

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Progressão de Atletas (Detalhes)

Todas as provas

Prova	Jornada	Lugar	Tempo total	Pts	Tp inscr.	Data	%	PB
Académico Viseu Futebol Clube								6
Ana Margarida Domingos, 10.4.93								3
200m Livres	Tempo Final	12.	2:12.05	626	2:13.16	3.7.09	102%	
400m Livres	Tempo Final	6.	4:36.10	649	4:39.13	28.2.10	102%	
800m Livres	Tempo Final	5.	9:28.21	657	9:28.50		100%	
Ines Sofia Sampaio, 3.3.94								3
400m Livres	Tempo Final	7.	4:37.28	641	4:39.00	6.2.10	101%	
800m Livres	Tempo Final	5.	9:28.31	657	9:36.59	7.2.10	103%	
1500m Livres	Tempo Final	5.	18:26.63	617	18:32.90	28.2.10	101%	
Aminata - Évora Clube de Natação								-
Nuno Cunha Caetano, 2.5.93								-
200m Bruços	Tempo Final	11.	2:37.86	524	2:34.93		96%	
Assoc. Cultural e Recreativa Zona Azul								-
Cristina Isabel Reis, 5.5.95								-
50m Bruços	Tempo Final	15.	38.16	476	37.46	27.2.10	96%	
Diogo Vasco Reis, 9.7.93								-
50m Bruços	Tempo Final	9.	32.47	554	31.74	5.6.09	96%	
Assoc. Desp. Cult. Rec. do Bairro dos Anjos								7
Adriana Filipa Lisboa, 5.6.92								2
50m Livres	Tempo Final	15.	28.71	564	27.74		93%	
100m Livres	Tempo Final	14.	1:00.77	629	1:01.37	19.7.09	102%	
200m Livres	Tempo Final	13.	2:12.45	620	2:13.74	7.2.10	102%	
Andreia Filipa Anjos, 17.10.92								1
50m Costas	Tempo Final	5.	31.67	623	30.73	18.7.09	94%	
100m Costas	Tempo Final	3.	1:07.40	641	1:04.98	19.12.09	93%	
200m Costas	Tempo Final	6.	2:28.67	591	2:28.81	7.2.10	100%	
Cesar Fernando Faria, 8.8.90								-
200m Livres	Tempo Final	5.	1:53.55	724	1:49.30	31.7.09	93%	
400m Livres	Tempo Final	3.	4:02.05	751	3:55.12		94%	
200m Estilos	Tempo Final	10.	2:12.93	632	2:09.80	29.3.09	95%	
Helder Alexandre Godinho, 27.1.86								-
50m Bruços	Tempo Final	15.	32.90	532	31.37	29.5.09	91%	
100m Bruços	Tempo Final	20.	1:12.36	530	1:09.19	4.7.09	91%	
Joao Paulo Ribeiro, 26.11.92								3
200m Livres	Tempo Final	7.	1:59.76	617	1:58.34	18.7.09	98%	
400m Livres	Tempo Final	6.	4:13.48	654	4:14.79		101%	
100m Mariposa	Tempo Final	2.	57.31	656	57.84	20.7.09	102%	
200m Mariposa	Tempo Final	3.	2:07.96	661	2:09.51	21.7.09	102%	
200m Estilos	Tempo Final	8.	2:16.71	581	2:14.39		97%	
Mara Lisboa e Silva, 1.3.93								1
50m Costas	Tempo Final	14.	32.87	557	32.42	31.5.09	97%	
200m Costas	Tempo Final	3.	2:23.45	658	2:22.75	7.6.09	99%	
200m Estilos	Tempo Final	8.	2:32.27	568	2:30.76	29.3.09	98%	
400m Estilos	Tempo Final	3.	5:11.37	648	5:16.08	6.2.10	103%	
Mariana Mota Dias, 20.8.92								-
50m Livres	Tempo Final	8.	28.11	601	28.03	18.7.09	99%	
100m Livres	Tempo Final	10.	1:00.42	640	1:00.29	21.7.09	100%	
Sara Francisco Cruz, 14.1.93								-
50m Livres	Tempo Final	10.	28.13	600	27.31	20.7.09	94%	
100m Livres	Tempo Final	12.	1:00.73	630	59.32	27.3.09	95%	
50m Mariposa	Tempo Final	2.	28.88	654	28.00	18.7.09	94%	
100m Mariposa	Tempo Final	4.	1:04.46	657	1:01.48	20.7.09	91%	
Tiago Filipe Pereira, 17.4.91								-
100m Costas	Tempo Final	12.	1:05.24	504	1:01.36		88%	

Assoc. Desportiva de Fafe

1

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Isabel Rovisco Monteiro, 29.8.93								1
200m Costas	Tempo Final	10.	2:32.56	547	2:33.42		101%	
200m Estilos	Tempo Final	11.	2:36.27	526	2:31.33		94%	
Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense								2
Gustavo Alexandre Meneses, 10.8.92								2
50m Costas	Tempo Final	9.	29.55	538	29.22	28.2.10	98%	
100m Costas	Tempo Final	8.	1:02.79	566	1:02.97	12.12.09	101%	
50m Bruços	Tempo Final	11.	32.52	551	32.43	30.5.09	99%	
100m Bruços	Tempo Final	9.	1:10.04	585	1:09.76	12.12.09	99%	
200m Bruços	Tempo Final	7.	2:32.92	577	2:37.00	30.1.10	105%	
Associacao Estamos Juntos								4
Ana Pinho Rodrigues, 21.4.94								2
50m Livres	Tempo Final	1.	26.21	742	26.98	21.6.09	106%	
100m Livres	Tempo Final	1.	58.40	708	59.78	27.3.09	105%	
200m Livres	Tempo Final	7.	2:13.47	606	2:11.83	28.2.10	98%	
50m Bruços	Tempo Final	1.	32.01	806	31.92	28.3.10	99%	
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:12.10	714	1:10.73	31.5.09	96%	
200m Bruços	Tempo Final	1.	2:37.65	702	2:36.15	20.6.09	98%	
Diogo Fontes Moreira, 13.10.93								-
200m Costas	Tempo Final	11.	2:17.44	539	2:16.82	3.7.09	99%	
Ines Martins Silva, 24.5.94								2
50m Mariposa	Tempo Final	12.	31.12	522	30.91		99%	
100m Mariposa	Tempo Final	7.	1:07.07	583	1:08.87	28.2.10	105%	
200m Mariposa	Tempo Final	4.	2:29.26	565	2:34.26	28.3.09	107%	
Associacao Naval Amorense								-
Ana Catarina Pereira, 23.4.95								-
100m Costas	Tempo Final	15.	1:11.94	527	1:08.22		90%	
200m Costas	Tempo Final	18.	2:39.01	483	2:29.58		88%	
Guilherme Pereira Gil, 10.4.93								-
200m Livres	Tempo Final	14.	2:02.92	571	2:01.32		97%	
400m Livres	Tempo Final	12.	4:19.16	612	4:17.66		99%	
Associação Académica de Coimbra								6
Andre Filipe Lopes, 29.8.92								4
200m Livres	Tempo Final	4.	1:57.01	662	1:58.53	28.3.09	103%	
400m Livres	Tempo Final	4.	4:08.60	693	4:10.61	16.1.10	102%	
800m Livres	Tempo Final	2.	8:34.22	679	8:42.41	29.3.09	103%	
1500m Livres	Tempo Final	2.	16:19.01	712	16:30.86	18.7.09	102%	
Tiago Rafael Lopes, 29.8.92								2
400m Livres	Tempo Final	7.	4:14.36	647	4:16.52	27.2.10	102%	
800m Livres	Tempo Final	4.	8:45.31	637	8:51.73	5.7.09	102%	
Associação dos Bombeiros Voluntários dos Estoris								1
Carine Lederer, 2.1.95								-
50m Costas	Tempo Final	14.	33.25	539	31.93		92%	
100m Costas	Tempo Final	13.	1:11.73	531	1:10.39		96%	
200m Costas	Tempo Final	15.	2:36.18	510	2:31.23		94%	
Filipe Miguel Silvestre, 30.9.93								-
50m Bruços	Tempo Final	14.	32.77	539	32.35	21.3.10	97%	
100m Bruços	Tempo Final	11.	1:11.07	560	1:10.72	31.5.09	99%	
200m Bruços	Tempo Final	8.	2:36.48	538	2:35.37	20.7.09	99%	
Mariana Costa Cabral, 28.4.95								1
50m Bruços	Tempo Final	11.	37.29	510	37.41	21.3.10	101%	
200m Bruços	Tempo Final	8.	2:58.61	482	2:53.52	27.2.10	94%	
Benedita Sport Club Natação								-
Miguel Machado Lopes, 12.1.92								-
400m Livres	Tempo Final	8.	4:15.75	637	4:14.29	4.7.09	99%	
200m Costas	Tempo Final	13.	2:18.59	526	2:16.33		97%	
200m Estilos	Tempo Final	3.	2:14.17	615	2:13.41	21.7.09	99%	
400m Estilos	Tempo Final	10.	4:50.94	588	4:43.49	19.7.09	95%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Clube Act Física dos Bombeiros de Ponta Delgada								3
Joana Filipa Marques, 21.10.95								3
50m Bruços	Tempo Final	4.	34.78	629	35.35	6.2.10	103%	
100m Bruços	Tempo Final	4.	1:14.38	650	1:17.55	7.2.10	109%	
200m Bruços	Tempo Final	3.	2:45.04	611	2:50.30	6.2.10	106%	
Mafalda Fraga Fragoso, 6.8.94								-
50m Bruços	Tempo Final	6.	36.10	562	35.40	19.7.09	96%	
Clube Atlético do Montijo								-
Catarina Isabel Mendes, 16.1.95								-
50m Costas	Tempo Final	21.	34.10	499	34.02	28.2.10	100%	
Clube de Natação Colégio Vasco da Gama								9
Ana Filipa Carmo, 20.6.93								1
100m Mariposa	Tempo Final	13.	1:07.99	560	1:08.10	21.3.10	100%	
200m Estilos	Tempo Final	9.	2:33.74	552	2:27.80	21.7.09	92%	
400m Estilos	Tempo Final	8.	5:20.90	592	5:16.29	19.7.09	97%	
Antonio Ribeiro Mendes, 13.12.93								1
200m Bruços	Tempo Final	12.	2:38.02	522	2:33.87		95%	
200m Estilos	Tempo Final	12.	2:18.08	564	2:16.11	21.7.09	97%	
400m Estilos	Tempo Final	9.	4:49.70	596	4:56.27	19.7.09	105%	
Claudia Monteiro Martinho, 21.8.93								-
50m Bruços	Tempo Final	19.	37.38	506	35.17		89%	
100m Bruços	Tempo Final	12.	1:19.38	535	1:15.67		91%	
200m Bruços	Tempo Final	7.	2:47.67	583	2:46.28	20.7.09	98%	
Isabel Alves Lopes, 16.10.92								1
100m Costas	Tempo Final	10.	1:11.94	527	1:10.21	21.7.09	95%	
200m Costas	Tempo Final	11.	2:33.06	542	2:27.57	19.7.09	93%	
50m Mariposa	Tempo Final	16.	30.73	542	30.16	18.7.09	96%	
100m Mariposa	Tempo Final	6.	1:05.64	622	1:06.36	29.3.09	102%	
200m Mariposa	Tempo Final	5.	2:24.06	628	2:22.11	28.3.09	97%	
Joana Fonseca Seabra, 18.6.92								-
100m Livres	Tempo Final	21.	1:02.18	587	1:01.49	19.7.09	98%	
200m Livres	Tempo Final	16.	2:15.20	583	2:12.35		96%	
Maria Ines Pereira, 19.8.93								-
50m Livres	Tempo Final	14.	28.67	567	27.76	20.7.09	94%	
50m Costas	Tempo Final	17.	33.48	527	32.36		93%	
50m Bruços	Tempo Final	17.	37.10	518	35.01		89%	
Pedro Miguel Sa, 9.1.93								1
200m Mariposa	Tempo Final	9.	2:14.65	567	2:15.17	20.3.10	101%	
Pedro Ribeiro Mendes, 13.12.93								4
200m Costas	Tempo Final	8.	2:15.31	565	2:13.04		97%	
100m Mariposa	Tempo Final	4.	58.34	622	1:00.74	5.3.10	108%	
200m Mariposa	Tempo Final	6.	2:11.62	608	2:15.93	27.2.10	107%	
200m Estilos	Tempo Final	2.	2:11.90	647	2:12.13	28.3.10	100%	
400m Estilos	Tempo Final	6.	4:47.71	608	4:48.02	27.3.10	100%	
Ricardo Miguel Paiva, 26.5.93								1
200m Costas	Tempo Final	9.	2:16.10	556	2:18.51		104%	
Clube de Natação da Maia								3
Joana Marques Maia, 16.3.91								-
50m Bruços	Tempo Final	16.	37.01	522	35.88	19.7.09	94%	
100m Bruços	Tempo Final	13.	1:19.72	528	1:16.32		92%	
200m Bruços	Tempo Final	10.	2:53.31	528	2:46.67	25.6.09	92%	
Luis Nobre Neto, 2.3.90								3
50m Bruços	Tempo Final	1.	29.50	738	30.58	21.6.09	107%	
100m Bruços	Tempo Final	5.	1:05.91	702	1:07.92	20.6.09	106%	
200m Bruços	Tempo Final	12.	2:30.41	606	2:31.50	27.3.09	101%	
Clube de Natação de Alcobaça								8
Ana Sofia Costa, 6.1.95								1
1500m Livres	Tempo Final	9.	18:57.01	569	18:58.45		100%	
400m Estilos	Tempo Final	8.	5:26.28	563	5:24.66		99%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Diogo Parrilha da Silva, 15.11.93								2
100m Livres	Tempo Final	6.	54.21	647	53.42		97%	
100m Bruços	Tempo Final	4.	1:06.90	671	1:09.81	31.5.09	109%	
50m Mariposa	Tempo Final	3.	26.47	608	26.21	27.3.10	98%	
100m Mariposa	Tempo Final	3.	57.50	650	57.62	30.5.09	100%	
200m Mariposa	Tempo Final	2.	2:06.72	681	2:05.87	27.3.10	99%	
Ines Filipa Borges, 21.3.95								-
200m Mariposa	Tempo Final	10.	2:33.07	524	2:31.98	5.7.09	99%	
400m Estilos	Tempo Final	12.	5:33.04	529	5:23.77	3.7.09	95%	
Miguel Monteiro Diogo, 8.7.93								5
200m Livres	Tempo Final	6.	1:58.63	635	1:59.55	27.2.10	102%	
400m Livres	Tempo Final	2.	4:08.10	697	4:11.65	4.4.09	103%	
800m Livres	Tempo Final	3.	8:35.69	673	8:25.51		96%	
1500m Livres	Tempo Final	3.	16:24.13	701	16:31.82	30.5.09	102%	
200m Mariposa	Tempo Final	1.	2:06.10	691	2:07.34	7.2.10	102%	
400m Estilos	Tempo Final	3.	4:42.80	641	4:43.47	23.7.09	100%	
Vanessa Carolina Valente, 30.4.94								-
50m Costas	Tempo Final	23.	34.40	486	34.17	20.6.09	99%	
100m Costas	Tempo Final	20.	1:13.81	488	1:11.41	2.7.09	94%	
200m Costas	Tempo Final	16.	2:36.76	504	2:33.32	3.7.09	96%	
50m Mariposa	Tempo Final	14.	31.67	496	31.03	2.7.09	96%	
200m Estilos	Tempo Final	15.	2:39.48	494	2:33.71		93%	
Clube de Natação de Torres Novas								-
Marta Filipa Vinagre, 19.6.95								-
400m Livres	Tempo Final	16.	5:01.00	501	4:45.35		90%	
50m Mariposa	Tempo Final	10.	31.05	526	30.50		96%	
100m Mariposa	Tempo Final	18.	1:11.72	477	1:09.59		94%	
Clube de Natação do Litoral Alentejano								2
Gustavo Manuel Santa, 22.8.93								2
100m Livres	Tempo Final	2.	53.32	680	53.17	20.7.09	99%	
200m Livres	Tempo Final	1.	1:55.22	693	1:54.18	23.7.09	98%	
400m Livres	Tempo Final	1.	4:00.64	764	3:59.38	21.7.09	99%	
800m Livres	Tempo Final	1.	8:16.53	754	8:23.54	22.7.09	103%	
1500m Livres	Tempo Final	1.	15:54.06	770	15:45.55	22.7.09	98%	
400m Estilos	Tempo Final	2.	4:42.17	645	4:43.56	22.1.10	101%	
Rogerio Pina Tavares, 14.5.92								-
50m Livres	Tempo Final	8.	25.97	524	24.94		92%	
100m Livres	Tempo Final	11.	56.87	561	55.49		95%	
Clube de Natação Faro								2
Isabel Maria Figueira, 5.11.79								-
50m Bruços	Tempo Final	4.	34.04	670	33.11		95%	
Marta Pereira Abreu, 6.6.92								-
50m Costas	Tempo Final	4.	31.36	642	30.98	18.7.09	98%	
200m Costas	Tempo Final	2.	2:21.31	689	2:20.06	6.12.09	98%	
200m Estilos	Tempo Final	2.	2:22.17	698	2:21.58	19.12.09	99%	
400m Estilos	Tempo Final	2.	5:04.78	690	4:57.77	20.12.09	95%	
Paula Cristina Melo, 16.6.93								-
50m Mariposa	Tempo Final	11.	30.13	576	29.65	18.7.09	97%	
100m Mariposa	Tempo Final	14.	1:08.05	559	1:07.22	4.7.09	98%	
Rita Pereira Abreu, 6.10.93								2
50m Costas	Tempo Final	7.	31.93	608	31.86	7.2.10	100%	
50m Mariposa	Tempo Final	6.	29.43	618	30.06	27.3.09	104%	
100m Mariposa	Tempo Final	9.	1:06.07	610	1:06.09	27.2.10	100%	
Clube Desportivo de Campinho								1
Joao Miguel Figueiredo, 6.1.93								1
50m Costas	Tempo Final	6.	29.27	554	29.95	28.2.10	105%	
100m Costas	Tempo Final	10.	1:04.13	531	1:02.72	2.7.09	96%	
Clube Desportivo Feirense								3

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Ana Catarina Costa, 19.12.95								2
50m Costas	Tempo Final	20.	33.77	514	34.02	27.2.10	101%	
100m Costas	Tempo Final	16.	1:12.50	515	1:10.47		94%	
200m Costas	Tempo Final	9.	2:30.34	572	2:31.36	19.7.09	101%	
200m Estilos	Tempo Final	17.	2:39.79	492	2:33.20		92%	
Emanuel Augusto Pinho, 25.6.93								-
50m Mariposa	Tempo Final	5.	27.07	568	27.07	21.6.09	100%	
100m Mariposa	Tempo Final	10.	1:00.44	560	58.50	20.7.09	94%	
Mariana Sousa Martins, 24.4.95								1
100m Mariposa	Tempo Final	12.	1:08.66	544	1:09.30	28.2.10	102%	
Patricia Fonseca Silva, 19.3.93								-
50m Bruços	Tempo Final	20.	37.58	498	36.41	29.3.09	94%	
200m Bruços	Tempo Final	11.	2:55.21	511	2:47.14	27.3.09	91%	
Clube Desportivo Nacional								1
Debora Marisa Pereira, 26.7.89								-
100m Mariposa	Tempo Final	18.	1:10.66	499	1:08.50		94%	
200m Mariposa	Tempo Final	10.	2:35.04	504	2:27.30		90%	
Diego Felipe Santos, 17.6.87								-
100m Bruços	Tempo Final	18.	1:10.92	563	1:09.10		95%	
200m Bruços	Tempo Final	18.	2:37.29	530	2:28.31	20.7.09	89%	
200m Estilos	Tempo Final	18.	2:18.01	565	2:15.00		96%	
Fabiana Maria Quintal, 19.11.84								1
50m Livres	Tempo Final	8.	28.11	601	27.61	18.7.09	96%	
100m Livres	Tempo Final	12.	1:00.73	630	1:00.99	27.3.09	101%	
50m Costas	Tempo Final	8.	32.14	596	31.51	6.6.09	96%	
100m Bruços	Tempo Final	6.	1:16.44	599	1:13.39	18.7.09	92%	
200m Estilos	Tempo Final	4.	2:26.28	641	2:20.84	30.5.09	93%	
Luis Marques Pinto, 26.7.87								-
100m Livres	Tempo Final	3.	51.51	755	50.84	31.5.09	97%	
200m Livres	Tempo Final	2.	1:52.74	740	1:50.78	19.7.09	97%	
400m Livres	Tempo Final	9.	4:10.38	679	3:58.44		91%	
Maria Vanessa Silva, 30.3.88								-
200m Mariposa	Tempo Final	9.	2:30.00	556	2:28.89	21.7.09	99%	
Miguel Goncalves Ferreira, 12.6.93								-
50m Mariposa	Tempo Final	8.	28.34	495	27.70		96%	
100m Mariposa	Tempo Final	11.	1:01.23	538	59.57		95%	
200m Mariposa	Tempo Final	10.	2:14.77	566	2:14.17	21.7.09	99%	
Natalie Nobrega Santos, 28.3.83								-
50m Bruços	Tempo Final	11.	36.19	558	35.15	19.7.09	94%	
100m Bruços	Tempo Final	11.	1:19.17	539	1:17.57	18.7.09	96%	
200m Bruços	Tempo Final	8.	2:50.38	556	2:47.32	27.3.09	96%	
Oscar Ramos Melim, 5.10.86								-
200m Costas	Tempo Final	5.	2:13.11	594	2:06.37	19.7.09	90%	
200m Mariposa	Tempo Final	13.	2:14.60	568	2:05.94		88%	
Paulo Fragueiro Franco, 6.4.82								-
800m Livres	Tempo Final	6.	8:31.68	689	8:08.78		91%	
1500m Livres	Tempo Final	1.	16:05.06	744	15:22.40		91%	
Petra Carolina Silva, 17.6.95								-
50m Costas	Tempo Final	24.	34.56	480	34.20		98%	
100m Costas	Tempo Final	18.	1:12.73	510	1:11.50		97%	
200m Costas	Tempo Final	17.	2:38.11	491	2:33.60		94%	
Rubina Gama Xixaro, 9.12.89								-
50m Bruços	Tempo Final	15.	36.97	523	36.35	19.7.09	97%	
Tiago Ferreira Sousa, 26.10.91								-
50m Livres	Tempo Final	10.	24.88	596	24.54		97%	
Tomas Miguel Freitas, 16.4.90								-
200m Livres	Tempo Final	20.	2:02.98	570	1:56.03		89%	
200m Estilos	Tempo Final	13.	2:14.58	609	2:11.94	29.3.09	96%	
Vitor Diogo Moura, 19.10.90								-
50m Bruços	Tempo Final	14.	32.50	552	30.99		91%	
100m Bruços	Tempo Final	19.	1:11.89	541	1:06.48		86%	
200m Bruços	Tempo Final	16.	2:32.40	582	2:26.21		92%	

Clube Fluvial Portuense 1

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Bruno Daniel Monteiro, 19.6.88								-
100m Bruços	Tempo Final	9.	1:07.26	660	1:05.61		95%	-
Nuno Ricardo Bastos, 12.5.93								-
200m Mariposa	Tempo Final	13.	2:24.50	459	2:13.98	21.7.09	86%	-
Sergio Emanuel Costa, 7.8.85								1
50m Bruços	Tempo Final	11.	31.59	601	31.60	19.7.09	100%	
100m Bruços	Tempo Final	12.	1:08.90	614	1:07.59	18.7.09	96%	
200m Bruços	Tempo Final	11.	2:29.30	620	2:26.09	20.7.09	96%	
Clube Fluvial Vilacondense								12
Ana Catarina Monteiro, 14.8.93								3
50m Mariposa	Tempo Final	8.	29.99	584	29.94	18.7.09	100%	
100m Mariposa	Tempo Final	3.	1:04.14	667	1:04.62	21.3.10	102%	
200m Mariposa	Tempo Final	2.	2:17.44	723	2:18.34	6.2.10	101%	
200m Estilos	Tempo Final	6.	2:28.89	608	2:28.02	7.2.10	99%	
400m Estilos	Tempo Final	6.	5:12.82	639	5:13.72	6.2.10	101%	
Cassandra Pedro Oliveira, 30.7.95								2
200m Livres	Tempo Final	11.	2:14.51	592	2:14.97	7.2.10	101%	
400m Livres	Tempo Final	11.	4:40.67	618	4:41.76	6.2.10	101%	
Claudia Sofia Monteiro, 7.7.92								2
50m Livres	Tempo Final	3.	27.45	646	26.97	7.2.10	97%	
100m Livres	Tempo Final	2.	58.67	699	58.69	6.2.10	100%	
200m Livres	Tempo Final	9.	2:10.24	652	2:11.06		101%	
50m Mariposa	Tempo Final	5.	29.41	619	29.13	18.7.09	98%	
Diana Ramos Rocha, 20.4.94								3
50m Mariposa	Tempo Final	5.	29.82	594	30.46	28.3.10	104%	
100m Mariposa	Tempo Final	3.	1:05.16	636	1:06.55	6.2.10	104%	
200m Mariposa	Tempo Final	1.	2:20.00	684	2:19.78	27.3.10	100%	
200m Estilos	Tempo Final	2.	2:24.45	666	2:22.96	11.7.09	98%	
400m Estilos	Tempo Final	1.	5:02.91	703	5:03.70	6.2.10	101%	
Fabio Manuel Pereira, 13.3.86								1
50m Livres	Tempo Final	4.	24.10	655	23.91	18.7.09	98%	
100m Livres	Tempo Final	7.	53.04	691	52.10	21.7.09	96%	
200m Livres	Tempo Final	3.	1:53.16	732	1:50.87	3.4.09	96%	
400m Livres	Tempo Final	2.	4:01.80	753	3:54.83	5.4.09	94%	
200m Mariposa	Tempo Final	4.	2:03.22	741	2:03.77	31.5.09	101%	
Henrique Pereira Neiva, 1.10.84								-
50m Bruços	Tempo Final	4.	29.96	705	29.66	5.6.09	98%	
100m Bruços	Tempo Final	4.	1:05.87	703	1:04.78	7.6.09	97%	
200m Bruços	Tempo Final	3.	2:22.96	706	2:20.31	27.3.09	96%	
Hugo Alberto Ribeiro, 1.7.88								-
800m Livres	Tempo Final	12.	8:49.87	621	8:34.34	18.7.09	94%	
1500m Livres	Tempo Final	7.	16:36.08	676	16:17.95	18.7.09	96%	
Igor Guterres Carvalho, 28.10.88								-
100m Mariposa	Tempo Final	12.	59.40	589	58.07		96%	
200m Mariposa	Tempo Final	11.	2:09.83	633	2:03.66	21.7.09	91%	
Marcelo Goncalo Pereira, 13.5.90								1
200m Bruços	Tempo Final	10.	2:29.12	622	2:32.20	19.3.10	104%	
200m Estilos	Tempo Final	16.	2:16.39	585	2:13.54	21.7.09	96%	
400m Estilos	Tempo Final	11.	4:49.48	597	4:45.55	19.7.09	97%	
Mario Jorge Rodrigues, 22.1.88								-
50m Costas	Tempo Final	10.	30.06	511	28.72	20.7.09	91%	
100m Costas	Tempo Final	10.	1:03.82	539	1:01.79	29.3.09	94%	
200m Costas	Tempo Final	8.	2:16.61	549	2:14.59	31.5.09	97%	
Ricardo Ribeiro Silva, 11.11.92								-
50m Bruços	Tempo Final	1.	30.15	692	29.61	10.7.09	96%	
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:06.00	699	1:04.62	11.7.09	96%	
200m Bruços	Tempo Final	6.	2:31.61	592	2:31.01	27.3.09	99%	
Rui Filipe Maia, 24.7.93								-
100m Livres	Tempo Final	7.	55.21	613	54.69	21.7.09	98%	
200m Livres	Tempo Final	10.	2:01.22	595	2:00.01	19.7.09	98%	
50m Mariposa	Tempo Final	7.	27.95	516	27.64	20.7.09	98%	
100m Mariposa	Tempo Final	8.	1:00.26	565	59.93	20.7.09	99%	
Soraia Vanessa Ribeiro, 29.12.92								-
100m Livres	Tempo Final	20.	1:01.74	599	1:00.82	31.5.09	97%	
200m Livres	Tempo Final	17.	2:15.21	583	2:07.58	18.4.09	89%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

50m Mariposa	Tempo Final	19.	30.91	533	29.36	18.7.09	90%	
200m Estilos	Tempo Final	10.	2:34.36	545	2:22.28	13.6.09	85%	
Clube Futebol Os Belenenses								7
Ana Sofia Simoes, 23.12.93								1
50m Costas	Tempo Final	16.	33.13	544	32.71	18.7.09	97%	
100m Costas	Tempo Final	6.	1:09.43	586	1:09.16	21.3.10	99%	
200m Costas	Tempo Final	5.	2:25.80	627	2:26.71	28.2.10	101%	
Jessica Teixeira Vieira, 13.11.91								2
50m Livres	Tempo Final	12.	28.53	575	28.29	20.7.09	98%	
100m Livres	Tempo Final	18.	1:01.40	609	1:01.86	19.7.09	102%	
50m Costas	Tempo Final	11.	32.68	567	33.38	20.7.09	104%	
50m Mariposa	Tempo Final	18.	30.86	536	30.83	26.6.09	100%	
Lara Santana Pinheiro, 30.5.92								-
800m Livres	Tempo Final	4.	9:24.43	670	9:10.46	18.7.09	95%	
1500m Livres	Tempo Final	3.	18:00.57	663	17:44.83	21.7.09	97%	
400m Estilos	Tempo Final	5.	5:12.27	642	5:08.80	31.5.09	98%	
Luisa Pinto Abreu, 14.7.94								-
50m Mariposa	Tempo Final	16.	32.53	457	30.22	27.2.10	86%	
100m Mariposa	Tempo Final	17.	1:10.87	494	1:09.88	30.5.09	97%	
Pedro Fontoura Oliveira, 18.1.90								3
200m Livres	Tempo Final	9.	1:55.81	683	1:53.28	27.3.09	96%	
200m Costas	Tempo Final	2.	2:06.72	688	2:12.20	23.5.09	109%	
200m Estilos	Tempo Final	6.	2:10.22	672	2:13.51	20.6.09	105%	
400m Estilos	Tempo Final	6.	4:37.72	676	4:47.80	21.6.09	107%	
Susana Correia Oliveira, 13.3.94								1
50m Costas	Tempo Final	3.	31.35	643	31.44	29.3.09	101%	
100m Costas	Tempo Final	2.	1:06.92	655	1:06.11	12.7.09	98%	
Clube Galitos de Aveiro								3
Ana Margarida Almeida, 20.3.94								-
50m Costas	Tempo Final	13.	33.24	539	32.65	30.5.09	96%	
100m Costas	Tempo Final	11.	1:10.64	556	1:09.08	28.3.09	96%	
200m Costas	Tempo Final	8.	2:30.02	575	2:29.71	27.3.09	100%	
Andre Ricardo Simoes, 5.2.91								-
100m Costas	Tempo Final	8.	1:02.75	567	1:01.91		97%	
Diogo Filipe Carvalho, 26.3.88								-
50m Mariposa	Tempo Final	2.	25.02	720	24.13	27.3.09	93%	
100m Mariposa	Tempo Final	2.	54.16	778	52.42	29.3.09	94%	
200m Mariposa	Tempo Final	3.	1:59.64	809	1:56.71	2.4.09	95%	
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:01.96	818	1:59.96	5.4.09	97%	
400m Estilos	Tempo Final	1.	4:21.23	813	4:18.08	2.8.09	98%	
Joao Jose Viegas, 28.6.92								1
50m Costas	Tempo Final	12.	29.83	523	29.89	28.2.10	100%	
100m Costas	Tempo Final	12.	1:04.54	521	1:02.90		95%	
200m Costas	Tempo Final	15.	2:22.08	488	2:18.75		95%	
Nuno Durao Pascoal, 8.3.92								2
200m Livres	Tempo Final	17.	2:03.64	561	2:02.46		98%	
50m Bruços	Tempo Final	6.	31.54	604	32.01	3.7.09	103%	
200m Estilos	Tempo Final	10.	2:17.24	574	2:18.51	30.5.09	102%	
400m Estilos	Tempo Final	13.	4:57.07	553	4:56.07	3.7.09	99%	
Clube Lisnave								1
Andre Pascoal Sargento, 20.5.87								-
50m Bruços	Tempo Final	13.	32.04	576	31.35	19.7.09	96%	
100m Bruços	Tempo Final	17.	1:10.90	564	1:08.89		94%	
Andreia Silva Cruz, 28.3.88								-
50m Costas	Tempo Final	15.	32.99	551	32.89	18.7.09	99%	
100m Costas	Tempo Final	8.	1:10.25	566	1:09.14	23.5.09	97%	
200m Costas	Tempo Final	8.	2:29.57	581	2:26.01	19.7.09	95%	
Sara Sa Espadilha, 7.5.94								1
50m Costas	Tempo Final	16.	33.52	526	33.91	21.3.10	102%	
Clube Natação da Amadora								5

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Ana Rita Mendes, 1.5.92								-
50m Bruços	Tempo Final	8.	35.34	599	34.06	30.5.09	93%	
100m Bruços	Tempo Final	8.	1:17.90	566	1:16.32		96%	
Ana Rita Rolo, 31.3.88								-
50m Costas	Tempo Final	13.	32.80	561	31.51		92%	
100m Costas	Tempo Final	9.	1:10.54	559	1:05.96		87%	
Andre Bras Goncalves, 1.8.88								-
100m Bruços	Tempo Final	13.	1:09.46	599	1:09.14		99%	
200m Bruços	Tempo Final	9.	2:27.43	643	2:27.25	27.3.09	100%	
200m Estilos	Tempo Final	11.	2:13.31	627	2:10.81		96%	
400m Estilos	Tempo Final	7.	4:40.60	656	4:38.44		98%	
Carla Sofia Rodrigues, 13.4.93								-
50m Costas	Tempo Final	18.	33.60	522	33.52	21.3.10	100%	
200m Costas	Tempo Final	9.	2:32.54	547	2:31.14		98%	
Daniel Ricardo Viegas, 19.9.83								-
200m Livres	Tempo Final	21.	2:06.93	518	1:57.75	27.3.09	86%	
400m Livres	Tempo Final	14.	4:13.85	651	4:05.47		94%	
800m Livres	Tempo Final	11.	8:47.09	631	8:24.65		92%	
1500m Livres	Tempo Final	6.	16:34.07	680	15:59.58		93%	
Diana Duarte Gomes, 6.7.89								-
50m Bruços	Tempo Final	2.	33.05	733	31.94	5.6.09	93%	
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:12.39	705	1:08.67		90%	
200m Bruços	Tempo Final	3.	2:36.19	722	2:29.26		91%	
200m Estilos	Tempo Final	3.	2:24.30	668	2:18.21		92%	
Duarte Rafael Mourao, 1.1.84								-
50m Mariposa	Tempo Final	3.	25.11	712	24.54		96%	
100m Mariposa	Tempo Final	3.	54.25	774	52.57		94%	
200m Mariposa	Tempo Final	2.	1:59.58	810	1:56.01		94%	
200m Estilos	Tempo Final	2.	2:04.96	761	2:03.38		97%	
Fabio Andre Figueira, 26.4.88								-
50m Livres	Tempo Final	9.	24.74	606	23.88	28.3.09	93%	
100m Livres	Tempo Final	11.	53.87	660	50.63		88%	
200m Livres	Tempo Final	10.	1:56.29	674	1:51.33		92%	
400m Livres	Tempo Final	8.	4:10.37	679	3:56.23		89%	
100m Mariposa	Tempo Final	10.	57.72	643	57.37		99%	
200m Estilos	Tempo Final	9.	2:12.43	639	2:07.91		93%	
Jaime Marques Duarte, 10.5.87								1
50m Bruços	Tempo Final	7.	30.44	672	30.56	29.3.09	101%	
100m Bruços	Tempo Final	8.	1:06.82	673	1:06.62	18.7.09	99%	
Lisa Marisa Soares, 19.6.95								3
100m Livres	Tempo Final	5.	1:00.33	642	1:00.42	21.7.09	100%	
50m Costas	Tempo Final	1.	30.97	667	32.92	21.3.10	113%	
100m Costas	Tempo Final	3.	1:07.37	642	1:06.96		99%	
50m Mariposa	Tempo Final	3.	29.44	617	29.67		102%	
100m Mariposa	Tempo Final	4.	1:05.93	614	1:05.62	4.4.09	99%	
200m Estilos	Tempo Final	5.	2:28.14	617	2:25.51		96%	
Marta Filipa Conceicao, 1.1.92								-
50m Livres	Tempo Final	16.	28.86	555	28.44		97%	
Marta Posser Villar, 1.1.85								-
50m Mariposa	Tempo Final	14.	30.40	560	29.72		96%	
100m Mariposa	Tempo Final	7.	1:05.65	622	1:04.35		96%	
200m Mariposa	Tempo Final	4.	2:23.28	638	2:18.62		94%	
Pedro Duarte Ludovice, 29.3.92								1
100m Mariposa	Tempo Final	9.	1:00.27	564	1:00.51	21.3.10	101%	
Pedro Miguel Pedras, 15.4.91								-
200m Livres	Tempo Final	18.	1:59.73	618	1:58.21	5.4.09	97%	
Rute Margarida Marques, 29.6.94								-
50m Bruços	Tempo Final	9.	36.76	532	36.23	21.3.10	97%	
100m Bruços	Tempo Final	8.	1:18.99	543	1:18.83	20.3.10	100%	
200m Estilos	Tempo Final	13.	2:35.42	534	2:32.92	28.2.10	97%	
Simao Gomes Morgado, 4.3.79								-
50m Mariposa	Tempo Final	1.	24.53	764	23.72	5.4.09	94%	
100m Mariposa	Tempo Final	1.	54.08	781	52.98	31.7.09	96%	
Tiago Freire Almeida, 18.6.87								-
50m Costas	Tempo Final	11.	30.14	507	28.97	23.5.09	92%	
100m Bruços	Tempo Final	16.	1:10.05	584	1:08.12		95%	
200m Bruços	Tempo Final	15.	2:32.17	585	2:28.78	20.7.09	96%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Clube Natação de Valongo								2
Mariana Oliveira Vale, 23.5.93								2
50m Livres	Tempo Final	13.	28.60	571	28.44		99%	
100m Livres	Tempo Final	26.	1:02.57	576	1:01.70		97%	
200m Livres	Tempo Final	20.	2:16.85	562	2:13.81	7.2.10	96%	
50m Costas	Tempo Final	9.	32.53	575	33.05	29.3.09	103%	
100m Costas	Tempo Final	7.	1:10.13	569	1:10.23		100%	
Nelson Filipe Martinho, 2.6.89								-
50m Livres	Tempo Final	7.	24.63	614	24.02		95%	
Clube Natação Olhão								3
Ana Catarina Cavaco, 6.1.95								3
50m Mariposa	Tempo Final	11.	31.07	525	31.24	3.7.09	101%	
100m Mariposa	Tempo Final	11.	1:08.19	555	1:08.30	23.5.09	100%	
200m Mariposa	Tempo Final	3.	2:28.84	570	2:32.93	21.7.09	106%	
Catarina Correia Simoes, 15.12.93								-
800m Livres	Tempo Final	11.	9:57.20	566	9:38.98		94%	
Clube Naval da Nazaré								-
Carolina Francisco Gomes, 5.1.95								-
200m Mariposa	Tempo Final	7.	2:30.47	551	2:29.06	27.2.10	98%	
400m Estilos	Tempo Final	11.	5:28.89	549	5:22.68		96%	
Clube Naval de Ponta Delgada								-
Sofia Pavao Machado, 21.11.94								-
50m Livres	Tempo Final	7.	28.58	572	27.23	30.5.09	91%	
100m Livres	Tempo Final	12.	1:02.68	573	59.58		90%	
50m Costas	Tempo Final	2.	31.21	651	30.88	10.7.09	98%	
100m Costas	Tempo Final	14.	1:11.93	527	1:07.39		88%	
50m Mariposa	Tempo Final	2.	29.29	627	28.64	18.7.09	96%	
100m Mariposa	Tempo Final	8.	1:07.21	580	1:05.71	29.3.09	96%	
Clube Naval do Funchal								2
Alexandre Santos Gomes, 12.11.93								-
200m Livres	Tempo Final	20.	2:12.67	454	2:02.50		85%	
100m Mariposa	Tempo Final	15.	1:02.95	495	1:01.00		94%	
200m Estilos	Tempo Final	16.	2:24.13	496	2:19.00		93%	
400m Estilos	Tempo Final	15.	5:03.88	516	5:00.00		97%	
Ana Afonso Mendonca, 29.5.94								-
50m Costas	Tempo Final	22.	34.31	490	34.20		99%	
100m Costas	Tempo Final	23.	1:15.33	459	1:11.50		90%	
Andre Temtem Figueira, 11.7.91								-
50m Bruços	Tempo Final	12.	31.81	589	29.80	19.7.09	88%	
100m Bruços	Tempo Final	14.	1:09.92	588	1:05.96	18.7.09	89%	
Carlota Freitas Olim, 2.5.93								-
50m Livres	Tempo Final	20.	29.00	547	28.45		96%	
100m Livres	Tempo Final	27.	1:03.10	561	1:02.00		97%	
50m Mariposa	Tempo Final	8.	29.99	584	29.67	18.7.09	98%	
100m Mariposa	Tempo Final	10.	1:06.27	605	1:03.25	20.7.09	91%	
Catarina Isabel Santos, 6.11.93								-
50m Bruços	Tempo Final	18.	37.12	517	36.65		97%	
Joao Afonso Vargas, 20.8.93								1
50m Livres	Tempo Final	4.	25.31	566	25.40		101%	
100m Livres	Tempo Final	9.	55.92	590	55.50		99%	
Joao Fragueiro Franco, 18.5.85								-
50m Mariposa	Tempo Final	11.	27.66	533	26.27	27.3.09	90%	
Joaquina Silva Freitas, 17.6.93								1
50m Costas	Tempo Final	10.	32.54	575	33.29	20.7.09	105%	
Luisa Costa Henriques, 20.8.93								-
100m Livres	Tempo Final	25.	1:02.53	577	1:02.00		98%	
200m Livres	Tempo Final	19.	2:16.65	565	2:14.00		96%	
Maria Joao Figueiredo, 10.5.94								-
100m Livres	Tempo Final	11.	1:02.55	576	1:02.50		100%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Maria Rodrigues Fernandes, 23.4.95								-
100m Livres	Tempo Final	15.	1:05.33	506	1:02.50		92%	
Sara Isabel Figueira, 9.5.93								-
100m Bruços	Tempo Final	14.	1:24.41	445	1:18.00		85%	
Vitor Goncalo Castanheiro, 1.4.92								-
50m Mariposa	Tempo Final	6.	27.87	521	27.08	27.3.09	94%	
100m Mariposa	Tempo Final	13.	1:01.59	529	59.43	29.3.09	93%	
200m Mariposa	Tempo Final	12.	2:19.87	506	2:14.05	28.3.09	92%	
Clube Naval Setubalense								5
Joao Pedro Teodoro, 6.10.90								1
50m Livres	Tempo Final	6.	24.33	637	23.66		95%	
100m Livres	Tempo Final	12.	54.41	640	51.76		90%	
50m Mariposa	Tempo Final	6.	25.73	662	25.38	5.6.09	97%	
100m Mariposa	Tempo Final	5.	56.45	687	56.57	29.3.09	100%	
Nuno Rafael Duraes, 26.8.93								3
50m Costas	Tempo Final	2.	27.77	648	28.20	23.5.09	103%	
100m Costas	Tempo Final	3.	1:00.47	633	1:01.02	21.7.09	102%	
200m Costas	Tempo Final	2.	2:09.52	645	2:12.03	19.7.09	104%	
Pedro Miguel Varela, 1.6.86								1
50m Bruços	Tempo Final	10.	31.57	602	31.58		100%	
100m Bruços	Tempo Final	11.	1:08.46	626	1:07.82		98%	
200m Bruços	Tempo Final	13.	2:30.50	605	2:26.57		95%	
Ricardo Jose Varela, 5.9.89								-
50m Bruços	Tempo Final	3.	29.95	706	28.94	19.7.09	93%	
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:05.13	727	1:03.45	18.7.09	95%	
200m Bruços	Tempo Final	4.	2:23.76	694	2:16.46	20.7.09	90%	
Clube Náutico Académico de Coimbra								11
Adriana Correia Lopes, 5.3.95								1
50m Costas	Tempo Final	8.	32.45	579	31.75	7.2.10	96%	
100m Costas	Tempo Final	7.	1:09.28	590	1:07.27	6.2.10	94%	
200m Costas	Tempo Final	7.	2:29.82	578	2:23.61	7.2.10	92%	
200m Estilos	Tempo Final	6.	2:29.29	603	2:29.51	27.2.10	100%	
Ana Claudia Cordeiro, 20.8.95								-
50m Bruços	Tempo Final	14.	38.13	477	37.24	26.2.10	95%	
100m Bruços	Tempo Final	10.	1:21.74	490	1:20.33	18.7.09	97%	
200m Bruços	Tempo Final	6.	2:57.64	490	2:52.68	2.7.09	94%	
Bruno Miguel Amaral, 29.3.89								-
50m Costas	Tempo Final	12.	30.30	499	28.60	4.7.09	89%	
100m Costas	Tempo Final	11.	1:04.98	510	1:01.63	5.7.09	90%	
Carolina Cunha Martins, 27.4.95								4
50m Livres	Tempo Final	11.	28.71	564	28.46		98%	
100m Livres	Tempo Final	10.	1:02.18	587	1:02.04	6.2.10	100%	
200m Livres	Tempo Final	8.	2:13.68	603	2:14.21	28.2.10	101%	
400m Livres	Tempo Final	3.	4:32.45	676	4:36.48	28.2.10	103%	
800m Livres	Tempo Final	3.	9:20.77	684	9:23.40	27.2.10	101%	
1500m Livres	Tempo Final	1.	17:48.97	685	18:00.35	28.2.10	102%	
Gabriela Oliveira Andrade, 3.9.94								3
50m Livres	Tempo Final	6.	28.55	574	28.59	28.2.10	100%	
50m Bruços	Tempo Final	2.	34.46	646	35.02	6.2.10	103%	
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:13.42	676	1:15.82	28.3.09	107%	
200m Bruços	Tempo Final	2.	2:39.97	672	2:39.55	6.2.10	99%	
Hugo Miguel Nunes, 15.1.90								-
200m Bruços	Tempo Final	17.	2:34.58	558	2:30.68		95%	
Joao Albano Viola, 25.12.89								-
50m Bruços	Tempo Final	9.	31.00	636	29.16	30.5.09	88%	
100m Bruços	Tempo Final	10.	1:07.30	659	1:05.52	18.7.09	95%	
Maria Ines Ribeiro, 22.3.92								1
50m Livres	Tempo Final	18.	28.96	550	28.39	31.5.09	96%	
100m Livres	Tempo Final	22.	1:02.31	583	1:01.54	5.7.09	98%	
200m Livres	Tempo Final	14.	2:12.48	620	2:12.22	27.3.09	100%	
50m Bruços	Tempo Final	10.	36.00	567	36.30	26.2.10	102%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Maria Miguel Veloso, 11.10.93								-
200m Livres	Tempo Final	8.	2:09.82	659	2:08.26	18.7.09	98%	
400m Livres	Tempo Final	3.	4:27.08	717	4:23.05	20.7.09	97%	
800m Livres	Tempo Final	3.	9:21.61	680	8:58.92	18.7.09	92%	
1500m Livres	Tempo Final	1.	17:31.15	720	17:06.28	21.7.09	95%	
400m Estilos	Tempo Final	4.	5:12.25	642	5:01.62	19.7.09	93%	
Mariana Rocha Valente, 21.4.95								1
1500m Livres	Tempo Final	8.	18:47.35	584	19:02.62	28.2.10	103%	
Miguel Silva Oliveira, 1.1.91								1
200m Livres	Tempo Final	7.	1:53.97	716	1:55.37	6.2.10	102%	
100m Mariposa	Tempo Final	8.	57.40	653	55.86	30.5.09	95%	
200m Mariposa	Tempo Final	5.	2:06.59	683	2:05.19	31.5.09	98%	
200m Estilos	Tempo Final	7.	2:11.06	659	2:06.36	30.5.09	93%	
400m Estilos	Tempo Final	3.	4:34.12	703	4:33.43	19.7.09	99%	
Rui Miguel Fonseca, 6.2.88								-
200m Livres	Tempo Final	16.	1:59.12	627	1:56.29		95%	
100m Mariposa	Tempo Final	11.	58.30	624	57.29	20.7.09	97%	
200m Mariposa	Tempo Final	9.	2:09.43	639	2:07.23	21.7.09	97%	
Desportivo Náutico da Marinha Grande								2
Ana Carolina Valente, 13.6.92								-
200m Mariposa	Tempo Final	11.	2:35.62	498	2:28.75		91%	
Filipe Franco Norte, 15.4.93								2
100m Costas	Tempo Final	11.	1:04.18	530	1:03.87		99%	
200m Costas	Tempo Final	12.	2:18.21	531	2:18.48	31.5.09	100%	
200m Estilos	Tempo Final	14.	2:18.25	562	2:18.99	5.7.09	101%	
Joao Pedro Mendes, 20.3.92								-
50m Bruços	Tempo Final	17.	33.72	494	32.29	30.5.09	92%	
100m Bruços	Tempo Final	13.	1:13.25	511	1:10.41		92%	
200m Bruços	Tempo Final	14.	2:41.97	485	2:36.18	30.5.09	93%	
Eléctrico Futebol Clube								-
Monica Moreira Lanzinha, 23.9.95								-
200m Bruços	Tempo Final	9.	2:59.47	475	2:53.64		94%	
Escola Desportiva de Viana								-
Filipa Mendes Pinheiro, 27.6.92								-
50m Costas	Tempo Final	3.	31.26	648	30.48	18.7.09	95%	
100m Costas	Tempo Final	2.	1:06.54	666	1:05.96	6.2.10	98%	
200m Costas	Tempo Final	4.	2:24.73	641	2:22.23	7.2.10	97%	
50m Mariposa	Tempo Final	7.	29.65	604	29.62	18.7.09	100%	
Maria Lima Rodrigues, 17.6.94								-
50m Mariposa	Tempo Final	15.	31.84	488	31.16	27.3.09	96%	
Rafael Lages Ribas, 7.4.93								-
50m Livres	Tempo Final	7.	25.74	538	25.37		97%	
Escola Desportiva Limiana								5
Duarte Barros Pires, 15.8.92								1
50m Bruços	Tempo Final	15.	33.53	503	33.00	21.6.09	97%	
100m Bruços	Tempo Final	10.	1:10.68	569	1:11.14	20.6.09	101%	
200m Bruços	Tempo Final	10.	2:37.76	525	2:30.03	30.5.09	90%	
200m Estilos	Tempo Final	9.	2:16.96	578	2:16.57	21.3.10	99%	
400m Estilos	Tempo Final	11.	4:50.96	588	4:45.79	19.7.09	96%	
Maria Ana Magalhaes, 14.6.93								4
200m Livres	Tempo Final	15.	2:13.32	608	2:13.77	19.7.09	101%	
400m Livres	Tempo Final	7.	4:37.59	639	4:38.61		101%	
800m Livres	Tempo Final	6.	9:29.57	652	9:37.52	19.3.10	103%	
1500m Livres	Tempo Final	4.	18:08.20	649	18:22.76	21.7.09	103%	
Futebol Clube do Porto/Dolce Vita								21
Alexandra Paiva Oliveira, 9.5.91								3
50m Livres	Tempo Final	2.	27.27	658	27.52	28.3.09	102%	
100m Livres	Tempo Final	4.	58.95	689	59.28	27.3.09	101%	
200m Livres	Tempo Final	3.	2:07.28	699	2:08.03		101%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Ana Goncalves Neto, 4.8.95								1
200m Livres	Tempo Final	12.	2:15.74	576	2:15.09	21.3.10	99%	
400m Livres	Tempo Final	8.	4:37.89	637	4:42.56	20.3.10	103%	
800m Livres	Tempo Final	6.	9:36.82	628	9:32.32	19.3.10	98%	
100m Costas	Tempo Final	19.	1:13.05	503	1:10.87		94%	
200m Costas	Tempo Final	12.	2:34.31	529	2:31.40		96%	
Bernardo Correia Silva, 10.10.93								1
400m Estilos	Tempo Final	12.	4:52.45	579	4:52.57		100%	
Carlos Filipe Santos, 26.6.91								-
50m Livres	Tempo Final	5.	24.21	647	23.93	28.3.09	98%	
50m Costas	Tempo Final	2.	27.65	657	26.99	30.5.09	95%	
100m Costas	Tempo Final	2.	59.30	671	58.93	30.5.09	99%	
50m Mariposa	Tempo Final	5.	25.71	664	25.11	31.5.09	95%	
100m Mariposa	Tempo Final	6.	57.12	663	55.35		94%	
Claudia Marques Moreno, 27.3.91								1
50m Livres	Tempo Final	4.	27.80	621	27.51	30.5.09	98%	
100m Livres	Tempo Final	5.	59.00	687	59.34	28.3.09	101%	
200m Livres	Tempo Final	7.	2:09.78	659	2:08.76	29.3.09	98%	
50m Mariposa	Tempo Final	12.	30.16	574	29.48	20.6.09	96%	
100m Mariposa	Tempo Final	17.	1:08.54	547	1:07.82	30.5.09	98%	
Gil Goncalves Pinto, 31.10.88								1
50m Costas	Tempo Final	5.	28.56	596	27.87	31.5.09	95%	
100m Costas	Tempo Final	3.	1:00.56	630	1:01.38	28.3.09	103%	
50m Bruços	Tempo Final	2.	29.83	714	29.50	19.7.09	98%	
100m Bruços	Tempo Final	7.	1:06.52	682	1:04.29		93%	
Hugo Cascais Rodrigues, 23.1.89								-
200m Bruços	Tempo Final	14.	2:30.85	601	2:22.28	20.7.09	89%	
200m Estilos	Tempo Final	14.	2:14.84	605	2:09.37	21.7.09	92%	
400m Estilos	Tempo Final	10.	4:46.13	618	4:40.75	31.5.09	96%	
Joana Aguiar Rodrigues, 3.2.93								-
100m Livres	Tempo Final	7.	59.99	653	58.75	30.5.09	96%	
200m Livres	Tempo Final	2.	2:06.23	716	2:05.85		99%	
400m Livres	Tempo Final	1.	4:24.69	737	4:18.45		95%	
800m Livres	Tempo Final	1.	9:06.98	737	9:05.05		99%	
Joana Catarina Carvalho, 7.6.92								-
50m Bruços	Tempo Final	1.	32.81	749	31.60	30.5.09	93%	
100m Bruços	Tempo Final	4.	1:12.84	692	1:10.62	31.5.09	94%	
200m Bruços	Tempo Final	5.	2:44.14	622	2:40.34		95%	
Joao Pedro Almeida, 3.6.92								1
50m Livres	Tempo Final	2.	24.48	625	24.51		100%	
100m Livres	Tempo Final	4.	54.12	651	53.86		99%	
200m Livres	Tempo Final	5.	1:57.40	655	1:57.09		99%	
400m Livres	Tempo Final	10.	4:17.27	625	4:11.43	31.5.09	96%	
Luis Miguel Nogueira, 15.10.93								3
200m Livres	Tempo Final	11.	2:01.28	594	2:01.32	19.3.10	100%	
400m Livres	Tempo Final	13.	4:19.47	610	4:15.18		97%	
800m Livres	Tempo Final	7.	8:46.13	634	8:49.66	21.3.10	101%	
1500m Livres	Tempo Final	7.	16:48.70	651	16:51.08		100%	
Maria Luis Amorim, 9.6.95								2
200m Livres	Tempo Final	9.	2:13.80	602	2:12.29		98%	
400m Livres	Tempo Final	10.	4:40.63	618	4:41.03		100%	
200m Costas	Tempo Final	10.	2:32.73	545	2:34.33		102%	
Marta Vieira Marinho, 25.3.91								2
200m Livres	Tempo Final	1.	2:05.40	731	2:04.90		99%	
50m Costas	Tempo Final	1.	29.89	742	30.41	7.2.10	104%	
100m Costas	Tempo Final	1.	1:03.45	768	1:02.49		97%	
200m Costas	Tempo Final	1.	2:18.29	735	2:19.44		102%	
Paulo Jorge Santos, 23.12.89								-
50m Livres	Tempo Final	2.	22.78	776	22.27		96%	
100m Livres	Tempo Final	2.	50.98	779	49.58		95%	
50m Mariposa	Tempo Final	8.	26.00	642	25.51		96%	
Rafael Dias Martins, 7.2.93								-
200m Livres	Tempo Final	8.	2:00.60	605	1:59.80		99%	
100m Mariposa	Tempo Final	7.	1:00.04	571	1:00.01	6.2.10	100%	
200m Mariposa	Tempo Final	5.	2:11.04	616	2:10.81	20.3.10	100%	
200m Estilos	Tempo Final	15.	2:19.08	552	2:18.02		98%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Rui Filipe Vilar, 19.6.91								2
200m Bruços	Tempo Final	8.	2:26.51	656	2:31.17		106%	
200m Estilos	Tempo Final	5.	2:09.09	690	2:05.72		95%	
400m Estilos	Tempo Final	4.	4:36.53	685	4:41.22		103%	
Samuel Patricio Queiros, 17.3.91								1
400m Livres	Tempo Final	12.	4:12.89	659	4:05.69		94%	
50m Costas	Tempo Final	8.	29.07	565	28.41	18.7.09	96%	
100m Costas	Tempo Final	6.	1:01.05	615	1:01.46	28.3.09	101%	
200m Costas	Tempo Final	3.	2:10.31	633	2:08.23		97%	
Sara Freitas Oliveira, 7.12.85								-
100m Livres	Tempo Final	1.	58.57	702	57.43		96%	
50m Mariposa	Tempo Final	1.	28.11	709	27.18		93%	
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:00.67	788	1:00.52		100%	
200m Mariposa	Tempo Final	1.	2:12.43	809	2:12.29		100%	
Sergio Baptista Silva, 6.4.91								-
50m Bruços	Tempo Final	6.	30.27	683	29.63		96%	
100m Bruços	Tempo Final	6.	1:06.27	690	1:03.71		92%	
200m Bruços	Tempo Final	6.	2:25.51	669	2:18.25		90%	
Silvia Ariana Soares, 11.10.95								2
200m Livres	Tempo Final	10.	2:14.22	596	2:14.92	30.5.09	101%	
800m Livres	Tempo Final	8.	9:38.71	622	9:38.07		100%	
100m Mariposa	Tempo Final	14.	1:10.01	513	1:09.06	21.3.10	97%	
200m Mariposa	Tempo Final	6.	2:29.75	559	2:33.86		106%	
Tiago Samuel Silva, 26.6.93								1
50m Bruços	Tempo Final	8.	32.27	564	31.97		98%	
100m Bruços	Tempo Final	8.	1:09.74	592	1:09.54	20.3.10	99%	
200m Bruços	Tempo Final	3.	2:29.72	614	2:30.96	19.3.10	102%	
Geslours - Gestão de Equip. Sociais, EM								5
Ines Adriana Mourao, 1.3.94								-
100m Mariposa	Tempo Final	15.	1:10.13	510	1:08.51	27.6.09	95%	
200m Mariposa	Tempo Final	12.	2:38.58	471	2:30.56	28.6.09	90%	
200m Estilos	Tempo Final	16.	2:39.69	492	2:34.30	28.6.09	93%	
Joana Filipa Rodrigues, 24.9.95								1
50m Costas	Tempo Final	17.	33.55	524	33.77	21.3.10	101%	
Nadia Morais Vieira, 14.5.90								1
200m Livres	Tempo Final	5.	2:08.33	682	2:07.46		99%	
200m Bruços	Tempo Final	1.	2:33.61	759	2:35.61	20.7.09	103%	
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:20.68	721	2:19.90	30.5.09	99%	
400m Estilos	Tempo Final	1.	4:50.58	797	4:48.81		99%	
Paula Cristina Yang, 14.2.95								3
50m Livres	Tempo Final	13.	29.25	533	28.58		95%	
50m Costas	Tempo Final	10.	32.79	562	33.04	7.2.10	102%	
100m Costas	Tempo Final	8.	1:09.32	589	1:10.43		103%	
200m Costas	Tempo Final	6.	2:29.75	578	2:31.31		102%	
200m Estilos	Tempo Final	14.	2:35.97	529	2:31.97		95%	
Pedro Lobato Rijo, 20.12.91								-
50m Costas	Tempo Final	9.	29.08	564	28.72	31.5.09	98%	
100m Costas	Tempo Final	9.	1:03.24	554	1:01.99	28.3.09	96%	
200m Costas	Tempo Final	9.	2:17.35	541	2:13.28	27.3.09	94%	
Tatiana Ladeiro Santos, 13.1.92								-
800m Livres	Tempo Final	10.	9:51.16	583	9:38.07		96%	
1500m Livres	Tempo Final	6.	18:38.72	598	18:26.54	21.7.09	98%	
Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.								12
Ana Rita Cunha, 7.3.94								1
100m Mariposa	Tempo Final	16.	1:10.43	504	1:08.66		95%	
200m Mariposa	Tempo Final	5.	2:29.61	561	2:32.58	28.6.09	104%	
Diana Patricia Ferreira, 2.3.94								4
50m Livres	Tempo Final	8.	28.67	567	28.33	7.2.10	98%	
50m Costas	Tempo Final	9.	32.77	563	33.01	7.2.10	101%	
100m Costas	Tempo Final	10.	1:10.18	567	1:08.80	21.3.10	96%	
50m Bruços	Tempo Final	7.	36.12	561	36.32	29.3.09	101%	
50m Mariposa	Tempo Final	7.	30.37	562	31.26	27.3.09	106%	
200m Estilos	Tempo Final	7.	2:32.09	570	2:34.38	29.3.09	103%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Joao Claudio Sousa, 18.2.93								2
50m Bruços	Tempo Final	12.	32.53	551	32.39		99%	
200m Bruços	Tempo Final	5.	2:31.24	596	2:29.48	20.7.09	98%	
100m Mariposa	Tempo Final	14.	1:01.82	523	1:00.92		97%	
200m Estilos	Tempo Final	5.	2:15.55	596	2:16.54	21.7.09	101%	
400m Estilos	Tempo Final	4.	4:43.05	639	4:51.05	20.3.10	106%	
Nuno Rafael Alves, 12.9.90								2
800m Livres	Tempo Final	10.	8:43.67	643	8:36.54		97%	
200m Costas	Tempo Final	7.	2:14.40	577	2:12.64		97%	
200m Bruços	Tempo Final	7.	2:26.29	659	2:29.92	20.7.09	105%	
200m Estilos	Tempo Final	12.	2:13.81	619	2:13.46		99%	
400m Estilos	Tempo Final	5.	4:36.59	685	4:39.61	7.2.10	102%	
Paulo Andre Dias, 7.11.92								3
200m Livres	Tempo Final	16.	2:03.39	564	2:02.08		98%	
200m Mariposa	Tempo Final	7.	2:12.93	590	2:14.56	7.2.10	102%	
200m Estilos	Tempo Final	7.	2:16.29	586	2:16.72	20.6.09	101%	
400m Estilos	Tempo Final	5.	4:43.60	635	4:44.18	19.7.09	100%	
Ginasio Clube de Vila Real								3
Ana Sofia Leite, 29.4.93								-
100m Livres	Tempo Final	15.	1:00.81	627	1:00.57	27.3.09	99%	
50m Costas	Tempo Final	6.	31.69	622	31.58	31.5.09	99%	
100m Costas	Tempo Final	5.	1:08.54	609	1:07.34	30.5.09	97%	
Ana Sofia Nobrega, 20.12.90								-
100m Livres	Tempo Final	28.	1:04.56	524	1:01.49	27.3.09	91%	
200m Livres	Tempo Final	21.	2:21.50	509	2:13.25	29.3.09	89%	
Elsa Manuela Cardoso, 21.7.86								1
50m Livres	Tempo Final	11.	28.46	579	27.69	21.6.09	95%	
100m Livres	Tempo Final	17.	1:01.26	614	1:01.62	31.5.09	101%	
50m Mariposa	Tempo Final	15.	30.62	548	30.06	18.7.09	96%	
100m Mariposa	Tempo Final	15.	1:08.16	556	1:07.29	29.3.09	97%	
Joana Patricia Pinto, 7.3.94								2
50m Livres	Tempo Final	3.	28.15	599	28.04	18.7.09	99%	
100m Livres	Tempo Final	4.	59.79	660	1:00.68	19.7.09	103%	
50m Bruços	Tempo Final	5.	35.37	598	35.85	6.2.10	103%	
100m Bruços	Tempo Final	5.	1:17.20	581	1:16.48		98%	
Ginásio Clube Figueirense								7
Andre Duarte Vaz, 2.5.93								2
200m Costas	Tempo Final	10.	2:16.59	550	2:18.72	27.2.10	103%	
400m Estilos	Tempo Final	8.	4:48.77	602	4:55.96		105%	
Mario Alexandre Pereira, 18.11.92								3
50m Livres	Tempo Final	1.	24.19	648	24.66		104%	
100m Livres	Tempo Final	1.	52.61	708	52.45		99%	
200m Livres	Tempo Final	3.	1:56.68	668	1:58.70		103%	
50m Mariposa	Tempo Final	4.	26.93	577	27.23	28.2.10	102%	
100m Mariposa	Tempo Final	5.	58.82	607	58.33		98%	
200m Mariposa	Tempo Final	11.	2:15.93	552	2:09.81		91%	
Tatiana Filipa Santos, 10.10.95								2
50m Costas	Tempo Final	11.	32.97	552	32.93	27.2.10	100%	
100m Costas	Tempo Final	9.	1:09.90	574	1:08.63	26.2.10	96%	
200m Costas	Tempo Final	3.	2:21.82	681	2:22.80		101%	
200m Estilos	Tempo Final	11.	2:34.81	541	2:31.09		95%	
400m Estilos	Tempo Final	6.	5:21.06	591	5:25.39		103%	
Grupo Desportivo Natação de V.N.Famalicão								12
Ana Oliveira Cunha, 19.6.95								-
200m Estilos	Tempo Final	20.	2:42.39	468	2:34.83		91%	
Ana Ribeiro Ferreira, 9.10.92								-
100m Livres	Tempo Final	6.	59.17	681	58.44	20.6.09	98%	
200m Livres	Tempo Final	4.	2:07.35	698	2:04.66	30.5.09	96%	
400m Livres	Tempo Final	2.	4:26.71	720	4:25.34	30.5.09	99%	
Filipa Maria Rompante, 20.6.95								1
400m Livres	Tempo Final	14.	4:45.70	586	4:44.89		99%	
200m Estilos	Tempo Final	8.	2:32.63	564	2:31.64	30.5.09	99%	
400m Estilos	Tempo Final	4.	5:15.51	622	5:22.11	20.6.09	104%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Francisca Silva Carmo, 20.9.94								-
400m Livres	Tempo Final	15.	4:52.75	545	4:45.35		95%	
Joao Filipe Fernandes, 22.11.93								3
50m Costas	Tempo Final	4.	28.93	573	29.75	21.3.10	106%	
100m Costas	Tempo Final	5.	1:01.67	597	1:01.98	20.7.09	101%	
200m Costas	Tempo Final	6.	2:12.71	599	2:14.83	19.7.09	103%	
Joao Miguel Rocha, 22.1.93								3
50m Costas	Tempo Final	7.	29.31	551	29.59	31.5.09	102%	
100m Costas	Tempo Final	4.	1:01.20	611	1:01.42	20.7.09	101%	
200m Costas	Tempo Final	5.	2:11.65	614	2:12.97	20.6.09	102%	
200m Estilos	Tempo Final	4.	2:14.79	606	2:14.57	21.7.09	100%	
Jorge Manuel Maia, 2.5.89								1
100m Livres	Tempo Final	8.	53.18	686	52.08	31.5.09	96%	
200m Livres	Tempo Final	1.	1:52.39	747	1:50.10	3.4.09	96%	
400m Livres	Tempo Final	1.	3:57.51	795	3:52.29	5.4.09	96%	
800m Livres	Tempo Final	1.	8:17.33	751	8:24.73	30.5.09	103%	
Luis Emanuel Vaz, 4.6.91								1
100m Livres	Tempo Final	4.	51.65	749	51.61	9.7.09	100%	
200m Livres	Tempo Final	6.	1:53.59	724	1:50.76	19.7.09	95%	
400m Livres	Tempo Final	4.	4:04.87	725	3:59.10	31.5.09	95%	
800m Livres	Tempo Final	8.	8:33.46	682	8:36.79	21.3.10	101%	
Mariana Dias Almeida, 12.9.93								3
50m Livres	Tempo Final	7.	28.07	604	28.21	18.7.09	101%	
50m Bruços	Tempo Final	7.	34.84	625	36.33	6.2.10	109%	
100m Bruços	Tempo Final	5.	1:15.98	610	1:16.55		102%	
200m Bruços	Tempo Final	6.	2:45.14	610	2:41.96		96%	
Paulo Ricardo Araujo, 21.4.89								-
200m Estilos	Tempo Final	15.	2:15.57	596	2:10.87	29.3.09	93%	
Individual Algarve								-
Ines Nunes Tareco, 4.7.93								-
50m Livres	Tempo Final	21.	29.63	513	28.20	20.7.09	91%	
100m Livres	Tempo Final	24.	1:02.52	577	1:00.41	21.7.09	93%	
50m Mariposa	Tempo Final	20.	31.64	497	30.00		90%	
Individual Norte de Portugal								-
Ana Filipa Teixeira, 18.10.95								-
50m Bruços	Tempo Final	12.	37.69	494	36.98		96%	
200m Bruços	Tempo Final	7.	2:58.25	485	2:47.35		88%	
200m Estilos	Tempo Final	19.	2:40.35	486	2:33.96		92%	
Leixões Sport Clube								5
Angelica Maria Andre, 13.10.94								3
400m Livres	Tempo Final	2.	4:31.08	686	4:38.46	7.2.10	106%	
800m Livres	Tempo Final	7.	9:37.51	626	9:24.30	7.2.10	95%	
1500m Livres	Tempo Final	2.	17:51.65	680	18:06.11	28.6.09	103%	
400m Estilos	Tempo Final	3.	5:11.24	648	5:18.60	19.7.09	105%	
Dario Almeida Santos, 7.3.93								1
200m Costas	Tempo Final	14.	2:18.83	523	2:19.22	19.3.10	101%	
Patricia Isabel Oliveira, 18.3.94								1
50m Costas	Tempo Final	5.	31.63	626	31.31	18.7.09	98%	
100m Costas	Tempo Final	6.	1:08.26	617	1:06.53	24.5.09	95%	
200m Costas	Tempo Final	4.	2:25.78	627	2:25.89	19.7.09	100%	
Louletano Desportos Clube								16
Ana Beatriz Pereira, 10.8.91								-
50m Mariposa	Tempo Final	13.	30.19	572	29.64	18.7.09	96%	
100m Mariposa	Tempo Final	5.	1:05.21	635	1:02.99	20.7.09	93%	
200m Mariposa	Tempo Final	3.	2:18.91	701	2:16.63	21.7.09	97%	
200m Estilos	Tempo Final	5.	2:27.16	629	2:27.07	29.5.09	100%	
400m Estilos	Tempo Final	7.	5:15.07	625	5:07.83	23.5.09	95%	
Ana Filipa Parda, 3.11.89								-
100m Livres	Tempo Final	19.	1:01.46	608	1:00.14	28.3.09	96%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Ana Rita Ismael, 18.12.92								-
50m Bruços	Tempo Final	14.	36.72	534	35.93	19.7.09	96%	
100m Bruços	Tempo Final	7.	1:17.40	577	1:15.71	18.7.09	96%	
200m Bruços	Tempo Final	4.	2:41.14	657	2:38.39	20.7.09	97%	
100m Mariposa	Tempo Final	16.	1:08.47	548	1:08.27	29.3.09	99%	
200m Mariposa	Tempo Final	8.	2:29.00	568	2:25.76	20.3.10	96%	
Bernardo Almeida Moreira, 28.7.89								-
100m Livres	Tempo Final	6.	52.98	694	52.58	19.7.09	98%	
200m Livres	Tempo Final	8.	1:54.83	700	1:54.06	19.7.09	99%	
400m Livres	Tempo Final	11.	4:11.52	669	4:08.81	23.5.09	98%	
Bruno Ferreira Pedrosa, 21.3.93								1
50m Costas	Tempo Final	8.	29.50	541	30.06		104%	
Catia Raquel Martinheira, 26.9.95								4
200m Livres	Tempo Final	2.	2:09.63	662	2:10.31	27.6.09	101%	
400m Livres	Tempo Final	5.	4:35.72	652	4:38.01	4.7.09	102%	
50m Costas	Tempo Final	6.	31.70	622	31.79	7.3.10	101%	
100m Costas	Tempo Final	4.	1:07.54	637	1:06.93	27.3.10	98%	
200m Costas	Tempo Final	2.	2:21.20	690	2:23.98	27.3.10	104%	
Jorge Miguel Carmo, 6.1.90								1
200m Mariposa	Tempo Final	8.	2:08.38	655	2:07.23	21.7.09	98%	
400m Estilos	Tempo Final	8.	4:44.66	628	4:50.64	6.3.10	104%	
Luis Pedro Estanislau, 8.8.91								2
50m Mariposa	Tempo Final	9.	26.21	626	26.50	27.3.09	102%	
100m Mariposa	Tempo Final	8.	57.40	653	57.01	5.3.10	99%	
200m Mariposa	Tempo Final	6.	2:07.15	674	2:07.29	23.5.09	100%	
Matilde Apolinario Portada, 20.11.94								-
50m Costas	Tempo Final	18.	33.71	517	33.44	20.7.09	98%	
100m Costas	Tempo Final	22.	1:14.14	481	1:10.59	28.3.09	91%	
Nuno Goncalo Quintanilha, 28.5.87								3
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:04.75	740	1:08.09	18.7.09	111%	
200m Bruços	Tempo Final	1.	2:19.98	752	2:23.60	29.5.09	105%	
100m Mariposa	Tempo Final	4.	54.28	773	53.09	20.7.09	96%	
200m Mariposa	Tempo Final	1.	1:59.21	818	1:58.21	21.7.09	98%	
200m Estilos	Tempo Final	3.	2:05.82	745	2:07.32	21.7.09	102%	
Ricardo Sousa Filipe, 24.10.88								-
200m Livres	Tempo Final	14.	1:58.27	641	1:58.05	27.3.09	100%	
50m Mariposa	Tempo Final	10.	26.55	602	26.29	27.3.09	98%	
100m Mariposa	Tempo Final	7.	57.18	661	56.73	29.3.09	98%	
200m Mariposa	Tempo Final	10.	2:09.55	637	2:05.43		94%	
Sara Alexandra Madeira, 1.4.87								4
50m Livres	Tempo Final	5.	27.81	621	28.09	6.3.10	102%	
100m Livres	Tempo Final	8.	1:00.04	652	1:01.45	7.3.10	105%	
50m Mariposa	Tempo Final	2.	28.88	654	29.80	6.3.10	106%	
100m Mariposa	Tempo Final	2.	1:02.78	712	1:04.87	5.3.10	107%	
Tania Rute Cerqueira, 26.11.92								1
50m Bruços	Tempo Final	12.	36.35	550	36.37	19.7.09	100%	
100m Bruços	Tempo Final	10.	1:19.15	539	1:13.86		87%	
200m Bruços	Tempo Final	9.	2:51.15	548	2:49.77	4.7.09	98%	
Palmela Desporto EM								-
Andre Miguel Silva, 2.9.91								-
50m Bruços	Tempo Final	5.	30.14	692	29.67	29.3.09	97%	
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:04.32	755	1:02.87	18.7.09	96%	
200m Bruços	Tempo Final	2.	2:22.90	707	2:15.99	20.7.09	91%	
Portinado - Associação de Natação de Portimão								3
Alexandre Escudier Agostinho, 18.9.86								-
50m Livres	Tempo Final	1.	22.47	809	22.36	30.5.09	99%	
100m Livres	Tempo Final	1.	50.28	812	49.50	29.7.09	97%	
Ariana Alves Nunes, 16.12.95								-
50m Bruços	Tempo Final	10.	37.08	519	36.41	27.2.10	96%	
100m Bruços	Tempo Final	7.	1:18.88	545	1:18.15	28.2.10	98%	
200m Bruços	Tempo Final	5.	2:47.62	584	2:46.63		99%	
Francisco Santos Costa, 15.10.93								2
50m Bruços	Tempo Final	7.	31.86	586	32.65	27.3.10	105%	
100m Bruços	Tempo Final	6.	1:08.90	614	1:11.24		107%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Helyana Maria Moitalta, 12.12.92								-
50m Livres	Tempo Final	17.	28.93	551	27.85		93%	
100m Livres	Tempo Final	23.	1:02.46	579	1:00.02		92%	
50m Costas	Tempo Final	19.	33.70	517	33.20		97%	
Ines Jesus Bringel, 16.11.92								1
50m Mariposa	Tempo Final	10.	30.07	579	29.36	18.7.09	95%	
100m Mariposa	Tempo Final	11.	1:07.35	576	1:08.34	7.6.09	103%	
Scalabisport - Gestão de Equip e Actividades Desp E.M.								-
Joao Pedro Vidigueira, 9.5.92								-
50m Bruços	Tempo Final	16.	33.69	496	32.94	29.3.09	96%	
Serv Soc Camara Municipal Paredes/Rota dos Moveis								-
Diana Patricia Silva, 14.9.95								-
200m Costas	Tempo Final	14.	2:34.84	523	2:33.59	19.3.10	98%	
Soc. Filarm. Uniao Artistica Piedense								16
Ana Raquel Miranda, 27.10.94								1
50m Costas	Tempo Final	7.	32.28	589	32.10	29.3.09	99%	
100m Costas	Tempo Final	12.	1:10.94	549	1:08.82	28.3.09	94%	
200m Costas	Tempo Final	11.	2:33.42	538	2:26.99	27.3.09	92%	
50m Mariposa	Tempo Final	6.	30.21	571	31.19	19.3.10	107%	
100m Mariposa	Tempo Final	13.	1:09.24	530	1:07.49	29.3.09	95%	
200m Mariposa	Tempo Final	8.	2:31.28	542	2:28.64	28.3.09	97%	
Andre Rafael Marinho, 24.3.93								1
200m Livres	Tempo Final	9.	2:00.72	603	2:00.56	30.5.09	100%	
400m Livres	Tempo Final	11.	4:17.30	625	4:15.69	7.6.09	99%	
800m Livres	Tempo Final	5.	8:45.71	636	8:49.82	18.7.09	102%	
1500m Livres	Tempo Final	6.	16:42.42	664	16:38.93	26.6.09	99%	
400m Estilos	Tempo Final	14.	4:57.99	547	4:54.81		98%	
Catarina Tiago Nunes, 27.1.95								5
50m Costas	Tempo Final	12.	33.03	549	33.98		106%	
50m Bruços	Tempo Final	8.	36.18	558	35.33		95%	
100m Bruços	Tempo Final	6.	1:17.33	578	1:19.64	6.6.09	106%	
50m Mariposa	Tempo Final	4.	29.48	615	30.38	5.6.09	106%	
100m Mariposa	Tempo Final	5.	1:06.04	611	1:09.13	13.6.09	110%	
200m Estilos	Tempo Final	4.	2:27.03	631	2:31.89	14.6.09	107%	
Diogo Andre Gaspar, 29.11.90								2
200m Livres	Tempo Final	17.	1:59.34	624	1:53.73		91%	
400m Livres	Tempo Final	10.	4:11.48	670	4:09.89	20.7.09	99%	
800m Livres	Tempo Final	5.	8:26.02	713	8:35.69	21.7.09	104%	
1500m Livres	Tempo Final	3.	16:08.56	736	16:20.26	18.7.09	102%	
Goncalo Filipe Gregorio, 28.3.93								1
50m Costas	Tempo Final	3.	27.86	642	28.26	6.6.09	103%	
100m Costas	Tempo Final	2.	59.66	659	59.62	23.7.09	100%	
200m Costas	Tempo Final	4.	2:10.36	632	2:08.41	31.5.09	97%	
Joao Manuel Lanca, 20.12.92								1
50m Bruços	Tempo Final	10.	32.49	553	32.85	21.3.10	102%	
100m Bruços	Tempo Final	15.	1:14.50	486	1:10.02		88%	
Marta Alexandra Saraiva, 7.2.93								-
200m Livres	Tempo Final	18.	2:16.11	571	2:13.77	18.4.09	97%	
400m Livres	Tempo Final	9.	4:44.40	594	4:40.54	29.3.09	97%	
800m Livres	Tempo Final	7.	9:38.97	621	9:33.41	21.7.09	98%	
1500m Livres	Tempo Final	5.	18:27.73	616	17:57.47	21.7.09	95%	
Renata Lopes Amaral, 13.1.87								2
50m Costas	Tempo Final	2.	30.80	678	31.21	29.3.09	103%	
50m Bruços	Tempo Final	5.	34.47	646	34.16	19.7.09	98%	
50m Mariposa	Tempo Final	4.	28.94	650	28.95	18.7.09	100%	
Vasco Miguel Gaspar, 29.11.90								3
50m Livres	Tempo Final	13.	25.22	572	24.36		93%	
100m Livres	Tempo Final	14.	54.85	625	53.24		94%	
200m Livres	Tempo Final	15.	1:58.72	634	1:55.36		94%	
400m Livres	Tempo Final	5.	4:05.42	721	4:07.87	31.5.09	102%	
800m Livres	Tempo Final	4.	8:25.74	714	8:35.71	21.7.09	104%	
1500m Livres	Tempo Final	5.	16:27.37	694	16:29.98	18.7.09	101%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"

Diogo Maia e Silva, 23.4.93

50m Costas	Tempo Final	11.	29.76	527	30.00	28.2.10	102%
100m Costas	Tempo Final	7.	1:02.78	566	1:03.73		103%
200m Costas	Tempo Final	7.	2:13.92	583	2:19.27	3.7.09	108%
200m Estilos	Tempo Final	6.	2:15.73	594	2:16.48	28.2.10	101%
400m Estilos	Tempo Final	7.	4:47.98	607	4:57.74	3.7.09	107%

Joana Margarida Guimaraes, 4.1.95

50m Costas	Tempo Final	15.	33.33	535	33.19	7.2.10	99%
100m Costas	Tempo Final	21.	1:14.03	483	1:11.27	6.2.10	93%

Tiago Geraldês Machado, 28.4.93

50m Bruços	Tempo Final	4.	31.30	618	30.85	26.2.10	97%
100m Bruços	Tempo Final	7.	1:09.08	609	1:10.64		105%

Victoriya Kaminskaya, 1.1.95

100m Bruços	Tempo Final	EXH	1:15.93	611	NT	-	-
200m Bruços	Tempo Final	EXH	2:48.15	578	NT	-	-
100m Mariposa	Tempo Final	EXH	1:08.59	545	NT	-	-
200m Estilos	Tempo Final	EXH	2:29.40	602	NT	-	-
400m Estilos	Tempo Final	EXH	5:14.77	627	NT	-	-

Sport Algés e Dafundo

Arseniy Lavrentyev, 1.2.83

800m Livres	Tempo Final	13.	8:59.63	588	8:27.22	29.3.09	88%
1500m Livres	Tempo Final	8.	17:04.92	621	16:17.20	27.3.09	91%

Catarina Isabel Bargado, 10.7.93

50m Livres	Tempo Final	19.	28.98	549	28.24		95%
50m Mariposa	Tempo Final	17.	30.85	536	29.70	18.7.09	93%

Diogo Banza Pinto, 1.12.87

200m Costas	Tempo Final	6.	2:13.47	589	2:10.99		96%
200m Mariposa	Tempo Final	14.	2:16.71	542	2:08.12	21.7.09	88%
200m Estilos	Tempo Final	17.	2:16.67	581	2:09.74		90%
400m Estilos	Tempo Final	9.	4:45.58	622	4:43.03	19.7.09	98%

Francisco Miguel Cirurgiao, 31.8.93

200m Livres	Tempo Final	13.	2:01.67	589	2:02.17	19.3.10	101%
400m Livres	Tempo Final	9.	4:16.82	629	4:12.91	20.7.09	97%
800m Livres	Tempo Final	6.	8:45.96	635	8:48.77	28.2.10	101%
1500m Livres	Tempo Final	5.	16:38.39	672	16:40.21	28.2.10	100%

Mafalda Jotta Garcia, 22.6.94

100m Bruços	Tempo Final	9.	1:19.76	527	1:17.19		94%
200m Bruços	Tempo Final	4.	2:47.06	590	2:48.67	30.5.09	102%
200m Estilos	Tempo Final	10.	2:34.69	542	2:34.49	21.3.10	100%
400m Estilos	Tempo Final	10.	5:27.64	556	5:25.83	20.3.10	99%

Mario Martins Costa, 30.6.92

50m Bruços	Tempo Final	3.	30.89	643	31.28		103%
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:06.86	672	1:08.85		106%
200m Bruços	Tempo Final	4.	2:31.09	598	2:27.15		95%

Pedro Miguel Abreu, 17.12.93

100m Mariposa	Tempo Final	6.	59.94	574	1:00.46	20.7.09	102%
---------------	-------------	----	--------------	-----	---------	---------	------

Rafael David Rodrigues, 6.11.92

50m Livres	Tempo Final	3.	25.18	575	24.96	28.3.09	98%
------------	-------------	----	-------	-----	-------	---------	-----

Raquel Maurile Taveira, 5.11.95

50m Livres	Tempo Final	9.	28.68	566	28.24		97%
100m Livres	Tempo Final	6.	1:01.73	600	1:01.33		99%

Sport Lisboa e Benfica

Adriano Miguel Niz, 5.3.86

200m Livres	Tempo Final	4.	1:53.24	730	1:48.76		92%
800m Livres	Tempo Final	2.	8:24.46	719	8:18.18		98%
50m Costas	Tempo Final	1.	27.05	701	26.44	7.7.09	96%
100m Costas	Tempo Final	1.	57.25	746	56.88	30.5.09	99%
200m Costas	Tempo Final	1.	2:03.13	750	2:01.29		97%
200m Estilos	Tempo Final	4.	2:06.56	732	2:01.47		92%

Ana Marisa Brito, 12.2.90

50m Bruços	Tempo Final	3.	33.56	700	31.88	30.5.09	90%
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:12.61	699	1:09.40		91%

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Bernardo Leitao Graca, 21.2.93									-
50m Livres	Tempo Final	5.	25.40	560	25.16			98%	
100m Livres	Tempo Final	8.	55.88	591	55.13	21.7.09		97%	
200m Livres	Tempo Final	18.	2:03.76	559	2:01.51			96%	
Francisco Fezas Vital, 8.2.92									1
100m Livres	Tempo Final	4.	54.12	651	53.47			98%	
50m Mariposa	Tempo Final	2.	25.98	643	26.64			105%	
100m Mariposa	Tempo Final	1.	57.05	665	56.77	17.5.09		99%	
200m Mariposa	Tempo Final	4.	2:09.52	638	2:05.15			93%	
Joana Filipa Capela, 22.9.89									-
100m Livres	Tempo Final	16.	1:00.98	622	1:00.97	27.3.09		100%	
200m Livres	Tempo Final	11.	2:11.32	636	2:09.35	30.5.09		97%	
400m Livres	Tempo Final	5.	4:36.03	650	4:36.01			100%	
800m Livres	Tempo Final	8.	9:40.36	617	9:33.35			98%	
Joao Silva Gigante, 28.4.88									1
50m Livres	Tempo Final	3.	23.37	719	23.39	30.5.09		100%	
100m Livres	Tempo Final	5.	52.70	705	50.63			92%	
50m Costas	Tempo Final	3.	27.66	656	26.84	6.6.09		94%	
100m Costas	Tempo Final	5.	1:00.61	629	58.84	21.7.09		94%	
50m Mariposa	Tempo Final	4.	25.54	677	24.88	31.5.09		95%	
Raul Jose Custodio, 11.4.88									-
50m Livres	Tempo Final	8.	24.72	607	24.22			96%	
100m Livres	Tempo Final	10.	53.40	677	52.23	21.7.09		96%	
Ricardo Pereira Lopes, 23.5.90									-
50m Livres	Tempo Final	10.	24.88	596	23.63	20.7.09		90%	
100m Livres	Tempo Final	15.	54.97	621	52.65	19.7.09		92%	
50m Costas	Tempo Final	7.	28.85	578	28.27	20.6.09		96%	
50m Mariposa	Tempo Final	7.	25.95	645	25.21	18.7.09		94%	
Sofia Oliveira Pinto, 24.2.94									-
50m Costas	Tempo Final	19.	33.74	515	33.00			96%	
100m Costas	Tempo Final	17.	1:12.59	513	1:08.20			88%	
50m Mariposa	Tempo Final	9.	30.66	546	29.95	18.7.09		95%	
100m Mariposa	Tempo Final	6.	1:06.82	590	1:05.82			97%	
Tania Alexandra Lopes, 15.6.92									-
50m Bruços	Tempo Final	9.	35.77	578	35.71			100%	
100m Bruços	Tempo Final	9.	1:18.04	563	1:16.63			96%	
Vera Patricia Pinto, 19.1.94									1
50m Livres	Tempo Final	12.	29.01	547	28.60			97%	
100m Livres	Tempo Final	13.	1:02.75	571	1:01.41	24.5.09		96%	
50m Mariposa	Tempo Final	8.	30.57	551	31.25			104%	
Sporting Clube de Braga									10
Ana Joaquina Goncalves, 5.2.95									-
200m Costas	Tempo Final	13.	2:34.68	525	2:33.69			99%	
200m Estilos	Tempo Final	18.	2:39.84	491	2:33.54			92%	
Carlos Filipe Serra, 26.2.92									-
200m Livres	Tempo Final	15.	2:03.28	566	2:00.84	27.3.09		96%	
400m Livres	Tempo Final	16.	4:28.58	550	4:18.94	28.3.09		93%	
800m Livres	Tempo Final	10.	9:23.44	516	8:57.68	29.3.09		91%	
Daniel Aparicio Pereira, 11.8.83									-
50m Costas	Tempo Final	4.	28.22	618	27.94	21.6.09		98%	
100m Costas	Tempo Final	4.	1:00.58	630	59.51	28.3.09		96%	
Edgar Oliveira Ribeiro, 10.12.93									1
50m Costas	Tempo Final	5.	29.11	563	28.99	6.2.10		99%	
100m Costas	Tempo Final	6.	1:01.99	588	1:01.46	21.7.09		98%	
200m Costas	Tempo Final	3.	2:10.21	635	2:11.70	6.2.10		102%	
Eduarda Malheiro Neves, 10.7.94									3
50m Mariposa	Tempo Final	13.	31.25	516	31.33	5.6.09		101%	
100m Mariposa	Tempo Final	9.	1:07.40	575	1:07.98	21.3.10		102%	
200m Mariposa	Tempo Final	2.	2:24.73	619	2:26.08	21.7.09		102%	
200m Estilos	Tempo Final	9.	2:34.68	542	2:28.34			92%	
Elsa Daniel Dias, 22.6.92									-
100m Mariposa	Tempo Final	12.	1:07.68	568	1:06.36	20.7.09		96%	
200m Mariposa	Tempo Final	7.	2:27.72	583	2:23.79	21.7.09		95%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Filipe Vieira Malheiro, 8.9.90									-
50m Livres	Tempo Final	12.	25.06	583	24.39	31.5.09	95%		
100m Livres	Tempo Final	13.	54.46	639	53.62	31.5.09	97%		
400m Livres	Tempo Final	13.	4:13.80	651	4:07.15	20.7.09	95%		
Ines Joao Costa, 18.12.95									-
200m Estilos	Tempo Final	12.	2:35.09	538	2:34.39		99%		
400m Estilos	Tempo Final	7.	5:25.49	567	5:25.39		100%		
Joao Filipe Oliveira, 1.4.92									-
50m Bruços	Tempo Final	13.	32.62	546	30.41		87%		
100m Bruços	Tempo Final	12.	1:12.23	533	1:06.88		86%		
200m Bruços	Tempo Final	13.	2:38.91	514	2:31.74		91%		
Luis Miguel Silva, 10.1.89									-
200m Livres	Tempo Final	19.	2:01.00	599	1:57.52		94%		
400m Livres	Tempo Final	15.	4:19.61	609	4:11.09		94%		
Nuno Cruz Oliveira, 4.1.90									-
200m Mariposa	Tempo Final	12.	2:11.06	615	2:09.78	28.3.09	98%		
Nuno Vieira Malheiro, 14.1.93									2
400m Livres	Tempo Final	5.	4:12.16	664	4:15.18		102%		
1500m Livres	Tempo Final	8.	16:50.43	648	17:00.37		102%		
Pedro Miguel Maganinho, 19.6.92									-
400m Livres	Tempo Final	15.	4:25.08	572	4:15.56		93%		
800m Livres	Tempo Final	8.	9:12.90	546	8:56.56		94%		
1500m Livres	Tempo Final	10.	17:33.86	571	16:52.61		92%		
200m Bruços	Tempo Final	9.	2:37.27	530	2:32.66		94%		
Ricardo Manuel Machado, 16.1.93									4
100m Livres	Tempo Final	3.	54.03	654	54.23	24.1.10	101%		
200m Livres	Tempo Final	2.	1:56.46	671	1:57.25	28.3.10	101%		
400m Livres	Tempo Final	3.	4:08.21	696	4:08.63	28.3.10	100%		
1500m Livres	Tempo Final	4.	16:25.31	699	16:35.56	24.1.10	102%		
Rui Manuel Ribeiro, 20.5.82									-
50m Bruços	Tempo Final	8.	30.60	662	29.59	29.3.09	94%		
100m Bruços	Tempo Final	15.	1:09.93	587	1:08.16	18.7.09	95%		
Sporting Clube de Espinho									-
Pedro Miguel Costa, 2.1.92									-
50m Livres	Tempo Final	5.	25.40	560	25.29	27.3.09	99%		
100m Livres	Tempo Final	10.	56.44	574	55.08		95%		
50m Costas	Tempo Final	10.	29.65	533	29.33	29.3.09	98%		
100m Costas	Tempo Final	13.	1:04.64	518	1:03.11		95%		
200m Estilos	Tempo Final	DNF		-	2:16.27		-		
Sporting Clube de Portugal									23
Alexandra Ribeiro Paula, 7.6.93									-
400m Livres	Tempo Final	8.	4:41.84	610	4:38.49	20.7.09	98%		
800m Livres	Tempo Final	9.	9:41.19	614	9:32.31	18.7.09	97%		
1500m Livres	Tempo Final	7.	18:39.06	597	18:04.44	21.7.09	94%		
50m Costas	Tempo Final	11.	32.68	567	32.66	29.3.09	100%		
Alexis Manacas Santos, 23.3.92									2
50m Costas	Tempo Final	1.	26.88	715	26.51		97%		
100m Costas	Tempo Final	1.	57.09	753	56.56		98%		
200m Costas	Tempo Final	1.	2:05.69	706	2:04.10		97%		
50m Mariposa	Tempo Final	1.	25.64	669	26.80		109%		
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:05.43	752	2:04.85		99%		
400m Estilos	Tempo Final	1.	4:29.69	739	4:42.17	28.3.09	109%		
Ana Teresa Franco, 27.3.91									-
50m Bruços	Tempo Final	6.	34.48	645	33.15	19.7.09	92%		
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:12.51	702	1:11.61	18.7.09	98%		
200m Bruços	Tempo Final	2.	2:35.83	727	2:34.89	20.7.09	99%		
Diogo Filipe Matos, 7.11.92									-
50m Bruços	Tempo Final	5.	31.44	610	30.97	19.7.09	97%		
100m Bruços	Tempo Final	5.	1:07.11	665	1:05.99		97%		
200m Bruços	Tempo Final	2.	2:27.10	648	2:24.81		97%		
200m Estilos	Tempo Final	11.	2:17.94	565	2:17.06		99%		
Fabio Andre Dias, 7.4.92									3
200m Livres	Tempo Final	12.	2:01.40	593	2:02.46		102%		
100m Costas	Tempo Final	9.	1:03.15	556	1:03.70	28.3.09	102%		

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

50m Bruços	Tempo Final	18.	34.37	467	32.06		87%	
100m Bruços	Tempo Final	14.	1:13.61	504	1:09.95		90%	
200m Estilos	Tempo Final	13.	2:18.13	563	2:18.17		100%	
Filipa Vilas Tiago, 18.9.94								
50m Livres	Tempo Final	10.	28.70	565	27.93	28.3.09	95%	1
100m Livres	Tempo Final	8.	1:02.02	591	1:00.23	27.3.09	94%	
50m Mariposa	Tempo Final	1.	28.94	650	29.12	27.3.09	101%	
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:04.61	653	1:03.57	29.3.09	97%	
200m Mariposa	Tempo Final	11.	2:33.34	521	2:29.40	22.1.10	95%	
Ines Catarina Agostinho, 24.5.94								
50m Costas	Tempo Final	4.	31.58	629	32.82	20.7.09	108%	3
100m Costas	Tempo Final	5.	1:08.09	621	1:11.19	27.2.10	109%	
200m Costas	Tempo Final	5.	2:28.37	595	2:34.60	19.3.10	109%	
Joao Pedro Coutinho, 22.4.92								
100m Mariposa	Tempo Final	12.	1:01.27	537	1:00.57	29.3.09	98%	-
200m Mariposa	Tempo Final	8.	2:13.09	588	2:13.01	28.3.09	100%	
Leonor Mourinho Neves, 9.7.95								
200m Livres	Tempo Final	4.	2:12.18	624	2:14.25		103%	3
400m Livres	Tempo Final	6.	4:35.78	652	4:38.12	28.2.10	102%	
800m Livres	Tempo Final	4.	9:20.86	683	9:31.88	27.2.10	104%	
1500m Livres	Tempo Final	4.	18:11.54	643	18:05.53	21.3.10	99%	
400m Estilos	Tempo Final	9.	5:26.63	561	5:21.57	19.7.09	97%	
Mafalda Gomes Beleza, 30.7.94								
50m Livres	Tempo Final	4.	28.36	585	28.29	27.3.09	100%	2
200m Livres	Tempo Final	3.	2:10.19	653	2:09.20	19.7.09	98%	
400m Livres	Tempo Final	13.	4:44.56	593	4:34.63	20.6.09	93%	
100m Costas	Tempo Final	1.	1:06.91	655	1:08.47	20.7.09	105%	
200m Costas	Tempo Final	1.	2:20.42	702	2:25.94	19.7.09	108%	
Mafalda Sofia Hilario, 12.3.93								
50m Bruços	Tempo Final	13.	36.37	550	36.36	29.3.09	100%	-
Maria Carolina Rosa, 10.5.94								
50m Livres	Tempo Final	2.	27.49	643	27.17	20.7.09	98%	2
100m Livres	Tempo Final	2.	58.49	705	57.75	8.7.09	97%	
50m Bruços	Tempo Final	3.	34.53	642	32.62	19.7.09	89%	
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:13.43	676	1:12.72	18.7.09	98%	
100m Mariposa	Tempo Final	2.	1:04.87	645	1:05.48	30.5.09	102%	
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:23.73	676	2:24.25	11.7.09	101%	
Maria Joao Soares, 20.9.88								
50m Livres	Tempo Final	1.	27.09	672	26.52	20.7.09	96%	-
100m Livres	Tempo Final	3.	58.85	692	57.76	21.7.09	96%	
200m Livres	Tempo Final	6.	2:09.08	670	2:03.07		91%	
100m Costas	Tempo Final	4.	1:07.92	626	1:04.25		89%	
200m Costas	Tempo Final	7.	2:29.16	585	2:16.78		84%	
Mario Andre Bonanca, 27.4.90								
200m Livres	Tempo Final	12.	1:56.59	669	1:56.39		100%	3
400m Livres	Tempo Final	7.	4:08.20	697	4:09.20		101%	
800m Livres	Tempo Final	7.	8:32.67	685	8:40.43	21.7.09	103%	
1500m Livres	Tempo Final	4.	16:16.85	717	16:34.14	20.6.09	104%	
Marta Sofia Cunha, 17.7.95								
400m Livres	Tempo Final	12.	4:44.22	595	4:39.74		97%	-
800m Livres	Tempo Final	9.	9:46.64	597	9:45.97	19.3.10	100%	
1500m Livres	Tempo Final	7.	18:45.81	586	18:37.51		99%	
Patricia Alexandra Martins, 21.2.95								
100m Livres	Tempo Final	9.	1:02.13	588	1:01.60	20.6.09	98%	-
50m Bruços	Tempo Final	13.	37.95	484	36.79	18.7.09	94%	
Patricia Garcia Marinho, 28.5.94								
200m Livres	Tempo Final	6.	2:12.55	619	2:11.59	20.7.09	99%	-
400m Livres	Tempo Final	4.	4:35.33	655	4:30.66	20.7.09	97%	
800m Livres	Tempo Final	2.	9:17.90	694	9:08.48	18.7.09	97%	
1500m Livres	Tempo Final	3.	17:57.68	669	17:27.63	21.7.09	95%	
200m Estilos	Tempo Final	3.	2:26.41	639	2:24.36	21.7.09	97%	
400m Estilos	Tempo Final	2.	5:10.72	652	5:02.41	19.7.09	95%	
Pedro Miguel Agostinho, 28.1.92								
50m Bruços	Tempo Final	2.	30.20	688	29.10	10.7.09	93%	-
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:05.90	702	1:03.15	19.12.09	92%	
200m Bruços	Tempo Final	1.	2:23.45	699	2:17.97		93%	
200m Estilos	Tempo Final	17.	2:24.30	494	2:15.98	15.11.09	89%	

Campeonato Nacional de Juniores e Seniores PL
Coimbra, 9. - 11.4.2010

Pedro Miguel Pinotes, 30.9.89								1
800m Livres	Tempo Final	9.	8:33.64	682	8:42.06		103%	
200m Bruços	Tempo Final	5.	2:25.17	674	2:16.80		89%	
200m Mariposa	Tempo Final	7.	2:07.20	673	2:03.32		94%	
200m Estilos	Tempo Final	8.	2:11.60	651	2:03.33		88%	
400m Estilos	Tempo Final	2.	4:32.54	716	4:17.19		89%	
Raquel Paulo Ranito, 24.4.94								3
100m Livres	Tempo Final	7.	1:01.75	599	1:02.38	28.6.09	102%	
1500m Livres	Tempo Final	6.	18:28.87	614	19:04.81	21.3.10	107%	
100m Mariposa	Tempo Final	10.	1:08.17	556	1:07.88	7.6.09	99%	
200m Mariposa	Tempo Final	9.	2:32.71	527	2:32.17	31.5.09	99%	
400m Estilos	Tempo Final	5.	5:17.61	610	5:19.33	23.5.09	101%	
Ricardo Ferreira Cotovio, 20.7.91								-
100m Livres	Tempo Final	9.	53.20	685	52.56		98%	
200m Livres	Tempo Final	11.	1:56.55	670	1:54.80		97%	
50m Costas	Tempo Final	6.	28.64	591	28.45	29.3.09	99%	
100m Costas	Tempo Final	7.	1:02.26	580	1:00.32		94%	
200m Costas	Tempo Final	4.	2:12.03	609	2:09.07		96%	
Viana Natação Clube								-
Marisa Alexandra Lage, 5.7.94								-
100m Livres	Tempo Final	14.	1:02.84	568	1:00.06	27.3.09	91%	
200m Livres	Tempo Final	5.	2:12.33	622	2:07.86	19.7.09	93%	
400m Livres	Tempo Final	9.	4:38.27	634	4:31.98	20.7.09	96%	
400m Estilos	Tempo Final	13.	5:34.12	524	5:23.04	28.3.09	93%	
Vitória Sport Clube								3
Amelia Pereira Fernandes, 23.12.89								1
100m Livres	Tempo Final	9.	1:00.31	643	1:00.99	27.3.09	102%	
100m Mariposa	Tempo Final	8.	1:05.98	613	1:04.78		96%	
200m Mariposa	Tempo Final	6.	2:24.82	618	2:21.33		95%	
200m Estilos	Tempo Final	7.	2:30.32	591	2:24.37		92%	
Andre Filipe Alves, 11.11.92								-
200m Livres	Tempo Final	19.	2:03.97	556	2:00.72	27.3.09	95%	
400m Livres	Tempo Final	14.	4:21.01	599	4:15.18		96%	
800m Livres	Tempo Final	9.	9:19.40	527	8:55.61	20.6.09	92%	
1500m Livres	Tempo Final	9.	17:28.77	579	16:57.18	20.6.09	94%	
Andreia Catarina Gomes, 10.9.94								1
50m Livres	Tempo Final	5.	28.44	580	28.08		97%	
100m Livres	Tempo Final	3.	59.50	670	58.62		97%	
200m Livres	Tempo Final	1.	2:06.07	719	2:04.22		97%	
400m Livres	Tempo Final	1.	4:26.79	720	4:28.49	23.1.10	101%	
800m Livres	Tempo Final	1.	9:12.12	716	9:07.92		98%	
Daniela Filipa Pinto, 9.6.91								-
1500m Livres	Tempo Final	8.	19:07.37	554	18:11.48	29.3.09	90%	
Joana Filipa Santos, 7.6.93								1
50m Livres	Tempo Final	6.	28.03	606	27.81	27.3.09	98%	
100m Livres	Tempo Final	11.	1:00.53	636	1:00.69	31.5.09	101%	
200m Livres	Tempo Final	10.	2:11.03	641	2:07.23		94%	
400m Livres	Tempo Final	4.	4:30.09	694	4:28.33	20.7.09	99%	
800m Livres	Tempo Final	2.	9:17.18	697	9:07.03	27.3.09	96%	
1500m Livres	Tempo Final	2.	17:45.30	692	17:38.05	21.7.09	99%	
Rui Filipe Costa, 10.3.91								-
200m Livres	Tempo Final	13.	1:57.92	647	1:52.59		91%	
400m Livres	Tempo Final	6.	4:06.07	715	3:57.37		93%	
800m Livres	Tempo Final	3.	8:24.63	719	8:18.59	21.7.09	98%	
1500m Livres	Tempo Final	2.	16:07.25	739	15:40.63		95%	
Tiago Manuel Rodrigues, 10.3.91								-
100m Mariposa	Tempo Final	13.	1:01.51	531	57.73		88%	