grupo Amigos Natacao			
DNS	VAZ, Dario Ribeiro	27	Associacao Nautica Do Seixal			
DNS	MARTINHO, Luis Borges	26	Individual			

30 - 34 anos

1.	CARDOSO, Manuel Evaristo	33	Masters Almada	1:28.82	276	
DNS	AMORIM, Renato Costa	34	Grupo Amigos Natacao			
DNS	LEITE, Andre Santana	30	Grupo Amigos Natacao			
DNS	MOTA, Rui Teixeira	34	Centro C. D. E. S.João de Brito			

35 - 39 anos

1.	SANTOS, Paulo Alexandre	36	Clube Nacional Nataçao	1:27.11	292	
2.	AFONSO, Pedro Garcia	38	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:31.83	250	
3.	BAPTISTA, Pedro Ribeiro	35	Masters Almada	1:36.68	214	
DSQ	ESCUNA, Manuel Sousa	39	Individual			
	<i>FALSA PARTIDA</i>					

40 - 44 anos

1.	VENTURA, Joao Magalhaes	41	Masters Almada	1:28.39	280	
2.	QUINTINO, Manuel Vasques	42	Clube Portugal Telecom	1:32.82	242	
3.	SANTINHA, Antonio Batista	41	Masters Almada	1:39.26	198	
4.	QUINTINO, Paulo Jorge	42	Clube Futebol Os Belenenses	1:43.00	177	
5.	REIS, Paulo Neves	40	Sindicato Funcao Publica	1:44.91	167	
DNS	COSTA, Paulo Alvoeiro	43	Masters Almada			
DNS	GUEDES, Fernando Carvalho	40	Associacao Nadadores Estoris			

45 - 49 anos

1.	SILVA, Joao Rodrigues	47	Clube Millennium Bcp	1:26.32	301	
2.	FERNANDES, Jorge Nunes	45	Clube Millennium Bcp	1:30.45	261	
3.	VELEZ, Miguel Bolou	47	Sindicato Funcao Publica	1:41.69	184	
4.	SILVA, Juan Rocha	47	Masters Almada	1:44.15	171	
5.	BARRADAS, Adriano Pilar	45	Clube Millennium Bcp	1:45.02	167	
6.	SERRA, Fernando Pereira	46	Clube Millennium Bcp	1:45.06	167	
7.	SILVA, João Manuel	49	Centro C. D. E. S.João de Brito	1:46.22	161	
DSQ	ANDRADE, Joao Guerra	48	Masters Almada			
	<i>EFFECTUOU BATIMENTO ALTERNADO DE PERNAS NA VIRAGEM AOS 50M</i>					

50 - 54 anos

1.	MADEIRA, Luis Cavaleiro	53	Clube Futebol Os Belenenses	1:25.85	306	
2.	PEREIRA, Rui Caneira	54	Sindicato Funcao Publica	1:45.18	166	
3.	GONCALVES, Jose Santos	54	Masters Almada	1:46.44	160	
4.	RUAS, Joao Manuel	50	Clube Futebol Os Belenenses	1:49.68	147	
5.	ALMEIDA, Hermano Botelho	54	Clube Portugal Telecom	1:58.06	117	

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 22, Masc., 100m Bruços

55 - 59 anos

1.	SERRA, Carlos Dias	55	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:32.02	248
2.	PALMA, Rui Manuel	56	Clube Portugal Telecom	1:33.48	237
3.	MELO, Mario Jorge	59	Clube Futebol Os Belenenses	1:45.30	166
4.	CORREIA, Carlos Barata	58	Masters Almada	1:47.68	155
5.	TAVARES, Antonio Manuel	59	Sindicato Funcao Publica	2:08.38	91
DNS	MATOS, Luis Filipe	55	Centro C. D. E. S.João de Brito		

60 - 64 anos

1.	VIEGAS, Luis Antonio	63	Associacao Nadadores Estoris	1:49.10	149
2.	SOUSA, Jose Pinto	63	Sindicato Funcao Publica	2:01.52	108
3.	LOURENCO, Jose Jesus	63	Clube Portugal Telecom	2:03.21	103
4.	ESTEVES, Manuel Rodrigues	60	Masters Almada	2:06.75	95
DNS	PASSOS, Marcelino Lyra	63	Sindicato Funcao Publica		

65 - 69 anos

1.	MOREIRA, Helder Santos	66	Clube Millennium Bcp	1:42.54	179
<i>RECORD INATEL</i>					
DSQ	GASPAR, Alexandre Azevedo	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas		
<i>DESISTIU AOS 75 M</i>					

70 - 74 anos

1.	TEIXEIRA, Joao Rodrigues	73	Grupo Amigos Natacao	2:02.11	106
----	--------------------------	----	----------------------	----------------	-----

75 - 79 anos

DNS	NUNES, Lindberg Conceicao	78	Individual		
-----	---------------------------	----	------------	--	--

Prova 23

Femin., 800m Livres

14 - 79 anos

21.2.10 - 17:40

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 14-16 FEM	10:47.74	BOTAS, JOANA GOMES	CSCBS	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 20-24 FEM	10:47.53	MATEUS, DILIANA IRIA	ANS	LISBOA	11.4.08
RECORD INATEL CATEG. 25-29 FEM	11:21.19	SOUSA, EVA SA	ADCEO	LISBOA	16.5.04
RECORD INATEL CATEG. 30-34 FEM	12:24.48	SEOANE, CARLA ALEXANDRA	CNMAL	LISBOA	20.11.04
RECORD INATEL CATEG. 35-39 FEM	9:32.65	GRILO, ANA PAULA	UDCA	LISBOA	18.11.06
RECORD INATEL CATEG. 40-44 FEM	10:54.50	PEREIRA, PATRICIA DIOGENES	GAN	LISBOA	18.4.09
RECORD INATEL CATEG. 45-49 FEM	16:14.72	CANINAS, MARIA PIRES	CNMAL	LISBOA	18.4.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 FEM	14:12.51	PINTAO, LUISA HERMENEGILDO	ANE	CANTANHEDE	25.5.07
RECORD INATEL CATEG. 55-59 FEM	12:43.90	FERREIRA, ANA MARIA	UDCA	CANTANHEDE	25.5.07
RECORD INATEL CATEG. 65-69 FEM	21:35.35	SA, NAIR GOMES	ANE	LISBOA	20.11.04

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts		
14 - 16 anos					
1.	GARCIA, Inês Fernandes	16	Centro C. D. E. S.João de Brito	10:57.51	418
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	10:57.51
2.	ANTUNES, Tania Rocha	16	Associacao Nautica Do Seixal	11:30.32	361
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	11:30.32
3.	ANTUNES, Filipa Dias	15	Centro C. D. E. S.João de Brito	13:20.93	231
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	13:20.93
4.	NEVES, Patricia Santos	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	13:41.73	214
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	13:41.73

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 23, Femin., 800m Livres, 14 - 16 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
DNS MIMOSO, Sofia Ferreira	15 Centro C. D. E. S.João de Brito		

17 - 19 anos

1. LOPES, Joana Pereira	19	Masters Almada	11:33.70	356
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	11:33.70	
2. BRITO, Catarina Louza	17	Masters Almada	11:45.72	338
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	11:45.72	
3. ALVES, Filipa Santos	19	CPCD-Centro P.C.Desporto	12:52.83	257
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	12:52.83	

DNS GARCIA, Carolina Fernandes 17 Centro C. D. E. S.João de Brito

20 - 24 anos

1. BARRAL, Liliana Bastos	24	Masters Almada	11:11.75	392
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	11:11.75	
2. MATEUS, Diliana Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	11:17.93	381
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	11:17.93	
3. SANCHES, Octavia Bencatel	21	Associacao Nautica Do Seixal	11:20.94	376
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	11:20.94	
4. SILVA, Marta Pereira	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	11:38.24	349
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	11:38.24	
5. MACIEL, Joana Fernandes	20	Centro C. D. E. S.João de Brito	13:04.42	246
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	13:04.42	

25 - 29 anos

1. VALENTE, Cátia Matos	26	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	11:18.59	380
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	11:18.59	

DNS PEIXE, Monica Sofia 29 Clube Futebol Os Belenenses

30 - 34 anos

1. CUNHA, Joana Isabel	30	Clube Futebol Os Belenenses	11:06.10	402
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	11:06.10	
2. CORREIA, Rita Barata	31	Masters Almada	13:06.21	244
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	13:06.21	
3. GAMEIRO, Joana Araujo	32	Clube Futebol Os Belenenses	13:37.59	217
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	13:37.59	
4. LUZ, Ana Vieira	32	Clube Futebol Os Belenenses	13:55.51	204
100m: 300m:		500m: 700m:		
200m: 400m:		600m: 800m:	13:55.51	

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 23, Femin., 800m Livres, 30 - 34 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
5. GUERREIRO, Ana Carina	33 Clube Futebol Os Belenenses	14:31.79	179
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 14:31.79
DNS FERREIRA, Luisa Dias	32 Centro C. D. E. S.João de Brito		

35 - 39 anos

1. SANTINHA, Fernanda Marques	38 Masters Almada	14:35.07	177
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 14:35.07

40 - 44 anos

1. FERREIRA, Isabel Batista	43 Clube Futebol Os Belenenses	11:24.47	370
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 11:24.47

45 - 49 anos

1. RIBEIRO, Maria Joao	45 Associacao Nadadores Estoris	13:25.69	227
<i>RECORD INATEL</i>			
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 13:25.69

DNS LEITÃO, Etelevina Domingos 46 Centro C. D. E. S.João de Brito

50 - 54 anos

1. LOPES, Helena Varela	54 Clube Futebol Os Belenenses	13:50.36	207
<i>RECORD INATEL</i>			
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 13:50.36

Prova 24

21.2.10 - 19:00

Masc., 800m Livres

14 - 79 anos

Resultados

RECORD INATEL CATEG. 30-34 MASC. 9:38.72	CABRITA, CARLOS NEVES	UDCA	LISBOA	19.11.05
RECORD INATEL CATEG. 25-29 MASC. 9:24.46	DIAS, NUNO MIGUEL	SFP	PONTE SOR	26.5.06
RECORD INATEL CATEG. 20-24 MASC. 9:38.48	RUAS, BRUNO MIGUEL	CFBE	LISBOA	15.2.09
RECORD INATEL CATEG. 17-19 MASC. 9:18.11	MEIRA, LUIS ARAUJO	ESJB	LISBOA	13.5.07
RECORD INATEL CATEG. 14-16 MASC. 9:41.33	BOTAS, SEBASTIAO GOMES	CSCBS	LISBOA	20.10.07
RECORD INATEL CATEG. 70-74 MASC.18:46.02	NUNES, LINDBERG CONCEICAO	UDCA	LISBOA	20.11.04
RECORD INATEL CATEG. 65-69 MASC.14:57.78	RODRIGUES, ANTONIO MIRANDA	IND	LISBOA	13.5.07
RECORD INATEL CATEG. 60-64 MASC.12:11.43	BAIRRADA, ORLANDO GOMES	ANE	LISBOA	11.4.08
RECORD INATEL CATEG. 55-59 MASC.12:45.47	CORREIA, CARLOS BARATA	CNMAL	LISBOA	29.5.09
RECORD INATEL CATEG. 50-54 MASC.11:05.19	MADEIRA, LUIS CAVALEIRO	IND	CANTANHEDE	25.5.09
RECORD INATEL CATEG. 45-49 MASC. 9:46.75	CARAVALHO, PAULO PAULA	IND	LISBOA	15.2.09
RECORD INATEL CATEG. 40-44 MASC.10:15.71	ESPADINHA, JOAO PEDRO	UDCA	LISBOA	4.4.04
RECORD INATEL CATEG. 35-39 MASC. 9:28.59	CABRITA, CARLOS NEVES	UDCA	LISBOA	4.2.06

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
14 - 16 anos			
1. EDUARDO, Carlos Amorim	16 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	10:09.61	421
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 10:09.61
2. QUARESMA, Pedro Miguel	16 Centro C. D. E. S.João de Brito	10:44.22	357
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 10:44.22

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 24, Masc., 800m Livres, 14 - 16 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
3. SOARES, Daniel Cardoso	16 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	11:23.20	299
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 11:23.20
4. TEIXEIRA, Marco Lopes	16 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	12:24.93	231
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 12:24.93
DNS GONCALVES, Fabio Andre	16 Centro Pop. Trab. Luz E Vida		

17 - 19 anos

1. PINHEIRO, Claudio Almeida	17 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	9:51.21	461
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 9:51.21
2. BRITO, Joao Louza	19 Masters Almada	11:04.97	324
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 11:04.97
3. DIAS, Rodrigo Branco	17 CPCD-Centro P.C.Desporto	11:58.25	257
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 11:58.25

20 - 24 anos

1. ANTUNES, Bruno Rocha	21 Associacao Nautica Do Seixal	9:51.03	462
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 9:51.03
2. RUAS, Bruno Miguel	21 Clube Futebol Os Belenenses	10:03.44	434
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 10:03.44
3. POLICARPO, Fabio Rodrigues	20 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	10:13.36	413
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 10:13.36
4. JESUS, Frederico Moura	24 Grupo Amigos Natacao	11:34.22	285
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 11:34.22
DNS SILVA, Hugo Conceicao	21 Associacao Nadadores Estoris		
DNS SARMENTO, Fernando Teixeira	20 CPCD-Centro P.C.Desporto		

25 - 29 anos

1. TAVARES, Pablo Manuel	26 Masters Almada	12:00.32	255
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 12:00.32
DNS INÁCIO, Mauro Santos	26 Centro C. D. E. S.João de Brito		

30 - 34 anos

1. SILVA, Manuel Fialho	33 Clube Futebol Os Belenenses	10:55.10	339
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 10:55.10
2. ALMEIDA, Diogo Pedroso	33 Clube Futebol Os Belenenses	10:58.41	334
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 10:58.41
3. SILVA, Jorge Pereira	34 Clube Nacional Nataçao	11:03.06	327
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 11:03.06

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 24, Masc., 800m Livres, 30 - 34 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
4. PEREIRA, Alexandre Marques	34	11:11.37	315
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 11:11.37
5. SANTOS, Rui Reis	34	11:47.41	269
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 11:47.41

35 - 39 anos

1. VAZ, Rui Fonseca	39	9:37.37	495
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 9:37.37
2. CUNHA, Vitor Fortes	39	11:16.28	308
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 11:16.28
3. BARROS, Francisco Santos	38	12:37.77	219
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 12:37.77
DNS CRESPO, Nuno Coimbra	35		
DNS CAEIRO, Mario Gomes	39		

40 - 44 anos

1. SANTOS, Eurico Manuel	40	10:30.10	381
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 10:30.10
2. FEITEIRA, Luis Dinis	44	11:41.63	276
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 11:41.63
3. LOHKEN, Jorg	42	11:43.68	274
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 11:43.68
4. SANTINHA, Antonio Batista	41	13:35.26	176
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 13:35.26

45 - 49 anos

1. BENTO, Jaime Pereira	49	10:28.11	385
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 10:28.11
2. SILVA, Joao Rodrigues	47	11:31.07	289
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 11:31.07
3. HORTA, Filipe Barbosa	46	12:34.65	222
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 12:34.65
4. FERNANDES, Pedro Militao	49	12:55.84	204
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 12:55.84
5. VELEZ, Miguel Bolou	47	13:51.36	166
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 13:51.36
6. RODRIGUES, Paulo Fernando	47	15:59.88	108
100m:	300m:	500m:	700m:
200m:	400m:	600m:	800m: 15:59.88

CAMPEONATO DISTRITAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 20. - 21.2.2010

Prova 24, Masc., 800m Livres

50 - 54 anos

1.	CORREIA, Jose Santos	51	Associacao Nadadores Estoris	13:34.69	176
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	13:34.69
2.	JESUS, Fernando Sa	51	Sindicato Funcao Publica	15:09.95	127
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	15:09.95
3.	JESUS, Carlos Vicente	51	Masters Almada	15:39.78	115
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	15:39.78

DNS FARIA, Eduardo Serrão 54 Centro C. D. E. S.João de Brito

55 - 59 anos

DNS COELHO, Domingos Pinto 58 Associacao Nadadores Estoris

60 - 64 anos

1.	BASTOS, Jorge Sobral	61	Clube Portugal Telecom	15:19.90	122
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	15:19.90

65 - 69 anos

1.	BAIRRADA, Orlando Gomes	65	Associacao Nadadores Estoris	12:37.48	219
	<i>RECORD INATEL</i>				
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	12:37.48

70 - 74 anos

1.	RODRIGUES, Antonio Miranda	71	Individual	15:38.97	115
	<i>RECORD INATEL</i>				
	100m:	300m:	500m:	700m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	15:38.97

EXH GRACHAT, David 23 Anddemot **9:20.17** 676

	100m:	300m:	500m:	700m:	
	200m:	400m:	600m:	800m:	9:20.17