

XIV Campeonato Nacional Masters - OPEN Verão
Reguengos de Monsaraz, 29-6- - 1-7-2012

Prova 23 Femin., 400m Estilos Master Esc A
01-07-2012 - 9:00 Resultados

RN A(25-29) 5:40.39 Carolina Santos Silva CNMAIA Oeiras 03-07-2011

Pontos: DSV Masters 04

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Catia Marisa Valente	84 Luz e Vida	6:17.22	518
50m: 38.18 38.18	150m: 2:15.50 47.43	250m: 3:55.14 52.19	350m: 5:33.12 45.42
100m: 1:28.07 49.89	200m: 3:02.95 47.45	300m: 4:47.70 52.56	400m: 6:17.22 44.10

Prova 23 Femin., 400m Estilos Master Esc B
01-07-2012 - 9:00 Resultados

RN B(30-34) 5:32.55 Rubina Capitao Vieira CDN Oeiras 03-07-2011

Pontos: DSV Masters 04

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Diana Margarida Jacinto	81 Academica de Coimbra	7:20.93	312
50m: 50.08 50.08	150m: 2:49.83 1:02.70	250m: 4:45.11 56.53	350m: 6:33.66 50.60
100m: 1:47.13 57.05	200m: 3:48.58 58.75	300m: 5:43.06 57.95	400m: 7:20.93 47.27

Prova 23 Femin., 400m Estilos Master Esc C
01-07-2012 - 9:00 Resultados

RN C(35-39) 5:22.50 Ana Paula Grilo UDCA Stanford (USA) 06-08-2006

Pontos: DSV Masters 04

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Sara Mendonca Graca	77 Colegio Monte Maior	7:07.58	383
50m: 42.17 42.17	150m: 2:36.22 57.57	250m: 4:30.18 1:00.30	350m: 6:21.01 48.17
100m: 1:38.65 56.48	200m: 3:29.88 53.66	300m: 5:32.84 1:02.66	400m: 7:07.58 46.57

Prova 23 Femin., 400m Estilos Master Esc D
01-07-2012 - 9:00 Resultados

RN D(40-44) 5:43.88 Ana Paula Grilo INDALEN Oeiras 03-07-2011

Pontos: DSV Masters 04

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Maria Manuela Sequeira	68 Academica de Coimbra	7:33.01	346
50m: 49.48 49.48	150m: 2:55.23 1:04.15	250m: 4:49.08 57.09	350m: 6:41.64 55.16
100m: 1:51.08 1:01.60	200m: 3:51.99 56.76	300m: 5:46.48 57.40	400m: 7:33.01 51.37
2. Cristina Fernandes Silva	71 Academica de Coimbra	8:47.05	220
50m: 57.57 57.57	150m: 3:28.40 1:21.22	250m: 5:43.65 1:07.57	350m: 7:51.64 58.40
100m: 2:07.18 1:09.61	200m: 4:36.08 1:07.68	300m: 6:53.24 1:09.59	400m: 8:47.05 55.41
3. Fernanda Maria Santinha	72 Masters de Almada	8:58.43	206
50m: 1:01.68 1:01.68	150m: 3:29.12 1:16.13	250m: 5:49.70 1:08.03	350m: 8:00.89 1:00.13
100m: 2:12.99 1:11.31	200m: 4:41.67 1:12.55	300m: 7:00.76 1:11.06	400m: 8:58.43 57.54

XIV Campeonato Nacional Masters - OPEN Verão
Reguengos de Monsaraz, 29-6- - 1-7-2012

Prova 23, Femin., 400m Estilos

Prova 23 Femin., 400m Estilos Master Esc E
01-07-2012 - 9:00 Resultados

RN E(45-49) 6:26.04 Elena Alarcon Gamonal CNFA Reguengos de Monsaraz 03-07-2010

Pontos: DSV Masters 04

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
DSQ Maria Madalena Caninas	63 Masters de Almada		
<i>809 - Movimento alternado de pernas durante o percurso - SW 8.3</i>			

Prova 23 Femin., 400m Estilos Master Esc G
01-07-2012 - 9:00 Resultados

RN G(55-59) 7:28.86 Ana Maria Ferreira SAD Coimbra 21-06-2009

Pontos: DSV Masters 04

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Maria Teresa Oliveira	57 Academica de Coimbra	8:08.06	434
50m: 56.10 56.10	150m: 3:09.05 1:11.12	250m: 5:19.88 1:03.15	350m: 7:17.96 54.05
100m: 1:57.93 1:01.83	200m: 4:16.73 1:07.68	300m: 6:23.91 1:04.03	400m: 8:08.06 50.10

Prova 23 Femin., 400m Estilos Master Esc H
01-07-2012 - 9:00 Resultados

RN H(60-64) 59:00.00

Pontos: DSV Masters 04

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Shigeko Mizuno	52 Pimpoes/Cimai	9:27.74	309
50m: 1:06.31 1:06.31	150m: 3:35.98 1:11.89	250m: 6:05.18 1:17.07	350m: 8:24.66 1:03.99
100m: 2:24.09 1:17.78	200m: 4:48.11 1:12.13	300m: 7:20.67 1:15.49	400m: 9:27.74 1:03.08