

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 1 Femin., 4 x 50m Livres Absoluto
21.11.09 - 9:30 Resultados

Recorde Nacional Absoluto 1:48.21 APardal,InesP,SaraM,BeatrizP CNCVG Óbidos 24.11.06

Pontos: FINA 2009

Lugar				Tempo final	Pts
Absolutos					
1.	Ac.Viseu 1	Ac.Viseu		1:55.03	618
	SAMPAIO, Ines Sofia 94	29.27 DUARTE, Margarida Ferreira 94			
	DOMINGOS, Catarina Raquel 88	DOMINGOS, Ana Margarida 93			
2.	Galitos 1	Galitos		1:57.34	582
	LOUREIRO, Carolina Maria 92	29.09 ALMEIDA, Ana Margarida 94			
	PEREIRA, Ana Barbara 92	GRACIO, Matilde Goncalves 91			
3.	Clube Desportivo Feirense 1	Clube Desportivo Feirense		2:00.89	532
	COSTA, Ana Catarina 95	30.27 SILVA, Patricia Fonseca 93			
	MARTINS, Mariana Sousa 95	PINTO, Carolina Vieira 90			
4.	Clube Desportivo Estarreja 1	Clube Desportivo Estarreja		2:04.75	484
	SILVA, Catia Sofia 94	32.66 VALENTE, Vanessa Rodrigues 94			
	CASTRO, Ana Lucia 92	SILVA, Denise Arrojado 92			
5.	Sporting Clube de Espinho 1	Sporting Clube de Espinho		2:07.13	458
	FREITAS, Ines Manuela 94	32.66 MOREIRA, Ana Isabel 92			
	OLIVEIRA, Maria Joao 95	LIMA, Raquel Maria 88			

Prova 2 Masc., 4 x 50m Livres Absoluto
21.11.09 - 9:35 Resultados

Recorde Nacional Absoluto 1:30.73 PSantos,JoaoC,BrunoG,LMonteiro FCP Óbidos 24.11.00

Pontos: FINA 2009

Lugar				Tempo final	Pts
Absoluto					
1.	Galitos 1	Galitos		1:43.57	571
	FERREIRA, Rui Costa 92	25.58 SIMOES, Andre Ricardo 91			
	VIEGAS, Joao Jose 92	PASCOAL, Nuno Duro 92			
2.	Clube Desportivo Feirense 1	Clube Desportivo Feirense		1:44.45	557
	PINHO, Emanuel Augusto 93	25.18 CARVALHO, Diogo Antonio 93			
	LEITE, Hugo Emanuel 88	FERREIRA, Fabio Silva 89			
3.	Ac.Viseu 1	Ac.Viseu		1:46.13	531
	CORREIA, Bruno Rafael 93	26.95 SAPATA, Tiago Filipe 87			
	MACHADO, Sebastiao Amaro 93	JUDAS, Nelson Goncalves 91			
4.	Sporting Clube de Espinho 1	Sporting Clube de Espinho		1:46.53	525
	COSTA, Pedro Miguel 92	24.83 MARQUES, Tiago Andre 93			
	CARDOSO, Alexander Oliveira 92	MOREIRA, Luis Daniel 92			

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 3
21.11.09 - 9:35

Femin., 400m Estilos

Absoluto
Resultados

Recorde Nacional Absoluto 4:49.54 MIGUEL, Susana Patricia CNA Óbidos 15.12.07

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
-------	-----	-------------	-----

Absolutos

1.	RODRIGUES, Ana Pinho	94	Estamos Juntos	5:25.14	555
	50m: 32.32 32.32	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:14.51 42.19	200m: 2:39.59	300m:	400m: 5:25.14	
EXH	AIRES, Teresa Manuela	96	Sporting Clube de Espinho	5:49.02	448
	50m: 36.46 36.46	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:21.51 45.05	200m: 2:50.41	300m:	400m: 5:49.02	

Prova 4
21.11.09 - 9:45

Masc., 400m Estilos

Absoluto
Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
-------	-----	-------------	-----

Absolutos

1.	PASCOAL, Nuno Durao	92	Galitos	4:51.90	573
	50m: 30.76 30.76	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:06.68 35.92	200m: 2:21.18	300m:	400m: 4:51.90	
2.	MOREIRA, Diogo Fontes	93	Estamos Juntos	4:53.30	565
	50m: 29.87 29.87	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:06.45 36.58	200m: 2:19.69	300m:	400m: 4:53.30	
3.	CORREIA, Bruno Rafael	93	Ac.Viseu	5:11.78	470
	50m: 31.51 31.51	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:08.44 36.93	200m: 2:28.28	300m:	400m: 5:11.78	
4.	ROSAS, Marcelo Fernandes	93	Clube Desportivo Feirense	5:28.45	402
	50m: 33.02 33.02	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:11.30 38.28	200m: 2:39.33	300m:	400m: 5:28.45	
5.	MACHADO, Sebastiao Amaro	93	Ac.Viseu	5:35.73	377
	50m: 32.51 32.51	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:14.11 41.60	200m: 2:39.10	300m:	400m: 5:35.73	
6.	ALMEIDA, Jorge Nuno	90	Sport Alges e Agueda	5:42.46	355
	50m: 34.27 34.27	150m:	250m:	350m:	
	100m: 1:13.65 39.38	200m:	300m:	400m: 5:42.46	

Prova 5
21.11.09 - 10:05

Femin., 100m Livres

Absoluto
Resultados

Recorde Nacional Absoluto 56.43 MADEIRA, Sara Alexandra CNCVG S. António Cavaleiros 16.12.06

Pontos: FINA 2009

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

Absolutos

1.	DOMINGOS, Ana Margarida	93	Ac.Viseu	1:00.65	638	29.76	30.89
2.	LOUREIRO, Carolina Maria	92	Galitos	1:00.85	631	29.73	31.12
3.	PEREIRA, Ana Barbara	92	Galitos	1:01.62	608	29.72	31.90
4.	AZEVEDO, Sara Silva	91	Estamos Juntos	1:04.81	522	30.94	33.87
5.	GRACIO, Matilde Goncalves	91	Galitos	1:06.06	493	31.30	34.76
6.	DOMINGOS, Catarina Raquel	98	Ac.Viseu	1:06.24	489	31.22	35.02
7.	DUARTE, Margarida Ferreira	94	Ac.Viseu	1:06.28	488	31.52	34.76
8.	JESUS, Ana Rita	95	Grupo Desportivo da Mealhada	1:06.66	480	32.34	34.32

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 5, Femin., 100m Livres, Absolutos

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
9.	VALENTE, Vanessa Rodrigues	94	Clube Desportivo Estarreja	1:06.72	479	32.14	34.58
10.	SILVA, Denise Arrojado	92	Clube Desportivo Estarreja	1:06.84	476	32.71	34.13
11.	SARAIVA, Marcia Raquel	95	Galitos	1:07.78	457	31.38	36.40
12.	CASTRO, Ana Lucia	92	Clube Desportivo Estarreja	1:07.87	455	32.92	34.95
13.	LIMA, Raquel Maria	88	Sporting Clube de Espinho	1:09.51	424	33.28	36.23
14.	BOLA, Ana Rita	93	Gafanha da Encarnacao	1:10.49	406	33.34	37.15
15.	PINTO, Carolina Vieira	90	Clube Desportivo Feirense	1:10.62	404	32.62	38.00
16.	SILVA, Catia Sofia	94	Clube Desportivo Estarreja	1:11.13	395	34.25	36.88
17.	ANJOS, Sara Filipa	95	Galitos	1:11.16	395	34.28	36.88
18.	RIBAU, Ana Rita	95	Gafanha da Encarnacao	1:11.32	392	34.38	36.94
19.	MACHADO, Carolina Santos	95	Gafanha da Encarnacao	1:11.36	391	33.82	37.54
20.	MOREIRA, Ana Isabel	92	Sporting Clube de Espinho	1:11.67	386	34.47	37.20
21.	RAMOS, Ana Luisa	95	Gafanha da Encarnacao	1:11.69	386	34.78	36.91
22.	SOUSA, Rita Daniela	93	Desportivo Campinho	1:11.82	384	34.04	37.78
23.	LEITE, Teresa Sofia	92	Clube Desportivo Feirense	1:12.09	380	33.81	38.28
24.	ALMEIDA, Ana Carolina	92	Aefdps	1:12.54	373	32.93	39.61
25.	AMANDIO, Mariana Soraia	95	Gafanha da Encarnacao	1:13.12	364	35.36	37.76
26.	DIAS, Ines Ataide	94	Sporting Clube de Espinho	1:15.06	336	35.89	39.17
27.	AZEVEDO, Mariana Ferreira	94	Estamos Juntos	1:16.63	316	35.60	41.03
28.	SANTOS, Marcia Catarina	94	Estamos Juntos	1:17.23	309	34.21	43.02
29.	PIRES, Marisa Ysabel	93	Clube Desportivo Estarreja	1:17.34	307	36.73	40.61
30.	CARVALHO, Ana Leonor	92	Sporting Clube de Espinho	1:17.36	307	35.68	41.68
31.	LIBERAL, Catarina Silva	94	Sport Alges e Agueda	1:19.78	280	37.02	42.76
32.	MACHADO, Ines Andrade	94	Grupo Desportivo da Mealhada	1:23.83	241	32.15	51.68
DSQ	SILVEIRA, Ana Rita	94	Galitos				
	<i>Falsa partida</i>						

EXH	SILVA, Ana Beatriz	96	Gafanha da Encarnacao	1:01.31	617	29.17	32.14
EXH	NETO, Ines Costa	96	Ac.Viseu	1:06.68	480	32.10	34.58
EXH	OLIVEIRA, Rosa Maria	96	Clube Desportivo Estarreja	1:06.97	474	35.40	31.57
EXH	CRUZ, Carla Sofia	96	Sporting Clube de Espinho	1:07.45	464	31.92	35.53
EXH	FERREIRA, Marcia Daniela	96	Clube Desportivo Estarreja	1:07.93	454	32.60	35.33
EXH	COSTA, Maria Malaguerra	98	Grupo Desportivo da Mealhada	1:09.22	429	32.40	36.82
EXH	CORREIA, Ana Patricia	97	Estamos Juntos	1:12.67	371	34.68	37.99
EXH	TAVARES, Jessica Rodrigues	96	Desportivo Campinho	1:13.28	361	35.09	38.19
EXH	CASTRO, Filipa Santos	96	Sport Alges e Agueda	1:13.66	356	34.53	39.13
EXH	OLIVEIRA, Ana Catarina	97	Clube Desportivo Feirense	1:13.99	351	34.86	39.13
EXH	BAPTISTA, Joana Ferreira	97	Desportivo Campinho	1:14.61	342	34.99	39.62
EXH	RIBEIRO, Ines Margarida	97	Sport Alges e Agueda	1:15.02	337	36.15	38.87
EXH	FURTADO, Cristina Alexandra	96	Estamos Juntos	1:15.61	329	35.40	40.21
EXH	MAIA, Luisa Filipa	96	Grupo Desportivo da Mealhada	1:16.26	321	36.22	40.04
EXH	RESENDE, Luana Rafaela	97	Estamos Juntos	1:16.33	320	37.17	39.16
EXH	CARVALHO, Adriana Cristina	96	Desportivo Campinho	1:16.76	314	35.47	41.29
EXH	SOARES, Ines Carolina	98	Grupo Desportivo da Mealhada	1:23.31	246	38.97	44.34
EXH	ALMEIDA, Daniela Tavares	96	Aefdps	1:23.34	246	39.09	44.25
EXH	ALMEIDA, Sofia Lopes	97	Desportivo Campinho	1:23.52	244	38.68	44.84
EXH	NOGUEIRA, Filipa Marques	97	Aefdps	1:29.61	198	41.44	48.17

Prova 6

21.11.09 - 10:20

Masc., 100m Livres

Absoluto
Resultados

Pontos: FINA 2009

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

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 6, Masc., 100m Livres

Absolutos

1.	COSTA, Pedro Miguel	92	Sporting Clube de Espinho	55.34	576	26.29	29.05
2.	PINHO, Emanuel Augusto	93	Clube Desportivo Feirense	55.89	559	26.69	29.20
3.	FERREIRA, Rui Costa	92	Galitos	56.92	529	26.77	30.15
4.	FERREIRA, Fabio Silva	89	Clube Desportivo Feirense	57.11	524	27.01	30.10
5.	JUDAS, Nelson Goncalves	91	Ac.Viseu	57.43	515	27.93	29.50
6.	VIEGAS, Joao Jose	92	Galitos	57.65	509	27.93	29.72
6.	MARTINS, Gabriel Soares	93	Desportivo Campinho	57.65	509	27.47	30.18
8.	SANTOS, Pedro Jorge	93	Sporting Clube de Aveiro	57.67	509	27.60	30.07
9.	SOUSA, Joao David	88	Clube Desportivo Estarreja	58.39	490	27.55	30.84
10.	MACHADO, Sebastiao Amaro	93	Ac.Viseu	58.77	481	28.85	29.92
11.	MOREIRA, Luis Daniel	92	Sporting Clube de Espinho	58.80	480	28.01	30.79
12.	SIMOES, Andre Ricardo	91	Galitos	58.96	476	28.34	30.62
13.	PEREIRA, Jose Figueiredo	92	Clube Desportivo Estarreja	59.30	468	28.74	30.56
14.	NÓBREGA, Mário Diogo	90	Aefdps	59.58	461	28.18	31.40
15.	NEVES, Guilherme Gonçalves	93	Ac.Viseu	1:01.35	423	29.45	31.90
16.	MARQUES, Tiago Andre	93	Sporting Clube de Espinho	1:02.22	405	30.13	32.09
17.	BRITO, Andre Miguel	92	Sporting Clube de Aveiro	1:02.59	398	28.98	33.61
18.	MONTEIRO, Goncalo Bastos	93	Sporting Clube de Espinho	1:03.99	372	30.06	33.93
19.	SOUSA, Rui Roberto	93	Sporting Clube de Espinho	1:05.19	352	30.48	34.71
20.	ROSMANINHO, Jose Emanuel	93	Grupo Desportivo da Mealhada	1:05.36	350	31.05	34.31
21.	ROSENDO, Tiago Gomes	93	Grupo Desportivo da Mealhada	1:05.77	343	30.43	35.34
22.	BASTOS, Nuno Henrique	93	Sporting Clube de Aveiro	1:05.84	342	30.81	35.03
EXH	TEIXEIRA, Joao Miguel	95	Ac.Viseu	59.26	469	28.75	30.51
EXH	CARDOSO, Rui Oliveira	95	Sporting Clube de Espinho	1:00.69	437	29.25	31.44
EXH	CATELAS, Diogo Filipe	94	Estamos Juntos	1:01.95	410	29.34	32.61
EXH	FERREIRA, Rafael Arrojado	94	Clube Desportivo Estarreja	1:02.86	393	29.65	33.21
EXH	AMARAL, Henrique Manuel	94	Clube Desportivo Estarreja	1:02.96	391	29.99	32.97
EXH	AZEVEDO, Tiago Ferreira	94	Estamos Juntos	1:03.39	383	30.39	33.00
EXH	ALMEIDA, Tomas Lopes	95	Desportivo Campinho	1:03.80	376	30.76	33.04
EXH	TEIXEIRA, G.	94	Desportivo Campinho	1:04.47	364	31.33	33.14
EXH	LIMA, Pedro Manuel	93	Estamos Juntos	1:07.38	319	31.95	35.43
EXH	FUKUNAGA, William Norio	96	Sporting Clube de Espinho	1:07.59	316	32.59	35.00
EXH	SOARES, Luis Miguel	95	Sporting Clube de Espinho	1:10.52	278	33.22	37.30
EXH	SANTOS, Nelson Edgar	94	Aefdps	1:10.98	273	31.78	39.20
EXH	GONCALVES, Nuno Ricardo	96	Desportivo Campinho	1:15.28	229	35.98	39.30

Prova 7

Femin., 50m Costas

Absoluto

21.11.09 - 10:30

Resultados

Recorde Nacional Absoluto	28.71	SANTOS, Maria Carlos	FPN	Jamor	11.12.99
---------------------------	-------	----------------------	-----	-------	----------

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
Absolutos			
1.	ALMEIDA, Ana Margarida	94 Galitos	31.94 581
2.	SAMPAIO, Ines Sofia	94 Ac.Viseu	33.70 495
3.	SILVEIRA, Ana Rita	94 Galitos	34.69 453
4.	FREITAS, Ines Manuela	94 Sporting Clube de Espinho	35.72 415
5.	MARQUES, Patricia Silva	95 Clube Desportivo Feirense	36.27 397
6.	LIMA, Raquel Maria	88 Sporting Clube de Espinho	36.45 391
7.	RODRIGUES, Ana Catarina	93 Aefdps	38.01 345
8.	SILVA, Catia Sofia	94 Clube Desportivo Estarreja	40.27 290
9.	LIBERAL, Catarina Silva	94 Sport Alges e Agueda	41.97 256
EXH	NUNES, Ana Rita	97 Sport Alges e Agueda	41.50 265

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 8 Masc., 50m Costas Absoluto
21.11.09 - 10:30 Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
Absolutos				
1.	93	FIGUEIREDO, Joao Miguel	29.35	493
2.	92	FERREIRA, Rui Costa	29.94	464
3.	92	VIEGAS, Joao Jose	29.99	462
4.	91	SIMOES, Andre Ricardo	30.46	441
5.	93	CARDOSO, Cristiano Filipe	31.29	407
6.	93	MARTINS, Gabriel Soares	31.74	390
7.	88	LEITE, Hugo Emanuel	32.00	380
8.	93	CARVALHO, Diogo Antonio	32.03	379
9.	93	SANTOS, Pedro Jorge	32.86	351
10.	88	PEREIRA, Francisco Jorge	33.02	346

Prova 9 Femin., 200m Mariposa Absoluto
21.11.09 - 10:35 Resultados

Recorde Nacional Absoluto 2:11.44 OLIVEIRA, Sara Freitas FPN Helsínquia (FIN) 7.12.06

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
Absolutos							
1.	92	LOUREIRO, C.	2:29.64	33.83	38.15		
2.	95	MARTINS, Mariana Sousa	2:35.27	34.84	38.59		
3.	94	SILVA, Ines Martins	2:36.66	35.31	39.41		
4.	95	COSTA, Ana Catarina	2:38.45	34.37	39.28		
5.	95	OLIVEIRA, Maria Joao	2:54.68	35.37	43.09		
6.	95	GENIO, Daniela Marques	2:59.45	37.24	44.96		
7.	92	CASTRO, Ana Lucia	3:01.85	39.15	45.98		

Prova 10 Masc., 200m Mariposa Absoluto
21.11.09 - 10:40 Resultados

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
Absolutos							
1.	93	CORREIA, Bruno Rafael	2:26.90	31.96	37.10		
2.	92	CARDOSO, A.	2:31.76	32.21	38.62		
DNF	93	FIGUEIREDO, Joao Miguel					
DNF	88	SOUSA, Joao David					

Juvenis Infantis

DSQ AMARAL, H. 94 Clube Desportivo Estarreja
Na viragem dos 150 m executou movimentos alternados

EXH	94	SOUSA, Alcides Costa	2:20.49	30.02	35.32		
EXH	96	GABRIEL, Jose Luis	2:30.44	32.83	37.95		
EXH	94	COELHO, Joao Goncalo	2:36.23	39.25	32.16		
EXH	95	MELO, Pedro Filipe	3:19.71	43.67	50.78		

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 11 Femin., 200m Bruços Absoluto
21.11.09 - 10:45 Resultados

Recorde Nacional Absoluto 2:28.72 GOMES, Diana Duarte FPN Belo Horizonte (BRA) 12.2.06

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
Absolutos							
1.	DOMINGOS, A.	93	Ac.Viseu	2:45.65	38.28	42.66	
2.	SILVA, Patricia Fonseca	93	Clube Desportivo Feirense	2:46.53	37.25	42.11	
3.	AZEVEDO, Sara Silva	91	Estamos Juntos	2:55.88	40.97	44.35	
4.	VALENTE, V.	94	Clube Desportivo Estarreja	2:57.41	40.96	45.01	
5.	DIAS, Ines Ataide	94	Sporting Clube de Espinho	3:00.43	31.38	56.31	
6.	GRACIO, M.	91	Galitos	3:01.26	41.74	45.74	
7.	ALBUQUERQUE, A.	95	Sporting Clube de Aveiro	3:05.29	41.68	46.98	
8.	MACHADO, C.	95	Gafanha da Encarnacao	3:06.90	42.76	48.26	
9.	ANJOS, Sara Filipa	95	Galitos	3:17.56	45.00	49.00	
DSQ	RIBAU, Ana Rita	95	Gafanha da Encarnacao				
	<i>Batimento alternado durante o percurso</i>						
EXH	FERREIRA, D.	96	Estamos Juntos	2:59.89	40.04	46.30	
EXH	TAVARES, J.	96	Desportivo Campinho	3:04.22	41.14	46.64	
EXH	AIRES, Teresa Manuela	96	Sporting Clube de Espinho	3:10.00	5:12.09		
EXH	BAPTISTA, Joana Ferreira	97	Desportivo Campinho	3:25.33	45.44	52.77	
EXH	ROSAS, Maria Luisa	96	Clube Desportivo Feirense	3:34.61	47.75	55.30	
EXH	NOGUEIRA, F.	97	Aefdps	3:34.81	49.79	54.68	

Prova 12 Masc., 200m Bruços Absoluto
21.11.09 - 11:00 Resultados

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
Absolutos							
1.	PASCOAL, Nuno Durao	92	Galitos	2:36.85	35.20	42.02	
2.	ROSAS, M.	93	Clube Desportivo Feirense	2:45.34	37.26	42.12	
3.	MARQUES, Tiago Andre	93	Sporting Clube de Espinho	2:46.62	36.75	43.51	
4.	MOREIRA, Diogo Fontes	93	Estamos Juntos	2:47.71	37.40	44.03	
5.	MONTEIRO, G.	93	Sporting Clube de Espinho	2:55.73	39.12	44.35	
6.	PEREIRA, Jose Figueiredo	92	Clube Desportivo Estarreja	2:59.48	40.55	46.08	
7.	BASTOS, Nuno Henrique	93	Sporting Clube de Aveiro	3:05.18	41.09	46.33	
EXH	SA, Goncalo Pereira	95	Clube Desportivo Feirense	2:43.59	37.73	42.84	
EXH	GABRIEL, Jose Luis	96	Ac.Viseu	2:48.25	37.37	43.22	
EXH	ALMEIDA, Tomas Lopes	95	Desportivo Campinho	2:57.57	38.07	44.86	
EXH	GONCALVES, N.	96	Desportivo Campinho	3:31.49	48.60	55.34	

Prova 13 Femin., 4 x 100m Estilos Absoluto
21.11.09 - 11:20 Resultados

Recorde Nacional Absoluto 4:13.56 SMiguel,DGomes,FilipaS,RGomes CNA Silves 21.12.07

Pontos: FINA 2009

Lugar	Tempo final	Pts
-------	-------------	-----

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 13, Femin., 4 x 100m Estilos

Absolutos

Lugar	Equipa	Tempo	Pts	Equipa	Tempo final	Pts
1.	Galitos 1 ALMEIDA, Ana Margarida 94 33.07 GRACIO, Matilde Goncalves 91	Galitos	4:42.75	583	LOUREIRO, Carolina Maria 92 PEREIRA, Ana Barbara 92	
2.	Clube Desportivo Feirense 1 COSTA, Ana Catarina 95 33.96 SILVA, Patricia Fonseca 93	Clube Desportivo Feirense	4:51.06	534	MARTINS, Mariana Sousa 95 PINTO, Carolina Vieira 90	
3.	Ac.Viseu 1 SAMPAIO, Ines Sofia 94 34.88 DOMINGOS, Catarina Raquel 88	Ac.Viseu	4:54.94	514	SILVA, Ana Francisca 95 DOMINGOS, Ana Margarida 93	
4.	Sporting Clube de Espinho 1 FREITAS, Ines Manuela 94 37.85 DIAS, Ines Ataide 94	Sporting Clube de Espinho	5:07.59	453	OLIVEIRA, Maria Joao 95 LIMA, Raquel Maria 88	
5.	Clube Desportivo Estarreja 1 SILVA, Denise Arrojado 92 39.21 VALENTE, Vanessa Rodrigues 94	Clube Desportivo Estarreja	5:07.93	451	CASTRO, Ana Lucia 92 SILVA, Catia Sofia 94	

Prova 14
21.11.09 - 11:30

Masc., 4 x 100m Estilos

Absoluto
Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Equipa	Tempo	Pts	Equipa	Tempo final	Pts
1.	Galitos 1 VIEGAS, Joao Jose 92 30.73 PASCOAL, Nuno Durao 92	Galitos	4:18.39	515	SIMOES, Andre Ricardo 91 FERREIRA, Rui Costa 92	
2.	Clube Desportivo Feirense 1 PINHO, Emanuel Augusto 93 31.03 ROSAS, Marcelo Fernandes 93	Clube Desportivo Feirense	4:19.60	508	FERREIRA, Fabio Silva 89 LEITE, Hugo Emanuel 88	
3.	Sporting Clube de Espinho 1 COSTA, Pedro Miguel 92 30.03 MARQUES, Tiago Andre 93	Sporting Clube de Espinho	4:25.31	476	CARDOSO, Alexander Oliveira 92 MOREIRA, Luis Daniel 92	
4.	Ac.Viseu 1 MACHADO, Sebastiao Amaro 93 32.02 JUDAS, Nelson Goncalves 91	Ac.Viseu	4:29.95	452	SAPATA, Tiago Filipe 87 CORREIA, Bruno Rafael 93	

Prova 15
21.11.09 - 16:00

Masc., 4 x 50m Estilos

Absoluto
Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Equipa	Tempo	Pts	Equipa	Tempo final	Pts
1.	Galitos 1 VIEGAS, Joao Jose 92 PASCOAL, Nuno Durao 92	Galitos	1:55.52	536	29.60 FERREIRA, Rui Costa 92 SIMOES, Andre Ricardo 91	
2.	Ac.Viseu 1 SOUSA, Andre Morais 85 JUDAS, Nelson Goncalves 91	Ac.Viseu	1:57.79	506	29.14 SAPATA, Tiago Filipe 87 CORREIA, Bruno Rafael 93	
3.	Clube Desportivo Feirense 1 LEITE, Hugo Emanuel 88 BARBOSA, Diogo Goncalves 90	Clube Desportivo Feirense	1:59.15	489	32.08 PINHO, Emanuel Augusto 93 FERREIRA, Fabio Silva 89	

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 15, Masc., 4 x 50m Estilos, Absoluto

Lugar	Tempo final	Pts
4. Sporting Clube de Espinho 1 COSTA, Pedro Miguel 92 MARQUES, Tiago Andre 93	Sporting Clube de Espinho 29.31 CARDOSO, Alexander Oliveira 92 MOREIRA, Luis Daniel 92	1:59.39 486

Prova 16
21.11.09 - 16:05

Femin., 4 x 50m Estilos

Absoluto Resultados

Recorde Nacional Absoluto	1:59.41	SusanaM,AMenezes,FilipaS,RaquelGNA	Óbidos	15.12.07
---------------------------	---------	------------------------------------	--------	----------

Pontos: FINA 2009

Lugar	Tempo final	Pts
Absolutos		
1. Galitos 1 ALMEIDA, Ana Margarida 94 PEREIRA, Ana Barbara 92	Galitos 33.34 LOUREIRO, Carolina Maria 92 GRACIO, Matilde Goncalves 91	2:09.13 578
2. Clube Desportivo Feirense 1 COSTA, Ana Catarina 95 SILVA, Patricia Fonseca 93	Clube Desportivo Feirense 32.92 MARTINS, Mariana Sousa 95 PINTO, Carolina Vieira 90	2:11.30 550
3. Ac.Viseu 1 SAMPAIO, Ines Sofia 94 DOMINGOS, Catarina Raquel 88	Ac.Viseu 33.35 SILVA, Ana Francisca 95 DOMINGOS, Ana Margarida 93	2:12.55 534
4. Sporting Clube de Espinho 1 FREITAS, Ines Manuela 94 DIAS, Ines Ataide 94	Sporting Clube de Espinho 36.71 OLIVEIRA, Maria Joao 95 LIMA, Raquel Maria 88	2:22.06 434
5. Clube Desportivo Estarreja 1	Clube Desportivo Estarreja 40.21	2:24.55 412

Prova 17
21.11.09 - 16:05

Masc., 400m Livres

Absoluto Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
Absolutos			
1. JUDAS, Nelson Goncalves 50m: 29.47 29.47 150m: 100m: 1:01.11 31.64 200m: 2:07.21	91	Ac.Viseu 250m: 350m: 300m: 400m: 4:21.18	4:21.18 567
2. PASCOAL, Nuno Durao 50m: 29.76 29.76 150m: 100m: 1:03.46 33.70 200m: 2:12.59	92	Galitos 250m: 350m: 300m: 400m: 4:28.38	4:28.38 522
3. SANTOS, Pedro Jorge 50m: 30.21 30.21 150m: 100m: 1:03.92 33.71 200m: 2:13.55	93	Sporting Clube de Aveiro 250m: 350m: 300m: 400m: 4:31.66	4:31.66 503
4. MACHADO, Sebastiao Amaro 50m: 30.17 30.17 150m: 100m: 1:04.53 34.36 200m: 2:15.33	93	Ac.Viseu 250m: 350m: 300m: 400m: 4:34.51	4:34.51 488
5. FERREIRA, Rui Costa 50m: 30.08 30.08 150m: 100m: 1:03.06 32.98 200m: 2:11.62	92	Galitos 250m: 350m: 300m: 400m: 4:35.68	4:35.68 482
6. CORREIA, Bruno Rafael 50m: 30.80 30.80 150m: 100m: 1:04.91 34.11 200m: 2:15.81	93	Ac.Viseu 250m: 350m: 300m: 400m: 4:36.34	4:36.34 478

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 17, Masc., 400m Livres, Absolutos

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
7. VIEGAS, Joao Jose	92 Galitos	4:39.83	461
50m: 30.83 30.83 150m:	250m: 350m:	400m: 4:39.83	
100m: 1:04.99 34.16 200m: 2:15.75	300m:		
8. PEREIRA, Jose Figueiredo	92 Clube Desportivo Estarreja	4:45.56	433
50m: 31.43 31.43 150m:	250m: 350m:	400m: 4:45.56	
100m: 1:06.18 34.75 200m: 2:18.07	300m:		
9. MOREIRA, Luis Daniel	92 Sporting Clube de Espinho	4:46.78	428
50m: 31.35 31.35 150m:	250m: 350m:	400m: 4:46.78	
100m: 1:08.33 36.98 200m: 2:22.49	300m:		
10. ROSAS, Marcelo Fernandes	93 Clube Desportivo Feirense	4:49.33	417
50m: 31.63 31.63 150m:	250m: 350m:	400m: 4:49.33	
100m: 1:06.72 35.09 200m: 2:19.62	300m:		
11. SOUSA, Rui Roberto	93 Sporting Clube de Espinho	5:22.81	300
50m: 32.82 32.82 150m:	250m: 350m:	400m: 5:22.81	
100m: 1:10.97 38.15 200m: 2:34.70	300m:		
EXH TEIXEIRA, Joao Miguel	95 Ac.Viseu	4:37.89	470
50m: 30.61 30.61 150m:	250m: 350m:	400m: 4:37.89	
100m: 1:05.12 34.51 200m: 2:16.82	300m:		
EXH CARDOSO, Rui Oliveira	95 Sporting Clube de Espinho	4:47.10	427
50m: 31.52 31.52 150m:	250m: 350m:	400m: 4:47.10	
100m: 1:07.54 36.02 200m: 2:21.70	300m:		
EXH SOARES, Luis Miguel	95 Sporting Clube de Espinho	5:22.60	301
50m: 35.10 35.10 150m:	250m: 350m:	400m: 5:22.60	
100m: 1:14.83 39.73 200m: 2:38.51	300m:		

Prova 18
21.11.09 - 16:20

Femin., 400m Livres

Absoluto
Resultados

Recorde Nacional Absoluto	4:16.32	ALEGRIA, Ana Feio	SCB	Viana do Castelo	15.2.97
---------------------------	---------	-------------------	-----	------------------	---------

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
Absolutos			
1. DOMINGOS, Ana Margarida	93 Ac.Viseu	4:36.87	637
50m: 32.39 32.39 150m:	250m: 350m:	400m: 4:36.87	
100m: 1:08.04 35.65 200m: 2:18.90	300m:		
2. SAMPAIO, Ines Sofia	94 Ac.Viseu	4:39.31	621
50m: 32.61 32.61 150m:	250m: 350m:	400m: 4:39.31	
100m: 1:08.71 36.10 200m: 2:20.08	300m:		
3. LOUREIRO, Carolina Maria	92 Galitos	4:39.53	619
50m:	150m: 250m:	350m:	
100m:	200m: 2:18.59	300m:	400m: 4:39.53
4. GRACIO, Matilde Goncalves	91 Galitos	4:52.37	541
50m: 33.32 33.32 150m:	250m: 350m:	400m: 4:52.37	
100m: 1:09.15 35.83 200m: 2:22.73	300m:		
5. SILVA, Denise Arrojado	92 Clube Desportivo Estarreja	4:58.84	507
50m: 34.18 34.18 150m:	250m: 350m:	400m: 4:58.84	
100m: 1:11.00 36.82 200m: 2:27.04	300m:		
6. DUARTE, Margarida Ferreira	94 Ac.Viseu	5:04.35	480
50m: 32.66 32.66 150m:	250m: 350m:	400m: 5:04.35	
100m: 1:10.40 37.74 200m: 2:28.14	300m:		
7. SARAIVA, Marcia Raquel	95 Galitos	5:08.87	459
50m: 33.86 33.86 150m:	250m: 350m:	400m: 5:08.87	
100m: 1:11.03 37.17 200m: 2:29.42	300m:		

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 18, Femin., 400m Livres, Absolutos

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
8. ALMEIDA, Ana Margarida	94 Galitos	5:16.88	425
50m: 36.15 36.15	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:15.63 39.48	200m: 2:35.94	400m: 5:16.88	
9. OLIVEIRA, Maria Joao	95 Sporting Clube de Espinho	5:25.23	393
50m: 33.06 33.06	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:10.76 37.70	200m: 300m:	400m: 5:25.23	
10. ANJOS, Sara Filipa	95 Galitos	5:39.12	347
50m: 38.17 38.17	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:19.93 41.76	200m: 2:45.62	400m: 5:39.12	
11. LIBERAL, Catarina Silva	94 Sport Alges e Agueda	6:10.96	265
50m: 37.88 37.88	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:22.50 44.62	200m: 2:59.03	400m: 6:10.96	
EXH FERREIRA, Marcia Daniela	96 Clube Desportivo Estarreja	5:14.05	437
50m: 34.58 34.58	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:13.14 38.56	200m: 2:32.04	400m: 5:14.05	
EXH CASTRO, Filipa Santos	96 Sport Alges e Agueda	5:38.34	349
50m: 35.99 35.99	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:17.06 41.07	200m: 2:44.05	400m: 5:38.34	
EXH RIBEIRO, Ines Margarida	97 Sport Alges e Agueda	5:49.82	316
50m: 37.47 37.47	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:20.94 43.47	200m: 2:51.55	400m: 5:49.82	
EXH FURTADO, Cristina Alexandra	96 Estamos Juntos	5:50.57	314
50m: 38.95 38.95	150m: 250m:	350m:	
100m: 1:22.07 43.12	200m: 2:53.26	400m: 5:50.57	

Prova 19
21.11.09 - 16:45

Masc., 100m Bruços

Absoluto
Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano	Tempo final	Pts	50m	100m
Absolutos					
1. PASCOAL, Nuno Durao	92 Galitos	1:11.91	513	33.91	38.00
2. COSTA, Pedro Miguel	92 Sporting Clube de Espinho	1:13.03	490	33.63	39.40
3. MANO, Vitor Hugo	85 Clube Desportivo Estarreja	1:16.03	434	34.59	41.44
4. MARQUES, Tiago Andre	93 Sporting Clube de Espinho	1:16.48	426	35.35	41.13
5. MONTEIRO, Goncalo Bastos	93 Sporting Clube de Espinho	1:20.22	369	37.09	43.13
6. PEREIRA, Jose Figueiredo	92 Clube Desportivo Estarreja	1:21.96	346	38.06	43.90
7. LIMA, Pedro Manuel	93 Estamos Juntos	1:24.11	320	41.12	42.99
8. BASTOS, Nuno Henrique	93 Sporting Clube de Aveiro	1:25.91	301	40.36	45.55

Juvenis Infantis

DSQ MELO, Pedro Filipe	95 Sport Alges e Agueda				
<i>Infringiu a regra BL 8.2</i>					
EXH SOUSA, Alcides Costa	94 Clube Desportivo Feirense	1:08.20	601	31.68	36.52
EXH SA, Goncalo Pereira	95 Clube Desportivo Feirense	1:12.08	509	34.22	37.86
EXH GABRIEL, Jose Luis	96 Ac.Viseu	1:17.28	413	36.32	40.96
EXH ALMEIDA, Tomas Lopes	95 Desportivo Campinho	1:19.05	386	36.46	42.59
EXH CAPITAO, Joao Paulo	96 Clube Desportivo Feirense	1:22.69	337	38.92	43.77
EXH BAPTISTA, Joao Paulo	96 Sporting Clube de Espinho	1:22.71	337	39.45	43.26
EXH FERREIRA, Rafael Arrojado	94 Clube Desportivo Estarreja	1:25.42	306	38.27	47.15
EXH SANTOS, Nelson Edgar	94 Aefdps	1:34.97	223	43.72	51.25

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 20
21.11.09 - 16:55

Femin., 100m Bruços

Absoluto
Resultados

Recorde Nacional Absoluto 1:08.42 GOMES, Diana Duarte CNA Debrecen (HUN) 15.12.07

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m
Absolutos						
1.	SILVA, Patricia Fonseca	93	Clube Desportivo Feirense	1:17.68	578	36.76 40.92
2.	DOMINGOS, Ana Margarida	93	Ac.Viseu	1:20.70	516	37.86 42.84
3.	PEREIRA, Ana Barbara	92	Galitos	1:21.81	495	38.58 43.23
4.	VALENTE, Vanessa Rodrigues	94	Clube Desportivo Estarreja	1:24.93	442	40.31 44.62
5.	CASTRO, Ana Lucia	92	Clube Desportivo Estarreja	1:25.27	437	40.82 44.45
6.	DIAS, Ines Ataide	94	Sporting Clube de Espinho	1:26.58	418	40.89 45.69
7.	DOMINGOS, Catarina Raquel	88	Ac.Viseu	1:26.62	417	
8.	MACHADO, Carolina Santos	95	Gafanha da Encarnacao	1:26.97	412	
9.	ALBUQUERQUE, Ana Raquel	95	Sporting Clube de Aveiro	1:27.28	408	41.61 45.67
10.	RIBAU, Ana Rita	95	Gafanha da Encarnacao	1:28.18	395	41.82 46.36
11.	ANJOS, Sara Filipa	95	Galitos	1:32.09	347	43.38 48.71
12.	CARVALHO, Ana Leonor	92	Sporting Clube de Espinho	1:36.57	301	45.36 51.21
13.	AZEVEDO, Mariana Ferreira	94	Estamos Juntos	1:37.45	293	45.41 52.04
14.	PIRES, Marisa Ysabel	93	Clube Desportivo Estarreja	1:39.60	274	47.90 51.70
DSQ	SANTOS, Marcia Catarina	94	Estamos Juntos			
<i>Na viragem dos 50 m tocou apenas com uma mão</i>						

Infantis Juvenis

DSQ	ROSAS, Maria Luisa	96	Clube Desportivo Feirense			
<i>Falsa partida</i>						
DSQ	NOGUEIRA, Filipa Marques	97	Aefdps			
<i>O atleta efectuou batimento vertical sem iniciar a braçada.</i>						
EXH	FERREIRA, Daniela Valente	96	Estamos Juntos	1:23.84	460	39.77 44.07
EXH	TAVARES, Jessica Rodrigues	96	Desportivo Campinho	1:25.21	438	40.71 44.50
EXH	OLIVEIRA, Rosa Maria	96	Clube Desportivo Estarreja	1:25.89	428	41.21 44.68
EXH	AIRES, Teresa Manuela	96	Sporting Clube de Espinho	1:28.10	396	41.47 46.63
EXH	BAPTISTA, Joana Ferreira	97	Desportivo Campinho	1:34.10	325	44.23 49.87
EXH	MAIA, Luisa Filipa	96	Grupo Desportivo da Mealhada	1:34.76	318	44.93 49.83
EXH	NUNES, Ana Rita	97	Sport Alges e Agueda	1:35.89	307	44.61 51.28
EXH	ALMEIDA, Daniela Tavares	96	Aefdps	1:41.05	263	46.36 54.69

Prova 21
21.11.09 - 17:05

Masc., 50m Livres

Absoluto
Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
Absolutos				
1.	FERREIRA, Rui Costa	92	Galitos	25.45 551
2.	MANO, Vitor Hugo	85	Clube Desportivo Estarreja	25.59 542
3.	MARTINS, Gabriel Soares	93	Desportivo Campinho	25.87 524
4.	FERREIRA, Fabio Silva	89	Clube Desportivo Feirense	26.18 506
5.	SAPATA, Tiago Filipe	87	Ac.Viseu	26.57 484
6.	LEITE, Hugo Emanuel	88	Clube Desportivo Feirense	26.86 468
7.	SIMOES, Andre Ricardo	91	Galitos	26.87 468
8.	PEREIRA, Francisco Jorge	88	Aefdps	27.11 456
9.	SANTOS, Pedro Jorge	93	Sporting Clube de Aveiro	27.18 452
10.	LIMA, Renato Jose	90	Clube Desportivo Feirense	27.20 451
11.	NEVES, Guilherme Gonçalves	93	Ac.Viseu	27.32 445
12.	BARBOSA, Diogo Goncalves	90	Clube Desportivo Feirense	27.74 425
13.	BRITO, Andre Miguel	92	Sporting Clube de Aveiro	27.96 415
14.	MOREIRA, Luis Daniel	92	Sporting Clube de Espinho	28.22 404

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 21, Masc., 50m Livres, Absolutos

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
15.	93	ROSENDO, Tiago Gomes	29.08	369
16.	93	MONTEIRO, Goncalo Bastos	29.11	368
17.	93	BASTOS, Nuno Henrique	29.85	341
18.	93	ROSMANINHO, Jose Emanuel	29.97	337
EXH	94	AZEVEDO, Tiago Ferreira	27.84	421

Prova 22

Femin., 50m Livres

Absoluto

21.11.09 - 17:05

Resultados

Recorde Nacional Absoluto	26.06	CONCEICAO, Patricia Vilas	CFB	Cantanhede	18.12.04
Recorde Nacional Junior	26.70	ALEGRIA, Ana Feio	SCB	Algés	28.2.93
Recorde Nacional Juvenis	27.16	SMITH, Harriet Larcher	CFB	Tomar	15.3.03

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
Absolutos				
1.	94	RODRIGUES, Ana Pinho	26.58	716
2.	91	AZEVEDO, Sara Silva	28.58	576
3.	92	PEREIRA, Ana Barbara	28.74	566
4.	95	JESUS, Ana Rita	30.42	478
5.	92	ALMEIDA, Ana Carolina	30.83	459
6.	88	DOMINGOS, Catarina Raquel	30.87	457
7.	90	PINTO, Carolina Vieira	31.07	448
8.	94	SILVEIRA, Ana Rita	31.17	444
9.	94	SA, Beatriz Gomes	31.41	434
10.	95	MACHADO, Carolina Santos	32.02	410
11.	88	LIMA, Raquel Maria	32.32	398
12.	94	SILVA, Catia Sofia	32.56	390
13.	93	BOLA, Ana Rita	32.81	381
14.	92	MOREIRA, Ana Isabel	33.48	358
15.	93	RODRIGUES, Ana Catarina	33.58	355
16.	95	AMANDIO, Mariana Soraia	34.06	340
17.	95	SILVA, Salome Santos	34.13	338
18.	92	CARVALHO, Ana Leonor	34.37	331
19.	94	MACHADO, Ines Andrade	37.37	258
EXH	96	SILVA, Ana Beatriz	28.84	561
EXH	97	CORREIA, Ana Patricia	33.55	356
EXH	97	RESENDE, Luana Rafaela	34.48	328

Prova 23

Masc., 100m Costas

Absoluto

21.11.09 - 17:10

Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m
Absolutos						
1.	93	FIGUEIREDO, Joao Miguel	1:01.91	525	30.17	31.74
2.	93	MOREIRA, Diogo Fontes	1:04.40	467	31.68	32.72
3.	92	VIEGAS, Joao Jose	1:06.15	431	31.54	34.61
4.	91	SIMOES, Andre Ricardo	1:07.06	413	32.06	35.00
5.	93	MACHADO, Sebastiao Amaro	1:07.33	408	32.42	34.91
6.	93	CARDOSO, Cristiano Filipe	1:08.41	389	32.24	36.17
7.	93	CARVALHO, Diogo Antonio	1:08.47	388	32.97	35.50

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 23, Masc., 100m Costas

EXH	CATELAS, Diogo Filipe	94	Estamos Juntos	1:08.07	395	32.93	35.14
EXH	COELHO, Joao Goncalo	94	Sporting Clube de Aveiro	1:09.09	378	33.40	35.69
EXH	SILVA, Job Santos	96	Clube Desportivo Feirense	1:12.57	326	35.02	37.55
EXH	TEIXEIRA, G.	94	Desportivo Campinho	1:14.18	305	37.05	37.13
EXH	FERREIRA, Rafael Arrojado	94	Clube Desportivo Estarreja	1:14.80	298	35.21	39.59
EXH	SANTOS, Nelson Edgar	94	Aefdps	1:23.24	216	39.93	43.31

Prova 24

Femin., 100m Costas

Absoluto

21.11.09 - 17:15

Resultados

Recorde Nacional Absoluto	1:01.99	SANTOS, Maria Carlos	FPN	Jamor	9.12.99
---------------------------	---------	----------------------	-----	-------	---------

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Absolutos							
1.	COSTA, Ana Catarina	95	Clube Desportivo Feirense	1:08.81	568	34.05	34.76
2.	ALMEIDA, Ana Margarida	94	Galitos	1:08.97	564	33.26	35.71
3.	SAMPAIO, Ines Sofia	94	Ac.Viseu	1:13.09	474	35.50	37.59
4.	SILVA, Ines Martins	94	Estamos Juntos	1:13.68	462	35.37	38.31
5.	SILVEIRA, Ana Rita	94	Galitos	1:17.34	400	37.24	40.10
6.	FREITAS, Ines Manuela	94	Sporting Clube de Espinho	1:17.99	390	38.00	39.99
7.	RAMOS, Ana Luisa	95	Gafanha da Encarnacao	1:18.61	381	38.55	40.06
8.	MARQUES, Patricia Silva	95	Clube Desportivo Feirense	1:19.44	369	38.34	41.10
9.	SILVA, Denise Arrojado	92	Clube Desportivo Estarreja	1:19.87	363	39.21	40.66
10.	SARAIVA, Marcia Raquel	95	Galitos	1:20.03	361	39.12	40.91
11.	VALENTE, Vanessa Rodrigues	94	Clube Desportivo Estarreja	1:21.54	341	40.20	41.34
12.	ANDRADE, Catarina Rita	95	Clube Desportivo Feirense	1:22.47	330	40.81	41.66
13.	LIMA, Raquel Maria	88	Sporting Clube de Espinho	1:22.59	328	40.89	41.70
14.	LEITE, Teresa Sofia	92	Clube Desportivo Feirense	1:23.81	314	41.00	42.81
15.	SOUSA, Rita Daniela	93	Desportivo Campinho	1:23.84	314	41.03	42.81
16.	PIRES, Marisa Ysabel	93	Clube Desportivo Estarreja	1:26.65	284	42.39	44.26
17.	AMANDIO, Mariana Soraia	95	Gafanha da Encarnacao	1:29.48	258	44.36	45.12
18.	RODRIGUES, Ana Catarina	93	Aefdps	1:29.98	254	42.74	47.24
19.	LIBERAL, Catarina Silva	94	Sport Alges e Agueda	1:30.77	247	44.38	46.39
EXH	NETO, Ines Costa	96	Ac.Viseu	1:13.09	474	35.79	37.30
EXH	SILVA, Ana Beatriz	96	Gafanha da Encarnacao	1:13.94	457	36.76	37.18
EXH	OLIVEIRA, Rosa Maria	96	Clube Desportivo Estarreja	1:21.57	341	40.69	40.88
EXH	RODRIGUES, Soraia Raquel	96	Clube Desportivo Feirense	1:23.98	312	40.89	43.09
EXH	CASTRO, Filipa Santos	96	Sport Alges e Agueda	1:24.44	307	40.29	44.15
EXH	CARVALHO, Adriana Cristina	96	Desportivo Campinho	1:25.36	297	40.58	44.78
EXH	OLIVEIRA, Ana Catarina	97	Clube Desportivo Feirense	1:25.89	292	40.96	44.93
EXH	ALMEIDA, Sofia Lopes	97	Desportivo Campinho	1:32.54	233	43.74	48.80
EXH	ALMEIDA, Daniela Tavares	96	Aefdps	1:35.49	212	45.90	49.59
EXH	SOARES, Ines Carolina	98	Grupo Desportivo da Mealhada	1:38.12	196	46.54	51.58

Prova 25

Masc., 100m Mariposa

Absoluto

21.11.09 - 17:25

Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Absolutos							
1.	PINHO, Emanuel Augusto	93	Clube Desportivo Feirense	59.59	584	27.44	32.15
2.	FERREIRA, Fabio Silva	89	Clube Desportivo Feirense	1:02.29	511	29.71	32.58
3.	SOUSA, Joao David	88	Clube Desportivo Estarreja	1:03.31	487	29.57	33.74
4.	MARTINS, Gabriel Soares	93	Desportivo Campinho	1:06.85	414	30.94	35.91
5.	CARDOSO, Alexander Oliveira	92	Sporting Clube de Espinho	1:07.31	405	31.26	36.05
6.	ALMEIDA, Jorge Nuno	90	Sport Alges e Agueda	1:07.90	395	31.06	36.84
7.	PEREIRA, Jose Figueiredo	92	Clube Desportivo Estarreja	1:08.89	378	30.85	38.04

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 25, Masc., 100m Mariposa, Absolutos

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
8.	BRITO, Andre Miguel	92	Sporting Clube de Aveiro	1:15.43	288	35.28	40.15
9.	SOUSA, Rui Roberto	93	Sporting Clube de Espinho	1:23.56	212	36.21	47.35
EXH	AMARAL, Henrique Manuel	94	Clube Desportivo Estarreja	1:11.11	344	32.66	38.45
EXH	CARDOSO, Rui Oliveira	95	Sporting Clube de Espinho	1:11.11	344	32.11	39.00
EXH	CAPITAO, Joao Paulo	96	Clube Desportivo Feirense	1:16.71	274	33.68	43.03
EXH	FUKUNAGA, William Norio	96	Sporting Clube de Espinho	1:19.28	248	36.65	42.63

Prova 26 Femin., 100m Mariposa Absoluto
21.11.09 - 17:30 Resultados

Recorde Nacional Absoluto	58.42	OLIVEIRA, Sara Freitas	FPN	Manchester (GBR)	12.4.08
---------------------------	-------	------------------------	-----	------------------	---------

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Absolutos							
1.	LOUREIRO, Carolina Maria	92	Galitos	1:05.71	630	30.72	34.99
2.	MARTINS, Mariana Sousa	95	Clube Desportivo Feirense	1:09.03	543	32.28	36.75
3.	SA, Beatriz Gomes	94	Clube Desportivo Feirense	1:13.64	447	34.61	39.03
4.	ALBUQUERQUE, Ana Raquel	95	Sporting Clube de Aveiro	1:16.74	395	36.21	40.53
5.	GENIO, Daniela Marques	95	Desportivo Campinho	1:17.86	378	35.42	42.44
6.	OLIVEIRA, Maria Joao	95	Sporting Clube de Espinho	1:19.94	350	35.38	44.56
7.	SILVA, Catia Sofia	94	Clube Desportivo Estarreja	1:25.65	284	39.12	46.53
EXH	CRUZ, Carla Sofia	96	Sporting Clube de Espinho	1:14.79	427	33.86	40.93
EXH	RIBEIRO, Ines Margarida	97	Sport Alges e Agueda	1:33.95	215	42.34	51.61

Prova 27 Masc., 200m Estilos Absoluto
21.11.09 - 17:35 Resultados

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
Absolutos							
1.	COSTA, Pedro Miguel	92	Sporting Clube de Espinho	2:17.88	28.53		
2.	PASCOAL, Nuno Durao	92	Galitos	2:19.52	30.36		
3.	CORREIA, Bruno Rafael	93	Ac.Viseu	2:27.96	30.71		
4.	ROSAS, M.	93	Clube Desportivo Feirense	2:31.08	31.15		
5.	CARVALHO, D.	93	Clube Desportivo Feirense	2:33.34	32.15		
6.	MARQUES, Tiago Andre	93	Sporting Clube de Espinho	2:41.99	35.57		
7.	MOREIRA, Luis Daniel	92	Sporting Clube de Espinho	2:56.87	35.02		
DNF	FIGUEIREDO, Joao Miguel	93	Desportivo Campinho				
EXH	SOUSA, Alcides Costa	94	Clube Desportivo Feirense	2:19.94	29.38		
EXH	GABRIEL, Jose Luis	96	Ac.Viseu	2:23.74	31.92		
EXH	ALMEIDA, Tomas Lopes	95	Desportivo Campinho	2:39.81	34.89		
EXH	SILVA, Job Santos	96	Clube Desportivo Feirense	2:47.43	35.62		
EXH	MELO, Pedro Filipe	95	Sport Alges e Agueda	3:00.90	38.96		
EXH	SOARES, Luis Miguel	95	Sporting Clube de Espinho	3:03.39	38.98		

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 28 Femin., 200m Estilos Absoluto
21.11.09 - 17:40 Resultados

Recorde Nacional Absoluto 2:17.44 SILVA, Filipa Ferreira CNA Óbidos 15.12.07

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
Absolutos							
1.		RODRIGUES, Ana Pinho	94	Estamos Juntos	2:27.11	31.48	
2.		COSTA, Ana Catarina	95	Clube Desportivo Feirense	2:33.22	33.52	
3.		CASTRO, Ana Lucia	92	Clube Desportivo Estarreja	2:41.00		
4.		PEREIRA, Ana Barbara	92	Galitos	2:41.73	33.69	
5.		SILVA, Patricia Fonseca	93	Clube Desportivo Feirense	2:42.00	35.09	
6.		GRACIO, M.	91	Galitos	2:42.15	35.47	
7.		VALENTE, V.	94	Clube Desportivo Estarreja	2:45.10	36.61	
8.		FREITAS, Ines Manuela	94	Sporting Clube de Espinho	2:52.41	37.48	
9.		DIAS, Ines Ataide	94	Sporting Clube de Espinho	2:57.81	43.22	
10.		MOREIRA, Ana Isabel	92	Sporting Clube de Espinho	3:03.40	39.38	
11.		PIRES, Marisa Ysabel	93	Clube Desportivo Estarreja	3:08.06	42.43	
EXH		FERREIRA, D.	96	Estamos Juntos	2:48.03	35.86	
EXH		FERREIRA, M.	96	Clube Desportivo Estarreja	2:57.02	37.99	
EXH		TAVARES, J.	96	Desportivo Campinho	3:01.29	42.91	
EXH		COSTA, Maria Malaguerra	98	Grupo Desportivo da Mealhada	3:02.60	41.27	
EXH		BAPTISTA, Joana Ferreira	97	Desportivo Campinho	3:03.58	41.88	
EXH		OLIVEIRA, Ana Catarina	97	Clube Desportivo Feirense	3:08.16	41.78	
EXH		ROSAS, Maria Luisa	96	Clube Desportivo Feirense	3:21.21	43.85	

Prova 29 Masc., 4 x 200m Livres Absoluto
21.11.09 - 18:05 Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar			Tempo final	Pts
Absoluto				
1.	Galitos 1	Galitos	8:52.17	495
	VIEGAS, Joao Jose	92	30.60	33.74
	SIMOES, Andre Ricardo	91		2:11.92
	FERREIRA, Rui Costa	92		
	PASCOAL, Nuno Durao	92		
2.	Ac.Viseu 1	Ac.Viseu	8:53.61	491
	JUDAS, Nelson Goncalves	91	29.91	32.96
	MACHADO, Sebastiao Amaro	93		2:08.99
	NEVES, Guilherme Goncalves	93		
	CORREIA, Bruno Rafael	93		

Prova 30 Femin., 4 x 200m Livres Absoluto
21.11.09 - 18:15 Resultados

Recorde Nacional Absoluto 8:25.53 FilipaS,DGomes,RaquelG,SMiguel CNA S. António Cavaleiros 17.12.06

Pontos: FINA 2009

Lugar Tempo final Pts

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 30, Femin., 4 x 200m Livres

Absolutos

1. Galitos 1		Galitos		9:23.50	571
SARAIVA, Marcia Raquel	95	32.45	36.35	2:26.09	
GRACIO, Matilde Goncalves	91				
LOUREIRO, Carolina Maria	92				
PEREIRA, Ana Barbara	92				
2. Ac.Viseu 1		Ac.Viseu		9:29.95	551
SAMPAIO, Ines Sofia	94	31.30	34.41	2:15.67	
DUARTE, Margarida Ferreira	94				
DOMINGOS, Catarina Raquel	88				
DOMINGOS, Ana Margarida	93				
3. Clube Desportivo Estarreja 1		Clube Desportivo Estarreja		10:14.38	440
SILVA, Denise Arrojado	92	33.14	35.95	2:23.45	
SILVA, Catia Sofia	94				
CASTRO, Ana Lucia	92				
VALENTE, Vanessa Rodrigues	94				

Prova 31
22.11.09 - 9:30

Femin., 800m Livres

Absoluto
Resultados

Recorde Nacional Junior	8:46.74	SANTOS, Ana Claudia	SFUAP	Cantanhede	19.12.04
Recorde Nacional Absoluto	8:45.91	FERREIRA, Marta Andreia	FPN	Riesa (GER)	13.12.02
Recorde Nacional Sénior	8:45.91	FERREIRA, Marta Andreia	FPN	Riesa (GER)	13.12.02
Recorde Nacional Infantis B	9:38.19	ROCHA, Diana Ramos	EDV	Arcos Valdevez	6.7.06

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. SAMPAIO, Ines Sofia	94	9:42.10	594
100m: 1:08.67 1:08.67	300m: 500m:	700m:	
200m: 2:22.91 1:14.24	400m: 4:49.53	800m: 9:42.10	
2. GRACIO, Matilde Goncalves	91	10:10.31	515
100m: 1:12.79 1:12.79	300m: 500m:	700m:	
200m: 2:29.67 1:16.88	400m: 5:03.91	800m: 10:10.31	
3. COSTA, Ana Catarina	95	10:16.71	499
100m: 1:12.35 1:12.35	300m: 500m:	700m:	
200m: 2:29.33 1:16.98	400m: 5:03.25	800m: 10:16.71	
4. SILVA, Denise Arrojado	92	10:20.37	491
100m:	300m: 500m:	700m:	
200m:	400m: 600m:	800m: 10:20.37	
5. RAMOS, Ana Luisa	95	10:59.46	408
100m: 1:17.82 1:17.82	300m: 500m:	700m:	
200m: 2:39.62 1:21.80	400m: 5:25.38	800m: 10:59.46	
6. FREITAS, Ines Manuela	94	11:12.19	386
100m: 1:17.60 1:17.60	300m: 500m:	700m:	
200m: 2:39.87 1:22.27	400m: 5:29.25	800m: 11:12.19	

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 32 Masc., 1500m Livres Absoluto
22.11.09 - 9:40 Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
Absolutos			
1. CORREIA, Bruno Rafael	93 Ac.Viseu	17:55.42	520
100m: 1:05.96 1:05.96	500m: 900m:	1300m:	
200m: 1:42.13 36.17	600m: 1000m:	1400m:	
300m: 700m:	1100m:	1500m: 17:55.42	
400m: 4:42.74	800m: 9:30.88	1200m:	
2. SANTOS, Pedro Jorge	93 Sporting Clube de Aveiro	18:06.00	505
100m: 1:07.66 1:07.66	500m: 900m:	1300m:	
200m: 2:20.45 1:12.79	600m: 1000m:	1400m:	
300m: 700m:	1100m:	1500m: 18:06.00	
400m: 4:44.06	800m: 9:33.87	1200m:	
3. MACHADO, Sebastiao Amaro	93 Ac.Viseu	18:23.32	481
100m: 1:08.68 1:08.68	500m: 900m:	1300m:	
200m: 2:21.51 1:12.83	600m: 1000m:	1400m:	
300m: 700m:	1100m:	1500m: 18:23.32	
400m: 4:47.47	800m: 9:41.40	1200m:	
4. ROSAS, Marcelo Fernandes	93 Clube Desportivo Feirense	18:55.33	442
100m: 1:08.03 1:08.03	500m: 900m:	1300m:	
200m: 2:20.98 1:12.95	600m: 1000m:	1400m:	
300m: 700m:	1100m:	1500m: 18:55.33	
400m: 4:49.61	800m: 9:54.76	1200m:	
EXH TEIXEIRA, Joao Miguel	95 Ac.Viseu	18:32.57	469
100m: 1:08.35 1:08.35	500m: 900m:	1300m:	
200m: 2:22.01 1:13.66	600m: 1000m:	1400m:	
300m: 700m:	1100m:	1500m: 18:32.57	
400m: 4:50.38	800m: 9:46.21	1200m:	

Prova 33 Femin., 50m Mariposa Absoluto
22.11.09 - 10:05 Resultados

Recorde Nacional Absoluto 27.25 OLIVEIRA, Sara Freitas FPN Manchester (GBR) 12.4.08

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
Absolutos			
1. RODRIGUES, Ana Pinho	94 Estamos Juntos	29.65	626
2. LOUREIRO, Carolina Maria	92 Galitos	30.33	585
3. SILVA, Ines Martins	94 Estamos Juntos	31.72	511
4. MARTINS, Mariana Sousa	95 Clube Desportivo Feirense	31.80	507
5. SA, Beatriz Gomes	94 Clube Desportivo Feirense	32.80	462
6. PEREIRA, Ana Barbara	92 Galitos	33.44	436
7. SILVA, Patricia Fonseca	93 Clube Desportivo Feirense	33.82	422
8. GENIO, Daniela Marques	95 Desportivo Campinho	33.97	416
9. ALBUQUERQUE, Ana Raquel	95 Sporting Clube de Aveiro	34.29	405
10. OLIVEIRA, Maria Joao	95 Sporting Clube de Espinho	34.90	384
11. SOUSA, Rita Daniela	93 Desportivo Campinho	35.30	371
12. SILVA, Catia Sofia	94 Clube Desportivo Estarreja	38.05	296
13. SILVA, Salome Santos	95 Clube Desportivo Feirense	38.25	291
14. CARDOSO, Liliana Soares	95 Clube Desportivo Feirense	38.27	291
15. ALMEIDA, Ana Carolina	92 Aefdps	40.26	250
16. RODRIGUES, Ana Catarina	93 Aefdps	41.56	227

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 34 Masc., 50m Mariposa Absoluto
22.11.09 - 10:05 Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
Absolutos				
1.	PINHO, Emanuel Augusto	93	Clube Desportivo Feirense	26.95 582
2.	SOUSA, Joao David	88	Clube Desportivo Estarreja	27.36 556
3.	MANO, Vitor Hugo	85	Clube Desportivo Estarreja	27.76 532
4.	FERREIRA, Fabio Silva	89	Clube Desportivo Feirense	28.06 516
5.	MOREIRA, Diogo Fontes	93	Estamos Juntos	28.80 477
6.	MARTINS, Gabriel Soares	93	Desportivo Campinho	28.84 475
7.	CARDOSO, Alexander Oliveira	92	Sporting Clube de Espinho	29.31 452
8.	BARBOSA, Diogo Goncalves	90	Clube Desportivo Feirense	29.40 448
9.	SAPATA, Tiago Filipe	87	Ac.Viseu	29.62 438
10.	SOUSA, Bruno Filipe	93	Clube Desportivo Feirense	30.90 386
11.	BRITO, Andre Miguel	92	Sporting Clube de Aveiro	31.69 358
12.	MOREIRA, Luis Daniel	92	Sporting Clube de Espinho	32.85 321

Prova 35 Femin., 200m Costas Absoluto
22.11.09 - 10:25 Resultados

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
Absolutos							
1.	COSTA, Ana Catarina	95	Clube Desportivo Feirense	2:26.73	33.76	37.69	
2.	ALMEIDA, Ana Margarida	94	Galitos	2:28.01	33.94	37.59	
3.	SAMPAIO, Ines Sofia	94	Ac.Viseu	2:34.94	35.83	39.04	
4.	CASTRO, Ana Lucia	92	Clube Desportivo Estarreja	2:43.81	39.64	40.94	
5.	RAMOS, Ana Luisa	95	Gafanha da Encarnacao	2:45.53	39.43	42.32	
6.	SARAIVA, Marcia Raquel	95	Galitos	2:46.28	38.91	42.00	
7.	SILVA, Denise Arrojado	92	Clube Desportivo Estarreja	2:46.81	40.29	41.86	
8.	SILVEIRA, Ana Rita	94	Galitos	2:48.25	39.44	42.74	
9.	ANDRADE, Catarina Rita	95	Clube Desportivo Feirense	2:58.16	40.67	44.24	
10.	PIRES, Marisa Ysabel	93	Clube Desportivo Estarreja	3:00.10	42.85	45.15	
11.	LIBERAL, Catarina Silva	94	Sport Alges e Agueda	3:07.17	44.53	47.39	
EXH	SILVA, Ana Beatriz	96	Gafanha da Encarnacao	2:32.59	35.47	38.77	
EXH	CRUZ, Carla Sofia	96	Sporting Clube de Espinho	2:34.65	36.32	39.02	
EXH	NETO, Ines Costa	96	Ac.Viseu	2:37.97	37.12	39.97	
EXH	FERREIRA, D.	96	Estamos Juntos	2:44.48	38.51	41.20	
EXH	OLIVEIRA, Rosa Maria	96	Clube Desportivo Estarreja	2:54.18	40.06	43.37	
EXH	FERREIRA, M.	96	Clube Desportivo Estarreja	2:58.70	43.12	44.91	
EXH	CARVALHO, A.	96	Desportivo Campinho	3:02.93	43.86	46.74	
EXH	NUNES, Ana Rita	97	Sport Alges e Agueda	3:08.30	44.66	47.87	
EXH	ALMEIDA, Sofia Lopes	97	Desportivo Campinho	3:15.58	46.51	50.19	

Prova 36 Masc., 200m Costas Absoluto
22.11.09 - 10:35 Resultados

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

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 36, Masc., 200m Costas

Absolutos

1.	JUDAS, Nelson Goncalves	91	Ac.Viseu	2:16.65	32.65	34.78
2.	VIEGAS, Joao Jose	92	Galitos	2:17.09	30.90	34.28
3.	FERREIRA, Rui Costa	92	Galitos	2:22.55	33.31	36.35
4.	CARDOSO, A.	92	Sporting Clube de Espinho	2:22.89	33.37	35.44
5.	PINHO, Emanuel Augusto	93	Clube Desportivo Feirense	2:27.33	34.61	38.12
6.	SIMOES, Andre Ricardo	91	Galitos	2:28.66	34.33	37.84
7.	CARVALHO, D.	93	Clube Desportivo Feirense	2:28.93	33.76	37.23
8.	MACHADO, S.	93	Ac.Viseu	2:33.04	34.68	39.53
DSQ	CARDOSO, C.	93	Clube Desportivo Feirense			
	<i>Falsa Partida</i>					
EXH	CATELAS, Diogo Filipe	94	Estamos Juntos	2:25.87	33.71	37.32
EXH	CAETANO, Gino Santos	94	Sporting Clube de Aveiro	2:28.80		
EXH	BAPTISTA, Joao Paulo	96	Sporting Clube de Espinho	2:35.65	36.61	40.42
EXH	SILVA, Job Santos	96	Clube Desportivo Feirense	2:35.89	37.31	40.25
EXH	TEIXEIRA, G.	94	Desportivo Campinho	2:36.89	37.28	39.44
EXH	FERREIRA, R.	94	Clube Desportivo Estarreja	2:41.61	36.70	40.66

Prova 37

22.11.09 - 10:45

Masc., 50m Bruços

Absoluto
Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
Absolutos				
1.	PASCOAL, Nuno Durao	92	Galitos	32.29 547
2.	MARQUES, Tiago Andre	93	Sporting Clube de Espinho	33.07 509
3.	NÓBREGA, Mário Diogo	90	Aefdps	33.60 486
4.	ROSAS, Marcelo Fernandes	93	Clube Desportivo Feirense	35.05 428
5.	BARBOSA, Diogo Goncalves	90	Clube Desportivo Feirense	35.33 418
6.	LIMA, Renato Jose	90	Clube Desportivo Feirense	35.66 406
7.	MONTEIRO, Goncalo Bastos	93	Sporting Clube de Espinho	36.81 369
8.	BASTOS, Nuno Henrique	93	Sporting Clube de Aveiro	38.76 316
9.	ROSENDI, Tiago Gomes	93	Grupo Desportivo da Mealhada	39.90 290
EXH	SA, Goncalo Pereira	95	Clube Desportivo Feirense	32.92 516
EXH	MELO, Pedro Filipe	95	Sport Alges e Agueda	39.33 303

Prova 38

22.11.09 - 10:45

Femin., 50m Bruços

Absoluto
Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
Absolutos				
1.	DOMINGOS, Ana Margarida	93	Ac.Viseu	35.85 584
2.	SILVA, Patricia Fonseca	93	Clube Desportivo Feirense	36.40 558
3.	AZEVEDO, Sara Silva	91	Estamos Juntos	37.93 493
4.	DOMINGOS, Catarina Raquel	88	Ac.Viseu	39.10 450
5.	DIAS, Ines Ataide	94	Sporting Clube de Espinho	39.20 447
6.	ALBUQUERQUE, Ana Raquel	95	Sporting Clube de Aveiro	41.27 383
7.	ALMEIDA, Ana Carolina	92	Aefdps	43.52 327
8.	CARVALHO, Ana Leonor	92	Sporting Clube de Espinho	43.87 319
9.	SA, Ana Rita	95	Clube Desportivo Feirense	46.16 274
10.	MACHADO, Ines Andrade	94	Grupo Desportivo da Mealhada	49.04 228

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 38, Femin., 50m Bruços

EXH MAIA, Luisa Filipa 96 Grupo Desportivo da Mealhada **42.82** 343

Prova 39

22.11.09 - 10:50

Femin., 200m Livres

Absoluto
Resultados

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
Absolutos							
1.	93	Ac.Viseu	2:10.56	31.21	34.26		
2.	94	Estamos Juntos	2:10.81	29.35	33.59		
3.	92	Galitos	2:14.76	31.50	34.00		
4.	94	Ac.Viseu	2:17.46	32.01	35.12		
5.	92	Galitos	2:20.32	31.32	35.20		
6.	94	Estamos Juntos	2:21.30	32.12	35.48		
7.	94	Ac.Viseu	2:24.62	32.14	37.31		
8.	95	Grupo Desportivo da Mealhada	2:24.64	32.58	35.79		
9.	91	Galitos	2:25.11	32.76	36.30		
10.	95	Galitos	2:27.52	34.03	38.00		
11.	94	Galitos	2:30.22	33.81	37.66		
11.	95	Sporting Clube de Espinho	2:30.22	32.15	37.75		
13.	95	Desportivo Campinho	2:32.43	35.33	1:09.14		
14.	92	Sporting Clube de Espinho	2:34.77	34.44	38.71		
15.	94	Clube Desportivo Estarreja	2:34.79	35.18	38.76		
16.	95	Galitos	2:35.05	35.14	38.84		
17.	94	Sporting Clube de Espinho	2:40.61	34.22	38.96		
18.	93	Sport Alges e Agueda	2:45.09	34.84	41.44		
19.	93	Clube Desportivo Estarreja	2:50.96	39.53	43.31		

Infantis Juvenis

DSQ	CASTRO, Filipa Santos	96	Sport Alges e Agueda				
	<i>Falsa Partida</i>						
EXH	CRUZ, Carla Sofia	96	Sporting Clube de Espinho	2:24.57	33.26	37.05	
EXH	AIRES, Teresa Manuela	96	Sporting Clube de Espinho	2:28.86	32.92	37.54	
EXH	COSTA, Maria Malaguerra	98	Grupo Desportivo da Mealhada	2:34.52	33.13	39.74	
EXH	RIBEIRO, Ines Margarida	97	Sport Alges e Agueda	2:44.30	37.48	42.44	
EXH	SOARES, Ines Carolina	98	Grupo Desportivo da Mealhada	2:57.56	37.89	44.74	

Prova 40

22.11.09 - 11:05

Masc., 200m Livres

Absoluto
Resultados

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
Absolutos							
1.	92	Sporting Clube de Espinho	2:00.47	27.88	31.35		
2.	85	Clube Desportivo Estarreja	2:05.50	28.24	32.16		
3.	93	Ac.Viseu	2:07.57	28.82	33.01		
4.	92	Galitos	2:07.98	28.35	31.82		
5.	92	Sporting Clube de Espinho	2:08.94	29.62	32.88		
6.	92	Galitos	2:11.77	29.13	33.68		
7.	93	Sporting Clube de Aveiro	2:12.07	28.82	33.45		
8.	92	Clube Desportivo Estarreja	2:12.95	29.96	33.07		
9.	93	Ac.Viseu	2:20.13	30.59	35.73		
10.	93	Sporting Clube de Espinho	2:21.16	32.09	35.66		
11.	93	Grupo Desportivo da Mealhada	2:21.24	32.02	36.29		
12.	93	Sporting Clube de Espinho	2:28.65	32.87	38.21		
13.	93	Sporting Clube de Espinho	2:30.88	31.86	38.04		

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 40, Masc., 200m Livres, Absolutos

Lugar	Ano	Tempo final	50m	100m	150m	200m
DSQ MARTINS, Gabriel Soares	93	Desportivo Campinho				
<i>Infringiu a regra BL 8.2</i>						

Juvenis Infantis

1. SOARES, Luis Miguel	95	Sporting Clube de Espinho	2:32.75	33.34		
EXH TEIXEIRA, Joao Miguel	95	Ac.Viseu	2:10.82	29.88	33.60	
EXH CARDOSO, Rui Oliveira	95	Sporting Clube de Espinho	2:19.19	31.13	34.58	
EXH CAPITAO, Joao Paulo	96	Clube Desportivo Feirense	2:20.15	31.66	35.12	
EXH AMARAL, H.	94	Clube Desportivo Estarreja	2:23.82	31.90	37.00	
EXH FUKUNAGA, William Norio	96	Sporting Clube de Espinho	2:29.41	32.94	39.99	

Prova 41

Femin., 100m Estilos

Absoluto
Resultados

22.11.09 - 11:15

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano	Tempo final	Pts	50m	100m
Absolutos					
1. COSTA, Ana Catarina	95	Clube Desportivo Feirense	1:12.46	549	33.92 38.54
2. MARTINS, Mariana Sousa	95	Clube Desportivo Feirense	1:13.52	526	34.31 39.21
3. AZEVEDO, Sara Silva	91	Estamos Juntos	1:13.99	516	34.15 39.84
4. CASTRO, Ana Lucia	92	Clube Desportivo Estarreja	1:15.38	488	36.06 39.32
5. LIMA, Raquel Maria	88	Sporting Clube de Espinho	1:16.76	462	35.37 41.39
6. ALBUQUERQUE, Ana Raquel	95	Sporting Clube de Aveiro	1:17.50	449	36.63 40.87
7. SILVA, Patricia Fonseca	93	Clube Desportivo Feirense	1:17.91	442	37.67 40.24
8. SA, Beatriz Gomes	94	Clube Desportivo Feirense	1:20.04	408	37.33 42.71
9. ANDRADE, Catarina Rita	95	Clube Desportivo Feirense	1:22.29	375	37.35 44.94
10. SOUSA, Rita Daniela	93	Desportivo Campinho	1:23.02	365	37.04 45.98
11. DIAS, Ines Ataide	94	Sporting Clube de Espinho	1:23.17	363	41.40 41.77
12. ALMEIDA, Ana Carolina	92	Aefdps	1:25.21	338	39.16 46.05
13. SILVA, Salome Santos	95	Clube Desportivo Feirense	1:26.77	320	38.37 48.40
14. SANTOS, Marcia Catarina	94	Estamos Juntos	1:27.21	315	41.09 46.12
15. AZEVEDO, Mariana Ferreira	94	Estamos Juntos	1:28.46	302	42.03 46.43
16. CARVALHO, Ana Leonor	92	Sporting Clube de Espinho	1:30.22	285	45.19 45.03
17. CARDOSO, Liliana Soares	95	Clube Desportivo Feirense	1:31.45	273	40.61 50.84
EXH FURTADO, Cristina Alexandra	96	Estamos Juntos	1:26.77	320	40.68 46.09
EXH CORREIA, Ana Patricia	97	Estamos Juntos	1:27.72	310	42.28 45.44
EXH RESENDE, Luana Rafaela	97	Estamos Juntos	1:28.61	300	43.59 45.02
EXH ALMEIDA, Daniela Tavares	96	Aefdps	1:33.15	259	42.57 50.58
EXH NOGUEIRA, Filipa Marques	97	Aefdps	1:36.90	230	

Prova 42

Masc., 100m Estilos

Absoluto
Resultados

22.11.09 - 11:20

Pontos: FINA 2009

Lugar	Ano	Tempo final	Pts	50m	100m
Absolutos					
1. PINHO, Emanuel Augusto	93	Clube Desportivo Feirense	1:01.17	615	28.61 32.56
2. COSTA, Pedro Miguel	92	Sporting Clube de Espinho	1:03.34	554	28.24 35.10
3. SOUSA, Joao David	88	Clube Desportivo Estarreja	1:05.15	509	29.13 36.02
4. JUDAS, Nelson Goncalves	91	Ac.Viseu	1:05.21	508	29.87 35.34
5. SIMOES, Andre Ricardo	91	Galitos	1:05.88	493	29.53 36.35
6. FERREIRA, Fabio Silva	89	Clube Desportivo Feirense	1:06.03	489	30.13 35.90
7. MOREIRA, Diogo Fontes	93	Estamos Juntos	1:06.56	478	29.72 36.84
8. CARDOSO, Alexander Oliveira	92	Sporting Clube de Espinho	1:08.80	433	31.11 37.69

Torneio Regional ABS PC
Viseu, 21. - 22.11.2009

Prova 42, Masc., 100m Estilos, Absolutos

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
9.	NÓBREGA, Mário Diogo	90	Aefdps	1:09.22	425	32.40	36.82
10.	LIMA, Renato Jose	90	Clube Desportivo Feirense	1:10.60	400	32.93	37.67
11.	CARVALHO, Diogo Antonio	93	Clube Desportivo Feirense	1:10.64	400	31.63	39.01
12.	CARDOSO, Cristiano Filipe	93	Clube Desportivo Feirense	1:10.75	398	31.67	39.08
13.	LIMA, Pedro Manuel	93	Estamos Juntos	1:15.29	330	33.82	41.47
14.	SOUSA, Bruno Filipe	93	Clube Desportivo Feirense	1:16.96	309	35.86	41.10
EXH	SOUSA, Alcides Costa	94	Clube Desportivo Feirense	1:04.06	536	29.02	35.04
EXH	CATELAS, Diogo Filipe	94	Estamos Juntos	1:09.96	411	30.83	39.13
EXH	SA, Goncalo Pereira	95	Clube Desportivo Feirense	1:10.74	398	35.40	35.34
EXH	AZEVEDO, Tiago Ferreira	94	Estamos Juntos	1:12.39	371	33.46	38.93
EXH	SANTOS, Nelson Edgar	94	Aefdps	1:23.04	246	36.09	46.95
EXH	MELO, Pedro Filipe	95	Sport Alges e Agueda	1:23.28	244	39.79	43.49

Prova 43

Femin., 4 x 100m Livres

13 anos e mais velhos

22.11.09 - 11:40

Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar			Tempo final	Pts
Absoluto				
1.	Ac.Viseu 1		4:16.37	591
	DOMINGOS, Catarina Raquel	88	30.84	
	DUARTE, Margarida Ferreira	94		
	Ac.Viseu			
	SAMPAIO, Ines Sofia	94		
	DOMINGOS, Ana Margarida	93		
2.	Galitos 1		4:20.00	567
	LOUREIRO, Carolina Maria	92	30.48	
	GRACIO, Matilde Goncalves	91		
	Galitos			
	ALMEIDA, Ana Margarida	94		
	PEREIRA, Ana Barbara	92		
3.	Clube Desportivo Feirense 1		4:28.47	515
	MARTINS, Mariana Sousa	95	31.45	
	MARQUES, Patricia Silva	95		
	Clube Desportivo Feirense			
	SA, Beatriz Gomes	94		
	COSTA, Ana Catarina	95		
4.	Clube Desportivo Estarreja 1		4:41.87	445
	CASTRO, Ana Lucia	92	33.09	
	PIRES, Marisa Ysabel	93		
	Clube Desportivo Estarreja			
	SILVA, Catia Sofia	94		
	SILVA, Denise Arrojado	92		
5.	Sporting Clube de Espinho 1		4:45.06	430
	FREITAS, Ines Manuela	94	35.47	
	OLIVEIRA, Maria Joao	95		
	Sporting Clube de Espinho			
	MOREIRA, Ana Isabel	92		
	LIMA, Raquel Maria	88		

Prova 44

Masc., 4 x 100m Livres

Absoluto

22.11.09 - 11:45

Resultados

Pontos: FINA 2009

Lugar			Tempo final	Pts
Absoluto				
1.	Galitos 1		3:48.07	575
	PASCOAL, Nuno Durao	92	26.95	
	VIEGAS, Joao Jose	92		
	Galitos			
	FERREIRA, Rui Costa	92		
	SIMOES, Andre Ricardo	91		
2.	Ac.Viseu 1		3:50.31	558
	CORREIA, Bruno Rafael	93	57.73	
	SAPATA, Tiago Filipe	87		
	Ac.Viseu			
	MACHADO, Sebastiao Amaro	93		
	JUDAS, Nelson Goncalves	91		
3.	Sporting Clube de Espinho 1		3:56.26	517
	COSTA, Pedro Miguel	92	26.04	
	CARDOSO, Alexander Oliveira	92		
	Sporting Clube de Espinho			
	MARQUES, Tiago Andre	93		
	MOREIRA, Luis Daniel	92		
4.	Clube Desportivo Feirense 1		3:56.36	516
	PINHO, Emanuel Augusto	93	27.19	
	CARVALHO, Diogo Antonio	93		
	Clube Desportivo Feirense			
	ROSAS, Marcelo Fernandes	93		
	FERREIRA, Fabio Silva	89		