

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 Dilians 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 | 3:44.17 | 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 bracadada 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 | Masc., 50m Mariposa | 14 - 79 anos |
| 19.6.10 - 16:00 | | 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. ESTEVENS 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 Brizado | 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 Suceso | 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 Suceso | 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 Braços 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 <i>nadou com dois fatos de banho</i> | 22 | Masters Almada | |
| 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

Femin., 200m Costas

14 - 79 anos

20.6.10 - 15:00

Resultados

| Lugar | Idade | | Tempo final | 50m | 100m | 150m | 200m | |
|--------------|-----------------------|----|-------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|
| 14 - 16 anos | | | | | | | | |
| 1. | CATANHEIRA 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 |
|----|---------------------------|----|------------|----------------|-----|-------|-------|