

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 1 Femin., 400m Estilos 14 - 79 anos
18.6.10 - 21:00 Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
14 - 16 anos			
1. CLEMENTE Catarina Sousa	16 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	5:43.41	481
50m: 37.81 37.81	150m: 2:09.30 46.61	250m: 3:38.76 44.12	350m: 5:04.97 39.33
100m: 1:22.69 44.88	200m: 2:54.64 45.34	300m: 4:25.64 46.88	400m: 5:43.41 38.44
2. Garcia Inês Fernandes	16 Centro C.D.E.S.J.BRITO	5:52.46	445
50m: 34.31 34.31	150m: 2:02.25 45.70	250m: 3:40.54 53.42	350m: 5:14.32 40.05
100m: 1:16.55 42.24	200m: 2:47.12 44.87	300m: 4:34.27 53.73	400m: 5:52.46 38.14
3. SANTOS Raquel Correa	15 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	6:41.62	301
50m: 39.24 39.24	150m: 2:22.56 51.92	250m: 4:07.72 55.74	350m: 5:54.43 49.31
100m: 1:30.64 51.40	200m: 3:11.98 49.42	300m: 5:05.12 57.40	400m: 6:41.62 47.19
4. ALVES Daniela Santos	16 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	6:42.28	299
50m: 45.27 45.27	150m: 2:28.40 49.68	250m: 4:14.73 56.74	350m: 5:58.43 45.17
100m: 1:38.72 53.45	200m: 3:17.99 49.59	300m: 5:13.26 58.53	400m: 6:42.28 43.85
5. TEIXEIRA Sara Caldeira	15 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	6:57.78	267
50m: 43.80 43.80	150m: 2:32.08 55.49	250m: 4:24.90 58.87	350m: 6:14.12 47.51
100m: 1:36.59 52.79	200m: 3:26.03 53.95	300m: 5:26.61 1:01.71	400m: 6:57.78 43.66
6. NEVES Patricia Santos	16 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	7:03.43	256
50m: 44.44 44.44	150m: 2:31.30 50.33	250m: 4:23.46 1:00.56	350m: 6:15.43 50.64
100m: 1:40.97 56.53	200m: 3:22.90 51.60	300m: 5:24.79 1:01.33	400m: 7:03.43 48.00
7. COSTA Ana Casimiro	16 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	7:30.81	213
50m: 47.04 47.04	150m: 2:46.67 58.09	250m: 4:44.44 59.50	350m: 6:37.78 52.59
100m: 1:48.58 1:01.54	200m: 3:44.94 58.27	300m: 5:45.19 1:00.75	400m: 7:30.81 53.03
8. OLIVEIRA Mafalda Santos	16 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	8:22.73	153
50m: 1:00.00 1:00.00	150m: 3:15.21 1:09.53	250m: 5:26.66 1:01.30	350m: 7:30.43 56.39
100m: 2:05.68 1:05.68	200m: 4:25.36 1:10.15	300m: 6:34.04 1:07.38	400m: 8:22.73 52.30
9. PIRES Ana Nunes	15 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	8:51.06	130
50m: 1:01.93 1:01.93	150m: 3:24.89 1:12.38	250m: 5:51.35 1:13.83	350m: 8:00.00 54.72
100m: 2:12.51 1:10.58	200m: 4:37.52 1:12.63	300m: 7:05.28 1:13.93	400m: 8:51.06 51.06
17 - 19 anos			
1. Lopes Joana Pereira	19 Masters Almada	6:01.83	411
50m: 38.86 38.86	150m: 2:08.62 44.68	250m: 3:44.32 51.60	350m: 5:19.44 42.47
100m: 1:23.94 45.08	200m: 2:52.72 44.10	300m: 4:36.97 52.65	400m: 6:01.83 42.39
2. Lobo Coelho Ana	19 Centro C.D.E.S.J.BRITO	6:06.18	397
50m: 39.44 39.44	150m: 2:11.58 44.00	250m: 3:47.12 51.17	350m: 5:22.34 43.53
100m: 1:27.58 48.14	200m: 2:55.95 44.37	300m: 4:38.81 51.69	400m: 6:06.18 43.84
3. Santos Miriam Rodrigues dos	19 Masters Almada	6:11.01	381
50m: 39.50 39.50	150m: 2:10.59 48.05	250m: 3:51.03 55.42	350m: 5:29.41 42.18
100m: 1:22.54 43.04	200m: 2:55.61 45.02	300m: 4:47.23 56.20	400m: 6:11.01 41.60
4. LOPES Ana Nunes	18 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	6:25.29	340
50m: 41.41 41.41	150m: 2:21.68 50.83	250m: 4:01.57 50.96	350m: 5:42.87 48.24
100m: 1:30.85 49.44	200m: 3:10.61 48.93	300m: 4:54.63 53.06	400m: 6:25.29 42.42
5. Garcia Carolina Fernandes	17 Centro C.D.E.S.J.BRITO	6:26.66	337
50m: 39.46 39.46	150m: 2:20.39 52.37	250m: 4:05.69 54.24	350m: 5:44.46 44.64
100m: 1:28.02 48.56	200m: 3:11.45 51.06	300m: 4:59.82 54.13	400m: 6:26.66 42.20
6. CODESSO Ana Rita	18 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	6:44.01	295
50m: 43.73 43.73	150m: 2:25.84 51.51	250m: 4:16.45 58.76	350m: 6:00.41 45.93
100m: 1:34.33 50.60	200m: 3:17.69 51.85	300m: 5:14.48 58.03	400m: 6:44.01 43.60
7. ALVES Filipa Santos	19 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	6:45.34	292
50m: 44.09 44.09	150m: 2:28.48 50.58	250m: 4:15.66 55.92	350m: 6:01.36 48.06
100m: 1:37.90 53.81	200m: 3:19.74 51.26	300m: 5:13.30 57.64	400m: 6:45.34 43.98

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 1, Femin., 400m Estilos, 17 - 19 anos

Lugar			Idade					Tempo final	Pts		
8.	Carvalho Ana Moco		19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess				6:48.62	285		
	50m:	41.10 41.10	150m:	2:28.72	53.28	250m:	4:14.92	54.80	350m:	6:00.73	49.93
	100m:	1:35.44 54.34	200m:	3:20.12	51.40	300m:	5:10.80	55.88	400m:	6:48.62	47.89
20 - 24 anos											
1.	Barral Liliana Bastos		24	Masters Almada				6:22.92	347		
	50m:	38.63 38.63	150m:	2:15.53	49.38	250m:	3:58.98	54.63	350m:	5:39.32	44.37
	100m:	1:26.15 47.52	200m:	3:04.35	48.82	300m:	4:54.95	55.97	400m:	6:22.92	43.60
2.	Santos Catia Luisa		22	Masters Almada				6:50.41	282		
	50m:	46.95 46.95	150m:	2:30.12	49.50	250m:	4:18.05	57.39	350m:	6:04.17	48.39
	100m:	1:40.62 53.67	200m:	3:20.66	50.54	300m:	5:15.78	57.73	400m:	6:50.41	46.24
DNS	Correia Margarida Santos		23	Associacao Nadadores Estoris							
25 - 29 anos											
1.	Valente Cátia Matos		26	Centro Pop. Trab. Luz E Vida				5:54.04	439		
	50m:	37.70 37.70	150m:	2:08.04	44.51	250m:	3:41.64	49.64	350m:	5:13.72	42.14
	100m:	1:23.53 45.83	200m:	2:52.00	43.96	300m:	4:31.58	49.94	400m:	5:54.04	40.32
2.	Inacio Alexandra		27	Clube Futebol Os Belenenses				7:00.43	262		
	50m:	44.80 44.80	150m:	2:35.36	56.17	250m:	4:28.73	59.02	350m:	6:15.21	47.53
	100m:	1:39.19 54.39	200m:	3:29.71	54.35	300m:	5:27.68	58.95	400m:	7:00.43	45.22
30 - 34 anos											
1.	Cunha Joana Isabel		30	Clube Futebol Os Belenenses				6:09.33	387		
	50m:	37.01 37.01	150m:	2:11.44	51.06	250m:	3:54.61	54.31	350m:	5:31.06	40.89
	100m:	1:20.38 43.37	200m:	3:00.30	48.86	300m:	4:50.17	55.56	400m:	6:09.33	38.27
2.	Guerreiro Ana Carina		33	Clube Futebol Os Belenenses				7:46.12	192		
	50m:	53.18 53.18	150m:	2:56.90	1:01.93	250m:	4:57.53	1:03.56	350m:	6:55.45	53.48
	100m:	1:54.97 1:01.79	200m:	3:53.97	57.07	300m:	6:01.97	1:04.44	400m:	7:46.12	50.67
DSQ	Luz Ana Vieira		32	Clube Futebol Os Belenenses							
	<i>cnclusão do percurso de mariposa com batimento alternado de maos na parede</i>										
35 - 39 anos											
1.	Ferreira Sara Goncalves		36	Masters Almada				7:13.19	240		
	50m:	49.03 49.03	150m:	2:40.65	55.91	250m:	4:35.38	59.77	350m:	6:26.51	50.14
	100m:	1:44.74 55.71	200m:	3:35.61	54.96	300m:	5:36.37	1:00.99	400m:	7:13.19	46.68
2.	Santinha Fernanda Marques		38	Masters Almada				8:22.73	153		
	50m:	1:00.00 1:00.00	150m:	3:15.21	1:09.53	250m:	5:26.66	1:01.30	350m:	7:30.43	56.39
	100m:	2:05.68 1:05.68	200m:	4:25.36	1:10.15	300m:	6:34.04	1:07.38	400m:	8:22.73	52.30
40 - 44 anos											
1.	Ferreira Isabel Batista		43	Clube Futebol Os Belenenses				6:22.48	348		
	50m:	39.54 39.54	150m:	2:16.06	48.83	250m:	3:58.56	55.65	350m:	5:40.26	44.77
	100m:	1:27.23 47.69	200m:	3:02.91	46.85	300m:	4:55.49	56.93	400m:	6:22.48	42.22
45 - 49 anos											
1.	Kraeva Nikolaevna Elena		49	Clube Futebol Os Belenenses				6:25.39	340		
	50m:	44.67 44.67	150m:	2:25.33	48.18	250m:	4:05.20	53.84	350m:	5:43.83	44.49
	100m:	1:37.15 52.48	200m:	3:11.36	46.03	300m:	4:59.34	54.14	400m:	6:25.39	41.56
2.	Caninas Maria Madalena		47	Masters Almada				8:51.06	130		
	50m:	1:01.93 1:01.93	150m:	3:24.89	1:12.38	250m:	5:51.35	1:13.83	350m:	8:00.00	54.72
	100m:	2:12.51 1:10.58	200m:	4:37.52	1:12.63	300m:	7:05.28	1:13.93	400m:	8:51.06	51.06

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 1, Femin., 400m Estilos, 45 - 49 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
DNS Ribeiro Maria Joao	45 Associacao Nadadores Estoris		

55 - 59 anos

1. Pintao Luisa Hermenegildo	56 Associacao Nadadores Estoris	7:58.84	177
50m: 58.05 31.87	150m: 3:09.32 1:03.40	250m: 5:11.56 1:01.38	350m: 7:07.05 53.61
100m: 2:05.92 1:07.87	200m: 4:10.18 1:00.86	300m: 6:13.44 1:01.88	400m: 7:58.84 51.79

Prova 2 Masc., 400m Estilos 14 - 79 anos
18.6.10 - 21:45 Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
14 - 16 anos			
1. EDUARDO Carlos Amorim	16 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	5:23.30	424
50m: 31.87 31.87	150m: 1:51.51 43.52	250m: 3:23.16 49.40	350m: 4:50.02 37.62
100m: 1:07.99 36.12	200m: 2:33.76 42.25	300m: 4:12.40 49.24	400m: 5:23.30 33.28
2. FRAQUEIRO Filipe Robalo	16 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	5:27.55	408
50m: 35.00 35.00	150m: 1:55.42 40.17	250m: 3:21.97 46.40	350m: 4:48.95 40.11
100m: 1:15.25 40.25	200m: 2:35.57 40.15	300m: 4:08.84 46.87	400m: 5:27.55 38.60
3. SOARES Daniel Cardoso	16 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	5:36.08	377
50m: 35.88 35.88	150m: 2:00.17 42.13	250m: 3:31.58 50.00	350m: 4:59.77 38.65
100m: 1:18.04 42.16	200m: 2:41.58 41.41	300m: 4:21.12 49.54	400m: 5:36.08 36.31
4. NOGUEIRA Pedro Amaral	16 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	5:47.02	343
50m: 35.07 35.07	150m: 2:02.70 43.78	250m: 3:37.86 51.26	350m: 5:10.23 41.33
100m: 1:18.92 43.85	200m: 2:46.60 43.90	300m: 4:28.90 51.04	400m: 5:47.02 36.79
5. GONCALVES Fabio Andre	16 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	5:50.99	331
50m: 33.33 33.33	150m: 2:00.29 47.55	250m: 3:37.53 52.35	350m: 5:12.79 41.66
100m: 1:12.74 39.41	200m: 2:45.18 44.89	300m: 4:31.13 53.60	400m: 5:50.99 38.20
6. CALDAS Ruben Cesario	16 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	6:06.90	290
50m: 41.15 41.15	150m: 2:18.77 47.19	250m: 3:52.10 48.08	350m: 5:24.70 43.39
100m: 1:31.58 50.43	200m: 3:04.02 45.25	300m: 4:41.31 49.21	400m: 6:06.90 42.20
7. GOMES Diogo Francisco	16 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	6:07.98	287
50m: 37.95 37.95	150m: 2:11.17 46.67	250m: 3:50.98 54.49	350m: 5:29.95 43.59
100m: 1:24.50 46.55	200m: 2:56.49 45.32	300m: 4:46.36 55.38	400m: 6:07.98 38.03

17 - 19 anos

1. PINHEIRO Claudio Almeida	17 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	5:10.40	479
50m: 33.28 33.28	150m: 1:51.56 39.80	250m: 3:16.07 44.83	350m: 4:37.58 36.03
100m: 1:11.76 38.48	200m: 2:31.24 39.68	300m: 4:01.55 45.48	400m: 5:10.40 32.82
2. BATISTA Ricardo Calejo	17 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	5:38.07	371
50m: 35.57 35.57	150m: 2:02.32 42.70	250m: 3:32.27 48.99	350m: 5:00.65 38.96
100m: 1:19.62 44.05	200m: 2:43.28 40.96	300m: 4:21.69 49.42	400m: 5:38.07 37.42
3. VITORIO Mauro Nunes	17 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	5:52.78	326
50m: 33.75 33.75	150m: 1:59.16 44.09	250m: 3:36.10 52.20	350m: 5:11.10 40.45
100m: 1:15.07 41.32	200m: 2:43.90 44.74	300m: 4:30.65 54.55	400m: 5:52.78 41.68
4. DIAS Rodrigo Branco	17 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	5:53.33	325
50m: 35.73 35.73	150m: 2:01.31 44.77	250m: 3:37.40 52.27	350m: 5:13.74 42.60
100m: 1:16.54 40.81	200m: 2:45.13 43.82	300m: 4:31.14 53.74	400m: 5:53.33 39.59
5. Carvalho Guilherme Henriques	18 Masters Almada	6:06.54	291
50m: 34.28 34.28	150m: 2:09.07 53.32	250m: 3:49.83 51.12	350m: 5:25.59 44.14
100m: 1:15.75 41.47	200m: 2:58.71 49.64	300m: 4:41.45 51.62	400m: 6:06.54 40.95

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 2, Masc., 400m Estilos, 17 - 19 anos

Lugar	Idade		Tempo final		Pts
6. Oliveira Bernardo Nogueira de	17	Centro C.D.E.S.J.BRITO	6:12.40	277	
50m: 40.57 40.57	150m: 2:17.12 48.29	250m: 3:58.77 51.52	350m: 5:31.33 41.04		
100m: 1:28.83 48.26	200m: 3:07.25 50.13	300m: 4:50.29 51.52	400m: 6:12.40 41.07		
7. Esteves Goncalo Rodrigues	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	6:15.49	271	
50m: 38.49 38.49	150m: 2:13.70 48.14	250m: 3:53.32 51.68	350m: 5:33.07 45.44		
100m: 1:25.56 47.07	200m: 3:01.64 47.94	300m: 4:47.63 54.31	400m: 6:15.49 42.42		
8. SOUSA Emanuel Caridade	19	Grupo Amigos Natacao	6:52.42	204	
50m: 40.77 40.77	150m: 2:28.07 56.57	250m: 4:16.49 52.46	350m: 6:01.86 50.66		
100m: 1:31.50 50.73	200m: 3:24.03 55.96	300m: 5:11.20 54.71	400m: 6:52.42 50.56		
9. LEAL Orlando Jacinto	19	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	7:01.53	191	
50m: 41.80 41.80	150m: 3:23.62 1:49.79	250m: 4:22.70	350m: 6:11.29 51.34		
100m: 1:33.83 52.03	200m:	300m: 5:19.95 57.25	400m: 7:01.53 50.24		
DNS ALVES Joao Reis	19	Associacao Nautica Do Seixal			

20 - 24 anos

1. Soares Tiago Cardoso	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	5:11.10	476	
50m: 32.88 32.88	150m: 1:51.08 40.48	250m: 3:14.34 43.42	350m: 4:36.33 37.63		
100m: 1:10.60 37.72	200m: 2:30.92 39.84	300m: 3:58.70 44.36	400m: 5:11.10 34.77		
2. Candeias Daniel Curado	20	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	5:34.88	381	
50m: 35.12 35.12	150m: 2:00.58 44.51	250m: 3:31.27 46.27	350m: 4:58.59 39.42		
100m: 1:16.07 40.95	200m: 2:45.00 44.42	300m: 4:19.17 47.90	400m: 5:34.88 36.29		
3. Marques Joao Pinto	21	Masters Almada	6:10.55	281	
50m: 34.54 34.54	150m: 2:07.79 48.81	250m: 3:44.78 49.65	350m: 5:25.03 47.53		
100m: 1:18.98 44.44	200m: 2:55.13 47.34	300m: 4:37.50 52.72	400m: 6:10.55 45.52		
4. SARMENTO Fernando Teixeira	20	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	6:27.90	245	
50m: 35.43 35.43	150m: 2:12.39 52.85	250m: 4:01.22 57.19	350m: 5:45.63 45.75		
100m: 1:19.54 44.11	200m: 3:04.03 51.64	300m: 4:59.88 58.66	400m: 6:27.90 42.27		
5. Francisco Jose Daniel	21	Grupo Amigos Natacao	6:28.25	245	
50m: 37.07 37.07	150m: 2:12.57 45.58	250m: 3:57.91 57.95	350m: 5:44.00 48.36		
100m: 1:26.99 49.92	200m: 2:59.96 47.39	300m: 4:55.64 57.73	400m: 6:28.25 44.25		
DNS Antunes Bruno Rocha	21	Associacao Nautica Do Seixal			

25 - 29 anos

1. ROCHA Hugo Bernardo	29	Grupo Amigos Natacao	6:07.95	288	
50m: 39.14 39.14	150m: 2:13.66 48.61	250m: 3:55.48 52.86	350m: 5:32.77 42.94		
100m: 1:25.05 45.91	200m: 3:02.62 48.96	300m: 4:49.83 54.35	400m: 6:07.95 35.18		
DNS DELGADO Daniel Conceicao	25	Associacao Nadadores Estoris			

30 - 34 anos

1. Almeida Diogo Pedroso	33	Clube Futebol Os Belenenses	5:43.96	352	
50m: 36.76 36.76	150m: 2:02.71 42.61	250m: 3:36.49 50.90	350m: 5:06.54 38.57		
100m: 1:20.10 43.34	200m: 2:45.59 42.88	300m: 4:27.97 51.48	400m: 5:43.96 37.42		
2. Pereira Alexandre Marques	34	Clube Futebol Os Belenenses	6:24.54	252	
50m: 42.15 42.15	150m: 2:30.69 57.58	250m: 4:15.34 51.20	350m: 5:45.74 40.56		
100m: 1:33.11 50.96	200m: 3:24.14 53.45	300m: 5:05.18 49.84	400m: 6:24.54 38.80		
3. Cardoso Manuel Evaristo	33	Masters Almada	6:26.37	248	
50m: 40.30 40.30	150m: 2:21.36 52.28	250m: 4:06.41 54.59	350m: 5:44.73 43.76		
100m: 1:29.08 48.78	200m: 3:11.82 50.46	300m: 5:00.97 54.56	400m: 6:26.37 41.64		
4. Santos Rui Reis	34	Associacao Nadadores Estoris	6:38.46	226	
50m: 43.25 43.25	150m: 2:27.54 51.62	250m: 4:20.38 1:02.28	350m: 5:59.17 39.14		
100m: 1:35.92 52.67	200m: 3:18.10 50.56	300m: 5:20.03 59.65	400m: 6:38.46 39.29		

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 2, Masc., 400m Estilos, 30 - 34 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
5. AMORIM Renato Costa	34 Grupo Amigos Natacao	7:19.60	169
50m: 46.84 46.84	150m: 2:43.64 1:02.01	250m: 4:39.20 53.21	350m: 6:27.41 54.40
100m: 1:41.63 54.79	200m: 3:45.99 1:02.35	300m: 5:33.01 53.81	400m: 7:19.60 52.19
DNS Dias Ricardo Miranda	30 Centro C.D.E.S.J.BRITO		
DNS SILVA Jorge Pereira	34 Clube Nacional Natacao		

35 - 39 anos

1. Santos Paulo Alexandre	36 Clube Nacional Natacao	6:37.06	229
50m: 40.66 40.66	150m: 2:23.57 55.71	250m: 4:10.95 54.60	350m: 5:52.79 47.01
100m: 1:27.86 47.20	200m: 3:16.35 52.78	300m: 5:05.78 54.83	400m: 6:37.06 44.27
DSQ Fonseca Bruno Miguel	37 Clube Nacional Natacao		
<i>conclusão do percurso de costas na posição ventral</i>			
DNS Cunha Vitor Fortes	39 Clube Futebol Os Belenenses		

40 - 44 anos

1. Pereira Joao Brizado	41 Masters Almada	6:34.92	233
50m: 38.68 38.68	150m: 2:17.61 52.46	250m: 4:07.74 59.23	350m: 5:50.66 44.96
100m: 1:25.15 46.47	200m: 3:08.51 50.90	300m: 5:05.70 57.96	400m: 6:34.92 44.26
2. Santinha Antonio Batista	41 Masters Almada	7:46.27	141
50m: 49.92 49.92	150m: 2:57.87 1:11.12	250m: 5:07.47 1:03.78	350m: 6:59.41 47.96
100m: 1:46.75 56.83	200m: 4:03.69 1:05.82	300m: 6:11.45 1:03.98	400m: 7:46.27 46.86
DSQ Feiteira Luis Dinis	44 Masters Almada		
<i>batimento de mariposa (pernas) durante o percurso de braços</i>			

45 - 49 anos

1. Oliveira Carlos Ferreira	46 Clube Portugal Telecom	6:14.85	272
50m: 39.21 39.21	150m: 2:12.92 44.98	250m: 3:55.79 57.44	350m: 5:35.51 41.44
100m: 1:27.94 48.73	200m: 2:58.35 45.43	300m: 4:54.07 58.28	400m: 6:14.85 39.34
2. Silva Joao Rodrigues	47 Clube Millennium Bcp	6:32.06	238
50m: 38.40 38.40	150m: 2:24.11 59.36	250m: 4:15.39 52.90	350m: 5:50.58 43.16
100m: 1:24.75 46.35	200m: 3:22.49 58.38	300m: 5:07.42 52.03	400m: 6:32.06 41.48
3. HORTA Filipe Barbosa	46 Clube Millennium Bcp	6:48.01	211
50m: 41.53 41.53	150m: 2:24.61 54.25	250m: 4:17.18 1:00.38	350m: 6:03.68 45.61
100m: 1:30.36 48.83	200m: 3:16.80 52.19	300m: 5:18.07 1:00.89	400m: 6:48.01 44.33
DSQ BENTO Jaime Pereira	49 Associacao Nadadores Estoris		
<i>nao concluiu o percurso desistiu aos 15 metros</i>			
DNS Silva Juan Rocha	47 Masters Almada		

50 - 54 anos

1. Mavioso Vitor Rodrigues	54 Sindicato T.F.Publ	6:23.22	254
50m: 38.54 38.54	150m: 2:15.65 51.89	250m: 4:02.58 57.41	350m: 5:42.72 43.16
100m: 1:23.76 45.22	200m: 3:05.17 49.52	300m: 4:59.56 56.98	400m: 6:23.22 40.50
2. Madeira Luis Cavaleiro	53 Clube Futebol Os Belenenses	6:25.84	249
50m: 39.02 39.02	150m: 2:19.18 50.15	250m: 4:01.80 53.47	350m: 5:40.41 46.87
100m: 1:29.03 50.01	200m: 3:08.33 49.15	300m: 4:53.54 51.74	400m: 6:25.84 45.43
3. Goncalves Jose Santos	54 Masters Almada	7:55.88	133
50m: 52.33 52.33	150m: 2:59.06 1:04.45	250m: 5:08.61 1:07.30	350m: 7:04.96 50.15
100m: 1:54.61 1:02.28	200m: 4:01.31 1:02.25	300m: 6:14.81 1:06.20	400m: 7:55.88 50.92
4. Correia Jose Santos	51 Associacao Nadadores Estoris	7:58.90	130
50m: 47.56 47.56	150m: 2:58.82 1:13.15	250m: 5:12.84 1:03.99	350m: 7:09.73 51.96
100m: 1:45.67 58.11	200m: 4:08.85 1:10.03	300m: 6:17.77 1:04.93	400m: 7:58.90 49.17

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 2, Masc., 400m Estilos, 50 - 54 anos

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
5. JESUS Carlos Vicente	51 Masters Almada	9:19.32	82
50m: 53.68 53.68	150m: 3:15.82 1:17.63	250m: 5:57.13 1:26.73	350m: 8:21.47 59.98
100m: 1:58.19 1:04.51	200m: 4:30.40 1:14.58	300m: 7:21.49 1:24.36	400m: 9:19.32 57.85

55 - 59 anos

1. Palma Rui Manuel	56 Clube Portugal Telecom	7:04.46	187
50m: 46.54 46.54	150m: 2:33.54 54.32	250m: 4:27.47 1:00.69	350m: 6:15.89 49.94
100m: 1:39.22 52.68	200m: 3:26.78 53.24	300m: 5:25.95 58.48	400m: 7:04.46 48.57
2. Correia Carlos Barata	58 Masters Almada	7:38.30	149
50m: 52.02 52.02	150m:	250m: 5:00.01 1:04.33	350m: 6:52.70 46.70
100m: 1:52.06 1:00.04	200m: 3:55.68	300m: 6:06.00 1:05.99	400m: 7:38.30 45.60
3. Coelho Domingos Pinto	58 Associacao Nadadores Estoris	8:55.40	93
50m: 56.09 56.09	150m: 3:19.78 1:15.61	250m: 5:49.14 1:15.04	350m: 8:01.30 55.57
100m: 2:04.17 1:08.08	200m: 4:34.10 1:14.32	300m: 7:05.73 1:16.59	400m: 8:55.40 54.10

65 - 69 anos

1. BASTO Antonio Bessone	65 Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	6:26.02	249
50m: 42.58 42.58	150m: 2:20.16 46.90	250m: 4:02.10 55.97	350m: 5:42.77 44.34
100m: 1:33.26 50.68	200m: 3:06.13 45.97	300m: 4:58.43 56.33	400m: 6:26.02 43.25

Prova 3

Femin., 50m Livres

14 - 79 anos

19.6.10 - 14:30

Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade	Tempo final	Pts
14 - 16 anos			
1. COSTA Sara Fontinha	16 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	31.04	451
2. ALVES Daniela Santos	16 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	32.25	402
3. CASTANHEIRA Sara Alexandra	16 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	32.28	401
4. TEIXEIRA Sara Caldeira	15 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	33.24	368
5. BARREIROS Fabiana Godinho	15 Associacao Nautica Do Seixal	34.55	327
6. COSTA Ana Casimiro	16 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	35.13	311
7. Duarte Joana Gomes	16 Centro C.D.E.S.J.BRITO	35.70	297
8. OLIVEIRA Mafalda Santos	16 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	36.30	282
9. VELEZ Joana Manangao	15 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	36.99	267
10. SARMENTO Joana Santos	16 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	38.80	231
11. PIRES Ana Nunes	15 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	41.46	189
DNS LOPES Rita Vaz	15 Associacao Nautica Do Seixal		
DNS BARNABE Soraia Ferreira	15 Alhandra Sporting Club		

17 - 19 anos

1. Garcia Carolina Fernandes	17 Centro C.D.E.S.J.BRITO	30.67	468
2. Lopes Joana Pereira	19 Masters Almada	31.25	442
3. Carvalho Ana Moco	19 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	31.53	431
4. Lobo Coelho Ana	19 Centro C.D.E.S.J.BRITO	31.90	416
5. Duarte Andreia Gomes	18 Centro C.D.E.S.J.BRITO	32.22	404
6. Faro Vanessa Sousa	18 Centro C.D.E.S.J.BRITO	35.26	308
7. NEVES Marta Marques	18 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	36.39	280
8. Rodrigues Ana Lucia	19 Centro C.D.E.S.J.BRITO	36.68	274
9. GOMES Ines Leite	18 Individual	37.26	261
DNS Fialho Catarina Janeiro	18 Centro C.D.E.S.J.BRITO		
DNS Pinto Catarina Oliveira	19 Centro C.D.E.S.J.BRITO		
DNS Silva Ines Ferreira	18 Associacao Nautica Do Seixal		

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 3, Femin., 50m Livres

20 - 24 anos

1. Silva Marta Pereira	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	30.36	482
2. Mateus Diliansa Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	32.43	396
3. Correia Margarida Santos	23	Associacao Nadadores Estoris	37.13	264
DNS Maciel Joana Fernandes	20	Centro C.D.E.S.J.BRITO		

25 - 29 anos

1. Pinto Rita Campos	25	Masters Almada	33.64	355
2. Moreira Carla Cardoso	27	Sindicato T.F.Publ	36.45	279
3. Grilo Vilma Silva	25	Masters Almada	41.45	190
DNS Peixe Monica Sofia	29	Clube Futebol Os Belenenses		

30 - 34 anos

1. Cunha Joana Isabel	30	Clube Futebol Os Belenenses	30.14	493
2. Paixao Estela Coelho	33	Masters Almada	35.51	301
3. REVES Irina Coelho	30	Sindicato T.F.Publ	38.80	231
4. Luz Ana Vieira	32	Clube Futebol Os Belenenses	39.84	213
DNS Ferreira Luisa Dias	32	Centro C.D.E.S.J.BRITO		

35 - 39 anos

DNS Pires Carla Correia	37	Centro C.D.E.S.J.BRITO		
-------------------------	----	------------------------	--	--

40 - 44 anos

1. Lenzi Carla Vale	43	Associacao Nadadores Estoris	35.00	315
2. Mendes Marina Saavedra	42	Masters Almada	39.77	215

45 - 49 anos

1. Caninas Maria Madalena	47	Masters Almada	39.16	225
2. Fonseca Maria Fedora	47	Clube Futebol Os Belenenses	1:01.94	57
DNS Pinto Cristina Oliveira	45	Centro C.D.E.S.J.BRITO		
DNS MENDONCA Maria Bravo	48	Masters Almada		

50 - 54 anos

1. Lopes Helena Varela	54	Clube Futebol Os Belenenses	38.40	238
------------------------	----	-----------------------------	--------------	-----

55 - 59 anos

1. Ferreira Maria Felix	56	Sindicato T.F.Publ	49.26	113
2. Velez Maria Andrade	59	Individual	1:03.28	53

70 - 74 anos

1. RAIMUNDO Isabel Reis	70	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	52.36	94
2. Azinheira Maria Augusta	72	Sindicato T.F.Publ	1:12.55	35
DNS Martins Maria Rosario	70	Grupo Amigos Natacao		

75 - 79 anos

1. Vieira Quiteria Cunha	79	Sindicato T.F.Publ	2:21.52	5
--------------------------	----	--------------------	----------------	---

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 4 Masc., 50m Livres 14 - 79 anos
19.6.10 - 14:45 Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts
14 - 16 anos				
1.	GONCALVES Fabio Andre	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	28.28 415
2.	NOGUEIRA Pedro Amaral	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	28.59 402
3.	SOARES Daniel Cardoso	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	28.74 396
4.	GOMES Diogo Francisco	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	28.84 392
5.	CALDAS Ruben Cesario	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	30.03 347
6.	BRANCO Bruno Pinto	15	Masters Almada	31.38 304
7.	PAULO Daniel Silva	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	31.55 299
8.	MOURA Joao Henrique	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	32.74 268
17 - 19 anos				
1.	BATISTA Ricardo Calejo	17	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	27.00 477
2.	PINHEIRO Claudio Almeida	17	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	27.25 464
3.	SOUSA Emanuel Caridade	19	Grupo Amigos Natacao	29.19 378
4.	Bernardo Diogo Silva	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	29.98 349
5.	Esteves Goncalo Rodrigues	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	30.13 343
6.	LEAL Orlando Jacinto	19	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	32.41 276
7.	MARCOS Joao Monteiro	17	Alhandra Sporting Club	33.31 254
8.	NUNES Nuno Ferreira	17	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	33.81 243
9.	Silva Alexandre José	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO	34.47 229
DNS	ALMEIDA Andre Lousa	18	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	
20 - 24 anos				
1.	Santos Andre Rodrigues	22	Masters Almada	24.80 616
2.	Correia Joao Ginja	23	Sindicato T.F.Publ	26.48 506
3.	Policarpo Fabio Rodrigues	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	27.15 469
4.	CONDE Joaquim Silva	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	27.24 465
5.	SILVA Hugo Conceicao	21	Associacao Nadadores Estoris	28.83 392
6.	Antao Pedro Barata	20	Alhandra Sporting Club	29.02 384
7.	Lopes Rui André	22	Centro C.D.E.S.J.BRITO	29.12 380
8.	Patrocínio Hugo Francisco	23	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	29.30 373
9.	CAMPINO Alexandre Napoles	21	Sindicato T.F.Publ	29.50 366
10.	SARMENTO Fernando Teixeira	20	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	31.18 310
11.	Madureira Pedro Santos	23	Masters Almada	33.09 259
DSQ	Custodio Bruno Baiao <i>falsa partida</i>	21	Associacao Nautica Do Seixal	
DNS	Marques Bernardo Felipe	20	Centro C.D.E.S.J.BRITO	
DNS	Mateus Iuri Silva	24	Associacao Nautica Do Seixal	
DNS	VARGAS Tiago Nobre	24	Alhandra Sporting Club	
25 - 29 anos				
1.	Martinez Eugenio Rodriguez	29	Clube Nacional Natacao	27.95 430
2.	Alves Bruno Miguel	29	Masters Almada	29.24 376
3.	Tavares Pablo Manuel	26	Masters Almada	29.43 369
4.	LIMA Tiago Vieira	27	Associacao Nautica Do Seixal	29.75 357
DNS	VAZ Dario Ribeiro	27	Associacao Nautica Do Seixal	
DNS	DELGADO Daniel Conceicao	25	Associacao Nadadores Estoris	

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 4, Masc., 50m Livres

30 - 34 anos

1.	ESTEVEENS Hugo Borralho	32	Sindicato T.F.Publ	28.21	418
2.	Santos Rui Reis	34	Associacao Nadadores Estoris	30.39	335
3.	Mota Rui Teixeira	34	Centro C.D.E.S.J.BRITO	33.54	249
DNS	Dias Ricardo Miranda	30	Centro C.D.E.S.J.BRITO		
DNS	Freitas Andre Cardoso	34	Associacao Nadadores Estoris		
DNS	PEDROSO Ricardo Jacinto	33	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas		

35 - 39 anos

1.	Cunha Vitor Fortes	39	Clube Futebol Os Belenenses	27.28	463
2.	SALGUEIRO Rafael Vidigal	38	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	30.57	329
3.	Nunes Miguel Azevedo	36	Clube Futebol Os Belenenses	32.29	279
4.	Gomes Jose Miguel	38	Clube Futebol Os Belenenses	34.07	238
DNS	Afonso Pedro Garcia	38	Centro C.D.E.S.J.BRITO		
DNS	Fonseca Bruno Miguel	37	Clube Nacional Natacao		

40 - 44 anos

1.	SALGUEIRO Luis Alexandre	41	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	29.36	371
2.	RIBEIRO Fernando Silva	44	Grupo Amigos Natacao	30.03	347
3.	REIS Paulo Neves	40	Sindicato T.F.Publ	32.73	268
4.	Santinha Antonio Batista	41	Masters Almada	33.50	250
5.	Nunes Paulo Mateus	42	Sindicato T.F.Publ	36.35	196
6.	GONCALVES Antonio Costa	42	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	37.16	183
7.	Santana Fernando Manuel	42	Clube Futebol Os Belenenses	38.85	160
8.	SANTO Manuel Gil	41	Alhandra Sporting Club	38.92	159
DNS	LEOTE Paulo Andrade	43	Clube Portugal Telecom		

45 - 49 anos

1.	BENTO Jaime Pereira	49	Associacao Nadadores Estoris	28.67	399
2.	HORTA Filipe Barbosa	46	Clube Millennium Bcp	29.56	364
3.	Silva Joao Rodrigues	47	Clube Millennium Bcp	29.80	355
4.	FERNANDES Jorge Nunes	45	Clube Millennium Bcp	33.96	240
5.	Rodrigues Paulo Fernando	47	Clube Futebol Os Belenenses	34.48	229
6.	SERRA Fernando Pereira	46	Clube Millennium Bcp	34.66	226
7.	Velez Miguel Bolou	47	Sindicato T.F.Publ	38.80	161
8.	BARRADAS Adriano Pilar	45	Clube Millennium Bcp	43.92	111
9.	Roque António Mendes	48	Centro C.D.E.S.J.BRITO	45.46	100
10.	Silva João Manuel	49	Centro C.D.E.S.J.BRITO	46.90	91
DSQ	Farias Vasco Manuel <i>falsa partida</i>	47	Clube Futebol Os Belenenses		
DNS	Raminhos Francisco Caramba	48	Associacao Nadadores Estoris		

50 - 54 anos

1.	Mavioso Vitor Rodrigues	54	Sindicato T.F.Publ	30.62	327
2.	Correia Jose Santos	51	Associacao Nadadores Estoris	33.89	241
3.	JESUS Carlos Vicente	51	Masters Almada	35.01	219
4.	Almeida Hermano Botelho	54	Clube Portugal Telecom	36.10	200

55 - 59 anos

1.	Palma Rui Manuel	56	Clube Portugal Telecom	32.89	264
2.	SAMPAIO Henrique Goncalves	59	Sindicato T.F.Publ	35.06	218
3.	Correia Carlos Barata	58	Masters Almada	36.87	187
DNS	Melo Mario Jorge	59	Clube Futebol Os Belenenses		

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 4, Masc., 50m Livres

60 - 64 anos

1. Bastos Jorge Sobral	61	Clube Portugal Telecom	36.95	186
2. Passos Marcelino Lyra	63	Sindicato T.F.Publ	40.61	140
3. Lourenco Jose Jesus	63	Clube Portugal Telecom	47.96	85
DNS Viegas Luis Antonio	63	Associacao Nadadores Estoris		

65 - 69 anos

1. BASTO Antonio Bessone	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	32.57	272
2. SALGUEIRO Luis Vidigal	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	37.83	174
DSQ Pires Vasco Camara	67	Clube Futebol Os Belenenses		
<i>falsa partida</i>				
DSQ Vitorino Antonio Cordeiro	65	Sindicato T.F.Publ		
<i>falsa partida</i>				

Prova 5

Femin., 200m Bruços

14 - 79 anos

19.6.10 - 15:00

Resultados

Lugar	Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m
14 - 16 anos							
1. CLEMENTE C.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	3:03.38	42.96	47.74	47.37	45.31
2. HEITOR Lucia Mendonca	15	Masters Almada	3:32.62	46.78	52.73	55.38	57.73
3. Sanches C.	15	Associacao Nautica Do Seixal	3:33.44	46.74	53.79	56.93	55.98
4. COSTA Ana Casimiro	16	Cpcd-Centro Popular C.Despo	3:42.25	48.56	56.09	57.78	59.82
DNS RODRIGUES S.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida					
17 - 19 anos							
1. Lobo Coelho Ana	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO	3:11.73	44.20	50.49	46.78	50.26
2. BRITO Catarina Louza	17	Masters Almada	3:16.26	44.13	48.51	50.67	52.95
3. LOPES Ana Nunes	18	Cpcd-Centro Popular C.Despo	3:20.15	46.26	51.41	52.03	50.45
4. NEVES Marta Marques	18	Cpcd-Centro Popular C.Despo	3:29.45	48.59	52.13	54.48	54.25
5. Rodrigues Ana Lucia	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO	3:29.74	45.98	53.04	55.23	55.49
DNS Pinto Catarina Oliveira	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO					
20 - 24 anos							
1. SARAIVA Sara Grenho	20	Masters Almada	3:14.15	45.03	48.78	50.10	50.24
DNS LOURENCO C.	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida					
25 - 29 anos							
1. Valente Cátia Matos	26	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	3:00.47	40.33	45.42	46.98	47.74
2. Grilo Vilma Silva	25	Masters Almada	4:27.05	1:02.57	1:08.06	1:09.37	1:07.05
30 - 34 anos							
DNS Madeira Maria Joao	31	Masters Almada					
35 - 39 anos							
1. Santinha F.	38	Masters Almada	4:06.23	54.75	1:03.31	1:04.91	1:03.26
40 - 44 anos							
1. Lenzi Carla Vale	43	Associacao Nadadores Estoris	3:35.11	49.96	55.08	55.81	54.26

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 5, Femin., 200m Bruços

45 - 49 anos

DNS Ribeiro Maria Joao 45 Associacao Nadadores Estoris
DNS MENDONCA Maria Bravo 48 Masters Almada

55 - 59 anos

1. Pintao Luisa Hermenegildo 56 Associacao Nadadores Estoris **3:58.06** 53.76 1:01.52 1:02.25 1:00.53
2. Ferreira Maria Felix 56 Sindicato T.F.Publ **4:26.86** 59.09 1:05.67 1:10.71 1:11.39

60 - 64 anos

1. Ferreira Ana Maria 60 Associacao Nadadores Estoris **3:57.67** 52.71 1:00.73 1:02.68 1:01.55

70 - 74 anos

1. Sa Nair Gomes 71 Associacao Nadadores Estoris **5:30.46** 1:14.78 1:25.78 1:29.50 1:20.40

Prova 6

Masc., 200m Bruços

14 - 79 anos

19.6.10 - 15:20

Resultados

Lugar	Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m
14 - 16 anos							
1.	FRAQUEIRO Filipe Robalo 16	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:52.29	38.78	43.55	44.47	45.49
2.	CALDAS Ruben Cesario 16	Cpcd-Centro Popular C.Despo	3:05.14	39.34	44.32	46.55	45.93
3.	Silveira Rafael Rodrigo da 16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	3:10.36	40.75	48.36	50.67	50.58
4.	MOURA Joao Henrique 16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	3:15.24	42.39	49.39	52.54	50.92
5.	PAULO Daniel Silva 15	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	3:20.31	45.10	51.50	52.60	51.11
6.	BRANCO Bruno Pinto 15	Masters Almada	3:35.61	46.51	53.68	59.43	55.99
7.	BRANCO Joao Mendes 15	Masters Almada	3:36.73	48.75	55.64	58.28	54.06
17 - 19 anos							
1.	Carvalho G. 18	Masters Almada	3:01.75	40.04	45.78	48.20	47.73
2.	SOUSA Emanuel Caridade 19	Grupo Amigos Natacao	3:03.39	40.97	46.38	47.41	48.63
3.	NAZARE Andre Almeida 18	Individual	3:06.85	40.94	47.00	50.08	48.83
4.	Nobre Miguel Madruga 19	Masters Almada	3:15.10	40.42	47.49	51.59	55.60
5.	MARCOS Joao Monteiro 17	Alhandra Sporting Club	3:15.23	43.12	49.54	51.76	50.81
6.	LEAL Orlando Jacinto 19	Cpcd-Centro Popular C.Despo	3:16.06	44.94	48.39	51.53	51.20
7.	Silva Alexandre José 19	Centro C.D.E.S.J.BRITO	3:27.84	47.56	52.75	54.75	52.78
20 - 24 anos							
1.	Soares Tiago Cardoso 20	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:44.17	37.63	41.40	42.25	42.89
DNS	VARGAS Tiago Nobre 24	Alhandra Sporting Club					
25 - 29 anos							
1.	MARTINHO Luis Borges 26	Individual	2:59.22	40.07	45.84	47.27	46.04
2.	Martinez E. 29	Clube Nacional Natacao	3:07.85	43.03	48.19	48.85	47.78
3.	Alves Bruno Miguel 29	Masters Almada	3:17.78	41.96	48.23	52.29	55.30
DNS	DELGADO D. 25	Associacao Nadadores Estoris					
DNS	ROCHA Hugo Bernardo 29	Grupo Amigos Natacao					
30 - 34 anos							
1.	SILVESTRE J. 34	Masters Almada	3:20.33	46.21	51.48	52.40	50.24

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 6, Masc., 200m Bruços

35 - 39 anos

1. Santos Paulo Alexandre	36	Clube Nacional Natacao	3:10.44	44.47	48.58	49.96	47.43
2. Nunes Miguel Azevedo	36	Clube Futebol Os Belenenses	3:18.47	45.80	50.54	51.55	50.58
3. Baptista Pedro Ribeiro	35	Masters Almada	3:21.83	44.59	50.28	53.41	53.55
4. Gomes Jose Miguel	38	Clube Futebol Os Belenenses	3:27.95	47.30	53.56	54.92	52.17
DNS Crespo Nuno Coimbra	35	Clube Futebol Os Belenenses					
DNS Afonso Pedro Garcia	38	Centro C.D.E.S.J.BRITO					

40 - 44 anos

1. VENTURA J.	41	Masters Almada	3:13.05	43.10	48.45	51.25	50.25
2. Santinha Antonio Batista	41	Masters Almada	3:43.69	51.76	57.26	58.83	55.84
3. SANTO Manuel Gil	41	Alhandra Sporting Club	3:57.66	51.56	59.15	1:04.85	1:02.10
DSQ Quintino Manuel Vasques	42	Clube Portugal Telecom					
<i>não concluiu com o ciclo bracadá pernada</i>							

45 - 49 anos

1. DUARTE Jose Pereira	45	Individual	2:52.07	39.15	43.89	44.76	44.27
2. Soares Ralf Pinto	46	Associacao Nadadores Estoris	3:05.51	41.92	48.14	48.78	46.67
3. Silva Joao Rodrigues	47	Clube Millennium Bcp	3:08.15	41.90	47.78	49.84	48.63
4. FERNANDES Jorge Nunes	45	Clube Millennium Bcp	3:27.73	45.80	51.67	54.13	56.13
5. Silva João Manuel	49	Centro C.D.E.S.J.BRITO	3:53.66	54.36	58.91	1:02.99	57.40
6. BARRADAS Adriano Pilar	45	Clube Millennium Bcp	4:01.99	57.66	1:02.45	1:03.04	58.84

50 - 54 anos

1. Madeira Luis Cavaleiro	53	Clube Futebol Os Belenenses	3:17.27	44.36	52.49	52.94	47.48
2. Pereira Rui Caneira	54	Sindicato T.F.Publ	3:47.19	52.32	58.16	59.06	57.65

55 - 59 anos

1. Correia Carlos Barata	58	Masters Almada	3:59.90	55.69	1:01.96	1:01.88	1:00.37
2. Tavares Antonio Manuel	59	Sindicato T.F.Publ	4:25.68	1:01.08	1:08.00	1:09.19	1:07.41
DNS Melo Mario Jorge	59	Clube Futebol Os Belenenses					

60 - 64 anos

1. Lourenco Jose Jesus	63	Clube Portugal Telecom	4:28.14	59.96	1:09.22	1:10.58	1:08.38
DNS Viegas Luis Antonio	63	Associacao Nadadores Estoris					

65 - 69 anos

1. MOREIRA Helder Santos	66	Clube Millennium Bcp	3:55.71	50.44	1:01.39	1:04.54	59.34
DSQ GASPAR A.	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas					
<i>desistiu aos 85 metros</i>							

70 - 74 anos

DNS Teixeira Joao Rodrigues	73	Grupo Amigos Natacao					
-----------------------------	----	----------------------	--	--	--	--	--

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 8 19.6.10 - 16:00	Masc., 50m Mariposa	14 - 79 anos
		Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts
14 - 16 anos				
1.	FRAQUEIRO Filipe Robalo	16 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	30.89	402
17 - 19 anos				
1.	VITORIO Mauro Nunes	17 Cpcd-Centro Popular C.Desporto	30.39	422
2.	Oliveira Bernardo Nogueira de	17 Centro C.D.E.S.J.BRITO	31.56	377
3.	Carvalho Guilherme Henriques	18 Masters Almada	32.08	359
4.	Bernardo Diogo Silva	18 Centro Soc.Cultural Bom Sucess	35.64	261
5.	Nobre Miguel Madruga	19 Masters Almada	38.29	211
DNS	ALMEIDA Andre Lousa	18 Cpcd-Centro Popular C.Desporto		
20 - 24 anos				
1.	Santos Andre Rodrigues	22 Masters Almada	26.61	628
2.	Correia Joao Ginja	23 Sindicato T.F.Publ	29.68	453
3.	Candeias Daniel Curado	20 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	29.96	440
4.	Custodio Bruno Baiao	21 Associacao Nautica Do Seixal	30.41	421
5.	Antao Pedro Barata	20 Alhandra Sporting Club	31.00	397
6.	Ruas Bruno Miguel	21 Clube Futebol Os Belenenses	32.01	361
7.	SILVA Hugo Conceicao	21 Associacao Nadadores Estoris	32.29	352
8.	Lopes Rui André	22 Centro C.D.E.S.J.BRITO	32.71	338
9.	Patrocinio Hugo Francisco	23 Centro Pop. Trab. Luz E Vida	32.97	330
10.	CAMPINO Alexandre Napoles	21 Sindicato T.F.Publ	34.63	285
11.	Madureira Pedro Santos	23 Masters Almada	38.92	201
DNS	ESGAIO Joao Boleixa	22 Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas		
DNS	Carrilho Ricardo Caldeira	20 Associacao Nautica Do Seixal		
25 - 29 anos				
1.	MARTINHO Luis Borges	26 Individual	32.49	345
DNS	VAZ Dario Ribeiro	27 Associacao Nautica Do Seixal		
30 - 34 anos				
1.	SILVA Jorge Pereira	34 Clube Nacional Natacao	30.85	403
2.	ESTEVEENS Hugo Borralho	32 Sindicato T.F.Publ	31.41	382
3.	Santos Rui Reis	34 Associacao Nadadores Estoris	36.87	236
DNS	Cardoso Manuel Evaristo	33 Masters Almada		
DNS	PEDROSO Ricardo Jacinto	33 Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas		
35 - 39 anos				
1.	Cunha Vitor Fortes	39 Clube Futebol Os Belenenses	29.13	479
2.	Santos Paulo Alexandre	36 Clube Nacional Natacao	33.62	311
3.	Fonseca Bruno Miguel	37 Clube Nacional Natacao	34.93	278
4.	Baptista Pedro Ribeiro	35 Masters Almada	36.39	246
DNS	Lanca Ricardo Carvoeiras	35 Clube Nacional Natacao		
40 - 44 anos				
1.	SALGUEIRO Luis Alexandre	41 Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	33.32	320
2.	Pereira Joao Brizido	41 Masters Almada	34.55	287
3.	REIS Paulo Neves	40 Sindicato T.F.Publ	39.66	190
4.	Santana Fernando Manuel	42 Clube Futebol Os Belenenses	45.91	122
DNS	Madeira Miguel Castro	42 Centro C.D.E.S.J.BRITO		

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 8, Masc., 50m Mariposa

45 - 49 anos

1. Faria Jorge Viegas	46	Associacao Nadadores Estoris	27.54	567
2. Oliveira Carlos Ferreira	46	Clube Portugal Telecom	33.54	314
3. HORTA Filipe Barbosa	46	Clube Millennium Bcp	33.84	305
4. Martinho Antonio Ferreira	45	Grupo Amigos Natacao	34.81	281
5. Rodrigues Paulo Fernando	47	Clube Futebol Os Belenenses	44.17	137
6. Farias Vasco Manuel	47	Clube Futebol Os Belenenses	58.82	58
DNS LANDEIROTO Rui Salgueiro	45	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas		

50 - 54 anos

1. Madeira Luis Cavaleiro	53	Clube Futebol Os Belenenses	34.08	299
2. Mavioso Vitor Rodrigues	54	Sindicato T.F.Publ	35.04	275
3. Ruas Joao Manuel	50	Clube Futebol Os Belenenses	39.28	195
4. Correia Jose Santos	51	Associacao Nadadores Estoris	39.45	193
5. Goncalves Jose Santos	54	Masters Almada	39.47	193
6. JESUS Carlos Vicente	51	Masters Almada	48.77	102

55 - 59 anos

1. Palma Rui Manuel	56	Clube Portugal Telecom	34.35	292
---------------------	----	------------------------	--------------	-----

65 - 69 anos

1. Bairrada Orlando Gomes	65	Associacao Nadadores Estoris	36.90	236
---------------------------	----	------------------------------	--------------	-----

Prova 9

Femin., 200m Livres

14 - 79 anos

19.6.10 - 16:10

Resultados

Lugar	Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
14 - 16 anos								
1.	COSTA Sara Fontinha	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:29.05	35.62	38.33	38.42	36.68
2.	TEIXEIRA Sara Caldeira	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:50.51	38.21	42.92	46.68	42.70
3.	SANTOS Raquel Correa	15	Cpcd-Centro Popular C.Despo	2:50.83	40.43	43.93	45.41	41.06
17 - 19 anos								
1.	Garcia Carolina Fernandes	17	Centro C.D.E.S.J.BRITO	2:29.10	35.33	38.27	38.62	36.88
2.	Santos M.	19	Masters Almada	2:36.57	36.23	40.27	40.50	39.57
3.	BRITO Catarina Louza	17	Masters Almada	2:43.17	37.21	40.80	42.81	42.35
4.	CODESSO Ana Rita	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:44.85	38.89	42.50	43.12	40.34
5.	ALVES Filipa Santos	19	Cpcd-Centro Popular C.Despo	2:51.76	39.60	43.74	46.41	42.01
DSQ	GOMES Ines Leite	18	Individual					
	<i>falsa partida</i>							
20 - 24 anos								
1.	Silva Marta Pereira	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:33.80	35.79	39.41	39.91	38.69
2.	Sanches Octavia Bencatel	21	Associacao Nautica Do Seixal	2:38.44	36.78	40.03	40.90	40.73
3.	Santos Catia Luisa	22	Masters Almada	2:48.49	38.28	41.69	44.69	43.83
25 - 29 anos								
1.	Inacio Alexandra	27	Clube Futebol Os Belenenses	2:57.69	40.78	45.59	47.39	43.93
2.	Moreira Carla Cardoso	27	Sindicato T.F.Publ	3:08.15	41.99	46.77	49.69	49.70
30 - 34 anos								
1.	Ferreira Marta Martins	31	Sindicato T.F.Publ	3:00.14	40.85	46.15	47.21	45.93

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 9, Femin., 200m Livres, 30 - 34 anos

Lugar	Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m
DNS	Madeira Maria Joao	31	Masters Almada				

35 - 39 anos

1.	Passos Madalena Cruz	35	Sindicato T.F.Publ	3:00.84	41.14	46.57	47.90	45.23
DNS	Pires Carla Correia	37	Centro C.D.E.S.J.BRITO					

45 - 49 anos

DNS	Ribeiro Maria Joao	45	Associacao Nadadores Estoris				
-----	--------------------	----	------------------------------	--	--	--	--

55 - 59 anos

1.	Pintao Luisa Hermenegildo	56	Associacao Nadadores Estoris	3:30.69	47.64	53.55	53.58	55.92
2.	Velez Maria Andrade	59	Individual	4:51.57	1:09.01	1:12.76	1:16.77	1:13.03

60 - 64 anos

1.	Ferreira Ana Maria	60	Associacao Nadadores Estoris	2:57.85	41.44	45.72	46.44	44.25
----	--------------------	----	------------------------------	----------------	-------	-------	-------	-------

Prova 10

Masc., 200m Livres

14 - 79 anos

19.6.10 - 16:30

Resultados

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

14 - 16 anos

1.	EDUARDO Carlos Amorim	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:16.95	32.20	35.06	36.23	33.46
2.	GONCALVES Fabio Andre	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:19.21	31.65	36.20	37.56	33.80
3.	Quaresma Pedro Miguel	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	2:23.52	33.97	36.50	37.17	35.88
4.	GOMES Diogo Francisco	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:25.82	31.26	36.72	39.12	38.72
5.	Silveira Rafael Rodrigo da	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	2:37.26	34.78	40.09	41.24	41.15

17 - 19 anos

1.	DIAS Rodrigo Branco	17	Cpcd-Centro Popular C.Despo	2:24.17	35.75	38.90	34.79	34.73
2.	Esteves G.	18	Centro Soc.Cultural Bom Suce	2:26.12	32.72	35.82	39.00	38.58

20 - 24 anos

1.	Policarpo Fabio Rodrigues	20	Centro Soc.Cultural Bom Suce	2:13.87	30.70	33.94	34.94	34.29
2.	Fonseca Alexandre Eca	20	Masters Almada	2:19.43	30.78	34.10	36.43	38.12
3.	SARMENTO F.	20	Cpcd-Centro Popular C.Despo	2:38.67	35.59	40.43	42.32	40.33
DNS	Antunes Bruno Rocha	21	Associacao Nautica Do Seixal					

30 - 34 anos

1.	SILVA Jorge Pereira	34	Clube Nacional Natacao	2:19.82	31.96	34.84	36.30	36.72
2.	Pereira Alexandre Marques	34	Clube Futebol Os Belenenses	2:26.33	32.56	36.23	39.03	38.51
DNS	Cardoso Manuel Evaristo	33	Masters Almada					

35 - 39 anos

1.	VAZ Rui Fonseca	39	Individual	2:08.08	29.97	32.64	32.86	32.61
2.	Escuna Manuel Sousa	39	Individual	2:42.50	37.13	41.52	43.49	40.36
3.	Barros Francisco Santos	38	Clube Futebol Os Belenenses	2:42.76	37.54	41.33	43.08	40.81
DNS	PINTO Pedro Lopes	39	Individual					

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 10, Masc., 200m Livres

40 - 44 anos

1. Feiteira Luis Dinis	44	Masters Almada	2:35.51	35.90	39.60	40.65	39.36
2. Pereira Joao Brizado	41	Masters Almada	2:36.80	35.47	40.42	41.92	38.99
3. VENTURA J.	41	Masters Almada	2:56.67	41.15	44.99	45.66	44.87
DNS LEOTE Paulo Andrade	43	Clube Portugal Telecom					

45 - 49 anos

1. BENTO Jaime Pereira	49	Associacao Nadadores Estoris	2:19.66	32.01	35.00	36.53	36.12
2. Soares Ralf Pinto	46	Associacao Nadadores Estoris	2:38.94	36.22	40.75	42.36	39.61
3. SERRA Fernando Pereira	46	Clube Millennium Bcp	3:04.74	41.19	46.24	49.12	48.19
4. VELEZ Rui Castro	46	Individual	4:04.83	45.26	53.07	1:10.38	1:16.12
5. Roque António Mendes	48	Centro C.D.E.S.J.BRITO	4:06.35	52.15	1:00.34	1:06.67	1:07.19

50 - 54 anos

1. Almeida Hermano Botelho	54	Clube Portugal Telecom	3:19.90	41.24	49.48	54.41	54.77
----------------------------	----	------------------------	----------------	-------	-------	-------	-------

55 - 59 anos

1. Tavares Antonio Manuel	59	Sindicato T.F.Publ	3:27.91	46.84	51.02	54.44	55.61
DNS SERRA Carlos Dias	55	Centro Pop. Trab. Luz E Vida					

60 - 64 anos

1. Bastos Jorge Sobral	61	Clube Portugal Telecom	3:19.57	45.66	50.38	52.55	50.98
2. Passos Marcelino Lyra	63	Sindicato T.F.Publ	3:49.08	48.23	57.15	1:00.32	1:03.38

65 - 69 anos

1. BASTO Antonio Bessone	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Sma	2:37.21	36.85	39.17	40.13	41.06
2. Bairrada Orlando Gomes	65	Associacao Nadadores Estoris	2:47.61	38.19	41.08	43.33	45.01

70 - 74 anos

DNS Teixeira Joao Rodrigues	73	Grupo Amigos Natacao					
-----------------------------	----	----------------------	--	--	--	--	--

Prova 11

Femin., 100m Costas

14 - 79 anos

19.6.10 - 16:50

Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
14 - 16 anos						
1. ALVES Daniela Santos	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:21.01	358	40.17	40.84
2. CASTANHEIRA S.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:22.47	339	40.25	42.22
3. NEVES Patricia Santos	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:27.31	286	42.82	44.49
4. BARREIROS Fabiana Godinho	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:30.44	257	42.83	47.61
5. VELEZ Joana Manangao	15	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:30.53	256	42.68	47.85
6. Duarte Joana Gomes	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:31.46	248	44.24	47.22
7. OLIVEIRA Mafalda Santos	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:36.80	210	45.83	50.97
8. SARMENTO Joana Santos	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:38.50	199	47.04	51.46
DNS RODRIGUES Sofia Catarino	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida				
DNS LOPES Rita Vaz	15	Associacao Nautica Do Seixal				
DNS BARNABE Soraia Ferreira	15	Alhandra Sporting Club				
DNS DIAS Tatiana Marcos	15	Masters Almada				
17 - 19 anos						
1. Lopes Joana Pereira	19	Masters Almada	1:18.16	398	37.51	40.65
2. Duarte Andreia Gomes	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:20.66	362	38.81	41.85
3. ALVES Filipa Santos	19	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:29.77	263	43.49	46.28

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 11, Femin., 100m Costas

20 - 24 anos

1.	Barral Liliana Bastos	24	Masters Almada	1:21.52	351	38.79	42.73
2.	Santos Catia Luisa	22	Masters Almada	1:26.75	291	42.21	44.54

25 - 29 anos

1.	Valente Cátia Matos	26	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:11.79	514	34.70	37.09
DNS	Gaspar Joana Pombo	27	Associacao Nadadores Estoris				

30 - 34 anos

1.	REVES Irina Coelho	30	Sindicato T.F.Publ	1:44.25	168	52.85	51.40
DNS	Ferreira Luisa Dias	32	Centro C.D.E.S.J.BRITO				

40 - 44 anos

1.	SANTOS Ana Ramos	42	Masters Almada	2:14.06	79	1:06.31	1:07.75
DNS	Sousa Maria Clara	42	Masters Almada				

45 - 49 anos

1.	Kraeva Nikolaevna Elena	49	Clube Futebol Os Belenenses	1:19.00	386	38.87	40.13
----	-------------------------	----	-----------------------------	----------------	-----	-------	-------

70 - 74 anos

1.	Sa Nair Gomes	71	Associacao Nadadores Estoris	2:30.85	55	1:12.35	1:18.50
2.	Azinhaira Maria Augusta	72	Sindicato T.F.Publ	2:33.44	53	1:15.11	1:18.33
3.	Martins Maria Rosario	70	Grupo Amigos Natacao	3:27.36	21	1:41.25	1:46.11

Prova 12

Masc., 100m Costas

14 - 79 anos

19.6.10 - 17:05

Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar		Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
14 - 16 anos							
1.	SOARES Daniel Cardoso	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:10.45	368	34.05	36.40
2.	NOGUEIRA Pedro Amaral	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:14.88	306	36.40	38.48
3.	BRANCO Joao Mendes	15	Masters Almada	1:37.36	139		
17 - 19 anos							
1.	BATISTA Ricardo Calejo	17	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:07.77	413	33.30	34.47
2.	VITORIO Mauro Nunes	17	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:14.06	316	35.01	39.05
3.	DIAS Rodrigo Branco	17	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:15.34	301	35.88	39.46
4.	Oliveira Bernardo Nogueira de	17	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:17.39	277	38.85	38.54
5.	NAZARE Andre Almeida	18	Individual	1:22.58	228	39.42	43.16
6.	NUNES Nuno Ferreira	17	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:34.89	150		
20 - 24 anos							
1.	Soares Tiago Cardoso	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:05.95	448	32.77	33.18
2.	Fonseca Alexandre Eca	20	Masters Almada	1:10.22	371	33.44	36.78
3.	CONDE Joaquim Silva	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:18.45	266	37.71	40.74
DNS	Carrilho Ricardo Caldeira	20	Associacao Nautica Do Seixal				
DNS	Marques Bernardo Felipe	20	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
25 - 29 anos							
1.	LIMA Tiago Vieira	27	Associacao Nautica Do Seixal	1:20.25	249	39.58	40.67

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 12, Masc., 100m Costas

30 - 34 anos

1.	Almeida Diogo Pedroso	33	Clube Futebol Os Belenenses	1:17.30	278		37.71	39.59
2.	Mota Rui Teixeira	34	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:31.96	165		43.48	48.48
DNS	Dias Ricardo Miranda	30	Centro C.D.E.S.J.BRITO					

35 - 39 anos

DNS Lanca Ricardo Carvoeiras 35 Clube Nacional Natacao

40 - 44 anos

1.	Quintino Manuel Vasques	42	Clube Portugal Telecom	1:32.30	163		45.56	46.74
DNS	Madeira Miguel Castro	42	Centro C.D.E.S.J.BRITO					

45 - 49 anos

1.	Faria Jorge Viegas	46	Associacao Nadadores Estoris	1:04.43	481		31.39	33.04
2.	Oliveira Carlos Ferreira	46	Clube Portugal Telecom	1:15.93	294		36.45	39.48

50 - 54 anos

1.	Ruas Joao Manuel	50	Clube Futebol Os Belenenses	1:35.76	146		47.74	48.02
2.	Goncalves Jose Santos	54	Masters Almada	1:44.21	114		52.45	51.76

55 - 59 anos

1.	Coelho Domingos Pinto	58	Associacao Nadadores Estoris	2:11.36	57		1:03.48	1:07.88
----	-----------------------	----	------------------------------	----------------	----	--	---------	---------

65 - 69 anos

DNS Pires Vasco Camara 67 Clube Futebol Os Belenenses

Prova 13

Femin., 800m Livres

14 - 79 anos

19.6.10 - 17:15

Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar		Idade			Tempo final	Pts
14 - 16 anos						
1.	Garcia Inês Fernandes	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO		10:37.04	459
	100m: 1:13.94 1:13.94	300m: 3:52.81 1:19.04	500m: 6:35.06 1:21.25	700m: 9:18.94 1:22.47		
	200m: 2:33.77 1:19.83	400m: 5:13.81 1:21.00	600m: 7:56.47 1:21.41	800m: 10:37.04 1:18.10		
20 - 24 anos						
1.	Sanches Octavia Bencatel	21	Associacao Nautica Do Seixal		11:46.88	336
	100m: 1:21.10 1:21.10	300m: 4:17.28 1:29.02	500m: 7:17.47 1:30.46	700m: 10:19.86 1:31.32		
	200m: 2:48.26 1:27.16	400m: 5:47.01 1:29.73	600m: 8:48.54 1:31.07	800m: 11:46.88 1:27.02		
DNS	Maciel Joana Fernandes	20	Centro C.D.E.S.J.BRITO			
25 - 29 anos						
1.	Inacio Alexandra	27	Clube Futebol Os Belenenses		12:34.36	277
	100m: 1:30.55 1:30.55	300m: 4:43.89 1:36.36	500m: 7:54.31 1:33.80	700m: 11:02.36 1:33.51		
	200m: 3:07.53 1:36.98	400m: 6:20.51 1:36.62	600m: 9:28.85 1:34.54	800m: 12:34.36 1:32.00		
2.	Peixe Monica Sofia	29	Clube Futebol Os Belenenses		12:41.05	269
	100m: 1:27.36 1:27.36	300m: 4:41.07 1:37.04	500m: 7:55.48 1:37.56	700m: 11:08.40 1:36.59		
	200m: 3:04.03 1:36.67	400m: 6:17.92 1:36.85	600m: 9:31.81 1:36.33	800m: 12:41.05 1:32.65		

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 13, Femin., 800m Livres

30 - 34 anos

1. Cunha Joana Isabel	30	Clube Futebol Os Belenenses	10:44.31	444
100m: 1:15.18 1:15.18	300m: 3:56.93 1:21.65	500m: 6:40.36 1:21.72	700m: 9:25.97 1:22.49	
200m: 2:35.28 1:20.10	400m: 5:18.64 1:21.71	600m: 8:03.48 1:23.12	800m: 10:44.31 1:18.34	
2. Ferreira Marta Martins	31	Sindicato T.F.Publ	13:03.41	247
100m: 1:31.20 1:31.20	300m: 4:51.59 1:39.98	500m: 8:09.66 1:38.50	700m: 11:26.76 1:38.01	
200m: 3:11.61 1:40.41	400m: 6:31.16 1:39.57	600m: 9:48.75 1:39.09	800m: 13:03.41 1:36.65	
3. Luz Ana Vieira	32	Clube Futebol Os Belenenses	13:33.60	221
100m: 1:32.82 1:32.82	300m: 4:53.35 1:40.63	500m: 9:17.56 2:39.49	700m: 12:46.30 1:43.76	
200m: 3:12.72 1:39.90	400m: 6:38.07 1:44.72	600m: 11:02.54 1:44.98	800m: 13:33.60 47.30	
4. Guerreiro Ana Carina	33	Clube Futebol Os Belenenses	13:54.02	205
100m: 1:34.87 1:34.87	300m: 5:03.69 1:45.24	500m: 8:37.54 1:47.59	700m: 12:11.68 1:46.75	
200m: 3:18.45 1:43.58	400m: 6:49.95 1:46.26	600m: 10:24.93 1:47.39	800m: 13:54.02 1:42.34	

DNS Gameiro Joana Araujo 32 Clube Futebol Os Belenenses

35 - 39 anos

1. Santinha Fernanda Marques	38	Masters Almada	14:38.66	175
100m: 1:41.10 1:41.10	300m: 5:24.05 1:52.24	500m: 9:08.05 1:51.95	700m: 12:51.89 1:51.40	
200m: 3:31.81 1:50.71	400m: 7:16.10 1:52.05	600m: 11:00.49 1:52.44	800m: 14:38.66 1:46.77	

40 - 44 anos

1. Ferreira Isabel Batista	43	Clube Futebol Os Belenenses	11:20.89	376
100m: 1:18.05 1:18.05	300m: 4:06.71 1:24.89	500m: 6:59.51 1:26.88	700m: 9:54.63 1:27.56	
200m: 2:41.82 1:23.77	400m: 5:32.63 1:25.92	600m: 8:27.07 1:27.56	800m: 11:20.89 1:26.26	

45 - 49 anos

1. Kraeva Nikolaevna Elena	49	Clube Futebol Os Belenenses	11:25.46	369
100m: 1:21.55 1:21.55	300m: 4:17.15 1:27.73	500m: 7:52.34 1:25.61	700m:	
200m: 2:49.42 1:27.87	400m: 6:26.73 2:09.58	600m: 8:35.50 43.16	800m: 11:25.46	

50 - 54 anos

1. Lopes Helena Varela	54	Clube Futebol Os Belenenses	13:33.88	220
100m: 1:35.28 1:35.28	300m: 5:03.52 1:44.78	500m: 8:30.49 1:43.39	700m: 11:54.46 1:41.98	
200m: 3:18.74 1:43.46	400m: 6:47.10 1:43.58	600m: 10:12.48 1:41.99	800m: 13:33.88 1:39.42	

Prova 14

Masc., 800m Livres

14 - 79 anos

19.6.10 - 17:55

Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts
14 - 16 anos				
1. EDUARDO Carlos Amorim	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	9:48.72	467
100m: 1:12.15 1:12.15	300m: 3:41.84 1:14.80	500m: 6:10.55 1:14.42	700m: 8:39.72 1:14.81	
200m: 2:27.04 1:14.89	400m: 4:56.13 1:14.29	600m: 7:24.91 1:14.36	800m: 9:48.72 1:09.00	
2. Quaresma Pedro Miguel	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	10:33.39	375
100m: 1:16.47 1:16.47	300m: 3:56.51 1:21.57	500m: 6:35.58 1:19.91	700m: 9:17.89 1:20.81	
200m: 2:34.94 1:18.47	400m: 5:15.67 1:19.16	600m: 7:57.08 1:21.50	800m: 10:33.39 1:15.50	
17 - 19 anos				
1. PINHEIRO Claudio Almeida	17	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	9:36.50	498
100m: 1:06.19 1:06.19	300m: 3:31.59 1:13.34	500m: 5:59.15 1:14.31	700m: 8:27.18 1:13.79	
200m: 2:18.25 1:12.06	400m: 4:44.84 1:13.25	600m: 7:13.39 1:14.24	800m: 9:36.50 1:09.32	

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 14, Masc., 800m Livres

20 - 24 anos

1. Ruas Bruno Miguel	21	Clube Futebol Os Belenenses	9:48.71	467
100m: 1:08.39 1:08.39	300m: 3:35.88 1:14.26	500m: 6:07.27 1:16.41	700m: 8:39.45 1:16.42	
200m: 2:21.62 1:13.23	400m: 4:50.86 1:14.98	600m: 7:23.03 1:15.76	800m: 9:48.71 1:09.26	
2. Candeias Daniel Curado	20	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	10:32.00	378
100m: 1:10.24 1:10.24	300m: 3:49.43 1:20.24	500m: 6:32.97 1:21.85	700m: 9:15.75 1:22.40	
200m: 2:29.19 1:18.95	400m: 5:11.12 1:21.69	600m: 7:53.35 1:20.38	800m: 10:32.00 1:16.25	
DNS Antunes Bruno Rocha	21	Associacao Nautica Do Seixal		

25 - 29 anos

1. Tavares Pablo Manuel	26	Masters Almada	12:10.78	244
100m: 1:25.16 1:25.16	300m: 4:27.61 1:30.04	500m: 7:33.53 1:31.18	700m: 10:39.93 1:31.72	
200m: 2:57.57 1:32.41	400m: 6:02.35 1:34.74	600m: 9:08.21 1:34.68	800m: 12:10.78 1:30.85	

30 - 34 anos

1. Almeida Diogo Pedroso	33	Clube Futebol Os Belenenses	10:21.71	397
100m: 1:11.80 1:11.80	300m: 3:45.19 1:17.58	500m: 6:23.39 1:19.12	700m: 9:03.62 1:20.15	
200m: 2:27.61 1:15.81	400m: 5:04.27 1:19.08	600m: 7:43.47 1:20.08	800m: 10:21.71 1:18.09	
2. Silva Manuel Fialho	33	Clube Futebol Os Belenenses	10:23.23	394
100m: 1:13.02 1:13.02	300m: 3:46.80 1:17.64	500m: 6:26.17 1:19.94	700m: 9:05.75 1:19.39	
200m: 2:29.16 1:16.14	400m: 5:06.23 1:19.43	600m: 7:46.36 1:20.19	800m: 10:23.23 1:17.48	
3. Pereira Alexandre Marques	34	Clube Futebol Os Belenenses	10:54.74	340
100m: 1:15.50 1:15.50	300m: 3:57.15 1:21.60	500m: 6:41.72 1:22.90	700m: 9:30.70 1:25.04	
200m: 2:35.55 1:20.05	400m: 5:18.82 1:21.67	600m: 8:05.66 1:23.94	800m: 10:54.74 1:24.04	

35 - 39 anos

1. Barros Francisco Santos	38	Clube Futebol Os Belenenses	12:12.82	242
100m: 1:27.61 1:27.61	300m: 4:35.50 1:34.31	500m: 7:40.77 1:33.40	700m: 10:45.58 1:31.90	
200m: 3:01.19 1:33.58	400m: 6:07.37 1:31.87	600m: 9:13.68 1:32.91	800m: 12:12.82 1:27.24	
2. Escuna Manuel Sousa	39	Individual	12:28.47	227
100m: 1:26.77 1:26.77	300m: 4:35.67 1:35.85	500m: 7:41.14 1:33.21	700m: 11:40.35 2:24.98	
200m: 2:59.82 1:33.05	400m: 6:07.93 1:32.26	600m: 9:15.37 1:34.23	800m: 12:28.47 48.12	
DNS Crespo Nuno Coimbra	35	Clube Futebol Os Belenenses		
DNS PINTO Pedro Lopes	39	Individual		

40 - 44 anos

1. Santos Eurico Manuel	40	Clube Futebol Os Belenenses	10:28.66	384
100m: 1:14.84 1:14.84	300m: 3:51.67 1:19.23	500m: 6:30.06 1:19.58	700m: 9:09.66 1:20.26	
200m: 2:32.44 1:17.60	400m: 5:10.48 1:18.81	600m: 7:49.40 1:19.34	800m: 10:28.66 1:19.00	
2. Feiteira Luis Dinis	44	Masters Almada	11:53.35	263
100m: 1:22.11 1:22.11	300m: 4:21.70 1:30.04	500m: 7:23.03 1:30.49	700m: 10:25.02 1:31.25	
200m: 2:51.66 1:29.55	400m: 5:52.54 1:30.84	600m: 8:53.77 1:30.74	800m: 11:53.35 1:28.33	

45 - 49 anos

1. DUARTE Jose Pereira	45	Individual	10:44.89	356
100m: 1:16.77 1:16.77	300m: 3:58.70 1:21.23	500m: 6:41.96 1:21.97	700m: 9:25.92 1:21.59	
200m: 2:37.47 1:20.70	400m: 5:19.99 1:21.29	600m: 8:04.33 1:22.37	800m: 10:44.89 1:18.97	
2. Real Eduardo Corte	49	Clube Nacional Natacao	12:52.83	207
100m: 1:27.59 1:27.59	300m: 4:36.17 1:34.55	500m: 7:51.93 1:39.79	700m: 11:13.59 1:40.80	
200m: 3:01.62 1:34.03	400m: 6:12.14 1:35.97	600m: 9:32.79 1:40.86	800m: 12:52.83 1:39.24	
3. VELEZ Rui Castro	46	Individual	15:40.73	115
100m: 1:49.62 1:49.62	300m: 5:48.85 2:01.48	500m: 9:46.21 1:58.46	700m: 13:47.39 2:00.48	
200m: 3:47.37 1:57.75	400m: 7:47.75 1:58.90	600m: 11:46.91 2:00.70	800m: 15:40.73 1:53.34	

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 14, Masc., 800m Livres

50 - 54 anos

1. Pereira Rui Caneira	54	Sindicato T.F.Publ	14:53.88	134
100m: 1:40.75 1:40.75	300m: 5:25.71 1:53.35	500m: 9:16.17 1:55.89	700m: 13:05.40 1:54.50	
200m: 3:32.36 1:51.61	400m: 7:20.28 1:54.57	600m: 11:10.90 1:54.73	800m: 14:53.88 1:48.48	

55 - 59 anos

1. SERRA Carlos Dias	55	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	12:02.94	252
100m: 1:25.28 1:25.28	300m: 4:27.86 1:31.18	500m: 7:31.11 1:31.31	700m: 10:34.46 1:31.79	
200m: 2:56.68 1:31.40	400m: 5:59.80 1:31.94	600m: 9:02.67 1:31.56	800m: 12:02.94 1:28.48	

2. Coelho Domingos Pinto	58	Associacao Nadadores Estoris	15:21.53	122
100m: 1:42.50 1:42.50	300m: 5:38.28 1:58.31	500m: 9:34.49 1:58.60	700m: 13:29.43 1:56.79	
200m: 3:39.97 1:57.47	400m: 7:35.89 1:57.61	600m: 11:32.64 1:58.15	800m: 15:21.53 1:52.10	

65 - 69 anos

1. SALGUEIRO Luis Vidigal	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	15:04.50	129
100m: 1:44.50 1:44.50	300m: 5:35.44 1:55.30	500m: 9:25.23 1:55.53	700m: 13:13.86 1:53.79	
200m: 3:40.14 1:55.64	400m: 7:29.70 1:54.26	600m: 11:20.07 1:54.84	800m: 15:04.50 1:50.64	

DNS MOREIRA Helder Santos 66 Clube Millennium Bcp

Prova 15

Femin., 200m Estilos

14 - 79 anos

20.6.10 - 8:30

Resultados

Lugar	Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
14 - 16 anos								
1.	COSTA Sara Fontinha	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:47.09	37.05	43.62	48.37	38.05
2.	CASTANHEIRA S.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	3:02.21	40.76	44.63	53.63	43.19
3.	SANTOS Raquel Correa	15	Cpcd-Centro Popular C.Despo	3:03.72	40.34	47.70	53.42	42.26
4.	TEIXEIRA Sara Caldeira	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	3:16.11	43.72	50.90	57.65	43.84
DNS	LOPES Rita Vaz	15	Associacao Nautica Do Seixal					
DNS	VELEZ Joana Manangao	15	Centro Pop. Trab. Luz E Vida					
DNS	DIAS Tatiana Marcos	15	Masters Almada					
17 - 19 anos								
1.	Lopes Joana Pereira	19	Masters Almada	2:53.10	39.17	43.07	51.06	39.80
2.	Duarte Andreia Gomes	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO	3:00.18	40.28	46.00	53.10	40.80
3.	LOPES Ana Nunes	18	Cpcd-Centro Popular C.Despo	3:01.90	37.34	48.39	53.77	42.40
4.	Carvalho Ana Moco	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	3:02.58	38.46	46.67	55.25	42.20
5.	BRITO Catarina Louza	17	Masters Almada	3:07.86	46.17	47.49	51.44	42.76
DSQ	Faro Vanessa Sousa	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO					
	<i>conclusão do percurso de costas na posição ventral</i>							
DNS	Silva Ines Ferreira	18	Associacao Nautica Do Seixal					
DNS	Fialho Catarina Janeiro	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO					
DNS	Lobo Coelho Ana	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO					
20 - 24 anos								
1.	SARAIVA Sara Grenho	20	Masters Almada	2:55.64	37.62	45.51	50.34	42.17
2.	Santos Catia Luisa	22	Masters Almada	3:11.63	44.18	46.35	55.89	45.21
3.	Correia Margarida Santos	23	Associacao Nadadores Estoris	3:42.92	54.68	53.89	1:04.38	49.97
25 - 29 anos								
1.	Pinto Rita Campos	25	Masters Almada	3:13.10	44.51	48.28	55.74	44.57
2.	Inacio Alexandra	27	Clube Futebol Os Belenenses	3:20.14	42.46	52.05	1:00.10	45.53

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 15, Femin., 200m Estilos

30 - 34 anos

DNS Madeira Maria Joao 31 Masters Almada

35 - 39 anos

1. Santinha F. 38 Masters Almada **4:01.31** 58.70 1:08.88 1:03.01 50.72

40 - 44 anos

1. Lenzi Carla Vale 43 Associacao Nadadores Estoris **3:30.28** 50.23 54.85 59.04 46.16
2. SANTOS Ana Ramos 42 Masters Almada **4:14.71** 53.51 1:10.60 1:05.79 1:04.81

45 - 49 anos

1. Caninas Maria Madalena 47 Masters Almada **4:22.49** 59.96 1:15.33 1:15.66 51.54

55 - 59 anos

DNS Pintao Luisa Hermenegildo 56 Associacao Nadadores Estoris

Prova 16

Masc., 200m Estilos

14 - 79 anos

20.6.10 - 8:50

Resultados

Lugar	Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m
14 - 16 anos							
1.	FRAQUEIRO Filipe Robalo 16	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:33.65	32.21	38.56	45.92	36.96
2.	GOMES Diogo Francisco 16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:47.16	34.23	41.77	52.77	38.39
17 - 19 anos							
1.	BATISTA Ricardo Calejo 17	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:33.06	33.55	37.66	47.46	34.39
2.	Carvalho G. 18	Masters Almada	2:44.92	32.45	45.64	48.39	38.44
3.	Bernardo Diogo Silva 18	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:55.00	36.09	43.35	55.21	40.35
DSQ	DIAS Rodrigo Branco 17	Cpcd-Centro Popular C.Desporto					
	<i>falsa partida</i>						
DNS	Nobre Miguel Madruga 19	Masters Almada					
20 - 24 anos							
1.	Fonseca Alexandre Eca 20	Masters Almada	2:33.67	32.78	39.26	46.82	34.81
2.	Lopes Rui André 22	Centro C.D.E.S.J.BRITO	2:55.57	35.63	45.73	51.52	42.69
DNS	Carrilho Ricardo Caldeira 20	Associacao Nautica Do Seixal					
30 - 34 anos							
1.	ESTEVEENS Hugo Borralho 32	Sindicato T.F.Publ	2:51.11	33.93	46.73	51.43	39.02
35 - 39 anos							
1.	Baptista Pedro Ribeiro 35	Masters Almada	3:16.55	37.83	54.68	54.29	49.75
2.	Gomes Jose Miguel 38	Clube Futebol Os Belenenses	3:19.68	44.74	52.12	57.25	45.57
40 - 44 anos							
1.	Pereira Joao Brizado 41	Masters Almada	3:04.34	36.88	48.56	57.72	41.18
2.	Quintino Manuel Vasques 42	Clube Portugal Telecom	3:25.59	43.76	55.86	57.52	48.45

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 16, Masc., 200m Estilos

45 - 49 anos

1.	BENTO Jaime Pereira	49	Associacao Nadadores Estoris	2:49.40	33.65	45.80	52.93	37.02
2.	Silva Joao Rodrigues	47	Clube Millennium Bcp	2:55.22	35.10	53.87	48.64	37.61
3.	FERNANDES Jorge Nunes	45	Clube Millennium Bcp	3:18.07	43.12	52.38	55.20	47.37
4.	SERRA Fernando Pereira	46	Clube Millennium Bcp	3:45.54	50.51	1:04.54	1:02.81	47.68
DSQ	Real Eduardo Corte	49	Clube Nacional Natacao					

nao terminou o percurso de costas na posição dorsal

50 - 54 anos

1.	Mavioso Vitor Rodrigues	54	Sindicato T.F.Publ	2:54.52	36.07	46.45	53.28	38.72
2.	Goncalves Jose Santos	54	Masters Almada	3:31.20	44.55	57.02	1:00.52	49.11
3.	Correia Jose Santos	51	Associacao Nadadores Estoris	3:40.90	44.16	1:09.54	1:01.96	45.24

55 - 59 anos

1.	Palma Rui Manuel	56	Clube Portugal Telecom	3:12.61	38.54	52.88	55.58	45.61
2.	Correia Carlos Barata	58	Masters Almada	3:42.29	51.27	1:00.84	1:04.68	45.50

65 - 69 anos

1.	BASTO Antonio Bessone	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Sma	3:01.63	41.88	45.26	53.01	41.48
----	-----------------------	----	-----------------------------	----------------	-------	-------	-------	-------

Prova 17

Femin., 100m Mariposa

14 - 79 anos

20.6.10 - 9:10

Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m	
14 - 16 anos							
1.	SANTOS Raquel Correa	15	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:27.68	266	39.97	47.71
2.	Sanches Cristiana Bencatel	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:30.18	245	41.23	48.95
17 - 19 anos							
1.	Santos Miriam Rodrigues dos	19	Masters Almada	1:16.98	393	36.14	40.84
2.	LOPES Ana Nunes	18	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:26.65	276	40.91	45.74
3.	CODESSO Ana Rita	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:30.83	240	41.27	49.56
DNS	Fialho Catarina Janeiro	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
20 - 24 anos							
1.	SARAIVA Sara Grenho	20	Masters Almada	1:22.58	319	38.46	44.12
2.	LOURENCO Claudia Pombo	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:24.48	298	37.40	47.08
3.	Correia Margarida Santos	23	Associacao Nadadores Estoris	2:01.55	100	56.59	1:04.96
25 - 29 anos							
1.	Pinto Rita Campos	25	Masters Almada	1:41.06	174	46.28	54.78
30 - 34 anos							
1.	Cunha Joana Isabel	30	Clube Futebol Os Belenenses	1:19.10	363	35.95	43.15
2.	Paixao Estela Coelho	33	Masters Almada	1:43.50	162	44.62	58.88
3.	Ferreira Marta Martins	31	Sindicato T.F.Publ	1:43.57	162	48.15	55.42
35 - 39 anos							
DNS	Passos Madalena Cruz	35	Sindicato T.F.Publ				

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 19 Femin., 100m Bruços 14 - 79 anos
20.6.10 - 9:25 Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m	
14 - 16 anos							
1.	CLEMENTE Catarina Sousa	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:27.78	405	41.30	46.48
2.	Duarte Joana Gomes	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:37.43	296	45.90	51.53
3.	RODRIGUES Sofia Catarino	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:37.55	295	45.53	52.02
4.	CASTANHEIRA S.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:38.31	288	47.02	51.29
5.	COSTA Ana Casimiro	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:41.44	262	46.68	54.76
6.	Sanches Cristiana Bencatel	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:43.75	245	49.52	54.23
7.	BARREIROS Fabiana Godinho	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:44.73	238	48.90	55.83
8.	OLIVEIRA Mafalda Santos	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:45.04	236	49.22	55.82
9.	PIRES Ana Nunes	15	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:52.60	192	52.80	59.80
10.	SARMENTO Joana Santos	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:53.54	187	52.67	1:00.87
17 - 19 anos							
1.	BRITO Catarina Louza	17	Masters Almada	1:31.78	354	43.47	48.31
2.	Carvalho Ana Moco	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:32.62	345	44.38	48.24
3.	Rodrigues Ana Lucia	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:37.33	297	45.09	52.24
4.	NEVES Marta Marques	18	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:39.68	276	45.94	53.74
5.	Silva Ines Ferreira	18	Associacao Nautica Do Seixal	1:40.98	266	47.17	53.81
DNS	Lobo Coelho Ana	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
DNS	Pinto Catarina Oliveira	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
20 - 24 anos							
1.	LOURENCO Claudia Pombo	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:29.61	380	42.02	47.59
DNS	Maciel Joana Fernandes	20	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
DNS	MATOS Marina Machado	23	Cpcd-Centro Popular C.Desporto				
25 - 29 anos							
1.	Valente Cátia Matos	26	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:25.19	443	39.97	45.22
2.	Moreira Carla Cardoso	27	Sindicato T.F.Publ	1:55.72	177	53.40	1:02.32
3.	Grilo Vilma Silva	25	Masters Almada	2:02.19	150	57.10	1:05.09
30 - 34 anos							
1.	Luz Ana Vieira	32	Clube Futebol Os Belenenses	1:52.29	193	52.38	59.91
2.	CESARIO Rute Ramos	33	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:53.26	188	53.27	59.99
DNS	Madeira Maria Joao	31	Masters Almada				
35 - 39 anos							
DNS	Pires Carla Correia	37	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
40 - 44 anos							
1.	Lenzi Carla Vale	43	Associacao Nadadores Estoris	1:40.48	270	46.88	53.60
2.	Mendes Marina Saavedra	42	Masters Almada	1:52.96	190	52.64	1:00.32
3.	SANTOS Ana Ramos	42	Masters Almada	2:04.79	141	58.74	1:06.05
DNS	Sousa Maria Clara	42	Masters Almada				
45 - 49 anos							
DNS	Ribeiro Maria Joao	45	Associacao Nadadores Estoris				
55 - 59 anos							
1.	Ferreira Maria Felix	56	Sindicato T.F.Publ	2:01.38	153	57.49	1:03.89
2.	Velez Maria Andrade	59	Individual	2:31.76	78	1:14.13	1:17.63
DNS	Pintao Luisa Hermenegildo	56	Associacao Nadadores Estoris				

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 19, Femin., 100m Bruços

70 - 74 anos

1.	Sa Nair Gomes	71	Associacao Nadadores Estoris	2:32.92	77	1:13.48	1:19.44
2.	Azinhaira Maria Augusta	72	Sindicato T.F.Publ	3:11.02	39	1:33.42	1:37.60
3.	Martins Maria Rosario	70	Grupo Amigos Natacao	3:52.30	22	1:49.80	2:02.50

Prova 20
20.6.10 - 9:45

Masc., 100m Bruços

14 - 79 anos
Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar		Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
14 - 16 anos							
1.	CALDAS Ruben Cesario	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:21.26	360	38.96	42.30
2.	NOGUEIRA Pedro Amaral	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:25.06	314	40.03	45.03
3.	MOURA Joao Henrique	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:28.88	275	41.13	47.75
4.	Silveira Rafael Rodrigo da	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:28.98	274	41.07	47.91
5.	PAULO Daniel Silva	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:35.26	224	44.89	50.37
6.	BRANCO Bruno Pinto	15	Masters Almada	1:36.35	216	45.41	50.94
17 - 19 anos							
1.	SOUSA Emanuel Caridade	19	Grupo Amigos Natacao	1:22.01	350	37.93	44.08
2.	Carvalho Guilherme Henriques	18	Masters Almada	1:22.12	349	38.75	43.37
3.	Esteves Goncalo Rodrigues	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:28.61	278	40.81	47.80
4.	LEAL Orlando Jacinto	19	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:31.43	253	44.00	47.43
5.	Silva Alexandre José	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:34.36	230	45.77	48.59
6.	NUNES Nuno Ferreira	17	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:41.96	182	48.19	53.77
DNS	Nobre Miguel Madruga	19	Masters Almada				
DNS	ALMEIDA Andre Lousa	18	Cpcd-Centro Popular C.Desporto				
20 - 24 anos							
1.	Soares Tiago Cardoso	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:16.63	430	36.65	39.98
2.	ESGAIO Joao Boleixa	22	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:18.62	398	36.30	42.32
3.	Candeias Daniel Curado	20	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:18.63	398	36.88	41.75
4.	CONDE Joaquim Silva	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:20.18	375	37.51	42.67
5.	Patrocínio Hugo Francisco	23	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:23.60	331	39.08	44.52
6.	Policarpo Fabio Rodrigues	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:24.31	323	39.34	44.97
25 - 29 anos							
1.	Martinez Eugenio Rodriguez	29	Clube Nacional Natacao	1:21.56	356	38.92	42.64
2.	Alves Bruno Miguel	29	Masters Almada	1:28.91	275	41.35	47.56
DNS	MARTINHO Luis Borges	26	Individual				
DNS	DELGADO Daniel Conceicao	25	Associacao Nadadores Estoris				
30 - 34 anos							
1.	Cardoso Manuel Evaristo	33	Masters Almada	1:26.89	295	41.93	44.96
2.	Pereira Alexandre Marques	34	Clube Futebol Os Belenenses	1:34.61	228	45.54	49.07
DNS	Freitas Andre Cardoso	34	Associacao Nadadores Estoris				
35 - 39 anos							
1.	Santos Paulo Alexandre	36	Clube Nacional Natacao	1:27.02	293	41.27	45.75
2.	Baptista Pedro Ribeiro	35	Masters Almada	1:31.89	249	43.95	47.94
3.	Gomes Jose Miguel	38	Clube Futebol Os Belenenses	1:41.09	187	47.49	53.60
DNS	Barros Francisco Santos	38	Clube Futebol Os Belenenses				
DNS	FARIA Rui Pedro	39	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas				
DNS	Escuna Manuel Sousa	39	Individual				
DNS	Afonso Pedro Garcia	38	Centro C.D.E.S.J.BRITO				

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 20, Masc., 100m Bruços

40 - 44 anos

1.	RIBEIRO Fernando Silva	44	Grupo Amigos Natacao	1:28.30	281	41.51	46.79
2.	VENTURA Joao Magalhaes	41	Masters Almada	1:28.64	278	41.93	46.71
3.	Quintino Manuel Vasques	42	Clube Portugal Telecom	1:32.36	245	44.12	48.24
4.	Santinha Antonio Batista	41	Masters Almada	1:40.66	190	49.01	51.65
5.	REIS Paulo Neves	40	Sindicato T.F.Publ	1:45.81	163	49.68	56.13
6.	GONCALVES Antonio Costa	42	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:33.43	54	1:07.67	1:25.76

45 - 49 anos

1.	DUARTE Jose Pereira	45	Individual	1:18.88	394	37.35	41.53
2.	Soares Ralf Pinto	46	Associacao Nadadores Estoris	1:24.86	316	39.76	45.10
3.	Silva Joao Rodrigues	47	Clube Millennium Bcp	1:26.86	295	40.81	46.05
4.	FERNANDES Jorge Nunes	45	Clube Millennium Bcp	1:35.56	222	46.42	49.14
5.	Real Eduardo Corte	49	Clube Nacional Natacao	1:39.20	198	45.41	53.79
6.	Velez Miguel Bolou	47	Sindicato T.F.Publ	1:39.86	194	47.98	51.88
7.	SERRA Fernando Pereira	46	Clube Millennium Bcp	1:45.02	167	49.49	55.53
8.	Silva João Manuel	49	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:47.29	157	51.89	55.40
DNS	Roque António Mendes	48	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
DNS	BARRADAS Adriano Pilar	45	Clube Millennium Bcp				
DNS	Raminhos Francisco Caramba	48	Associacao Nadadores Estoris				

50 - 54 anos

1.	Madeira Luis Cavaleiro	53	Clube Futebol Os Belenenses	1:26.77	296	41.64	45.13
DNS	Almeida Hermano Botelho	54	Clube Portugal Telecom				
DNS	Pereira Rui Caneira	54	Sindicato T.F.Publ				

55 - 59 anos

1.	SERRA Carlos Dias	55	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:32.73	242	44.89	47.84
2.	Melo Mario Jorge	59	Clube Futebol Os Belenenses	1:44.62	169	49.88	54.74
3.	Correia Carlos Barata	58	Masters Almada	1:54.84	128	54.15	1:00.69
4.	Tavares Antonio Manuel	59	Sindicato T.F.Publ	2:07.44	93	1:01.77	1:05.67

60 - 64 anos

1.	Lourenco Jose Jesus	63	Clube Portugal Telecom	2:01.64	107	57.35	1:04.29
2.	Sousa Jose Pinto	63	Sindicato T.F.Publ	2:02.69	105	58.93	1:03.76
3.	ESTEVES Manuel Rodrigues	60	Masters Almada	2:02.75	105	55.89	1:06.86
4.	Passos Marcelino Lyra	63	Sindicato T.F.Publ	2:10.29	87	59.32	1:10.97
DNS	Viegas Luis Antonio	63	Associacao Nadadores Estoris				

65 - 69 anos

1.	BASTO Antonio Bessone	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:31.62	251	43.75	47.87
2.	MOREIRA Helder Santos	66	Clube Millennium Bcp	1:43.12	176	49.32	53.80
DNS	GASPAR Alexandre Azevedo	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas				

70 - 74 anos

DNS	Teixeira Joao Rodrigues	73	Grupo Amigos Natacao				
-----	-------------------------	----	----------------------	--	--	--	--

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 21 Femin., 50m Costas 14 - 79 anos
20.6.10 - 10:10 Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts
14 - 16 anos				
1.	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	37.85	356
2.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	37.89	355
3.	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	39.79	306
4.	15	Associacao Nautica Do Seixal	42.02	260
5.	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	42.86	245
6.	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	43.03	242
7.	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	43.45	235
8.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	43.99	227
9.	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	44.55	218
10.	15	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	49.39	160
DNS	15	Masters Almada		
DNS	15	Associacao Nautica Do Seixal		
DNS	15	Centro Pop. Trab. Luz E Vida		
17 - 19 anos				
1.	19	Masters Almada	37.14	377
2.	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO	37.37	370
3.	19	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	40.23	296
4.	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO	42.17	257
5.	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO	48.48	169
DNS	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO		
20 - 24 anos				
1.	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	36.78	388
2.	24	Masters Almada	37.10	378
3.	22	Associacao Nautica Do Seixal	38.63	335
4.	21	Associacao Nautica Do Seixal	39.08	323
DNS	23	Cpcd-Centro Popular C.Desporto		
25 - 29 anos				
1.	26	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	33.51	513
2.	25	Masters Almada	52.89	130
30 - 34 anos				
1.	30	Sindicato T.F.Publ	48.13	173
2.	33	Masters Almada	48.26	172
3.	33	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	51.72	139
DNS	32	Centro C.D.E.S.J.BRITO		
40 - 44 anos				
1.	43	Clube Futebol Os Belenenses	35.89	417
2.	42	Masters Almada	53.09	129
DNS	42	Masters Almada		
45 - 49 anos				
1.	47	Masters Almada	58.11	98
DNS	45	Centro C.D.E.S.J.BRITO		

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 21, Femin., 50m Costas

55 - 59 anos

1. Ferreira Maria Felix	56	Sindicato T.F.Publ	1:03.26	76
2. Velez Maria Andrade	59	Individual	1:12.72	50

60 - 64 anos

1. Ferreira Ana Maria	60	Associacao Nadadores Estoris	45.98	198
-----------------------	----	------------------------------	--------------	-----

70 - 74 anos

1. RAIMUNDO Isabel Reis	70	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	56.22	109
2. Sa Nair Gomes	71	Associacao Nadadores Estoris	1:05.61	68
3. Azinheira Maria Augusta	72	Sindicato T.F.Publ	1:11.85	52
4. Martins Maria Rosario	70	Grupo Amigos Natacao	1:37.80	21

75 - 79 anos

1. Vieira Quiteria Cunha	79	Sindicato T.F.Publ	2:15.19	8
--------------------------	----	--------------------	----------------	---

Prova 22

20.6.10 - 10:25

Masc., 50m Costas

14 - 79 anos

Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts
14 - 16 anos				
1. SOARES Daniel Cardoso	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	33.05	358
2. GOMES Diogo Francisco	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	34.62	311
3. Quaresma Pedro Miguel	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	36.90	257
4. Silveira Rafael Rodrigo da	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	39.87	204
5. MOURA Joao Henrique	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	40.35	197
DNS NOGUEIRA Pedro Amaral	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida		
17 - 19 anos				
1. BATISTA Ricardo Calejo	17	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	31.34	419
2. VITORIO Mauro Nunes	17	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	33.23	352
3. Bernardo Diogo Silva	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	36.64	262
4. SOUSA Emanuel Caridade	19	Grupo Amigos Natacao	38.85	220
5. LEAL Orlando Jacinto	19	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	42.20	172
6. NUNES Nuno Ferreira	17	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	42.92	163
20 - 24 anos				
1. Soares Tiago Cardoso	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	31.54	412
2. Custodio Bruno Baiao	21	Associacao Nautica Do Seixal	32.13	389
3. Fonseca Alexandre Eca	20	Masters Almada	32.55	374
4. Candeias Daniel Curado	20	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	32.86	364
5. Ruas Bruno Miguel	21	Clube Futebol Os Belenenses	34.35	319
6. Lopes Rui André	22	Centro C.D.E.S.J.BRITO	38.60	225
7. CONDE Joaquim Silva	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	38.88	220
DSQ Santos Andre Rodrigues	22	Masters Almada		
<i>nadou com dois fatos de banho</i>				
DNS Marques Bernardo Felipe	20	Centro C.D.E.S.J.BRITO		
DNS Madureira Pedro Santos	23	Masters Almada		

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 22, Masc., 50m Costas

25 - 29 anos

1. Alves Bruno Miguel	29	Masters Almada	37.76	240
2. Martinez Eugenio Rodriguez	29	Clube Nacional Natacao	39.38	211
3. Tavares Pablo Manuel	26	Masters Almada	39.63	207
DNS LIMA Tiago Vieira	27	Associacao Nautica Do Seixal		
DNS MARTINHO Luis Borges	26	Individual		

30 - 34 anos

1. ESTEVENS Hugo Borralho	32	Sindicato T.F.Publ	35.88	280
2. Mota Rui Teixeira	34	Centro C.D.E.S.J.BRITO	39.71	206
DNS Almeida Diogo Pedroso	33	Clube Futebol Os Belenenses		
DNS Dias Ricardo Miranda	30	Centro C.D.E.S.J.BRITO		

35 - 39 anos

DNS FARIA Rui Pedro	39	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas		
---------------------	----	------------------------------	--	--

40 - 44 anos

1. Feiteira Luis Dinis	44	Masters Almada	40.50	194
DNS GONCALVES Antonio Costa	42	Centro Pop. Trab. Luz E Vida		

45 - 49 anos

1. Oliveira Carlos Ferreira	46	Clube Portugal Telecom	34.84	305
2. HORTA Filipe Barbosa	46	Clube Millennium Bcp	38.45	227
3. BARRADAS Adriano Pilar	45	Clube Millennium Bcp	52.66	88
4. Silva João Manuel	49	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:00.07	60
DNS Faria Jorge Viegas	46	Associacao Nadadores Estoris		
DNS Roque António Mendes	48	Centro C.D.E.S.J.BRITO		

50 - 54 anos

1. Madeira Luis Cavaleiro	53	Clube Futebol Os Belenenses	37.12	252
2. Ruas Joao Manuel	50	Clube Futebol Os Belenenses	43.62	156
3. JESUS Carlos Vicente	51	Masters Almada	51.22	96

55 - 59 anos

1. SAMPAIO Henrique Goncalves	59	Sindicato T.F.Publ	49.03	110
2. Coelho Domingos Pinto	58	Associacao Nadadores Estoris	54.78	79

60 - 64 anos

1. Bastos Jorge Sobral	61	Clube Portugal Telecom	49.58	106
2. ESTEVES Manuel Rodrigues	60	Masters Almada	54.46	80

65 - 69 anos

1. Bairrada Orlando Gomes	65	Associacao Nadadores Estoris	42.93	163
2. Vitorino Antonio Cordeiro	65	Sindicato T.F.Publ	1:25.99	20
DNS Pires Vasco Camara	67	Clube Futebol Os Belenenses		

70 - 74 anos

DNS Rodrigues Antonio Miranda	71	Individual		
DNS Teixeira Joao Rodrigues	73	Grupo Amigos Natacao		

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 23
20.6.10 - 10:35

Femin., 400m Livres

14 - 79 anos
Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final						Pts			
14 - 16 anos												
1.	CLEMENTE Catarina Sousa		16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida		5:04.86			487			
	50m:	35.35	35.35	150m:	1:52.40	38.97	250m:	3:09.88	39.06	350m:	4:28.03	38.88
	100m:	1:13.43	38.08	200m:	2:30.82	38.42	300m:	3:49.15	39.27	400m:	5:04.86	36.83
2.	ALVES Daniela Santos		16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto		6:03.53			287			
	50m:	40.57	40.57	150m:	2:10.59	46.05	250m:	3:46.23	48.29	350m:	5:20.81	46.76
	100m:	1:24.54	43.97	200m:	2:57.94	47.35	300m:	4:34.05	47.82	400m:	6:03.53	42.72
3.	TEIXEIRA Sara Caldeira		15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess		6:25.40			241			
	50m:	44.08	44.08	150m:	2:24.96	50.81	250m:	4:02.13	48.86	350m:	5:39.70	48.66
	100m:	1:34.15	50.07	200m:	3:13.27	48.31	300m:	4:51.04	48.91	400m:	6:25.40	45.70
4.	NEVES Patricia Santos		16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess		6:34.75			224			
	50m:	45.32	45.32	150m:	2:26.40	50.98	250m:	4:07.96	50.26	350m:	5:47.00	48.92
	100m:	1:35.42	50.10	200m:	3:17.70	51.30	300m:	4:58.08	50.12	400m:	6:34.75	47.75
17 - 19 anos												
1.	Santos Miriam Rodrigues dos		19	Masters Almada		5:26.34			397			
	50m:	36.47	36.47	150m:	1:58.83	41.90	250m:	3:22.42	42.09	350m:	4:45.63	41.61
	100m:	1:16.93	40.46	200m:	2:40.33	41.50	300m:	4:04.02	41.60	400m:	5:26.34	40.71
2.	CODESSO Ana Rita		18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess		6:06.68			280			
	50m:	41.09	41.09	150m:	2:15.60	48.57	250m:	3:53.03	48.88	350m:	5:25.98	44.89
	100m:	1:27.03	45.94	200m:	3:04.15	48.55	300m:	4:41.09	48.06	400m:	6:06.68	40.70
3.	ALVES Filipa Santos		19	Cpcd-Centro Popular C.Desporto		6:07.89			277			
	50m:	41.92	41.92	150m:	2:14.87	47.33	250m:	3:50.60	48.02	350m:	5:25.04	47.28
	100m:	1:27.54	45.62	200m:	3:02.58	47.71	300m:	4:37.76	47.16	400m:	6:07.89	42.85
20 - 24 anos												
1.	Barral Liliana Bastos		24	Masters Almada		5:26.66			396			
	50m:	36.11	36.11	150m:	1:56.75	41.20	250m:	3:20.67	42.20	350m:	4:45.01	42.56
	100m:	1:15.55	39.44	200m:	2:38.47	41.72	300m:	4:02.45	41.78	400m:	5:26.66	41.65
2.	Silva Marta Pereira		20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess		5:32.35			376			
	50m:	36.62	36.62	150m:	2:00.14	42.36	250m:	3:25.57	42.98	350m:	4:51.84	42.98
	100m:	1:17.78	41.16	200m:	2:42.59	42.45	300m:	4:08.86	43.29	400m:	5:32.35	40.51
3.	Sanches Octavia Bencatel		21	Associacao Nautica Do Seixal		5:38.21			357			
	50m:	38.04	38.04	150m:	2:01.26	42.18	250m:	3:28.07	43.63	350m:	4:55.20	43.71
	100m:	1:19.08	41.04	200m:	2:44.44	43.18	300m:	4:11.49	43.42	400m:	5:38.21	43.01
4.	Mateus Diliانا Iria		22	Associacao Nautica Do Seixal		5:44.68			337			
	50m:	37.64	37.64	150m:	2:03.48	43.24	250m:	3:31.41	44.28	350m:	5:00.14	44.09
	100m:	1:20.24	42.60	200m:	2:47.13	43.65	300m:	4:16.05	44.64	400m:	5:44.68	44.54
5.	Santos Catia Luisa		22	Masters Almada		6:06.44			280			
	50m:	40.70	40.70	150m:	2:13.60	47.16	250m:	3:48.88	47.73	350m:	5:24.65	47.91
	100m:	1:26.44	45.74	200m:	3:01.15	47.55	300m:	4:36.74	47.86	400m:	6:06.44	41.79
25 - 29 anos												
1.	Inacio Alexandra		27	Clube Futebol Os Belenenses		6:07.04			279			
	50m:	41.17	41.17	150m:	2:14.86	47.14	250m:	3:50.03	47.78	350m:	5:24.64	47.14
	100m:	1:27.72	46.55	200m:	3:02.25	47.39	300m:	4:37.50	47.47	400m:	6:07.04	42.40
2.	Moreira Carla Cardoso		27	Sindicato T.F.Publ		6:44.37			209			
	50m:	44.67	44.67	150m:	2:25.27	51.02	250m:	4:10.26	53.00	350m:	5:55.50	52.33
	100m:	1:34.25	49.58	200m:	3:17.26	51.99	300m:	5:03.17	52.91	400m:	6:44.37	48.87

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 23, Femin., 400m Livres

30 - 34 anos

1. Cunha Joana Isabel	30	Clube Futebol Os Belenenses	5:16.76	434
50m: 34.63 34.63	150m: 1:52.81	40.02 250m: 3:14.65	41.21 350m: 4:37.86	41.56
100m: 1:12.79 38.16	200m: 2:33.44	40.63 300m: 3:56.30	41.65 400m: 5:16.76	38.90
2. Ferreira Marta Martins	31	Sindicato T.F.Publ	6:19.91	252
50m: 42.37 42.37	150m: 2:18.67	48.70 250m: 3:56.46	48.70 350m: 5:32.86	48.02
100m: 1:29.97 47.60	200m: 3:07.76	49.09 300m: 4:44.84	48.38 400m: 6:19.91	47.05
3. Luz Ana Vieira	32	Clube Futebol Os Belenenses	6:31.51	230
50m: 44.47 44.47	150m: 2:22.27	49.69 250m: 4:02.65	50.55 350m: 5:43.50	50.74
100m: 1:32.58 48.11	200m: 3:12.10	49.83 300m: 4:52.76	50.11 400m: 6:31.51	48.01

DNS Ferreira Luisa Dias 32 Centro C.D.E.S.J.BRITO

35 - 39 anos

1. Passos Madalena Cruz	35	Sindicato T.F.Publ	6:31.63	230
50m: 41.99 41.99	150m: 2:20.69	50.61 250m: 4:03.05	51.12 350m: 5:44.14	50.43
100m: 1:30.08 48.09	200m: 3:11.93	51.24 300m: 4:53.71	50.66 400m: 6:31.63	47.49
2. Santinha Fernanda Marques	38	Masters Almada	7:21.97	160
50m: 48.69 48.69	150m: 2:39.43	56.35 250m: 4:32.89	56.41 350m: 6:27.05	57.36
100m: 1:43.08 54.39	200m: 3:36.48	57.05 300m: 5:29.69	56.80 400m: 7:21.97	54.92

DNS Pires Carla Correia 37 Centro C.D.E.S.J.BRITO

40 - 44 anos

1. Ferreira Isabel Batista	43	Clube Futebol Os Belenenses	5:27.46	393
50m: 37.74 37.74	150m: 2:00.59	42.05 250m: 3:24.98	42.17 350m: 4:49.18	41.76
100m: 1:18.54 40.80	200m: 2:42.81	42.22 300m: 4:07.42	42.44 400m: 5:27.46	38.28

45 - 49 anos

DNS Ribeiro Maria Joao 45 Associacao Nadadores Estoris

50 - 54 anos

1. Lopes Helena Varela	54	Clube Futebol Os Belenenses	6:53.14	196
50m: 42.91 42.91	150m: 2:25.16	52.10 250m: 4:10.83	52.47 350m: 5:59.79	55.29
100m: 1:33.06 50.15	200m: 3:18.36	53.20 300m: 5:04.50	53.67 400m: 6:53.14	53.35

60 - 64 anos

1. Ferreira Ana Maria	60	Associacao Nadadores Estoris	6:15.46	261
50m: 43.04 43.04	150m: 2:18.40	47.87 250m: 3:54.87	48.18 350m: 5:29.68	47.25
100m: 1:30.53 47.49	200m: 3:06.69	48.29 300m: 4:42.43	47.56 400m: 6:15.46	45.78

Prova 24

Masc., 400m Livres

14 - 79 anos

20.6.10 - 11:10

Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts
14 - 16 anos				
1. EDUARDO Carlos Amorim	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	4:48.86	429
50m: 33.33 33.33	150m: 1:46.89	36.95 250m: 3:00.64	36.25 350m: 4:13.91	36.10
100m: 1:09.94 36.61	200m: 2:24.39	37.50 300m: 3:37.81	37.17 400m: 4:48.86	34.95
2. SOARES Daniel Cardoso	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	5:04.67	366
50m: 34.36 34.36	150m: 1:51.44	38.91 250m: 3:10.24	39.41 350m: 4:28.22	38.62
100m: 1:12.53 38.17	200m: 2:30.83	39.39 300m: 3:49.60	39.36 400m: 5:04.67	36.45

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 24, Masc., 400m Livres, 14 - 16 anos

Lugar			Idade					Tempo final	Pts
3.	Quaresma Pedro Miguel		16	Centro C.D.E.S.J.BRITO				5:04.86	365
	50m:	34.66 34.66	150m:	1:52.04	39.07	250m:	3:10.47 38.89	350m:	4:28.90 39.14
	100m:	1:12.97 38.31	200m:	2:31.58	39.54	300m:	3:49.76 39.29	400m:	5:04.86 35.96
4.	GONCALVES Fabio Andre		16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida				5:05.54	362
	50m:	34.11 34.11	150m:	1:48.96	37.77	250m:	3:07.54 39.86	350m:	4:27.33 39.44
	100m:	1:11.19 37.08	200m:	2:27.68	38.72	300m:	3:47.89 40.35	400m:	5:05.54 38.21
5.	CALDAS Ruben Cesario		16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto				5:38.17	267
	50m:	38.73 38.73	150m:	2:03.11	42.94	250m:	3:30.20 43.17	350m:	4:55.82 42.59
	100m:	1:20.17 41.44	200m:	2:47.03	43.92	300m:	4:13.23 43.03	400m:	5:38.17 42.35
6.	PAULO Daniel Silva		15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess				5:55.26	231
	50m:	38.80 38.80	150m:	2:07.79	45.80	250m:	3:42.70 48.27	350m:	5:15.36
	100m:	1:21.99 43.19	200m:	2:54.43	46.64	300m:		400m:	5:55.26 39.90

17 - 19 anos

1.	DIAS Rodrigo Branco		17	Cpcd-Centro Popular C.Desporto				5:24.61	302
	50m:	38.24 38.24	150m:	2:02.63	42.77	250m:	3:28.51 42.70	350m:	4:48.30 37.60
	100m:	1:19.86 41.62	200m:	2:45.81	43.18	300m:	4:10.70 42.19	400m:	5:24.61 36.31
2.	Esteves Goncalo Rodrigues		18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess				5:32.42	281
	50m:	37.60 37.60	150m:	2:00.15	42.04	250m:	3:25.71 42.61	350m:	4:50.63 42.32
	100m:	1:18.11 40.51	200m:	2:43.10	42.95	300m:	4:08.31 42.60	400m:	5:32.42 41.79

20 - 24 anos

1.	Ruas Bruno Miguel		21	Clube Futebol Os Belenenses				4:46.08	442
	50m:	32.85 32.85	150m:	1:46.25	37.09	250m:	2:59.16 35.62	350m:	4:11.59 36.20
	100m:	1:09.16 36.31	200m:	2:23.54	37.29	300m:	3:35.39 36.23	400m:	4:46.08 34.49
2.	Policarpo Fabio Rodrigues		20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess				4:51.16	419
	50m:	33.13 33.13	150m:	1:46.28	36.84	250m:	3:00.90 37.35	350m:	4:14.49 36.84
	100m:	1:09.44 36.31	200m:	2:23.55	37.27	300m:	3:37.65 36.75	400m:	4:51.16 36.67
DNS	Madureira Pedro Santos		23	Masters Almada					
DNS	SARMENTO Fernando Teixeira		20	Cpcd-Centro Popular C.Desporto					
DNS	Marques Bernardo Felipe		20	Centro C.D.E.S.J.BRITO					

25 - 29 anos

1.	Tavares Pablo Manuel		26	Masters Almada				5:38.58	266
	50m:	37.27 37.27	150m:	1:58.70	41.94	250m:	3:25.62 43.52	350m:	4:55.41 45.54
	100m:	1:16.76 39.49	200m:	2:42.10	43.40	300m:	4:09.87 44.25	400m:	5:38.58 43.17
DNS	DELGADO Daniel Conceicao		25	Associacao Nadadores Estoris					

30 - 34 anos

1.	Pereira Alexandre Marques		34	Clube Futebol Os Belenenses				5:06.62	359
	50m:	35.17 35.17	150m:	1:52.29	39.19	250m:	3:11.05 39.16	350m:	4:29.00 39.17
	100m:	1:13.10 37.93	200m:	2:31.89	39.60	300m:	3:49.83 38.78	400m:	5:06.62 37.62
2.	Santos Rui Reis		34	Associacao Nadadores Estoris				5:31.32	284
	50m:	36.76 36.76	150m:	1:58.35	41.48	250m:	3:24.40 43.18	350m:	4:49.91 42.63
	100m:	1:16.87 40.11	200m:	2:41.22	42.87	300m:	4:07.28 42.88	400m:	5:31.32 41.41
DNS	SILVA Jorge Pereira		34	Clube Nacional Natacao					
DNS	Almeida Diogo Pedroso		33	Clube Futebol Os Belenenses					
DNS	Dias Ricardo Miranda		30	Centro C.D.E.S.J.BRITO					

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 24, Masc., 400m Livres

35 - 39 anos

1.	Cunha Vitor Fortes	39	Clube Futebol Os Belenenses	5:07.34	356
	50m: 34.21 34.21	150m: 1:51.80	39.37	250m: 3:11.86	40.32
	100m: 1:12.43 38.22	200m: 2:31.54	39.74	300m: 3:51.62	39.76
				350m: 4:30.44	38.82
				400m: 5:07.34	36.90
2.	Fonseca Bruno Miguel	37	Clube Nacional Natacao	6:06.21	211
	50m: 33.78 33.78	150m: 2:01.67	47.03	250m: 3:39.23	50.31
	100m: 1:14.64 40.86	200m: 2:48.92	47.25	300m: 4:28.50	49.27
				350m: 5:17.26	48.76
				400m: 6:06.21	48.95
3.	Santos Paulo Alexandre	36	Clube Nacional Natacao	6:06.56	210
	50m: 40.10 40.10	150m: 2:58.28	1:33.27	250m: 4:33.08	48.00
	100m: 1:25.01 44.91	200m: 3:45.08	46.80	300m: 5:21.82	48.74
				350m:	
				400m: 6:06.56	
DNS	PINTO Pedro Lopes	39	Individual		
DNS	Barros Francisco Santos	38	Clube Futebol Os Belenenses		
DNS	Escuna Manuel Sousa	39	Individual		
DNS	VAZ Rui Fonseca	39	Individual		

40 - 44 anos

1.	Santos Eurico Manuel	40	Clube Futebol Os Belenenses	5:01.69	377
	50m: 34.79 34.79	150m: 1:49.98	37.96	250m: 3:06.59	38.50
	100m: 1:12.02 37.23	200m: 2:28.09	38.11	300m: 3:45.15	38.56
				350m: 4:23.88	38.73
				400m: 5:01.69	37.81
2.	Feiteira Luis Dinis	44	Masters Almada	5:41.71	259
	50m: 38.18 38.18	150m: 2:02.89	42.70	250m: 3:30.62	44.14
	100m: 1:20.19 42.01	200m: 2:46.48	43.59	300m: 4:14.68	44.06
				350m: 4:58.22	43.54
				400m: 5:41.71	43.49
3.	VENTURA Joao Magalhaes	41	Masters Almada	6:21.22	187
	50m: 44.05 44.05	150m: 2:19.55	48.57	250m: 3:57.28	48.97
	100m: 1:30.98 46.93	200m: 3:08.31	48.76	300m: 4:46.20	48.92
				350m: 5:34.80	48.60
				400m: 6:21.22	46.42
4.	Santinha Antonio Batista	41	Masters Almada	6:30.48	174
	50m: 43.67 43.67	150m: 2:21.58	49.76	250m: 4:02.07	50.09
	100m: 1:31.82 48.15	200m: 3:11.98	50.40	300m: 4:52.63	50.56
				350m: 5:42.58	49.95
				400m: 6:30.48	47.90
5.	REIS Paulo Neves	40	Sindicato T.F.Publ	6:36.81	165
	50m: 42.70 42.70	150m: 2:19.11	49.41	250m: 4:00.75	51.08
	100m: 1:29.70 47.00	200m: 3:09.67	50.56	300m: 4:52.56	51.81
				350m: 5:45.39	52.83
				400m: 6:36.81	51.42
DNS	LEOTE Paulo Andrade	43	Clube Portugal Telecom		

45 - 49 anos

1.	DUARTE Jose Pereira	45	Individual	5:08.69	351
	50m: 35.35 35.35	150m: 1:52.42	38.94	250m: 3:10.37	39.13
	100m: 1:13.48 38.13	200m: 2:31.24	38.82	300m: 3:50.05	39.68
				350m: 4:29.97	39.92
				400m: 5:08.69	38.72
2.	Oliveira Carlos Ferreira	46	Clube Portugal Telecom	5:19.87	316
	50m: 35.73 35.73	150m: 1:55.06	40.28	250m: 3:16.43	40.88
	100m: 1:14.78 39.05	200m: 2:35.55	40.49	300m: 3:57.72	41.29
				350m: 4:39.34	41.62
				400m: 5:19.87	40.53
3.	Soares Ralf Pinto	46	Associacao Nadadores Estoris	5:37.59	269
	50m:	150m: 2:00.71	42.45	250m:	
	100m: 1:18.26	200m:		300m:	
				350m:	
				400m: 5:37.59	
4.	Velez Miguel Bolou	47	Sindicato T.F.Publ	6:54.81	145
	50m: 44.30 44.30	150m: 2:27.49	52.74	250m: 4:14.28	53.69
	100m: 1:34.75 50.45	200m: 3:20.59	53.10	300m: 5:08.18	53.90
				350m: 6:01.87	53.69
				400m: 6:54.81	52.94
5.	VELEZ Rui Castro	46	Individual	8:24.74	80
	50m: 51.12 51.12	150m: 2:53.58	1:03.25	250m: 5:10.15	1:07.61
	100m: 1:50.33 59.21	200m: 4:02.54	1:08.96	300m: 6:18.37	1:08.22
				350m: 7:25.77	1:07.40
				400m: 8:24.74	58.97

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 24, Masc., 400m Livres

50 - 54 anos

1. Mavioso Vitor Rodrigues	54	Sindicato T.F.Publ	5:28.17	293
50m: 35.77 35.77	150m: 1:58.79	42.46 250m: 3:23.99	42.70 350m: 4:49.13	42.40
100m: 1:16.33 40.56	200m: 2:41.29	42.50 300m: 4:06.73	42.74 400m: 5:28.17	39.04
2. Ruas Joao Manuel	50	Clube Futebol Os Belenenses	6:26.39	179
50m: 43.03 43.03	150m: 2:19.62	48.76 250m: 3:59.11	49.69 350m: 5:38.74	49.97
100m: 1:30.86 47.83	200m: 3:09.42	49.80 300m: 4:48.77	49.66 400m: 6:26.39	47.65
3. Pereira Rui Caneira	54	Sindicato T.F.Publ	7:13.36	127
50m: 47.27 47.27	150m: 2:35.05	55.27 250m: 4:27.55	56.70 350m: 6:21.19	56.69
100m: 1:39.78 52.51	200m: 3:30.85	55.80 300m: 5:24.50	56.95 400m: 7:13.36	52.17
4. JESUS Carlos Vicente	51	Masters Almada	7:22.36	119
50m: 42.29 42.29	150m: 2:25.95	54.74 250m: 4:23.46	59.16 350m: 6:24.06	1:00.83
100m: 1:31.21 48.92	200m: 3:24.30	58.35 300m: 5:23.23	59.77 400m: 7:22.36	58.30

DNS Almeida Hermano Botelho 54 Clube Portugal Telecom

55 - 59 anos

1. SERRA Carlos Dias	55	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	5:44.24	253
50m: 38.17 38.17	150m: 2:04.01	43.74 250m: 3:32.58	44.54 350m: 5:02.05	44.55
100m: 1:20.27 42.10	200m: 2:48.04	44.03 300m: 4:17.50	44.92 400m: 5:44.24	42.19
2. Coelho Domingos Pinto	58	Associacao Nadadores Estoris	7:07.22	133
50m: 43.14 43.14	150m: 2:30.57	55.42 250m: 4:23.35	56.09 350m: 6:15.15	55.73
100m: 1:35.15 52.01	200m: 3:27.26	56.69 300m: 5:19.42	56.07 400m: 7:07.22	52.07
3. Melo Mario Jorge	59	Clube Futebol Os Belenenses	7:14.27	126
50m: 47.43 47.43	150m: 2:37.18	55.94 250m: 4:30.92	56.78 350m: 6:23.76	56.23
100m: 1:41.24 53.81	200m: 3:34.14	56.96 300m: 5:27.53	56.61 400m: 7:14.27	50.51
4. Tavares Antonio Manuel	59	Sindicato T.F.Publ	7:15.00	126
50m: 50.01 50.01	150m: 2:38.15	55.06 250m: 4:29.14	55.75 350m: 6:21.13	56.01
100m: 1:43.09 53.08	200m: 3:33.39	55.24 300m: 5:25.12	55.98 400m: 7:15.00	53.87

60 - 64 anos

1. Bastos Jorge Sobral	61	Clube Portugal Telecom	7:09.56	130
50m: 48.99 48.99	150m: 2:38.08	55.72 250m: 4:30.73	55.95 350m: 6:18.12	53.08
100m: 1:42.36 53.37	200m: 3:34.78	56.70 300m: 5:25.04	54.31 400m: 7:09.56	51.44

DNS Passos Marcelino Lyra 63 Sindicato T.F.Publ

65 - 69 anos

1. MOREIRA Helder Santos	66	Clube Millennium Bcp	8:50.72	69
50m: 57.09 57.09	150m: 3:09.69	1:08.29 250m: 5:30.68	1:11.07 350m: 7:47.68	1:07.65
100m: 2:01.40 1:04.31	200m: 4:19.61	1:09.92 300m: 6:40.03	1:09.35 400m: 8:50.72	1:03.04

Prova 25
20.6.10 - 15:00

Femin., 200m Costas

14 - 79 anos
Resultados

Lugar	Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m
14 - 16 anos							
1.	CASTANHEIRA S.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:57.71	42.53	43.92	45.73 45.53
2.	ALVES Daniela Santos	16	Cpcd-Centro Popular C.Despo	3:05.35	44.66	48.05	48.99 43.65
3.	NEVES Patricia Santos	16	Centro Soc.Cultural Bom Suces	3:05.66	45.73	48.76	48.17 43.00

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 25, Femin., 200m Costas

17 - 19 anos

1. Lopes Joana Pereira	19	Masters Almada	2:48.41	39.32	42.38	43.24	43.47
2. Duarte Andreia Gomes	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO	2:57.01	41.78	44.93	45.75	44.55
3. ALVES Filipa Santos	19	Cpcd-Centro Popular C.Despo	3:12.96	45.13	49.26	50.50	48.07

20 - 24 anos

1. Barral Liliana Bastos	24	Masters Almada	2:57.49	41.31	45.01	45.98	45.19
2. Santos Catia Luisa	22	Masters Almada	3:11.03	44.62	49.11	49.65	47.65

30 - 34 anos

1. REVES Irina Coelho	30	Sindicato T.F.Publ	3:43.59	53.86	56.31	57.09	56.33
DNS Madeira Maria Joao	31	Masters Almada					
DNS Ferreira Luisa Dias	32	Centro C.D.E.S.J.BRITO					

35 - 39 anos

1. Santinha F.	38	Masters Almada	4:28.91	1:03.82	1:08.53	1:09.40	1:07.16
----------------	----	----------------	----------------	---------	---------	---------	---------

40 - 44 anos

1. Ferreira Isabel Batista	43	Clube Futebol Os Belenenses	2:51.81	41.12	43.31	44.96	42.42
2. Sousa Maria Clara	42	Masters Almada	3:39.40	52.10	55.47	58.01	53.82

45 - 49 anos

1. Kraeva Nikolaevna Elena	49	Clube Futebol Os Belenenses	2:53.22	39.94	43.19	45.65	44.44
----------------------------	----	-----------------------------	----------------	-------	-------	-------	-------

70 - 74 anos

1. Sa Nair Gomes	71	Associacao Nadadores Estoris	5:11.02	1:12.59	1:21.02	1:20.12	1:17.29
------------------	----	------------------------------	----------------	---------	---------	---------	---------

Prova 26

Masc., 200m Costas

14 - 79 anos

20.6.10 - 15:15

Resultados

Lugar	Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m
14 - 16 anos							
1. SOARES Daniel Cardoso	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:37.41	38.06	40.35	40.03	38.97
2. GOMES Diogo Francisco	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:45.92	38.51	43.74	42.01	41.66
17 - 19 anos							
1. BATISTA Ricardo Calejo	17	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:23.60	34.85	36.97	36.81	34.97
2. DIAS Rodrigo Branco	17	Cpcd-Centro Popular C.Despo	2:52.29	41.92	43.21	43.78	43.38
20 - 24 anos							
1. Soares Tiago Cardoso	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucesso	2:24.43	34.50	36.41	37.50	36.02
2. Fonseca Alexandre Eca	20	Masters Almada	2:31.25	34.31	37.41	38.99	40.54
DNS Marques Bernardo Felipe	20	Centro C.D.E.S.J.BRITO					
DNS Antunes Bruno Rocha	21	Associacao Nautica Do Seixal					
DNS Ruas Bruno Miguel	21	Clube Futebol Os Belenenses					
25 - 29 anos							
1. Alves Bruno Miguel	29	Masters Almada	2:55.51	40.80	43.66	45.00	46.05
2. LIMA Tiago Vieira	27	Associacao Nautica Do Seixal	2:57.50	40.50	43.14	46.53	47.33

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 26, Masc., 200m Costas

30 - 34 anos

1. Mota Rui Teixeira	34	Centro C.D.E.S.J.BRITO	3:22.08	45.78	49.94	53.57	52.79
DNS Almeida Diogo Pedroso	33	Clube Futebol Os Belenenses					

35 - 39 anos

1. Barros Francisco Santos	38	Clube Futebol Os Belenenses	4:13.53	57.56	1:05.14	1:05.74	1:05.09
DNS Lanca Ricardo Carvoeiras	35	Clube Nacional Natacao					

40 - 44 anos

1. Madeira Miguel Castro	42	Centro C.D.E.S.J.BRITO	2:34.09	36.77	39.54	39.23	38.55
2. Pereira Joao Brizado	41	Masters Almada	3:10.49	45.41	47.77	50.04	47.27
3. Feiteira Luis Dinis	44	Masters Almada	3:17.07	45.00	49.49	51.92	50.66
4. Quintino Manuel Vasques	42	Clube Portugal Telecom	3:35.38	52.35	55.33	56.46	51.24

45 - 49 anos

1. Faria Jorge Viegas	46	Associacao Nadadores Estoris	2:21.52	32.71	35.40	36.77	36.64
2. Carvalho Paulo Paula	49	Individual	2:38.47	38.10	39.79	40.69	39.89
3. Oliveira Carlos Ferreira	46	Clube Portugal Telecom	2:46.69	38.61	42.12	43.52	42.44
4. BARRADAS Adriano Pilar	45	Clube Millennium Bcp	4:20.44	1:04.28	1:08.71	1:08.79	58.66

50 - 54 anos

1. Mavioso Vitor Rodrigues	54	Sindicato T.F.Publ	2:55.71	41.03	44.63	46.17	43.88
2. Ruas Joao Manuel	50	Clube Futebol Os Belenenses	3:32.37	49.89	53.63	55.70	53.15

55 - 59 anos

1. Correia Carlos Barata	58	Masters Almada	3:54.19	56.90	1:00.05	59.10	58.14
2. Tavares Antonio Manuel	59	Sindicato T.F.Publ	4:17.79	1:01.17	1:05.70	1:06.72	1:04.20
3. Coelho Domingos Pinto	58	Associacao Nadadores Estoris	4:26.44	1:02.94	1:10.64		

60 - 64 anos

1. Bastos Jorge Sobral	61	Clube Portugal Telecom	4:18.89	1:00.77	1:05.87	1:08.02	1:04.23
2. ESTEVES M.	60	Masters Almada	4:33.90	1:01.39	1:08.58	1:11.01	1:12.92

65 - 69 anos

1. BASTO Antonio Bessone	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Sma	2:57.17	42.95	45.38	45.24	43.60
--------------------------	----	-----------------------------	----------------	-------	-------	-------	-------

Prova 27

20.6.10 - 15:40

Femin., 100m Livres

14 - 79 anos

Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
14 - 16 anos						
1.	COSTA Sara Fontinha	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:08.78	443	33.79 34.99
2.	ALVES Daniela Santos	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:13.31	366	36.06 37.25
3.	TEIXEIRA Sara Caldeira	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:14.53	348	35.39 39.14
4.	BARREIROS Fabiana Godinho	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:17.67	307	36.75 40.92
5.	RODRIGUES Sofia Catarino	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:19.21	290	37.89 41.32
6.	COSTA Ana Casimiro	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:19.24	290	37.43 41.81
7.	OLIVEIRA Mafalda Santos	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:25.65	229	39.26 46.39
8.	SARMENTO Joana Santos	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:26.27	224	40.82 45.45
9.	PIRES Ana Nunes	15	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:31.23	190	43.38 47.85
DNS	LOPES Rita Vaz	15	Associacao Nautica Do Seixal			
DNS	DIAS Tatiana Marcos	15	Masters Almada			
DNS	VELEZ Joana Manangao	15	Centro Pop. Trab. Luz E Vida			

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 27, Femin., 100m Livres

17 - 19 anos

1.	Lopes Joana Pereira	19	Masters Almada	1:08.62	446	33.08	35.54
2.	Carvalho Ana Moco	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:11.77	390	35.07	36.70
3.	Silva Ines Ferreira	18	Associacao Nautica Do Seixal	1:17.70	307	37.36	40.34
4.	ALVES Filipa Santos	19	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:18.01	303	38.05	39.96
5.	Faro Vanessa Sousa	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:19.58	286	37.64	41.94
6.	NEVES Marta Marques	18	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:20.97	271	38.40	42.57
7.	Rodrigues Ana Lucia	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:21.37	267	38.73	42.64
DNS	Pinto Catarina Oliveira	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
DNS	Fialho Catarina Janeiro	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO				

20 - 24 anos

1.	Silva Marta Pereira	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:07.42	470	32.69	34.73
2.	SARAIVA Sara Grenho	20	Masters Almada	1:10.06	419	33.92	36.14
3.	Barral Liliana Bastos	24	Masters Almada	1:10.20	416	32.98	37.22
4.	Sanches Octavia Bencatel	21	Associacao Nautica Do Seixal	1:11.57	393	34.54	37.03
5.	LOURENCO Claudia Pombo	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:12.46	379	34.86	37.60
DNS	Maciel Joana Fernandes	20	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
DNS	Correia Margarida Santos	23	Associacao Nadadores Estoris				

25 - 29 anos

1.	Valente Cátia Matos	26	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:06.85	482	31.88	34.97
2.	Moreira Carla Cardoso	27	Sindicato T.F.Publ	1:20.49	276	39.40	41.09
3.	Grilo Vilma Silva	25	Masters Almada	1:40.55	142	47.09	53.46

30 - 34 anos

1.	Cunha Joana Isabel	30	Clube Futebol Os Belenenses	1:05.88	504	31.77	34.11
2.	Paixao Estela Coelho	33	Masters Almada	1:20.55	276	38.53	42.02
3.	Luz Ana Vieira	32	Clube Futebol Os Belenenses	1:26.79	220	41.33	45.46
4.	REVES Irina Coelho	30	Sindicato T.F.Publ	1:31.93	185	45.03	46.90
DNS	Ferreira Luisa Dias	32	Centro C.D.E.S.J.BRITO				

35 - 39 anos

1.	Passos Madalena Cruz	35	Sindicato T.F.Publ	1:21.56	265	38.31	43.25
DNS	Pires Carla Correia	37	Centro C.D.E.S.J.BRITO				

40 - 44 anos

1.	Lenzi Carla Vale	43	Associacao Nadadores Estoris	1:21.06	270	38.41	42.65
2.	Mendes Marina Saavedra	42	Masters Almada	1:35.00	168	45.19	49.81

45 - 49 anos

1.	Kraeva Nikolaevna Elena	49	Clube Futebol Os Belenenses	1:14.89	343	36.93	37.96
2.	Carvalho Helena Paula	46	Clube Portugal Telecom	1:31.95	185	43.99	47.96
3.	Fonseca Maria Fedora	47	Clube Futebol Os Belenenses	2:14.72	59	1:03.34	1:11.38
DNS	MENDONCA Maria Bravo	48	Masters Almada				

50 - 54 anos

1.	Lopes Helena Varela	54	Clube Futebol Os Belenenses	1:24.37	240	40.35	44.02
----	---------------------	----	-----------------------------	----------------	-----	-------	-------

55 - 59 anos

1.	Pintao Luisa Hermenegildo	56	Associacao Nadadores Estoris	1:31.12	190	43.04	48.08
2.	Ferreira Maria Felix	56	Sindicato T.F.Publ	1:56.74	91	53.66	1:03.08
3.	Cruz Maria Parreira	55	Masters Almada	2:07.18	70	58.89	1:08.29
4.	Velez Maria Andrade	59	Individual	2:09.86	66	1:03.27	1:06.59

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 27, Femin., 100m Livres

60 - 64 anos

1.	Ferreira Ana Maria	60	Associacao Nadadores Estoris	1:23.96	243	40.44	43.52
----	--------------------	----	------------------------------	----------------	-----	-------	-------

70 - 74 anos

1.	Azinheira Maria Augusta	72	Sindicato T.F.Publ	2:42.12	34	1:15.41	1:26.71
----	-------------------------	----	--------------------	----------------	----	---------	---------

Prova 28

Masc., 100m Livres

14 - 79 anos

20.6.10 - 16:00

Resultados

Pontos: FINA 2008

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

14 - 16 anos

1.	SOARES Daniel Cardoso	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:02.94	402	30.74	32.20
2.	Quaresma Pedro Miguel	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:05.16	362	31.72	33.44
3.	GONCALVES Fabio Andre	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:06.49	341	31.14	35.35
4.	CALDAS Ruben Cesario	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:09.18	303	32.85	36.33
5.	Silveira Rafael Rodrigo da	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:09.26	302	33.69	35.57
6.	PAULO Daniel Silva	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:11.78	271	34.93	36.85
7.	BRANCO Bruno Pinto	15	Masters Almada	1:12.89	259	35.48	37.41
8.	MOURA Joao Henrique	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:14.96	238	34.30	40.66

17 - 19 anos

1.	BATISTA Ricardo Calejo	17	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:01.13	439	29.04	32.09
2.	Esteves Goncalo Rodrigues	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:05.26	361	31.31	33.95
3.	Bernardo Diogo Silva	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:06.84	336	32.69	34.15
4.	Nobre Miguel Madruga	19	Masters Almada	1:11.83	270	33.64	38.19
5.	LEAL Orlando Jacinto	19	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:13.58	252	36.20	37.38
6.	NUNES Nuno Ferreira	17	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:19.13	202	39.10	40.03
DNS	ALMEIDA Andre Lousa	18	Cpcd-Centro Popular C.Desporto				
DNS	SOUSA Emanuel Caridade	19	Grupo Amigos Natacao				

20 - 24 anos

1.	Santos Andre Rodrigues	22	Masters Almada	56.24	563	26.71	29.53
2.	Policarpo Fabio Rodrigues	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	59.21	483	29.01	30.20
3.	Correia Joao Ginja	23	Sindicato T.F.Publ	59.85	467	28.36	31.49
4.	Fonseca Alexandre Eca	20	Masters Almada	1:00.86	445	29.20	31.66
5.	Patrocínio Hugo Francisco	23	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:04.85	367	30.93	33.92
DNS	Antunes Bruno Rocha	21	Associacao Nautica Do Seixal				
DNS	Ruas Bruno Miguel	21	Clube Futebol Os Belenenses				
DNS	Madureira Pedro Santos	23	Masters Almada				
DNS	CONDE Joaquim Silva	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida				

25 - 29 anos

1.	DELGADO Daniel Conceicao	25	Associacao Nadadores Estoris	1:08.03	318	33.49	34.54
DSQ	Tavares Pablo Manuel	26	Masters Almada				
	<i>falsa partida</i>						

30 - 34 anos

1.	PEDROSO Ricardo Jacinto	33	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	54.64	614	26.76	27.88
2.	ESTEVENS Hugo Borralho	32	Sindicato T.F.Publ	1:05.06	364	31.28	33.78
3.	Pereira Alexandre Marques	34	Clube Futebol Os Belenenses	1:09.22	302	33.08	36.14
4.	NASCIMENTO H.	30	Grupo Amigos Natacao	1:18.18	210	35.78	42.40
5.	Mota Rui Teixeira	34	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:19.82	197	37.72	42.10
6.	AMORIM Renato Costa	34	Grupo Amigos Natacao	1:24.59	166	39.20	45.39
DNS	Dias Ricardo Miranda	30	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
DNS	Almeida Diogo Pedroso	33	Clube Futebol Os Belenenses				

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 28, Masc., 100m Livres, 30 - 34 anos

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m
DNS	SILVA Jorge Pereira	34	Clube Nacional Natacao			

35 - 39 anos

1.	Barros Francisco Santos	38	Clube Futebol Os Belenenses	1:12.62	262	34.62	38.00
2.	Baptista Pedro Ribeiro	35	Masters Almada	1:14.23	245	35.62	38.61
DNS	PINTO Pedro Lopes	39	Individual				
DNS	Lanca Ricardo Carvoeiras	35	Clube Nacional Natacao				
DNS	Fonseca Bruno Miguel	37	Clube Nacional Natacao				
DNS	Nunes Joao Mateus	38	Sindicato T.F.Publ				

40 - 44 anos

1.	Santos Eurico Manuel	40	Clube Futebol Os Belenenses	1:06.74	337	32.03	34.71
2.	Feiteira Luis Dinis	44	Masters Almada	1:09.93	293	33.69	36.24
3.	REIS Paulo Neves	40	Sindicato T.F.Publ	1:15.24	235	36.74	38.50
4.	Santana Fernando Manuel	42	Clube Futebol Os Belenenses	1:29.49	140	42.60	46.89
5.	GONCALVES Antonio Costa	42	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:36.81	110		

45 - 49 anos

1.	Faria Jorge Viegas	46	Associacao Nadadores Estoris	56.89	544	27.31	29.58
2.	BENTO Jaime Pereira	49	Associacao Nadadores Estoris	1:02.41	412	30.01	32.40
3.	HORTA Filipe Barbosa	46	Clube Millennium Bcp	1:07.08	332	31.66	35.42
4.	Silva Joao Rodrigues	47	Clube Millennium Bcp	1:09.11	304	32.27	36.84
5.	FERNANDES Jorge Nunes	45	Clube Millennium Bcp	1:14.42	243	35.76	38.66
6.	Silva Juan Rocha	47	Masters Almada	1:16.13	227	36.69	39.44
7.	LANDEIROTO Rui Salgueiro	45	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:17.79	213	36.06	41.73
8.	Rodrigues Paulo Fernando	47	Clube Futebol Os Belenenses	1:19.14	202	38.60	40.54
9.	SERRA Fernando Pereira	46	Clube Millennium Bcp	1:19.93	196	38.25	41.68
10.	VELEZ Rui Castro	46	Individual	1:41.46	96	46.83	54.63
11.	Roque António Mendes	48	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:47.53	81	47.70	59.83
12.	Silva João Manuel	49	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:53.81	68	50.08	1:03.73
DNS	Raminhos Francisco Caramba	48	Associacao Nadadores Estoris				

50 - 54 anos

1.	Correia Jose Santos	51	Associacao Nadadores Estoris	1:16.79	221	36.74	40.05
2.	Ruas Joao Manuel	50	Clube Futebol Os Belenenses	1:21.02	188	39.29	41.73
3.	Almeida Hermano Botelho	54	Clube Portugal Telecom	1:22.96	176	39.17	43.79
4.	JESUS Carlos Vicente	51	Masters Almada	1:25.12	163	38.93	46.19
DNS	Pereira Rui Caneira	54	Sindicato T.F.Publ				

55 - 59 anos

1.	Melo Mario Jorge	59	Clube Futebol Os Belenenses	1:26.85	153	41.38	45.47
2.	Tavares Antonio Manuel	59	Sindicato T.F.Publ	1:38.47	105	46.32	52.15
DNS	SERRA Carlos Dias	55	Centro Pop. Trab. Luz E Vida				

60 - 64 anos

1.	Bastos Jorge Sobral	61	Clube Portugal Telecom	1:27.17	151	40.64	46.53
2.	Passos Marcelino Lyra	63	Sindicato T.F.Publ	1:39.73	101	46.17	53.56
3.	Lourenco Jose Jesus	63	Clube Portugal Telecom	1:51.22	73	50.33	1:00.89
DNS	Viegas Luis Antonio	63	Associacao Nadadores Estoris				

65 - 69 anos

1.	SALGUEIRO Luis Vidigal	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:22.57	178	36.63	45.94
2.	MOREIRA Helder Santos	66	Clube Millennium Bcp	1:45.49	85	50.05	55.44
3.	Vitorino Antonio Cordeiro	65	Sindicato T.F.Publ	2:11.95	44	1:02.69	1:09.26
DNS	Pires Vasco Camara	67	Clube Futebol Os Belenenses				

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 28, Masc., 100m Livres

70 - 74 anos

1.	Rodrigues Antonio Miranda	71	Individual	1:26.47	155	41.69	44.78
DNS	Teixeira Joao Rodrigues	73	Grupo Amigos Natacao				

Prova 29
20.6.10 - 16:25

Femin., 200m Mariposa

14 - 79 anos
Resultados

Lugar		Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m
14 - 16 anos								
1.	CLEMENTE C.	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:52.92	38.77	45.42	45.90	42.83
2.	SANTOS Raquel Correa	15	Cpcd-Centro Popular C.Despo	3:28.42	43.90	52.73	56.75	55.04
17 - 19 anos								
1.	Santos M.	19	Masters Almada	3:01.44	40.35	44.87	47.29	48.93
2.	LOPES Ana Nunes	18	Cpcd-Centro Popular C.Despo	3:21.28	43.42	51.00	54.17	52.69
3.	CODESSO Ana Rita	18	Centro Soc.Cultural Bom Suceso	3:23.56	44.41	51.41	55.01	52.73
20 - 24 anos								
1.	Santos Catia Luisa	22	Masters Almada	3:38.25	48.88	54.77	56.44	58.16
30 - 34 anos								
1.	Cunha Joana Isabel	30	Clube Futebol Os Belenenses	3:05.51	41.36	46.58	48.95	48.62
2.	Ferreira Marta Martins	31	Sindicato T.F.Publ	3:44.97	49.80	58.32	58.28	58.57
35 - 39 anos								
1.	Santinha F.	38	Masters Almada	4:33.93	1:01.83	1:10.53	1:12.23	1:09.34

Prova 30
20.6.10 - 16:30

Masc., 200m Mariposa

14 - 79 anos
Resultados

Lugar		Idade		Tempo final	50m	100m	150m	200m
14 - 16 anos								
1.	FRAQUEIRO Filipe Robalo	16	Centro Soc.Cultural Bom Suceso	2:37.36	36.18	40.86	38.70	41.62
DSQ	EDUARDO Carlos Amorim	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida					
	<i>movimento alternado de pernas no percurso subaquatico apos todas as viragens</i>							
17 - 19 anos								
1.	VITORIO Mauro Nunes	17	Cpcd-Centro Popular C.Despo	2:46.07	33.89	40.77	45.01	46.40
2.	Carvalho G.	18	Masters Almada	3:00.08	36.30	44.87	49.14	49.77
20 - 24 anos								
1.	Candeias Daniel Curado	20	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	2:48.22	35.12	43.82	45.19	44.09
2.	SARMENTO F.	20	Cpcd-Centro Popular C.Despo	3:11.71	36.45	44.92	52.44	57.90
DSQ	Marques Joao Pinto	21	Masters Almada					
	<i>terminou o percurso batendo só com uma mão na parede</i>							
DNS	Carrilho Ricardo Caldeira	20	Associacao Nautica Do Seixal					
25 - 29 anos								
1.	DELGADO D.	25	Associacao Nadadores Estoris	3:24.05	42.17	49.84	55.64	56.40

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 30, Masc., 200m Mariposa

30 - 34 anos

1. SILVA Jorge Pereira	34	Clube Nacional Natacao	2:51.92	36.76	42.86	47.15	45.15
2. Cardoso Manuel Evaristo	33	Masters Almada	3:31.14	44.68	54.20	56.34	55.92
3. Santos Rui Reis	34	Associacao Nadadores Estoris	3:40.31	49.57	55.97	57.33	57.44

35 - 39 anos

1. Cunha Vitor Fortes	39	Clube Futebol Os Belenenses	2:35.21	34.63	38.99	40.81	40.78
-----------------------	----	-----------------------------	----------------	-------	-------	-------	-------

40 - 44 anos

1. Pereira Joao Brizado	41	Masters Almada	3:07.81	39.17	47.42	50.96	50.26
-------------------------	----	----------------	----------------	-------	-------	-------	-------

45 - 49 anos

1. Carvalho Paulo Paula	49	Individual	2:30.48	34.96	38.51	38.73	38.28
2. Oliveira Carlos Ferreira	46	Clube Portugal Telecom	3:16.36	40.41	50.45	52.80	52.70

50 - 54 anos

1. Mavioso Vitor Rodrigues	54	Sindicato T.F.Publ	3:17.78	43.57	51.49	53.60	49.12
----------------------------	----	--------------------	----------------	-------	-------	-------	-------

65 - 69 anos

1. Bairrada Orlando Gomes	65	Associacao Nadadores Estoris	3:05.18	41.55	46.22	47.93	49.48
---------------------------	----	------------------------------	----------------	-------	-------	-------	-------

Prova 31

Femin., 50m Bruços

14 - 79 anos

20.6.10 - 16:45

Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts
14 - 16 anos				
1.	CLEMENTE Catarina Sousa	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	41.61 377
2.	Duarte Joana Gomes	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	43.77 324
3.	RODRIGUES Sofia Catarino	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	44.79 303
4.	COSTA Ana Casimiro	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	45.96 280
5.	CASTANHEIRA Sara Alexandra	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	46.33 273
6.	OLIVEIRA Mafalda Santos	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	46.80 265
7.	Sanches Cristiana Bencatel	15	Associacao Nautica Do Seixal	46.93 263
8.	BARREIROS Fabiana Godinho	15	Associacao Nautica Do Seixal	47.66 251
9.	PIRES Ana Nunes	15	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	52.07 193
10.	SARMENTO Joana Santos	16	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	52.19 191
DNS	HEITOR Lucia Mendonca	15	Masters Almada	
DNS	SANTOS Raquel Correa	15	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	
17 - 19 anos				
1.	Lobo Coelho Ana	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO	40.90 397
2.	Carvalho Ana Moco	19	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	41.16 390
3.	BRITO Catarina Louza	17	Masters Almada	42.02 366
4.	Rodrigues Ana Lucia	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO	42.91 344
5.	NEVES Marta Marques	18	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	45.07 297
6.	Faro Vanessa Sousa	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO	50.51 211
DNS	Pinto Catarina Oliveira	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO	

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 31, Femin., 50m Bruços

20 - 24 anos

1.	LOURENCO Claudia Pombo	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	38.62	472
2.	Mateus Diliانا Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	40.80	400
3.	Silva Marta Pereira	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	41.19	389
DNS	Maciel Joana Fernandes	20	Centro C.D.E.S.J.BRITO		
DNS	MATOS Marina Machado	23	Cpcd-Centro Popular C.Desporto		

25 - 29 anos

1.	Pinto Rita Campos	25	Masters Almada	43.58	329
2.	Moreira Carla Cardoso	27	Sindicato T.F.Publ	51.00	205
3.	Grilo Vilma Silva	25	Masters Almada	52.14	192

30 - 34 anos

1.	Paixao Estela Coelho	33	Masters Almada	48.64	236
DNS	Madeira Maria Joao	31	Masters Almada		
DNS	CESARIO Rute Ramos	33	Cpcd-Centro Popular C.Desporto		
DNS	FREIRE Helia Goncalves	31	Masters Almada		

35 - 39 anos

DNS	Pires Carla Correia	37	Centro C.D.E.S.J.BRITO		
-----	---------------------	----	------------------------	--	--

40 - 44 anos

1.	Lenzi Carla Vale	43	Associacao Nadadores Estoris	45.91	281
2.	Mendes Marina Saavedra	42	Masters Almada	49.56	223
3.	SANTOS Ana Ramos	42	Masters Almada	57.02	147

45 - 49 anos

1.	Carvalho Helena Paula	46	Clube Portugal Telecom	49.97	218
2.	Caninas Maria Madalena	47	Masters Almada	59.33	130
3.	Fonseca Maria Fedora	47	Clube Futebol Os Belenenses	1:12.64	71
DNS	MENDONCA Maria Bravo	48	Masters Almada		
DNS	Pinto Cristina Oliveira	45	Centro C.D.E.S.J.BRITO		

55 - 59 anos

1.	Pintao Luisa Hermenegildo	56	Associacao Nadadores Estoris	51.07	204
2.	Ferreira Maria Felix	56	Sindicato T.F.Publ	57.95	140
3.	Velez Maria Andrade	59	Individual	1:13.63	68
4.	Cruz Maria Parreira	55	Masters Almada	1:15.57	63

60 - 64 anos

1.	Ferreira Ana Maria	60	Associacao Nadadores Estoris	53.06	182
----	--------------------	----	------------------------------	--------------	-----

70 - 74 anos

1.	RAIMUNDO Isabel Reis	70	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:00.13	125
2.	Sa Nair Gomes	71	Associacao Nadadores Estoris	1:05.13	98
3.	Azinheira Maria Augusta	72	Sindicato T.F.Publ	1:27.39	41
4.	Martins Maria Rosario	70	Grupo Amigos Natacao	1:44.14	24

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 32, Masc., 50m Bruços

40 - 44 anos

1.	RIBEIRO Fernando Silva	44	Grupo Amigos Natacao	37.67	351
2.	VENTURA Joao Magalhaes	41	Masters Almada	39.92	295
3.	SALGUEIRO Luis Alexandre	41	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	40.00	293
4.	Quintino Manuel Vasques	42	Clube Portugal Telecom	41.47	263
5.	Santinha Antonio Batista	41	Masters Almada	43.49	228
6.	Santana Fernando Manuel	42	Clube Futebol Os Belenenses	47.89	171
7.	Nunes Paulo Mateus	42	Sindicato T.F.Publ	50.28	147
DNS	GONCALVES Antonio Costa	42	Centro Pop. Trab. Luz E Vida		

45 - 49 anos

1.	DUARTE Jose Pereira	45	Individual	36.56	383
2.	Silva Joao Rodrigues	47	Clube Millennium Bcp	38.70	323
3.	FERNANDES Jorge Nunes	45	Clube Millennium Bcp	41.36	265
4.	SERRA Fernando Pereira	46	Clube Millennium Bcp	45.31	201
5.	Silva João Manuel	49	Centro C.D.E.S.J.BRITO	47.18	178
6.	BARRADAS Adriano Pilar	45	Clube Millennium Bcp	48.09	168
7.	Roque António Mendes	48	Centro C.D.E.S.J.BRITO	59.05	91
DNS	Real Eduardo Corte	49	Clube Nacional Natacao		
DNS	Raminhos Francisco Caramba	48	Associacao Nadadores Estoris		

50 - 54 anos

1.	Madeira Luis Cavaleiro	53	Clube Futebol Os Belenenses	39.29	309
2.	Correia Jose Santos	51	Associacao Nadadores Estoris	45.12	204
3.	Goncalves Jose Santos	54	Masters Almada	47.23	178
4.	Almeida Hermano Botelho	54	Clube Portugal Telecom	49.50	154

55 - 59 anos

1.	Palma Rui Manuel	56	Clube Portugal Telecom	41.35	265
2.	Melo Mario Jorge	59	Clube Futebol Os Belenenses	47.41	176
DNS	SERRA Carlos Dias	55	Centro Pop. Trab. Luz E Vida		

60 - 64 anos

1.	Sousa Jose Pinto	63	Sindicato T.F.Publ	53.12	125
2.	Lourenco Jose Jesus	63	Clube Portugal Telecom	53.72	121
3.	ESTEVES Manuel Rodrigues	60	Masters Almada	55.73	108
DNS	Viegas Luis Antonio	63	Associacao Nadadores Estoris		

65 - 69 anos

1.	MOREIRA Helder Santos	66	Clube Millennium Bcp	44.54	212
2.	SALGUEIRO Luis Vidigal	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	48.99	159
3.	Vitorino Antonio Cordeiro	65	Sindicato T.F.Publ	1:23.06	33
DNS	GASPAR Alexandre Azevedo	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas		

70 - 74 anos

DNS	Teixeira Joao Rodrigues	73	Grupo Amigos Natacao		
-----	-------------------------	----	----------------------	--	--

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 33 Femin., 100m Estilos 14 - 79 anos
20.6.10 - 17:15 Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m	
14 - 16 anos							
1.	COSTA Sara Fontinha	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:18.73	437	37.48	41.25
2.	SANTOS Raquel Correa	15	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:24.83	349	39.70	45.13
3.	TEIXEIRA Sara Caldeira	15	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:28.30	310	41.54	46.76
4.	Sanches Cristiana Bencatel	15	Associacao Nautica Do Seixal	1:30.19	291	42.85	47.34
5.	NEVES Patricia Santos	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:30.43	288	41.68	48.75
6.	Duarte Joana Gomes	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:30.52	288	42.65	47.87
DNS	HEITOR Lucia Mendonca	15	Masters Almada				
DNS	VELEZ Joana Manangao	15	Centro Pop. Trab. Luz E Vida				
DNS	LOPES Rita Vaz	15	Associacao Nautica Do Seixal				
DNS	BARREIROS Fabiana Godinho	15	Associacao Nautica Do Seixal				
DNS	DIAS Tatiana Marcos	15	Masters Almada				
17 - 19 anos							
1.	Lobo Coelho Ana	19	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:15.72	491	34.90	40.82
2.	Duarte Andreia Gomes	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:22.29	383	38.02	44.27
3.	Santos Miriam Rodrigues dos	19	Masters Almada	1:22.38	382	37.17	45.21
4.	LOPES Ana Nunes	18	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:22.87	375	39.51	43.36
5.	CODESSO Ana Rita	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:27.18	322	39.89	47.29
6.	BRITO Catarina Louza	17	Masters Almada	1:27.97	313	43.43	44.54
7.	Silva Ines Ferreira	18	Associacao Nautica Do Seixal	1:28.04	313	41.23	46.81
DNS	Fialho Catarina Janeiro	18	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
20 - 24 anos							
1.	Mateus Diliana Iria	22	Associacao Nautica Do Seixal	1:21.28	397	39.18	42.10
2.	SARAIVA Sara Grenho	20	Masters Almada	1:22.17	384	39.49	42.68
3.	Sanches Octavia Bencatel	21	Associacao Nautica Do Seixal	1:23.92	361	40.20	43.72
DNS	Correia Margarida Santos	23	Associacao Nadadores Estoris				
25 - 29 anos							
1.	Valente Cátia Matos	26	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:14.28	520	34.84	39.44
2.	Pinto Rita Campos	25	Masters Almada	1:25.47	342	40.26	45.21
30 - 34 anos							
1.	Ferreira Marta Martins	31	Sindicato T.F.Publ	1:34.67	251	45.09	49.58
2.	Luz Ana Vieira	32	Clube Futebol Os Belenenses	1:41.28	205	48.13	53.15
DNS	FREIRE Helia Goncalves	31	Masters Almada				
DNS	Gameiro Joana Araujo	32	Clube Futebol Os Belenenses				
35 - 39 anos							
1.	Passos Madalena Cruz	35	Sindicato T.F.Publ	1:37.01	234	46.49	50.52
40 - 44 anos							
1.	Ferreira Isabel Batista	43	Clube Futebol Os Belenenses	1:21.10	400	37.47	43.63
2.	Sousa Maria Clara	42	Masters Almada	1:38.20	225	45.89	52.31
3.	SANTOS Ana Ramos	42	Masters Almada	1:58.57	128	56.15	1:02.42
45 - 49 anos							
1.	Caninas Maria Madalena	47	Masters Almada	1:52.85	148	55.08	57.77

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 34 Masc., 100m Estilos 14 - 79 anos
20.6.10 - 17:30 Resultados

Pontos: FINA 2008

Lugar	Idade		Tempo final	Pts	50m	100m	
14 - 16 anos							
1.	EDUARDO Carlos Amorim	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:10.01	415	31.91	38.10
2.	FRAQUEIRO Filipe Robalo	16	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:10.77	402	31.74	39.03
3.	GONCALVES Fabio Andre	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:13.80	354	34.88	38.92
4.	Quaresma Pedro Miguel	16	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:17.55	306	37.20	40.35
DNS	NOGUEIRA Pedro Amaral	16	Centro Pop. Trab. Luz E Vida				
17 - 19 anos							
1.	DIAS Rodrigo Branco	17	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:11.79	385	32.64	39.15
2.	VITORIO Mauro Nunes	17	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:12.30	377	31.44	40.86
3.	Bernardo Diogo Silva	18	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:20.14	277	37.29	42.85
20 - 24 anos							
1.	Santos Andre Rodrigues	22	Masters Almada	1:02.71	578	29.76	32.95
2.	Soares Tiago Cardoso	20	Centro Soc.Cultural Bom Sucess	1:06.20	491	30.77	35.43
3.	Correia Joao Ginja	23	Sindicato T.F.Publ	1:08.77	438	30.79	37.98
4.	Candeias Daniel Curado	20	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:09.39	426	32.71	36.68
5.	Custodio Bruno Baiao	21	Associacao Nautica Do Seixal	1:14.36	347	33.68	40.68
6.	CONDE Joaquim Silva	24	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:15.18	335	35.64	39.54
7.	Patrocínio Hugo Francisco	23	Centro Pop. Trab. Luz E Vida	1:15.82	327	35.63	40.19
8.	Lopes Rui André	22	Centro C.D.E.S.J.BRITO	1:15.89	326	35.33	40.56
9.	CAMPINO Alexandre Napoles	21	Sindicato T.F.Publ	1:18.02	300	36.67	41.35
10.	SARMENTO F.	20	Cpcd-Centro Popular C.Desporto	1:23.25	247	39.15	44.10
DNS	Marques Bernardo Felipe	20	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
DNS	Carrilho Ricardo Caldeira	20	Associacao Nautica Do Seixal				
25 - 29 anos							
1.	Martinez Eugenio Rodriguez	29	Clube Nacional Natacao	1:16.32	321	36.83	39.49
2.	LIMA Tiago Vieira	27	Associacao Nautica Do Seixal	1:19.30	286	37.45	41.85
30 - 34 anos							
1.	ESTEVEENS Hugo Borrvalho	32	Sindicato T.F.Publ	1:16.20	322	36.03	40.17
2.	Santos Rui Reis	34	Associacao Nadadores Estoris	1:24.71	234	40.19	44.52
DNS	Dias Ricardo Miranda	30	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
DNS	Freitas Andre Cardoso	34	Associacao Nadadores Estoris				
35 - 39 anos							
1.	Cunha Vitor Fortes	39	Clube Futebol Os Belenenses	1:15.85	327	35.47	40.38
2.	Santos Paulo Alexandre	36	Clube Nacional Natacao	1:19.46	284	37.85	41.61
DNS	Gomes Jose Miguel	38	Clube Futebol Os Belenenses				
DNS	Escuna Manuel Sousa	39	Individual				
DNS	Afonso Pedro Garcia	38	Centro C.D.E.S.J.BRITO				
40 - 44 anos							
1.	VENTURA Joao Magalhaes	41	Masters Almada	1:27.86	210	43.57	44.29
2.	Santinha Antonio Batista	41	Masters Almada	1:36.47	159	49.09	47.38
3.	REIS Paulo Neves	40	Sindicato T.F.Publ	1:43.92	127	45.56	58.36

CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL 2009_2010
LISBOA, 18. - 20.6.2010

Prova 34, Masc., 100m Estilos

45 - 49 anos

1.	BENTO Jaime Pereira	49	Associacao Nadadores Estoris	1:15.47	331	34.90	40.57
2.	HORTA Filipe Barbosa	46	Clube Millennium Bcp	1:19.99	278	36.94	43.05
3.	Martinho Antonio Ferreira	45	Grupo Amigos Natacao	1:22.04	258	39.19	42.85
4.	Silva Juan Rocha	47	Masters Almada	1:27.70	211	40.30	47.40
5.	Rodrigues Paulo Fernando	47	Clube Futebol Os Belenenses	1:44.49	125	49.03	55.46
DSQ	DUARTE Jose Pereira	45	Individual				
	<i>o nadador chegou á parede na posição ventral</i>						
DNS	Real Eduardo Corte	49	Clube Nacional Natacao				

50 - 54 anos

1.	Madeira Luis Cavaleiro	53	Clube Futebol Os Belenenses	1:19.20	287	37.00	42.20
2.	Goncalves Jose Santos	54	Masters Almada	1:32.28	181	44.41	47.87
3.	Pereira Rui Caneira	54	Sindicato T.F.Publ	1:36.16	160	46.63	49.53
4.	JESUS Carlos Vicente	51	Masters Almada	2:00.33	82	53.14	1:07.19

55 - 59 anos

1.	Palma Rui Manuel	56	Clube Portugal Telecom	1:25.10	231	40.25	44.85
2.	Correia Carlos Barata	58	Masters Almada	1:42.10	134	51.12	50.98
DSQ	Coelho Domingos Pinto	58	Associacao Nadadores Estoris				
	<i>o atleta na partida iniciou o percurso no estilo livre e braços e só depois iniciou mariposa</i>						

60 - 64 anos

1.	Passos Marcelino Lyra	63	Sindicato T.F.Publ	2:00.98	80	57.11	1:03.87
----	-----------------------	----	--------------------	----------------	----	-------	---------

65 - 69 anos

1.	BASTO Antonio Bessone	65	Centro C.D.C.M.Oeiras E Smas	1:20.96	269	38.95	42.01
2.	Bairrada Orlando Gomes	65	Associacao Nadadores Estoris	1:30.48	192	41.59	48.89

70 - 74 anos

1.	Rodrigues Antonio Miranda	71	Individual	1:43.89	127	48.60	55.29
----	---------------------------	----	------------	----------------	-----	-------	-------