

1 - 1ª Jornada - Sessão Única

10.03.2023 - 15:30

| Prova 1               | Masc., 4 x 200m Livres |                            |      |                 |  | Absolutos  |
|-----------------------|------------------------|----------------------------|------|-----------------|--|------------|
| 10.03.2023 - 15:30    |                        |                            |      |                 |  | Resultados |
| Rec Nacional Absoluto | 7:26.26                | Sporting Clube de Portugal | SCP  | Oeiras          |  | 2019       |
| Rec Nacional Sen      | 7:27.46                | Sporting Clube de Portugal | SCP  | Coimbra         |  | 2017       |
| Rec Nacional Jun      | 7:49.68                | Clube Fluvial Vilacondense | CFV  | Lisboa          |  | 2004       |
| Rec Nacional Juv A    | 7:58.57                | Associação Naval Amorense  | ANAM | Jamor           |  | 2012       |
| Rec Nacional Juv      | 7:58.57                |                            |      |                 |  |            |
| Rec Nacional Juv B    | 8:15.48                | Viana Natacao Clube        | VNC  | Povoa de Varzim |  | 2011       |

TAC - Masc Juv B: 9:30.79; Juv A: 9:14.16; Jun: 8:57.92; Sen 25m: 8:37.44

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Ano      | Clube   | T.Inscr.           | Tempo              | Pts  |
|------------------|----------|---|--------------------|--------------------|--|
| <b>Juvenis B</b> |          |   |                    |                    |  |
| 1.               |          | <b>Sporting Clube de Portugal</b>               | 9:30.33            | <b>8:42.51</b>     | 513  |
|                  | +0.82    | David Jesus Morgado<br>Pedro Saad Oliveira      | 1:01.71<br>1:01.09 | 2:09.00<br>2:09.20 | Henrique Barros Domingos<br>Alexandre Frederico Braz |
| 2.               |          | <b>Sport Alges e Dafundo</b>                    | 9:12.46            | <b>9:15.19</b>     | 428  |
|                  | 08<br>08 | Francisco Maria Santos<br>Bernardo Filipe Sousa | 1:00.86<br>1:09.76 | 2:07.35<br>2:25.09 | Miguel Puebla Gomes<br>Vasco Frischknecht Oliveira   |

**Juvenis A**

|    |          |  |                    |                    |  |
|----|----------|--|--------------------|--------------------|--|
| 1. |          | <b>Sporting Clube de Portugal</b>              | 8:43.10            | <b>8:28.68</b>     | 557  |
|    | 07<br>07 | Miguel Braga Gomes<br>Joao Dinis Roque         | 1:01.73<br>1:02.15 | 2:08.16<br>2:13.32 | Axel Guedes Asmar<br>Leonardo Conceicao Reis |
| 2. |          | <b>Sport Alges e Dafundo</b>                   | 8:24.68            | <b>8:37.97</b>     | 527  |
|    | +0.61    | Afonso Jose Fernandes<br>Caio Salgado Medeiros | 1:01.35<br>59.69   | 2:08.88<br>2:05.38 | Vicente Dias Maia<br>Antonio Rego Arsenio    |

**Juniores**

|     |       |  |                    |                    |   |
|-----|-------|--|--------------------|--------------------|---|
| 1.  |       | <b>Sport Lisboa e Benfica</b>                    | 7:45.92            | <b>8:01.47</b>     | 656   |
|     | +0.67 | Goncalo Duarte Carvalho<br>Tomas Maia Januario   | 59.14<br>58.86     | 2:02.44<br>1:58.61 | Gabriel Carvalho Ferrao<br>Andre Henriques Marques  |
| 2.  |       | <b>Geslours - Gestão Equipamentos E.M.</b>       | 9:32.44            | <b>8:56.37</b>     | 475   |
|     | +0.88 | Rafael Filipe Lopes<br>Luis Pedro Figueiredo     | 1:01.98<br>1:01.80 | 2:12.13<br>2:07.54 | Rodrigo Franco Palare<br>Rihards Bunkovskis         |
| EXH |       | <b>Sport Lisboa e Benfica</b>                    | 9:15.65            | <b>8:15.22</b>     | 603   |
|     | +0.88 | Pedro Caiada Rodrigues<br>Pedro Goncalves Bonniz | 1:01.07<br>59.42   | 2:05.74<br>2:04.10 | Guilherme Fernandes Baptista<br>David Miguel Morais |
| EXH |       | <b>Clube Futebol Os Belenenses</b>               | 7:51.69            | <b>8:31.63</b>     | 547   |
|     | +0.74 | Francisco Costa Nunes<br>Miguel Duarte Cruz      | 58.84<br>1:01.88   | 2:04.02<br>2:11.88 | Luiz Henrique Mendonca<br>Joao Diogo Fernandes      |
| EXH |       | <b>Clube Nat. Colégio Vasco da Gama</b>          | 8:53.76            | <b>8:45.66</b>     | 504   |
|     | +0.77 | Tomas Santos Braga<br>Luis Emanuel Vaz           | 1:01.77<br>1:00.49 | 2:11.97<br>2:04.70 | Daniel Casaca Carvalho<br>Diogo Correia Neves       |

Prova 2  
10.03.2023 - 15:50

Femin., 4 x 200m Livres

Absolutos  
Resultados

|                       |         |                            |     |         |      |
|-----------------------|---------|----------------------------|-----|---------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 8:22.93 | Sport Alges e Dafundo      | SAD | Oeiras  | 2019 |
| Rec Nacional Sen      | 8:25.04 | Sport Alges e Dafundo      | SAD | Coimbra | 2018 |
| Rec Nacional Jun      | 8:39.85 | Sporting Clube de Portugal | SCP | Coimbra | 2010 |
| Rec Nacional Juv A    | 9:01.51 | tempo limite               |     |         |      |
| Rec Nacional Juv      | 9:01.51 | tempo limite               |     |         |      |
| Rec Nacional Juv B    | 9:01.51 | Sporting Clube de Portugal | SCP | Oeiras  | 2012 |

TAC - Fem Juv B: 10:42.54; Juv A: 10:23.83; Jun: 9:54.14

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Ano   | Clube                        | T.Inscr.          | Tempo           | Pts     |
|------------------|-------|------------------------------|-------------------|-----------------|---------|
| <b>Juvenis B</b> |       |                              |                   |                 |         |
| 1.               |       | <b>Sport Alges e Dafundo</b> | 10:00.37          | <b>10:17.90</b> | 413     |
|                  |       | Sofia Monteiro Uva           |                   | 1:13.11         | 2:36.29 |
|                  | +0.65 | 1:10.28                      | Maria Luisa Dinis | 1:20.48         | 2:48.02 |
|                  |       | Alice Lucas Pedro            |                   | 1:12.67         | 2:29.75 |
|                  |       | Rita Sequeira Barros         |                   |                 |         |

**Juvenis A**

|    |       |  |                        |                |         |
|----|-------|--|------------------------|----------------|---------|
| 1. |       | <b>Sport Alges e Dafundo</b>                 | 9:21.03                | <b>9:41.04</b> | 497     |
|    |       | Barbara Maria Neves                          |                        | 1:11.62        | 2:23.99 |
|    | +0.58 | 1:08.49                                      | Teresa Oliveira Santos | 1:08.29        | 2:22.64 |
|    |       | Rita Sofia Amaral                            |                        | 1:12.60        | 2:29.39 |
|    |       | Leonor Serrao Nascimento                     |                        |                |         |
| 2. |       | <b>Geslourses - Gestão Equipamentos E.M.</b> | 10:21.26               | <b>9:53.02</b> | 467     |
|    |       | Joana Monteiro Caetano                       |                        | 1:09.26        | 2:26.46 |
|    | +0.65 | 1:13.75                                      | Lis Fatima Melo        | 1:10.78        | 2:31.74 |
|    |       | Patricia Subtil Henriques                    |                        | 1:09.60        | 2:23.31 |
|    |       | Yasmin Ruth Bexigas                          |                        |                |         |

**Juniores**

|     |   |       |                               |                         |                    |
|-----|---|-------|-------------------------------|-------------------------|--------------------|
| DSQ | Benfica Jun   |       | <b>Sport Lisboa e Benfica</b> | 8:28.45                 |                    |
|     | <i>EG01 - O 4º nadador iniciou o seu percurso antes do nadador que o precede ter terminado o seu (SW 10.11)</i> |       |                               |                         |                    |
|     | Maria Esteves Valente   | +0.81 | 2:16.74                       | Catarina Andrade Franco |                    |
|     | Matilde Nunes Lopes   |       |                               | Maria Leonor Coelho     |                    |
| EXH | Vikings Abs   |       | <b>Vikings Sports Club</b>    | 10:00.00                | <b>9:45.39</b>     |
|     | Marta Matos Laranjeira  | 08    | 1:09.17                       | Ines Ferreira Franco    | 08 1:19.58 2:43.37 |
|     | Mariana Marques Mercedes  | 03    | 1:03.98                       | Beatriz Silva Jordão    | 09 1:07.31 2:21.52 |

Prova 3  
10.03.2023 - 16:01

Masc., 50m Mariposa

Absolutos  
Resultados

|                       |       |                      |       |              |      |
|-----------------------|-------|----------------------|-------|--------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 23.72 | Simao Gomes Morgado  | FPN   | Málaga (ESP) | 2009 |
| Rec Regional Absoluto | 23.72 | Simao Gomes Morgado  | CNA   | Malaga (ESP) | 2009 |
| Rec Regional Sen      | 23.72 | Simao Gomes Morgado  | CNA   | Malaga (ESP) | 2009 |
| Rec Regional Jun 2    | 24.02 | Diogo Matos Ribeiro  | SLB   | Oeiras       | 2021 |
| Rec Regional Jun 1    | 24.89 | Tiago Andre Venancio | CNS   | Jamor        | 2004 |
| Rec Regional Juv A    | 25.63 | Tiago André Venâncio | CNS   |              | 2003 |
| Rec Regional Juv B    | 26.67 | David Miguel Ferro   | SFUAP |              | 1999 |

TAC - Masc Juv B: 29.69; Juv A: 29.34; Jun 1: 29.05; Jun 2: 28.82; Sen 19: 28.56; Sen 19+: 28.28

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador                           | Ano | Clube                      | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------------------|-----------------------------------|-----|----------------------------|----------|--------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |                                   |     |                            |          |              |     |
| 1.               | Francisco Maria Santos            | 08  | Sport Alges e Dafundo      | 30.09    | <b>28.02</b> | 502 |
|                  | <i>Campeão Regional Juvenis B</i> |     |                            |          |              |     |
| 2.               | Goncalo Jorge Lima                | 08  | Sporting Clube de Portugal | 30.86    | <b>29.37</b> | 435 |
| 3.               | Francisco Manuel Bexiga           | 08  | Vikings Sports Club        | 37.47    | <b>32.04</b> | 335 |
|                  | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |     |                            |          |              |     |

Prova 3, Masc., 50m Mariposa

Juvenis A

|    |   |    |   |       |              |     |
|----|---|----|---|-------|--------------|-----|
| 1. | Rafael Pacheco Godinho<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i> | 07 | Sporting Clube de Portugal                | 28.35 | <b>27.85</b> | 511 |
| 2. | Andre Miguel Ramos  | 07 | Associacao Ed. Fisica Desp. Torres Vedras | 27.36 | <b>27.95</b> | 505 |
| 3. | Rodrigo Martins Chocas                                      | 07 | Sporting Clube de Portugal                | 28.50 | <b>28.30</b> | 487 |
| 4. | Vicente Dias Maia   | 07 | Sport Alges e Dafundo                     | 29.20 | <b>28.75</b> | 464 |
| 5. | Hugo Castanheira Rocha                                      | 07 | Clube de Nataçao e Triatlo de Lisboa      | 31.07 | <b>29.32</b> | 438 |
| 6. | Daniel Casaca Carvalho<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 07 | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama          | 29.79 | <b>29.36</b> | 436 |
| 7. | Lourenco Lopes Silva<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 07 | Soc.Filarmónica União A. Piedense         | 29.61 | <b>29.38</b> | 435 |
| 8. | Afonso Melo Ferreira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 07 | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria   | 31.38 | <b>30.74</b> | 380 |

Absolutos

|     |   |    |   |       |              |     |
|-----|---|----|---|-------|--------------|-----|
| 1.  | Joao Soares Carneiro<br><i>Campeão Regional Absolutos</i>   | 03 | Sport Lisboa e Benfica                    | 24.97 | <b>25.30</b> | 682 |
| 2.  | Andre Henriques Marques                                     | 05 | Sport Lisboa e Benfica                    | 26.18 | <b>26.17</b> | 616 |
| 3.  | Francisco Ribeiro Vieira                                    | 04 | Associacao Ed. Fisica Desp. Torres Vedras | 26.09 | <b>26.28</b> | 608 |
| 4.  | Henrique Rodrigues Cruz                                     | 02 | ADRC Colegio Int Monte Maior              | 26.74 | <b>26.54</b> | 590 |
| 5.  | Goncalo Morais Gordo  | 02 | ADRC Colegio Int Monte Maior              | 26.47 | <b>26.69</b> | 580 |
| 6.  | Ricardo Pinela Ferreira                                     | 01 | Sport Alges e Dafundo                     | 27.08 | <b>26.77</b> | 575 |
| 7.  | Joao Diogo Fernandes  | 98 | Clube Futebol Os Belenenses               | 26.64 | <b>26.79</b> | 574 |
| 8.  | David Matias Cristino                                       | 01 | Soc.Filarmónica União A. Piedense         | 27.34 | <b>26.91</b> | 566 |
| 9.  | David Alexandre Antunes                                     | 04 | Sporting Clube de Portugal                | 26.24 | <b>26.96</b> | 563 |
| 10. | Andre Filipe Magalhaes                                      | 98 | Despertarecorde                           | 27.25 | <b>27.11</b> | 554 |
| 11. | Miguel Mera Herrero   | 06 | Sporting Clube de Portugal                | 26.94 | <b>27.22</b> | 547 |
| 12. | Miguel Costa Simoes   | 04 | Soc.Filarmónica União A. Piedense         | 27.35 | <b>27.26</b> | 545 |
| 13. | Tomas Maia Januario   | 06 | Sport Lisboa e Benfica                    | 28.05 | <b>27.35</b> | 539 |
| 14. | Tiago Roberto Cordeiro                                      | 00 | Sport Lisboa e Benfica                    | 30.00 | <b>27.38</b> | 538 |
| 15. | Guilherme Fernandes Baptista                                | 06 | Sport Lisboa e Benfica                    | 27.93 | <b>27.39</b> | 537 |
| 16. | Rodrigo Serra Farias  | 96 | Clube Nataçao de Lisboa                   | 26.58 | <b>27.46</b> | 533 |
| 17. | Kaio Araujo Faftine   | 06 | Sporting Clube de Portugal                | 28.56 | <b>27.48</b> | 532 |
| 18. | Luis Carlos Correia   | 03 | Soc.Filarmónica União A. Piedense         | 27.86 | <b>27.64</b> | 523 |
| 19. | David Miguel Morais   | 06 | Sport Lisboa e Benfica                    | 27.90 | <b>27.66</b> | 521 |
| 20. | Goncalo Pires Fialho  | 05 | Clube Natacao da Amadora                  | 27.94 | <b>27.80</b> | 514 |
| 21. | Tiago Ventura Chao  | 06 | Clube Naval Setubalense                   | 27.75 | <b>27.90</b> | 508 |
| 22. | Diogo Morgado Figueira                                      | 06 | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria   | 27.62 | <b>27.91</b> | 508 |
| 23. | Goncalo Pereira Gracioso                                    | 05 | AONDA - Azeitão                           | 28.10 | <b>28.18</b> | 493 |
| 24. | Antonio Coelho Vieira                                       | 06 | Sporting Clube de Portugal                | 28.88 | <b>28.28</b> | 488 |
| 25. | Pedro Goncalves Bonniz                                      | 06 | Sport Lisboa e Benfica                    | 28.15 | <b>28.29</b> | 487 |
| 26. | Vicente Morgado Ventoso<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 00 | Vikings Sports Club                       | 30.00 | <b>28.56</b> | 474 |
| 27. | Sebastiao Limbert Piedade<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 00 | Sport Alges e Dafundo                     | 30.00 | <b>28.60</b> | 472 |
| 28. | Diogo Rafael Dias   | 05 | Despertarecorde                           | 30.03 | <b>28.67</b> | 468 |
| 29. | Manuel Costa Simoes   | 06 | Soc.Filarmónica União A. Piedense         | 28.43 | <b>28.94</b> | 455 |
| 30. | Cristian Sergiu Spac<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 04 | Clube Natacao do Montijo                  | 29.33 | <b>29.08</b> | 449 |
| 31. | Luis Pedro Figueiredo<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 06 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.      | 28.67 | <b>29.10</b> | 448 |
| 32. | Rafael Filipe Lopes<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 06 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.      | 29.50 | <b>29.36</b> | 436 |
| 33. | Luis Miguel Verissimo<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 98 | Vikings Sports Club                       | 30.00 | <b>30.23</b> | 399 |

Prova 3, Masc., 50m Mariposa, Absolutos

| Pos. | Nadador   | Ano | Clube                            | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------|---|-----|----------------------------------|----------|--------------|-----|
| 34.  | Diogo Correia Neves<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 94  | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama | 29.84    | <b>30.55</b> | 387 |
| DNS  | Andrii Govorov  | 92  | Vitória Sport Clube              | 23.18    |              |     |

Prova 4

Femin., 50m Mariposa

Absolutos

10.03.2023 - 16:08

Resultados

|                       |       |                        |      |         |      |
|-----------------------|-------|------------------------|------|---------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 26.58 | Ana Margarida Guedes   | GCVR | Porto   | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 27.80 | Filipa Ferreira Silva  | CNA  | Coimbra | 2008 |
| Rec Regional Sen      | 27.80 | Filipa Ferreira Silva  | CNA  | Coimbra | 2008 |
| Rec Regional Jun 2    | 28.47 | Ines Camacho Fernandes | SCP  | Coimbra | 2014 |
| Rec Regional Jun 1    | 28.46 | Filipa Ferreira Silva  | CNA  |         | 2001 |
| Rec Regional Juv A    | 28.62 | Maria Ferreira Moura   | SCP  | Funchal | 2019 |
| Rec Regional Juv B    | 29.50 | Sara Alexandra Madeira | CVG  |         | 2001 |

TAC - Fem Juv B: 35.01; Juv A: 34.60; Jun 2: 33.98; Jun 1: 34.26; Sen 18: 33.68; Sen 18+: 33.34

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador   | Ano | Clube                                | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------------------|---|-----|--------------------------------------|----------|--------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |   |     |                                      |          |              |     |
| 1.               | Margarida Maia Lopes<br><i>Campeã Regional Juvenil B, FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 09  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 36.60    | <b>36.23</b> | 306 |

Juvenis A

|     |   |    |                                      |       |              |     |
|-----|---|----|--------------------------------------|-------|--------------|-----|
| 1.  | Patricia Subtil Henriques<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i> | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 32.15 | <b>31.74</b> | 455 |
| 2.  | Rita Gato Costa<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>             | 08 | Despertarecorde                      | 36.11 | <b>35.48</b> | 326 |
| DNS | Emilly Gabrieli Santos  | 08 | Clube de Natação e Triatlo de Lisboa | 35.01 |              |     |

Absolutos

|     |  |    |                                      |       |              |     |
|-----|--|----|--------------------------------------|-------|--------------|-----|
| 1.  | Leticia Maia Andre<br><i>Campeã Regional Absolutos</i> | 02 | Sport Lisboa e Benfica               | 28.93 | <b>29.20</b> | 585 |
| 2.  | Leonor Carvalho Oliveira                               | 07 | Despertarecorde                      | 31.16 | <b>30.08</b> | 535 |
| 3.  | Luisa Ponte Jorge                                      | 07 | Soc.Filarmónica União A. Piedense    | 30.20 | <b>30.21</b> | 528 |
| 4.  | Maria Leonor Coelho                                    | 06 | Sport Lisboa e Benfica               | 30.42 | <b>30.26</b> | 526 |
| 5.  | Sofia Alexandra Nunes                                  | 00 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 30.15 | <b>30.30</b> | 524 |
| 6.  | Leonor Peso Parente                                    | 07 | Palmela Desporto, E.M.               | 29.95 | <b>30.44</b> | 516 |
| 7.  | Beatriz Quintao Amantes                                | 03 | Soc.Filarm nica Uni o A. Piedense    | 30.57 | <b>30.77</b> | 500 |
| 8.  | Filipa Inacio Cazeiro                                  | 02 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 30.66 | <b>30.79</b> | 499 |
| 9.  | Mariana Marques Mercedes                               | 03 | Vikings Sports Club                  | 29.73 | <b>30.84</b> | 497 |
| 10. | Neuza Velho Magalhaes                                  | 05 | Sport Alges e Dafundo                | 30.50 | <b>31.01</b> | 488 |
| 11. | Ines Correia Teixeira                                  | 06 | Clube Natacao da Amadora             | 30.31 | <b>31.03</b> | 488 |
| 12. | Beatriz Heitor Cachaco                                 | 07 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 31.17 | <b>31.31</b> | 475 |
| 13. | Barbara Sofia Barata                                   | 97 | Sporting Clube de Portugal           | 31.27 | <b>31.42</b> | 470 |
| 14. | Alice Jesus Morgado                                    | 04 | Sporting Clube de Portugal           | 32.31 | <b>31.53</b> | 465 |
| 15. | Maria Carlotta Ferrari                                 | 07 | Sport Lisboa e Benfica               | 34.00 | <b>31.55</b> | 464 |
| 16. | Sara Sofia Alves                                       | 07 | Clube Naval Setubalense              | 34.07 | <b>31.56</b> | 463 |
| 17. | Rita Machita Santos                                    | 07 | Clube Naval Setubalense              | 31.43 | <b>31.64</b> | 460 |
| 18. | Constanca Dias Baptista                                | 01 | Clube Futebol Os Belenenses          | 31.73 | <b>31.66</b> | 459 |
| 19. | Catarina Rodrigues Belchior                            | 01 | Sporting Clube de Portugal           | 31.85 | <b>31.79</b> | 453 |
| 20. | Iris Pereira Carrao                                    | 05 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 32.53 | <b>31.86</b> | 450 |
| 21. | Leticia Rodrigues Magalhaes                            | 07 | Clube Naval Setubalense              | 32.55 | <b>31.89</b> | 449 |
| 22. | Maria Esteves Valente                                  | 06 | Sport Lisboa e Benfica               | 31.31 | <b>31.95</b> | 447 |
| 23. | Ana Margarida Soares                                   | 03 | Clube Naval Setubalense              | 32.75 | <b>32.04</b> | 443 |
| 24. | Rita Sacadura Almeida                                  | 07 | Sport Alges e Dafundo                | 31.37 | <b>32.07</b> | 442 |

Prova 4, Femin., 50m Mariposa, Absolutos

| Pos. | Nadador   | Ano | Clube                                     | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------|---|-----|---|----------|--------------|-----|
| 25.  | Margarida Martins Pereira                             | 05  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria   | 31.26    | <b>32.15</b> | 438 |
| 26.  | Margarida Santos Botelho                              | 07  | Clube Naval Setubalense                   | 32.57    | <b>32.39</b> | 429 |
| 27.  | Claudia Beatriz Martins                               | 03  | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.       | 33.02    | <b>32.47</b> | 425 |
| 28.  | Iris Castro Campos                                    | 06  | Clube Natacao da Amadora                  | 32.22    | <b>32.49</b> | 425 |
| 29.  | Maria Leonor Rodrigues                                | 07  | Fundacao Salesianos                       | 32.56    | <b>32.62</b> | 420 |
| 30.  | Rita Borges Silva                                     | 06  | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.       | 33.09    | <b>32.65</b> | 418 |
| 31.  | Ines Azevedo Baraona                                  | 07  | Clube Natacao do Montijo                  | 33.66    | <b>34.19</b> | 364 |
| 32.  | Matilde Nunes Ribeiro                                 | 07  | Despertarecorde                           | 34.21    | <b>34.21</b> | 364 |
| 33.  | Ana Barbara Alves<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 01  | Associacao Ed. Fisica Desp. Torres Vedras | 32.75    | <b>34.81</b> | 345 |
| 34.  | Mariana Lisboa Dias<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 07  | Associacao Ed. Fisica Desp. Torres Vedras | 36.35    | <b>36.12</b> | 309 |

Prova 5

Masc., 100m Bruços

Absolutos

10.03.2023 - 16:14

Resultados

|                       |         |                        |      |                 |      |
|-----------------------|---------|------------------------|------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:01.01 | Carlos Esteves Almeida | FPN  | Barcelona (ESP) | 2013 |
| Rec Regional Absoluto | 1:01.19 | Carlos Esteves Almeida | CNA  | Debrecen (HUN)  | 2012 |
| Rec Regional Sen      | 1:01.19 | Carlos Esteves Almeida | CNA  | Debrecen (HUN)  | 2012 |
| Rec Regional Jun 2    | 1:02.87 | Andre Miguel Silva     | PDEM | Faro            | 2009 |
| Rec Regional Jun 1    | 1:04.54 | Andre Miguel Silva     | PDEM | Belgrade (SRB)  | 2008 |
| Rec Regional Juv A    | 1:04.48 | Ricardo Samuel Pereira | SLB  | Baku (AZE)      | 2019 |
| Rec Regional Juv B    | 1:06.16 | Ricardo Samuel Pereira | SLB  | Oeiras          | 2018 |

TAC - Masc Juv B: 1:20.55; Juv A: 1:18.20; Jun 1: 1:16.29; Jun 2: 1:15.54; Sen 19: 1:14.06; Sen 19+: 1:13.32

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador   | Ano | Clube                                   | T.Inscr. | Tempo          | Pts |
|------------------|---|-----|---|----------|----------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |   |     |   |          |                |     |
| 1.               | David Jesus Morgado<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i>  | 08  | Sporting Clube de Portugal              | 1:12.71  | <b>1:13.75</b> | 458 |
| 2.               | Rafael Ataíde Duarte                                      | 08  | Clube Nacional de Nataçã                | 1:16.67  | <b>1:15.81</b> | 422 |
| 3.               | Joao Almeida Neves  | 08  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 1:20.30  | <b>1:19.12</b> | 371 |
| 4.               | David Filipe Boleo  | 08  | Sporting Clube de Portugal              | 1:23.32  | <b>1:19.81</b> | 361 |
| 5.               | Afonso Mendonca Ornelas<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 08  | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.     | 1:20.34  | <b>1:21.88</b> | 335 |
| 6.               | Rodrigo Capitao Chora<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 08  | Clube Naval Setubalense                 | 1:25.51  | <b>1:22.55</b> | 327 |
| 7.               | Tiago Filipe Esteves<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 08  | Clube Naval Setubalense                 | 1:25.72  | <b>1:26.57</b> | 283 |

Juvenis A

|    |   |    |   |         |                |     |
|----|---|----|---|---------|----------------|-----|
| 1. | Rodrigo Martins Chocas<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i> | 07 | Sporting Clube de Portugal              | 1:07.19 | <b>1:11.24</b> | 508 |
| 2. | Daniel Ionas  | 07 | Clube Natacao da Amadora                | 1:09.94 | <b>1:12.11</b> | 490 |
| 3. | Joao Dinis Roque  | 07 | Sporting Clube de Portugal              | 1:14.07 | <b>1:16.41</b> | 412 |
| 4. | Rodrigo Santos Perry  | 07 | Despertarecorde                         | 1:17.43 | <b>1:17.17</b> | 400 |
| 5. | Daniel Casaca Carvalho<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 07 | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama        | 1:17.66 | <b>1:18.76</b> | 376 |
| 6. | Goncalo Miguel Carneiro<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 07 | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 1:17.40 | <b>1:19.06</b> | 372 |
| 7. | Dinis Silva Lopes<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>         | 07 | Sport Alges e Dafundo                   | 1:15.93 | <b>1:20.19</b> | 356 |



Prova 5, Masc., 100m Bruços

Absolutos

|     |   |    |   |         |                |     |
|-----|---|----|---|---------|----------------|-----|
| 1.  | Joao Soares Carneiro<br><i>Campeão Regional Absolutos</i> | 03 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:03.06 | <b>1:04.20</b> | 695 |
| 2.  | Francisco Costa Nunes                                     | 02 | Clube Futebol Os Belenenses             | 1:06.81 | <b>1:06.64</b> | 621 |
| 3.  | Guilherme Matias Cristino                                 | 03 | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 1:10.42 | <b>1:08.76</b> | 566 |
| 4.  | Miguel Filipe Anjo  | 04 | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 1:08.59 | <b>1:10.19</b> | 532 |
| 5.  | Diogo Miguel Monteiro                                     | 04 | Despertarecorde                         | 1:10.52 | <b>1:10.47</b> | 525 |
| 6.  | Goncalo Duarte Carvalho                                   | 05 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:06.75 | <b>1:10.66</b> | 521 |
| 7.  | Kaio Araujo Faftine                                       | 06 | Sporting Clube de Portugal              | 1:09.58 | <b>1:11.78</b> | 497 |
| 8.  | Afonso Silvestre Almeida                                  | 06 | Clube Natacao da Amadora                | 1:11.25 | <b>1:12.08</b> | 491 |
| 9.  | Arthur Santos Silva                                       | 06 | Clube Futebol Os Belenenses             | 1:13.61 | <b>1:12.46</b> | 483 |
| 10. | Vicente Morgado Ventoso<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 00 | Vikings Sports Club                     | 1:09.99 | <b>1:15.53</b> | 427 |
| 11. | Goncalo Ramos Costa<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 05 | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 1:10.75 | <b>1:15.75</b> | 423 |
| 12. | Romao Noronha Braz<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 04 | Clube Natação de Lisboa                 | 1:14.94 | <b>1:17.04</b> | 402 |
| 13. | Andre Correia Alves<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 06 | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 1:20.89 | <b>1:19.00</b> | 373 |
| DNS | Lucas Vilaca Casimiro                                     | 06 | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 1:19.33 |                |     |

Prova 6

Femin., 100m Bruços

Absolutos  
Resultados

10.03.2023 - 16:22

|                       |         |                      |        |                |      |
|-----------------------|---------|----------------------|--------|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:08.69 | Ana Pinho Rodrigues  | EDV    | Oeiras         | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 1:09.47 | Diana Duarte Gomes   | CNA    | Loule          | 2009 |
| Rec Regional Sen      | 1:09.47 | Diana Duarte Gomes   | CNA    | Loule          | 2009 |
| Rec Regional Jun 2    | 1:10.00 | Raquel Gomes Pereira | SAD    | Coimbra        | 2017 |
| Rec Regional Jun 1    | 1:10.09 | Diana Duarte Gomes   | INDANL | Budapest (HUN) | 2005 |
| Rec Regional Juv A    | 1:10.82 | Diana Duarte Gomes   | ABVE   | Lisboa         | 2004 |
| Rec Regional Juv B    | 1:12.97 | Raquel Gomes Pereira | SAD    | Oeiras         | 2014 |

TAC - Fem Juv B: 1:32.27; Juv A: 1:29.59; Jun 2: 1:26.54; Jun 1: 1:27.40; Sen 18: 1:24.84; Sen 18+: 1:23.99

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador  | Ano | Clube                                     | T.Inscr. | Tempo          | Pts |
|------------------|--|-----|---|----------|----------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |   |          |                |     |
| 1.               | Madalena Azevedo Messias<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i>                                     | 09  | Sporting Clube de Portugal                | 1:23.20  | <b>1:22.68</b> | 466 |
| 2.               | Beatriz Ferreira Batista   | 09  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria   | 1:25.00  | <b>1:24.95</b> | 430 |
| 3.               | Daniela Pina Rodrigues   | 09  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.      | 1:26.51  | <b>1:25.14</b> | 427 |
| 4.               | Rita Antunes Ratinho   | 09  | Clube Naval Setubalense                   | 1:25.50  | <b>1:25.54</b> | 421 |
| 5.               | Beatriz Santos Goncalves   | 09  | Clube Nacional de Natação                 | 1:30.34  | <b>1:27.87</b> | 388 |
| 6.               | Sara Cabaco Brasil   | 09  | Associação Ed. Física Desp. Torres Vedras | 1:29.17  | <b>1:28.05</b> | 386 |
| 7.               | Teresa Moreira Sousa<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 09  | Sporting Clube de Portugal                | 1:36.50  | <b>1:35.84</b> | 299 |
| DSQ              | Joana Melo Gaspar<br><i>B3 - Efectuou múltiplas pernadas de golfinho após a partida (SW 7.1)</i> | 09  | Clube Nacional de Natação                 | 1:30.48  |                |     |

Juvenis A

|    |   |    |   |         |                |     |
|----|---|----|---|---------|----------------|-----|
| 1. | Luisa Goncalves Rodrigues<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i> | 08 | Associação Ed. Física Desp. Torres Vedras | 1:21.76 | <b>1:22.42</b> | 471 |
| 2. | Marta Oliveira Ferreira                                       | 08 | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama          | 1:25.75 | <b>1:23.81</b> | 448 |
| 3. | Leonor Serrao Nascimento                                      | 08 | Sport Alges e Dafundo                     | 1:20.00 | <b>1:24.54</b> | 436 |
| 4. | Beatriz Silva Gomes   | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.      | 1:25.94 | <b>1:24.85</b> | 431 |

Prova 6, Femin., 100m Bruços, Juvenis A

| Pos. | Nadador                | Ano | Clube                   | T.Inscr. | Tempo          | Pts |
|------|------------------------|-----|-------------------------|----------|----------------|-----|
| 5.   | Teresa Bonita Oliveira | 08  | Clube Naval Setubalense | 1:25.50  | <b>1:25.39</b> | 423 |

Absolutos

|     |   |    |   |         |                |     |
|-----|---|----|---|---------|----------------|-----|
| 1.  | Leticia Maia Andre<br><i>Campeã Regional Absolutos</i>  | 02 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:14.68 | <b>1:14.88</b> | 628 |
| 2.  | Rebeca Leonor Antunes   | 06 | Sport Alges e Dafundo                   | 1:12.89 | <b>1:15.49</b> | 613 |
| 3.  | Luana Correia Rodrigues   | 01 | Clube Futebol Os Belenenses             | 1:15.16 | <b>1:18.45</b> | 546 |
| 4.  | Diana Margarida Duraes  | 96 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:24.00 | <b>1:18.49</b> | 545 |
| 5.  | Clara Vieira Tojo   | 07 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:21.55 | <b>1:20.24</b> | 510 |
| 6.  | Leonor Carreiro Rodrigues   | 07 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:21.39 | <b>1:21.50</b> | 487 |
| 7.  | Maria Carolina Vargas   | 05 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:20.68 | <b>1:21.51</b> | 487 |
| 8.  | Carolina Porem Henriques  | 04 | Vikings Sports Club                     | 1:29.03 | <b>1:23.37</b> | 455 |
| 9.  | Alice Gomes Durao   | 07 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:25.32 | <b>1:24.82</b> | 432 |
| 10. | Catarina Maria Santos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 05 | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 1:23.39 | <b>1:25.41</b> | 423 |
| 11. | Matilde Anjos Frischknecht  | 07 | Clube Naval Setubalense                 | 1:25.12 | <b>1:26.39</b> | 409 |
| 12. | Joana Rita Semedo<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 06 | Associação Desportiva Swimturtles       | 1:26.76 | <b>1:28.31</b> | 382 |
| 13. | Daniela Alexandra Santos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 07 | Sporting Clube de Portugal              | 1:25.55 | <b>1:29.98</b> | 362 |
| 14. | Ines Trindade Dionisio<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 07 | Clube Nacional de Nataçao               | 1:29.74 | <b>1:32.18</b> | 336 |
| 15. | Vitoria Maria Brandao<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 07 | Fundacao Salesianos                     | 1:36.60 | <b>1:37.38</b> | 285 |
| 16. | Matilde Aleixo Duarte<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 05 | Clube Naval Setubalense                 | 1:36.49 | <b>1:38.84</b> | 273 |
| DSQ | Matilde Nunes Lopes<br><i>B3 - Efectuou múltiplas pernadas de golfinho após a partida (SW 7.1)</i>    | 06 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:17.55 |                |     |
| DSQ | Beatriz Heitor Cachaco<br><i>B3 - Efectuou múltiplas pernadas de golfinho após a partida (SW 7.1)</i> | 07 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.    | 1:19.49 |                |     |

Prova 7  
10.03.2023 - 16:30

Masc., 50m Costas

Absolutos  
Resultados

|                       |       |                             |         |                |      |
|-----------------------|-------|-----------------------------|---------|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 25.28 | Alexis Manacas Santos       | SCP     | Budapest (HUN) | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 25.28 | Alexis Manacas Santos       | SCP     | Budapest (HUN) | 2021 |
| Rec Regional Sen      | 25.28 | Alexis Manacas Santos       | SCP     | Budapest (HUN) | 2021 |
| Rec Regional Jun 2    | 26.58 | Alexis Manacas Santos       | SCP     | Coimbra        | 2010 |
| Rec Regional Jun 1    | 26.67 | Diogo Santos Costa          | ADRCIMM | Oeiras         | 2019 |
| Rec Regional Juv A    | 27.65 | Diogo Santos Costa          | ADRCIMM | Coimbra        | 2018 |
| Rec Regional Juv B    | 28.73 | Goncalo Henriques Wanzeller | CFB     | Oeiras         | 2018 |

TAC - Masc Juv B: 32.28; Juv A: 31.90; Jun 1: 31.58; Jun 2: 31.33; Sen 19: 31.05; Sen 19+: 30.74

Pontos: FINA 2022

| Pos. | Nadador  | Ano | Clube                                   | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------|--|-----|---|----------|--------------|-----|
| 1.   | Pedro Saad Oliveira<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i> | 08  | Sporting Clube de Portugal              | 29.92    | <b>30.58</b> | 471 |
| 2.   | Afonso Gago Garcia                                       | 08  | Sport Lisboa e Benfica                  | 32.41    | <b>30.71</b> | 465 |
| 3.   | Pedro Henrique Santos                                    | 08  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 31.48    | <b>32.07</b> | 408 |
| 4.   | Henrique Barros Domingos                                 | 08  | Sporting Clube de Portugal              | 33.86    | <b>32.09</b> | 407 |
| 5.   | Miguel Puebla Gomes<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 08  | Sport Alges e Dafundo                   | 31.64    | <b>32.73</b> | 384 |

Prova 7, Masc., 50m Costas, Juvenis B

| Pos. | Nadador   | Ano | Clube                      | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------|---|-----|----------------------------|----------|--------------|-----|
| 6.   | Francisco Rodrigues Vilar<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 08  | Sporting Clube de Portugal | 34.66    | <b>33.61</b> | 355 |
| 7.   | Duarte Gomes Santos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 08  | Despertarecorde            | 36.04    | <b>34.92</b> | 316 |

Juvenis A

|    |   |    |                                   |       |              |     |
|----|---|----|-----------------------------------|-------|--------------|-----|
| 1. | Afonso Bjork Freitas<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i> | 07 | Clube Nacional de Natação         | 29.05 | <b>29.75</b> | 512 |
| 2. | Leonardo Conceicao Reis                                   | 07 | Sporting Clube de Portugal        | 31.28 | <b>30.14</b> | 492 |
| 3. | Caio Salgado Medeiros                                     | 07 | Sport Alges e Dafundo             | 30.22 | <b>30.17</b> | 490 |
| 4. | Antonio Rego Arsenio                                      | 07 | Sport Alges e Dafundo             | 31.29 | <b>30.20</b> | 489 |
| 5. | Lourenco Lopes Silva                                      | 07 | Soc.Filarmónica União A. Piedense | 29.46 | <b>30.58</b> | 471 |
| 6. | Gabriel Martins Tusan                                     | 07 | Sporting Clube de Portugal        | 31.37 | <b>30.88</b> | 457 |
| 7. | Tomas Santos Braga  | 07 | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama  | 29.94 | <b>31.11</b> | 447 |
| 8. | Antonio Ricardo Alves                                     | 07 | Clube Futebol Os Belenenses       | 31.97 | <b>31.42</b> | 434 |

Absolutos

|     |   |    |   |       |              |     |
|-----|---|----|---|-------|--------------|-----|
| 1.  | Francisco Ribeiro Vieira<br><i>Campeão Regional Absolutos</i> | 04 | Associação Ed. Física Desp. Torres Vedras | 26.27 | <b>27.78</b> | 628 |
| 2.  | Tomas Maia Januario   | 06 | Sport Lisboa e Benfica                    | 27.13 | <b>28.38</b> | 589 |
| 3.  | Luiz Henrique Mendonca  | 06 | Clube Futebol Os Belenenses               | 26.87 | <b>28.79</b> | 564 |
| 4.  | David Matias Cristino   | 01 | Soc.Filarmónica União A. Piedense         | 29.46 | <b>28.91</b> | 557 |
| 5.  | Joao Diogo Fernandes  | 98 | Clube Futebol Os Belenenses               | 27.56 | <b>29.00</b> | 552 |
| 6.  | Jose Alves Monteiro   | 05 | Clube Futebol Os Belenenses               | 29.16 | <b>29.50</b> | 525 |
| 7.  | Gabriel Carvalho Ferrao                                       | 05 | Sport Lisboa e Benfica                    | 28.04 | <b>29.77</b> | 510 |
|     | Ricardo Pinela Ferreira                                       | 01 | Sport Alges e Dafundo                     | 30.76 | <b>29.77</b> | 510 |
| 9.  | Francisco Caetano Palma                                       | 04 | Sporting Clube de Portugal                | 29.28 | <b>29.83</b> | 507 |
| 10. | Miguel Costa Simoes   | 04 | Soc.Filarmónica União A. Piedense         | 29.00 | <b>30.04</b> | 497 |
| 11. | Miguel Mera Herrero   | 06 | Sporting Clube de Portugal                | 29.28 | <b>30.05</b> | 496 |
| 12. | Andre Filipe Magalhaes  | 98 | Despertarecorde                           | 29.19 | <b>30.19</b> | 489 |
| 13. | Ricardo Lopes Silva   | 03 | Clube Futebol Os Belenenses               | 29.70 | <b>30.46</b> | 477 |
| 14. | Tiago Roberto Cordeiro  | 00 | Sport Lisboa e Benfica                    | 31.00 | <b>30.57</b> | 471 |
| 15. | Rodrigo Franco Palare   | 06 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.      | 29.89 | <b>30.95</b> | 454 |
| 16. | David Miguel Morais   | 06 | Sport Lisboa e Benfica                    | 32.00 | <b>30.96</b> | 454 |
| 17. | Rihards Bunkovskis  | 05 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.      | 31.94 | <b>31.01</b> | 452 |
| 18. | Artur Mesquita Pires  | 05 | Clube Naval Setubalense                   | 31.16 | <b>31.26</b> | 441 |
| 19. | Tomas Nunes Roque   | 06 | Sport Lisboa e Benfica                    | 30.92 | <b>31.28</b> | 440 |
| 20. | Daniel Pankivskiy<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>           | 05 | Clube Nacional de Natação                 | 31.54 | <b>31.92</b> | 414 |
| 21. | Cristian Sergiu Spac<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 04 | Clube Natacao do Montijo                  | 30.32 | <b>32.29</b> | 400 |



Prova 8  
10.03.2023 - 16:38

Femin., 50m Costas

Absolutos  
Resultados

|                       |       |                        |     |                 |      |
|-----------------------|-------|------------------------|-----|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 28.24 | Rafaela Gomes Azevedo  | SAD | Oeiras          | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 28.24 | Rafaela Gomes Azevedo  | SAD | Oeiras          | 2021 |
| Rec Regional Sen      | 28.24 | Rafaela Gomes Azevedo  | SAD | Oeiras          | 2021 |
| Rec Regional Jun 2    | 28.55 | Rafaela Gomes Azevedo  | SAD | Kazan (RUS)     | 2019 |
| Rec Regional Jun 2    | 28.55 | Rafaela Gomes Azevedo  | SAD | Budapeste (HUN) | 2019 |
| Rec Regional Jun 1    | 29.33 | Rafaela Gomes Azevedo  | SAD | Oeiras          | 2018 |
| Rec Regional Juv A    | 29.42 | Ines Camacho Fernandes | SCP | Coimbra         | 2012 |
| Rec Regional Juv B    | 30.52 | Rafaela Gomes Azevedo  | SAD | Coimbra         | 2016 |

TAC - Fem Juv B: 36.72; Juv A: 36.28; Jun 2: 35.64; Jun 1: 35.93; Sen 18: 35.32; Sen 18+: 34.97

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador  | Ano | Clube                     | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------------------|--|-----|---------------------------|----------|--------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |                           |          |              |     |
| 1.               | Matilde Lopes Fialho<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i> | 09  | Palmela Desporto, E.M.    | 33.42    | <b>34.28</b> | 487 |
| 2.               | Carolina Marques Madeira                                 | 09  | Clube Nacional de Natação | 35.42    | <b>35.39</b> | 443 |
| 3.               | Beatriz Santa Filipe<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 09  | Clube Nacional de Natação | 39.88    | <b>39.49</b> | 318 |

**Juvenis A**

|     |   |    |                                      |       |              |     |
|-----|---|----|--------------------------------------|-------|--------------|-----|
| 1.  | Barbara Maria Neves<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i> | 08 | Sport Alges e Dafundo                | 33.21 | <b>33.44</b> | 525 |
| 2.  | Joana Monteiro Caetano                                  | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 35.15 | <b>35.14</b> | 452 |
| 3.  | Yasmin Ruth Bexigas                                     | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 37.04 | <b>35.17</b> | 451 |
| 4.  | Lis Fatima Melo   | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 34.54 | <b>36.02</b> | 420 |
| 5.  | Ines Ferreira Franco<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 08 | Vikings Sports Club                  | 43.65 | <b>41.60</b> | 272 |
| DNS | Emilly Gabrieli Santos                                  | 08 | Clube de Natação e Triatlo de Lisboa | 39.03 |              |     |

**Absolutos**

|     |  |    |   |       |              |     |
|-----|--|----|---|-------|--------------|-----|
| 1.  | Soraia Maria Salgado<br><i>Campeã Regional Absolutos</i> | 05 | Associação Ed. Física Desp. Torres Vedras | 30.67 | <b>31.49</b> | 628 |
| 2.  | Carolina Martins Camacho                                 | 06 | Soc.Filarmónica União A. Piedense         | 32.27 | <b>32.32</b> | 581 |
| 3.  | Maria Leonor Rodrigues                                   | 07 | Fundacao Salesianos                       | 31.96 | <b>32.41</b> | 576 |
| 4.  | Luana Correia Rodrigues                                  | 01 | Clube Futebol Os Belenenses               | 31.72 | <b>32.63</b> | 565 |
| 5.  | Leonor Peso Parente                                      | 07 | Palmela Desporto, E.M.                    | 32.60 | <b>33.10</b> | 541 |
| 6.  | Sofia Alexandra Nunes                                    | 00 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro      | 32.18 | <b>33.19</b> | 537 |
| 7.  | Neuza Velho Magalhaes                                    | 05 | Sport Alges e Dafundo                     | 33.06 | <b>33.36</b> | 528 |
| 8.  | Erica Cristina Reis                                      | 05 | Sporting Clube de Portugal                | 31.73 | <b>33.46</b> | 524 |
| 9.  | Maria Lopes Amado  | 04 | Sporting Clube de Portugal                | 32.40 | <b>33.47</b> | 523 |
| 10. | Ines Correia Teixeira                                    | 06 | Clube Natacao da Amadora                  | 31.62 | <b>33.54</b> | 520 |
| 11. | Anastacia Tshesnovska                                    | 07 | Sporting Clube de Portugal                | 33.41 | <b>33.74</b> | 511 |
| 12. | Maria Carlotta Ferrari                                   | 07 | Sport Lisboa e Benfica                    | 33.88 | <b>34.06</b> | 497 |
| 13. | Constanca Dias Baptista                                  | 01 | Clube Futebol Os Belenenses               | 33.76 | <b>34.11</b> | 494 |
| 14. | Rita Sacadura Almeida                                    | 07 | Sport Alges e Dafundo                     | 33.80 | <b>34.13</b> | 493 |
| 15. | Barbara Cunha Ventura                                    | 05 | Sport Lisboa e Benfica                    | 33.17 | <b>34.23</b> | 489 |
| 16. | Laura Maria Cruz   | 07 | ADRC Colegio Int Monte Maior              | 34.20 | <b>34.46</b> | 479 |
| 17. | Leonor Carreiro Rodrigues                                | 07 | Sport Lisboa e Benfica                    | 37.14 | <b>34.72</b> | 469 |
| 18. | Soraia Guerra Rolim<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 95 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro      | 34.30 | <b>35.31</b> | 446 |
| 19. | Catarina Andrade Franco                                  | 07 | Sport Lisboa e Benfica                    | 34.18 | <b>35.47</b> | 440 |
| 20. | Ana Sofia Inacio<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 04 | Vikings Sports Club                       | 35.34 | <b>35.54</b> | 437 |
| 21. | Maria Esteves Valente<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 06 | Sport Lisboa e Benfica                    | 35.31 | <b>36.25</b> | 412 |

Prova 8, Femin., 50m Costas, Absolutos

| Pos. | Nadador   | Ano | Clube                                | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------|---|-----|--------------------------------------|----------|--------------|-----|
| 22.  | Matilde Nunes Ribeiro<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 07  | Despertarecorde                      | 35.78    | <b>36.70</b> | 397 |
| 23.  | Ines Santos Barbosa<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 07  | Fundacao Salesianos                  | 38.53    | <b>36.75</b> | 395 |
| 24.  | Mariana Paraiba Benavente<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 07  | Vikings Sports Club                  | 46.90    | <b>43.14</b> | 244 |
| DNS  | Rita Abibe Goncalves  | 05  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 31.65    |              |     |

Prova 9

Masc., 1500m Livres

Absolutos

10.03.2023 - 17:17

Resultados

|                       |          |                         |         |             |      |
|-----------------------|----------|-------------------------|---------|-------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 15:15.12 | Guilherme Filipe Pina   | SCP     | Coimbra     | 2017 |
| Rec Regional Absoluto | 15:15.12 | Guilherme Filipe Pina   | SCP     | Coimbra     | 2017 |
| Rec Regional Sen      | 15:15.12 | Guilherme Filipe Pina   | SCP     | Coimbra     | 2017 |
| Rec Regional Jun 2    | 15:32.05 | Filipe Miguel Santo     | SLB     | Funchal     | 2018 |
| Rec Regional Jun 1    | 15:52.30 | Roberto Donald Gomes    | SAD     | Coimbra     | 2017 |
| Rec Regional Juv A    | 15:52.62 | Diogo Santos Cardoso    | ADRCIMM | Gyoer (HUN) | 2017 |
| Rec Regional Juv B    | 16:31.97 | Pedro Fontoura Oliveira | CFB     | Lisboa      | 2005 |

TAC - Masc Juv B: 19:28.27; Juv A: 18:54.24; Jun 1: 18:32.00; Jun 2: 18:20.99; Sen 19: 18:11.17; Sen 19+: 2:20:02.56

Pontos: FINA 2022

| Pos. | Nadador | Ano | Clube | T.Inscr. | Tempo | Pts |
|------|---------|-----|-------|----------|-------|-----|
|------|---------|-----|-------|----------|-------|-----|

Juvenis B

|    |   |                        |                         |                         |                 |     |
|----|---|------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|-----|
| 1. | Afonso Gago Garcia<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i>   | 08                     | Sport Lisboa e Benfica  | 19:45.00                | <b>17:57.42</b> | 528 |
|    | 100m: 1:07.68 1:07.68                                     | 500m: 5:57.99 1:13.03  | 900m: 10:49.70 1:12.84  | 1300m: 15:37.64 1:11.52 |                 |     |
|    | 200m: 2:19.44 1:11.76                                     | 600m: 7:10.87 1:12.88  | 1000m: 12:02.65 1:12.95 | 1400m: 16:48.71 1:11.07 |                 |     |
|    | 300m: 3:32.29 1:12.85                                     | 700m: 8:24.16 1:13.29  | 1100m: 13:14.04 1:11.39 | 1500m: 17:57.42 1:08.71 |                 |     |
|    | 400m: 4:44.96 1:12.67                                     | 800m: 9:36.86 1:12.70  | 1200m: 14:26.12 1:12.08 |                         |                 |     |
| 2. | Pedro Caiada Rodrigues                                    | 08                     | Sport Lisboa e Benfica  | 19:41.61                | <b>18:14.05</b> | 504 |
|    | 100m: 1:09.01 1:09.01                                     | 500m: 5:59.61 1:12.61  | 900m: 10:49.98 1:12.56  | 1300m: 15:47.29 1:15.79 |                 |     |
|    | 200m: 2:20.96 1:11.95                                     | 600m: 7:12.02 1:12.41  | 1000m: 12:03.10 1:13.12 | 1400m: 17:02.62 1:15.33 |                 |     |
|    | 300m: 3:34.63 1:13.67                                     | 700m: 8:24.97 1:12.95  | 1100m: 13:16.78 1:13.68 | 1500m: 18:14.05 1:11.43 |                 |     |
|    | 400m: 4:47.00 1:12.37                                     | 800m: 9:37.42 1:12.45  | 1200m: 14:31.50 1:14.72 |                         |                 |     |
| 3. | Francisco Manuel Bexiga<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 08                     | Vikings Sports Club     | 19:45.00                | <b>20:56.75</b> | 332 |
|    | 100m: 1:16.37 1:16.37                                     | 500m: 6:53.95 1:24.91  | 900m: 12:32.28 1:24.18  | 1300m: 18:12.93 1:24.72 |                 |     |
|    | 200m: 2:40.69 1:24.32                                     | 600m: 8:18.54 1:24.59  | 1000m: 13:57.69 1:25.41 | 1400m: 19:36.93 1:24.00 |                 |     |
|    | 300m: 4:04.75 1:24.06                                     | 700m: 9:42.74 1:24.20  | 1100m: 15:22.16 1:24.47 | 1500m: 20:56.75 1:19.82 |                 |     |
|    | 400m: 5:29.04 1:24.29                                     | 800m: 11:08.10 1:25.36 | 1200m: 16:48.21 1:26.05 |                         |                 |     |

Juvenis A

|    |  |                       |                            |                         |                 |     |
|----|--|-----------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------|-----|
| 1. | Axel Guedes Asmar<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i> | 07                    | Sporting Clube de Portugal | 17:01.59                | <b>17:35.67</b> | 561 |
|    | 100m: 1:03.49 1:03.49                                  | 500m: 5:43.25 1:10.73 | 900m: 10:27.97 1:11.07     | 1300m: 15:12.44 1:11.35 |                 |     |
|    | 200m: 2:12.14 1:08.65                                  | 600m: 6:54.34 1:11.09 | 1000m: 11:39.43 1:11.46    | 1400m: 16:24.68 1:12.24 |                 |     |
|    | 300m: 3:21.93 1:09.79                                  | 700m: 8:05.32 1:10.98 | 1100m: 12:50.05 1:10.62    | 1500m: 17:35.67 1:10.99 |                 |     |
|    | 400m: 4:32.52 1:10.59                                  | 800m: 9:16.90 1:11.58 | 1200m: 14:01.09 1:11.04    |                         |                 |     |
| 2. | Rafael Miguel Mimoso                                   | 07                    | Sport Lisboa e Benfica     | 17:48.25                | <b>17:56.94</b> | 529 |
|    | 100m: 1:06.78 1:06.78                                  | 500m: 5:50.55 1:11.72 | 900m: 10:37.18 1:12.22     | 1300m: 15:30.48 1:13.82 |                 |     |
|    | 200m: 2:17.66 1:10.88                                  | 600m: 7:01.33 1:10.78 | 1000m: 11:49.88 1:12.70    | 1400m: 16:44.24 1:13.76 |                 |     |
|    | 300m: 3:27.80 1:10.14                                  | 700m: 8:12.95 1:11.62 | 1100m: 13:03.82 1:13.94    | 1500m: 17:56.94 1:12.70 |                 |     |
|    | 400m: 4:38.83 1:11.03                                  | 800m: 9:24.96 1:12.01 | 1200m: 14:16.66 1:12.84    |                         |                 |     |
| 3. | Miguel Braga Gomes                                     | 07                    | Sporting Clube de Portugal | 17:32.29                | <b>17:57.97</b> | 527 |
|    | 100m: 1:05.02 1:05.02                                  | 500m: 5:46.87 1:11.27 | 900m: 10:35.66 1:12.80     | 1300m: 15:30.45 1:14.76 |                 |     |
|    | 200m: 2:14.44 1:09.42                                  | 600m: 6:58.46 1:11.59 | 1000m: 11:48.85 1:13.19    | 1400m: 16:44.76 1:14.31 |                 |     |
|    | 300m: 3:25.20 1:10.76                                  | 700m: 8:10.42 1:11.96 | 1100m: 13:01.64 1:12.79    | 1500m: 17:57.97 1:13.21 |                 |     |
|    | 400m: 4:35.60 1:10.40                                  | 800m: 9:22.86 1:12.44 | 1200m: 14:15.69 1:14.05    |                         |                 |     |

Prova 9, Masc., 1500m Livres, Juvenis A

| Pos. | Nadador                        | Ano                    | Clube                        | T.Inscr.                | Tempo                   | Pts |
|------|--------------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----|
| 4.   | Guilherme David Figueiras      | 07                     | ADRC Colegio Int Monte Maior | 18:21.08                | <b>18:32.75</b>         | 479 |
|      | 100m: 1:07.14 1:07.14          | 500m: 6:01.60 1:14.39  | 900m: 11:00.22 1:14.39       | 1300m: 16:03.29 1:16.03 | 1500m: 18:32.75 1:14.20 |     |
|      | 200m: 2:19.34 1:12.20          | 600m: 7:16.42 1:14.82  | 1000m: 12:15.62 1:15.40      | 1400m: 17:18.55 1:15.26 |                         |     |
|      | 300m: 3:32.83 1:13.49          | 700m: 8:30.78 1:14.36  | 1100m: 13:31.84 1:16.22      | 1500m: 18:32.75 1:14.20 |                         |     |
|      | 400m: 4:47.21 1:14.38          | 800m: 9:45.83 1:15.05  | 1200m: 14:47.26 1:15.42      |                         |                         |     |
| 5.   | Afonso Jose Fernandes          | 07                     | Sport Alges e Dafundo        | 19:31.84                | <b>19:41.17</b>         | 401 |
|      | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> |                        |                              |                         |                         |     |
|      | 100m: 1:07.94 1:07.94          | 500m: 6:06.64 1:16.47  | 900m: 11:24.73 1:21.47       | 1300m: 16:55.08 1:22.90 | 1500m: 19:41.17 1:22.39 |     |
|      | 200m: 2:21.15 1:13.21          | 600m: 7:24.34 1:17.70  | 1000m: 12:46.19 1:21.46      | 1400m: 18:18.78 1:23.70 |                         |     |
|      | 300m: 3:35.34 1:14.19          | 700m: 8:43.20 1:18.86  | 1100m: 14:09.01 1:22.82      | 1500m: 19:41.17 1:22.39 |                         |     |
|      | 400m: 4:50.17 1:14.83          | 800m: 10:03.26 1:20.06 | 1200m: 15:32.18 1:23.17      |                         |                         |     |

Absolutos

|     |                                   |                       |                                   |                         |                         |     |
|-----|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----|
| 1.  | Nicolas Filip Montfort            | 05                    | Sport Alges e Dafundo             | 16:47.41                | <b>17:01.42</b>         | 620 |
|     | <i>Campeão Regional Absolutos</i> |                       |                                   |                         |                         |     |
|     | 100m: 1:02.81 1:02.81             | 500m: 5:38.84 1:09.25 | 900m: 10:14.20 1:08.99            | 1300m: 14:48.18 1:08.35 | 1500m: 17:01.42 1:05.23 |     |
|     | 200m: 2:11.28 1:08.47             | 600m: 6:47.92 1:09.08 | 1000m: 11:22.67 1:08.47           | 1400m: 15:56.19 1:08.01 |                         |     |
|     | 300m: 3:20.43 1:09.15             | 700m: 7:56.53 1:08.61 | 1100m: 12:31.06 1:08.39           | 1500m: 17:01.42 1:05.23 |                         |     |
|     | 400m: 4:29.59 1:09.16             | 800m: 9:05.21 1:08.68 | 1200m: 13:39.83 1:08.77           |                         |                         |     |
| 2.  | Bernardo Jorge Simoes             | 04                    | Clube Futebol Os Belenenses       | 16:52.72                | <b>17:09.92</b>         | 604 |
|     | 100m: 1:01.96 1:01.96             | 500m: 5:39.33 1:09.41 | 900m: 10:16.24 1:08.98            | 1300m: 14:52.28 1:09.51 | 1500m: 17:09.92 1:08.30 |     |
|     | 200m: 2:10.74 1:08.78             | 600m: 6:48.63 1:09.30 | 1000m: 11:25.43 1:09.19           | 1400m: 16:01.62 1:09.34 |                         |     |
|     | 300m: 3:20.31 1:09.57             | 700m: 7:57.66 1:09.03 | 1100m: 12:34.64 1:09.21           | 1500m: 17:09.92 1:08.30 |                         |     |
|     | 400m: 4:29.92 1:09.61             | 800m: 9:07.26 1:09.60 | 1200m: 13:42.77 1:08.13           |                         |                         |     |
| 3.  | Tomas Nunes Roque                 | 06                    | Sport Lisboa e Benfica            | 17:35.35                | <b>17:35.32</b>         | 562 |
|     | 100m: 1:05.39 1:05.39             | 500m: 5:51.09 1:11.95 | 900m: 10:30.66 1:10.42            | 1300m: 15:15.61 1:11.91 | 1500m: 17:35.32 1:06.47 |     |
|     | 200m: 2:15.56 1:10.17             | 600m: 7:00.67 1:09.58 | 1000m: 11:41.04 1:10.38           | 1400m: 16:28.85 1:13.24 |                         |     |
|     | 300m: 3:27.42 1:11.86             | 700m: 8:10.59 1:09.92 | 1100m: 12:52.07 1:11.03           | 1500m: 17:35.32 1:06.47 |                         |     |
|     | 400m: 4:39.14 1:11.72             | 800m: 9:20.24 1:09.65 | 1200m: 14:03.70 1:11.63           |                         |                         |     |
| 4.  | Ricardo Martins Bras              | 01                    | Vikings Sports Club               | 17:37.34                | <b>17:35.76</b>         | 561 |
|     | 100m: 1:04.65 1:04.65             | 500m: 5:42.31 1:10.54 | 900m: 10:27.54 1:12.60            | 1300m: 15:14.26 1:11.56 | 1500m: 17:35.76 1:09.97 |     |
|     | 200m: 2:13.20 1:08.55             | 600m: 6:52.82 1:10.51 | 1000m: 11:39.46 1:11.92           | 1400m: 16:25.79 1:11.53 |                         |     |
|     | 300m: 3:22.35 1:09.15             | 700m: 8:03.45 1:10.63 | 1100m: 12:50.95 1:11.49           | 1500m: 17:35.76 1:09.97 |                         |     |
|     | 400m: 4:31.77 1:09.42             | 800m: 9:14.94 1:11.49 | 1200m: 14:02.70 1:11.75           |                         |                         |     |
| 5.  | Tiago Almeida Correia             | 06                    | Clube Natacao do Montijo          | 17:15.94                | <b>17:38.27</b>         | 557 |
|     | 100m: 1:03.76 1:03.76             | 500m: 5:44.80 1:10.73 | 900m: 10:29.29 1:10.83            | 1300m: 15:16.64 1:12.36 | 1500m: 17:38.27 1:09.33 |     |
|     | 200m: 2:13.14 1:09.38             | 600m: 6:55.74 1:10.94 | 1000m: 11:40.76 1:11.47           | 1400m: 16:28.94 1:12.30 |                         |     |
|     | 300m: 3:23.59 1:10.45             | 700m: 8:06.92 1:11.18 | 1100m: 12:52.17 1:11.41           | 1500m: 17:38.27 1:09.33 |                         |     |
|     | 400m: 4:34.07 1:10.48             | 800m: 9:18.46 1:11.54 | 1200m: 14:04.28 1:12.11           |                         |                         |     |
| 6.  | Pedro Crispim Jorge               | 06                    | Soc.Filarmónica União A. Piedense | 16:52.79                | <b>17:41.96</b>         | 551 |
|     | 100m: 1:04.21 1:04.21             | 500m: 5:49.58 1:11.85 | 900m: 10:35.56 1:11.05            | 1300m: 15:21.13 1:12.16 | 1500m: 17:41.96 1:08.98 |     |
|     | 200m: 2:14.50 1:10.29             | 600m: 7:01.84 1:12.26 | 1000m: 11:46.75 1:11.19           | 1400m: 16:32.98 1:11.85 |                         |     |
|     | 300m: 3:25.90 1:11.40             | 700m: 8:13.41 1:11.57 | 1100m: 12:58.50 1:11.75           | 1500m: 17:41.96 1:08.98 |                         |     |
|     | 400m: 4:37.73 1:11.83             | 800m: 9:24.51 1:11.10 | 1200m: 14:08.97 1:10.47           |                         |                         |     |
| 7.  | Tiago Miguel Trombinhas           | 04                    | ADRC Colegio Int Monte Maior      | 17:16.75                | <b>17:42.29</b>         | 551 |
|     | 100m: 1:04.73 1:04.73             | 500m: 5:48.67 1:11.58 | 900m: 10:37.70 1:11.71            | 1300m: 15:24.31 1:11.59 | 1500m: 17:42.29 1:06.66 |     |
|     | 200m: 2:14.70 1:09.97             | 600m: 7:01.42 1:12.75 | 1000m: 11:49.42 1:11.72           | 1400m: 16:35.63 1:11.32 |                         |     |
|     | 300m: 3:25.52 1:10.82             | 700m: 8:14.07 1:12.65 | 1100m: 13:01.14 1:11.72           | 1500m: 17:42.29 1:06.66 |                         |     |
|     | 400m: 4:37.09 1:11.57             | 800m: 9:25.99 1:11.92 | 1200m: 14:12.72 1:11.58           |                         |                         |     |
| 8.  | Goncalo Duarte Santos             | 00                    | Vikings Sports Club               | 17:04.19                | <b>17:47.30</b>         | 543 |
|     | 100m: 1:04.32 1:04.32             | 500m: 5:49.53 1:11.86 | 900m: 10:37.18 1:11.92            | 1300m: 15:26.33 1:12.36 | 1500m: 17:47.30 1:08.88 |     |
|     | 200m: 2:14.68 1:10.36             | 600m: 7:01.80 1:12.27 | 1000m: 11:48.86 1:11.68           | 1400m: 16:38.42 1:12.09 |                         |     |
|     | 300m: 3:25.96 1:11.28             | 700m: 8:14.42 1:12.62 | 1100m: 13:01.20 1:12.34           | 1500m: 17:47.30 1:08.88 |                         |     |
|     | 400m: 4:37.67 1:11.71             | 800m: 9:25.26 1:10.84 | 1200m: 14:13.97 1:12.77           |                         |                         |     |
| 9.  | Ricardo Freitas Neto              | 06                    | Sporting Clube de Portugal        | 18:01.71                | <b>17:50.12</b>         | 539 |
|     | 100m: 1:07.00 1:07.00             | 500m: 5:52.32 1:11.90 | 900m: 10:39.24 1:11.80            | 1300m: 15:27.67 1:11.57 | 1500m: 17:50.12 1:10.41 |     |
|     | 200m: 2:17.70 1:10.70             | 600m: 7:04.06 1:11.74 | 1000m: 11:51.84 1:12.60           | 1400m: 16:39.71 1:12.04 |                         |     |
|     | 300m: 3:28.93 1:11.23             | 700m: 8:15.53 1:11.47 | 1100m: 13:04.10 1:12.26           | 1500m: 17:50.12 1:10.41 |                         |     |
|     | 400m: 4:40.42 1:11.49             | 800m: 9:27.44 1:11.91 | 1200m: 14:16.10 1:12.00           |                         |                         |     |
| 10. | Luis Emanuel Vaz                  | 91                    | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama  | 18:27.85                | <b>17:50.61</b>         | 538 |
|     | 100m: 1:06.77 1:06.77             | 500m: 5:54.99 1:11.30 | 900m: 10:39.41 1:11.94            | 1300m: 15:30.68 1:12.32 | 1500m: 17:50.61 1:07.55 |     |
|     | 200m: 2:18.46 1:11.69             | 600m: 7:05.96 1:10.97 | 1000m: 11:52.06 1:12.65           | 1400m: 16:43.06 1:12.38 |                         |     |
|     | 300m: 3:31.50 1:13.04             | 700m: 8:16.72 1:10.76 | 1100m: 13:05.37 1:13.31           | 1500m: 17:50.61 1:07.55 |                         |     |
|     | 400m: 4:43.69 1:12.19             | 800m: 9:27.47 1:10.75 | 1200m: 14:18.36 1:12.99           |                         |                         |     |

Prova 9, Masc., 1500m Livres, Absolutos

| Pos. | Nadador   | Ano                    | Clube                       | T.Inscr.                | Tempo           | Pts |
|------|---|------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------|-----|
| 11.  | Rodrigo Onofre Matos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 06                     | Clube Futebol Os Belenenses | 18:29.36                | <b>18:35.01</b> | 476 |
|      | 100m: 1:07.09 1:07.09   | 500m: 6:01.26 1:13.24  | 900m: 10:57.97 1:14.96      | 1300m: 16:03.40 1:16.93 |                 |     |
|      | 200m: 2:21.46 1:14.37   | 600m: 7:14.33 1:13.07  | 1000m: 12:13.74 1:15.77     | 1400m: 17:20.82 1:17.42 |                 |     |
|      | 300m: 3:34.58 1:13.12   | 700m: 8:27.59 1:13.26  | 1100m: 13:29.55 1:15.81     | 1500m: 18:35.01 1:14.19 |                 |     |
|      | 400m: 4:48.02 1:13.44   | 800m: 9:43.01 1:15.42  | 1200m: 14:46.47 1:16.92     |                         |                 |     |
| 12.  | Miguel Duarte Cruz  | 99                     | Clube Futebol Os Belenenses | 18:16.10                | <b>18:38.87</b> | 471 |
|      | 100m: 1:09.91 1:09.91   | 500m: 6:11.73 1:15.26  | 900m: 11:12.52 1:14.99      | 1300m: 16:11.44 1:14.62 |                 |     |
|      | 200m: 2:25.18 1:15.27   | 600m: 7:26.85 1:15.12  | 1000m: 12:27.21 1:14.69     | 1400m: 17:26.11 1:14.67 |                 |     |
|      | 300m: 3:40.73 1:15.55   | 700m: 8:42.49 1:15.64  | 1100m: 13:41.80 1:14.59     | 1500m: 18:38.87 1:12.76 |                 |     |
|      | 400m: 4:56.47 1:15.74   | 800m: 9:57.53 1:15.04  | 1200m: 14:56.82 1:15.02     |                         |                 |     |
| DSQ  | Francisco Costa Nunes<br><i>G27 - Não cumpriu a distância completa da prova. Desistiu aos 500 metros. (SW 10.2)</i> | 02                     | Clube Futebol Os Belenenses | 18:30.00                |                 |     |
| EXH  | Antonio Pedro Martins<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 05                     | CPFZ-Natação                | 18:21.49                | <b>19:03.64</b> | 441 |
|      | 100m: 1:13.21 1:13.21   | 500m: 6:13.13 1:14.95  | 900m: 11:19.59 1:17.69      | 1300m: 16:31.44 1:17.77 |                 |     |
|      | 200m: 2:28.61 1:15.40   | 600m: 7:28.97 1:15.84  | 1000m: 12:37.49 1:17.90     | 1400m: 17:49.21 1:17.77 |                 |     |
|      | 300m: 3:43.20 1:14.59   | 700m: 8:45.05 1:16.08  | 1100m: 13:55.53 1:18.04     | 1500m: 19:03.64 1:14.43 |                 |     |
|      | 400m: 4:58.18 1:14.98   | 800m: 10:01.90 1:16.85 | 1200m: 15:13.67 1:18.14     |                         |                 |     |

Prova 10  
10.03.2023 - 18:14

Femin., 800m Livres

Absolutos Resultados

|                       |         |                              |       |                 |      |
|-----------------------|---------|------------------------------|-------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 8:29.33 | Diana Margarida Duraes       | SLB   | Tarragona (ESP) | 2018 |
| Rec Regional Absoluto | 8:29.33 | Diana Margarida Duraes       | SLB   | Tarragona (ESP) | 2018 |
| Rec Regional Sen      | 8:29.33 | Diana Margarida Duraes       | SLB   | Tarragona (ESP) | 2018 |
| Rec Regional Jun 2    | 9:05.04 | Marta Andreia Lopes Ferreira | SCP   | Lisboa          | 2003 |
| Rec Regional Jun 1    | 8:57.14 | Marta Andreia Lopes Ferreira | SCP   |                 | 2002 |
| Rec Regional Juv A    | 9:03.83 | Ana Cláudia Correia Santos   | SFUAP | Jamor           | 2005 |
| Rec Regional Juv B    | 9:06.60 | Ana Cláudia Correia Santos   | SFUAP | Lisboa          | 2004 |

TAC - Fem Juv B: 11:00.52; Juv A: 10:41.28; Jun 2: 10:22.48; Jun 1: 10:28.71; Sen 18: 10:16.93; Sen 18+: 10:10.76

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador  | Ano                   | Clube                               | T.Inscr.               | Tempo           | Pts |
|------------------|--|-----------------------|-------------------------------------|------------------------|-----------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |  |                       |                                     |                        |                 |     |
| 1.               | Carolina Marques Madeira<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i> | 09                    | Clube Nacional de Natação           | 10:33.80               | <b>10:13.44</b> | 493 |
|                  | 100m: 1:13.40 1:13.40  | 300m: 3:47.64 1:17.47 | 500m: 6:22.42 1:17.14               | 700m: 8:57.89 1:18.03  |                 |     |
|                  | 200m: 2:30.17 1:16.77  | 400m: 5:05.28 1:17.64 | 600m: 7:39.86 1:17.44               | 800m: 10:13.44 1:15.55 |                 |     |
| 2.               | Matilde Lopes Fialho   | 09                    | Palmela Desporto, E.M.              | 10:32.17               | <b>10:23.07</b> | 471 |
|                  | 100m: 1:10.87 1:10.87  | 300m: 3:48.57 1:19.02 | 500m: 6:25.17 1:18.69               | 700m: 9:04.84 1:19.95  |                 |     |
|                  | 200m: 2:29.55 1:18.68  | 400m: 5:06.48 1:17.91 | 600m: 7:44.89 1:19.72               | 800m: 10:23.07 1:18.23 |                 |     |
| 3.               | Beatriz Silva Jordão   | 09                    | Vikings Sports Club                 | 10:21.90               | <b>10:30.65</b> | 454 |
|                  | 100m: 1:15.03 1:15.03  | 300m: 3:53.91 1:19.40 | 500m: 6:33.56 1:19.49               | 700m: 9:12.70 1:19.23  |                 |     |
|                  | 200m: 2:34.51 1:19.48  | 400m: 5:14.07 1:20.16 | 600m: 7:53.47 1:19.91               | 800m: 10:30.65 1:17.95 |                 |     |
| 4.               | Sofia Monteiro Uva   | 09                    | Sport Alges e Dafundo               | 10:26.49               | <b>10:30.73</b> | 454 |
|                  | 100m: 1:16.29 1:16.29  | 300m: 3:56.15 1:19.41 | 500m: 6:35.31 1:19.75               | 700m: 9:14.40 1:19.12  |                 |     |
|                  | 200m: 2:36.74 1:20.45  | 400m: 5:15.56 1:19.41 | 600m: 7:55.28 1:19.97               | 800m: 10:30.73 1:16.33 |                 |     |
| 5.               | Sofia Carlos Arede   | 09                    | Sporting Clube de Portugal          | 10:51.33               | <b>10:36.66</b> | 441 |
|                  | 100m: 1:13.52 1:13.52  | 300m: 3:52.05 1:20.01 | 500m: 6:34.36 1:22.69               | 700m: 9:18.02 1:22.28  |                 |     |
|                  | 200m: 2:32.04 1:18.52  | 400m: 5:11.67 1:19.62 | 600m: 7:55.74 1:21.38               | 800m: 10:36.66 1:18.64 |                 |     |
| 6.               | Ines Maria Lanca   | 09                    | Soc.Filarmónica União A. Piedense   | 11:00.00               | <b>10:54.58</b> | 406 |
|                  | 100m: 1:16.13 1:16.13  | 300m: 3:59.46 1:21.87 | 500m: 6:44.89 1:23.85               | 700m: 9:32.76 1:24.41  |                 |     |
|                  | 200m: 2:37.59 1:21.46  | 400m: 5:21.04 1:21.58 | 600m: 8:08.35 1:23.46               | 800m: 10:54.58 1:21.82 |                 |     |
| 7.               | Beatriz Ribeiro Lima   | 09                    | Geslours - Gestão Equipamentos E.M. | 10:48.75               | <b>10:55.67</b> | 404 |
|                  | 100m: 1:13.98 1:13.98  | 300m: 3:57.40 1:23.69 | 500m: 6:46.93 1:24.32               | 700m: 9:35.07 1:23.30  |                 |     |
|                  | 200m: 2:33.71 1:19.73  | 400m: 5:22.61 1:25.21 | 600m: 8:11.77 1:24.84               | 800m: 10:55.67 1:20.60 |                 |     |

Prova 10, Femin., 800m Livres

Juvenis A

|     |  |    |  |                                |   |     |
|-----|--|----|--|--------------------------------|---|-----|
| 1.  | Teresa Oliveira Santos<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i> | 08 | Sport Alges e Dafundo                          | 10:32.99                       | <b>10:27.05</b>                                 | 462 |
|     | 100m: 1:16.48 1:16.48<br>200m: 2:36.97 1:20.49             |    | 300m: 3:55.46 1:18.49<br>400m: 5:14.92 1:19.46 | 500m: 6:34.08<br>600m: 7:54.24 | 700m: 9:13.71 1:19.47<br>800m: 10:27.05 1:13.34 |     |
| 2.  | Marta Matos Laranjeira                                     | 08 | Vikings Sports Club                            | 11:00.00                       | <b>10:28.47</b>                                 | 458 |
|     | 100m: 1:13.50 1:13.50<br>200m: 2:31.99 1:18.49             |    | 300m: 3:50.46 1:18.47<br>400m: 5:10.09 1:19.63 | 500m: 6:31.32<br>600m: 7:51.69 | 700m: 9:10.98 1:19.29<br>800m: 10:28.47 1:17.49 |     |
| 3.  | Clarisse Teixeira Teles<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 08 | Clube Naval Setubalense                        | 10:46.97                       | <b>10:59.89</b>                                 | 396 |
|     | 100m: 1:18.08 1:18.08<br>200m: 2:41.60 1:23.52             |    | 300m: 4:04.85 1:23.25<br>400m: 5:28.20 1:23.35 | 500m: 6:51.68<br>600m: 8:15.33 | 700m: 9:38.75 1:23.42<br>800m: 10:59.89 1:21.14 |     |
| DNS | Constanca Isabel Carvalho                                  | 08 | Sport Alges e Dafundo                          | 10:21.32                       |   |     |

Absolutos

|     |  |    |  |                                |   |     |
|-----|--|----|--|--------------------------------|---|-----|
| 1.  | Diana Margarida Duraes<br><i>Campeã Regional Absolutos</i> | 96 | Sport Lisboa e Benfica                         | 8:36.93                        | <b>8:50.89</b>                                  | 761 |
|     | 100m: 1:04.75 1:04.75<br>200m: 2:11.79 1:07.04             |    | 300m: 3:18.91 1:07.12<br>400m: 4:26.10 1:07.19 | 500m: 5:32.59<br>600m: 6:39.02 | 700m: 7:45.27 1:06.25<br>800m: 8:50.89 1:05.62  |     |
| 2.  | Maria Ornelas Armas  | 98 | Vikings Sports Club                            | 9:24.65                        | <b>9:30.77</b>                                  | 612 |
|     | 100m: 1:05.48 1:05.48<br>200m: 2:15.93 1:10.45             |    | 300m: 3:28.41 1:12.48<br>400m: 4:41.32 1:12.91 | 500m: 5:53.44<br>600m: 7:06.57 | 700m: 8:19.57 1:13.00<br>800m: 9:30.77 1:11.20  |     |
| 3.  | Joana Rocha Ferreira                                       | 05 | Sport Lisboa e Benfica                         | 9:42.09                        | <b>9:39.01</b>                                  | 586 |
|     | 100m: 1:07.09 1:07.09<br>200m: 2:19.45 1:12.36             |    | 300m: 3:32.23 1:12.78<br>400m: 4:45.35 1:13.12 | 500m: 5:58.44<br>600m: 7:12.53 | 700m: 8:26.50 1:13.97<br>800m: 9:39.01 1:12.51  |     |
| 4.  | Leonor Castanho Santos                                     | 07 | Sporting Clube de Portugal                     | 9:51.68                        | <b>9:51.37</b>                                  | 550 |
|     | 100m: 1:08.54 1:08.54<br>200m: 2:21.95 1:13.41             |    | 300m: 3:36.45 1:14.50<br>400m: 4:49.54 1:13.09 | 500m: 6:03.99<br>600m: 7:18.98 | 700m: 8:32.09 1:13.11<br>800m: 9:51.37 1:19.28  |     |
| 5.  | Mafalda Santos Costa                                       | 05 | ADRC Colegio Int Monte Maior                   | 9:53.31                        | <b>9:59.47</b>                                  | 528 |
|     | 100m: 1:10.66 1:10.66<br>200m: 2:25.23 1:14.57             |    | 300m: 3:40.04 1:14.81<br>400m: 4:55.22 1:15.18 | 500m: 6:10.21<br>600m: 7:26.53 | 700m: 8:43.54 1:17.01<br>800m: 9:59.47 1:15.93  |     |
| 6.  | Natacha Sofia Silva  | 02 | Sport Lisboa e Benfica                         | 10:01.96                       | <b>10:02.32</b>                                 | 521 |
|     | 100m: 1:09.54 1:09.54<br>200m: 2:23.96 1:14.42             |    | 300m: 3:38.82 1:14.86<br>400m: 4:55.45 1:16.63 | 500m: 6:12.08<br>600m: 7:29.57 | 700m: 8:46.89 1:17.32<br>800m: 10:02.32 1:15.43 |     |
| 7.  | Maria Teresa Fernandes                                     | 05 | Sport Alges e Dafundo                          | 9:57.41                        | <b>10:03.52</b>                                 | 518 |
|     | 100m: 1:08.11 1:08.11<br>200m: 2:22.04 1:13.93             |    | 300m: 3:37.49 1:15.45<br>400m: 4:53.33 1:15.84 | 500m: 6:09.79<br>600m: 7:28.91 | 700m: 8:48.30 1:19.39<br>800m: 10:03.52 1:15.22 |     |
| 8.  | Rita Machita Santos  | 07 | Clube Naval Setubalense                        | 9:48.68                        | <b>10:10.73</b>                                 | 500 |
|     | 100m: 1:12.02 1:12.02<br>200m: 2:28.18 1:16.16             |    | 300m: 3:45.30 1:17.12<br>400m: 5:02.78 1:17.48 | 500m: 6:20.06<br>600m: 7:37.38 | 700m: 8:54.72 1:17.34<br>800m: 10:10.73 1:16.01 |     |
| 9.  | Elena Del Rio Bernat                                       | 07 | Sport Alges e Dafundo                          | 10:11.05                       | <b>10:11.19</b>                                 | 499 |
|     | 100m: 1:12.69 1:12.69<br>200m: 2:29.26 1:16.57             |    | 300m: 3:46.32 1:17.06<br>400m: 5:03.32 1:17.00 | 500m: 6:20.96<br>600m: 7:38.64 | 700m: 8:56.33 1:17.69<br>800m: 10:11.19 1:14.86 |     |
| 10. | Sara Sofia Alves   | 07 | Clube Naval Setubalense                        | 10:05.71                       | <b>10:14.07</b>                                 | 492 |
|     | 100m: 1:13.04 1:13.04<br>200m: 2:30.67 1:17.63             |    | 300m: 3:48.54 1:17.87<br>400m: 5:06.78 1:18.24 | 500m: 6:23.38<br>600m: 7:41.93 | 700m: 8:59.39 1:17.46<br>800m: 10:14.07 1:14.68 |     |
| 11. | Margarida Santos Botelho                                   | 07 | Clube Naval Setubalense                        | 10:15.50                       | <b>10:17.14</b>                                 | 484 |
|     | 100m: 1:13.26 1:13.26<br>200m: 2:30.95 1:17.69             |    | 300m: 3:48.78 1:17.83<br>400m: 5:07.25 1:18.47 | 500m: 6:25.28<br>600m: 7:43.03 | 700m: 9:01.61 1:18.58<br>800m: 10:17.14 1:15.53 |     |
| 12. | Catarina Alexandra Alves                                   | 07 | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.            | 10:36.82                       | <b>10:17.53</b>                                 | 483 |
|     | 100m: 1:11.83 1:11.83<br>200m: 2:30.30 1:18.47             |    | 300m: 3:49.40 1:19.10<br>400m: 5:07.81 1:18.41 | 500m: 6:25.57<br>600m: 7:43.68 | 700m: 9:01.82 1:18.14<br>800m: 10:17.53 1:15.71 |     |
| 13. | Maria Del Rio Bernat<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 05 | Sport Alges e Dafundo                          | 10:14.74                       | <b>10:20.65</b>                                 | 476 |
|     | 100m: 1:11.14 1:11.14<br>200m: 2:27.69 1:16.55             |    | 300m: 3:45.48 1:17.79<br>400m: 5:03.79 1:18.31 | 500m: 6:22.47<br>600m: 7:41.89 | 700m: 9:01.84 1:19.95<br>800m: 10:20.65 1:18.81 |     |
| 14. | Diana Valadas Horta<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 04 | Soc.Filarmónica União A. Piedense              | 10:09.68                       | <b>10:21.55</b>                                 | 474 |
|     | 100m: 1:13.24 1:13.24<br>200m: 2:30.81 1:17.57             |    | 300m: 3:48.08 1:17.27<br>400m: 5:05.90 1:17.82 | 500m: 6:23.98<br>600m: 7:42.95 | 700m: 9:03.03 1:20.08<br>800m: 10:21.55 1:18.52 |     |



Prova 10, Femin., 800m Livres, Absolutos

| Pos. | Nadador  | Ano  | Clube                                | T.Inscr.  | Tempo              | Pts |
|------|--|--|--------------------------------------|---|--------------------|-----|
| 15.  | Leticia Rodrigues Magalhaes                                | 07   | Clube Naval Setubalense              | 10:07.12  | <b>10:22.10</b>    | 473 |
|      | 100m: 1:11.63 1:11.63<br>200m: 2:28.34 1:16.71             | 300m: 3:46.49 1:18.15<br>400m: 5:05.11 1:18.62 | 500m: 6:24.70<br>600m: 7:44.67       | 1:19.59 700m: 9:04.26<br>1:19.97 800m: 10:22.10 | 1:19.59<br>1:17.84 |     |
| 16.  | Marta Nascimento Ribeiro<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 07   | Clube de Natação e Triatlo de Lisboa | 10:33.40  | <b>10:52.59</b>    | 409 |
|      | 100m: 1:11.55 1:11.55<br>200m: 2:31.29 1:19.74             | 300m: 3:53.25 1:21.96<br>400m: 5:15.71 1:22.46 | 500m: 6:40.18<br>600m: 8:05.24       | 1:24.47 700m: 9:30.15<br>1:25.06 800m: 10:52.59 | 1:24.91<br>1:22.44 |     |
| 17.  | Leonor Gino Canhao<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 07   | Sporting Clube de Portugal           | 10:43.49  | <b>11:00.75</b>    | 394 |
|      | 100m: 1:15.97 1:15.97<br>200m: 2:36.92 1:20.95             | 300m: 3:57.92 1:21.00<br>400m: 5:21.17 1:23.25 | 500m: 6:45.76<br>600m: 8:10.49       | 1:24.59 700m: 9:35.79<br>1:24.73 800m: 11:00.75 | 1:25.30<br>1:24.96 |     |

2 - 2ª Jornada - Sessão Única

11.03.2023 - 15:30

Prova 11

11.03.2023 - 15:30

Masc., 400m Estilos

Absolutos

Resultados

|                       |         |                       |         |               |      |
|-----------------------|---------|-----------------------|---------|---------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 4:15.84 | Alexis Manacas Santos | SCP     | Rio (BRA)     | 2016 |
| Rec Regional Absoluto | 4:15.84 | Alexis Manacas Santos | SCP     | Rio (BRA)     | 2016 |
| Rec Regional Sen      | 4:15.84 | Alexis Manacas Santos | SCP     | Rio (BRA)     | 2016 |
| Rec Regional Jun 2    | 4:22.25 | Joao Alexandre Vital  | SCP     | Oeiras        | 2016 |
| Rec Regional Jun 1    | 4:25.23 | Joao Alexandre Vital  | ADRCIMM | Singapore     | 2015 |
| Rec Regional Juv A    | 4:32.66 | Joao Alexandre Vital  | ADRCIMM | Coimbra       | 2014 |
| Rec Regional Juv B    | 4:37.06 | Joao Alexandre Vital  | ADRCIMM | Utrecht (NED) | 2013 |

TAC - Masc Juv B: 5:31.48; Juv A: 5:21.83; Jun 1: 5:15.52; Jun 2: 5:12.39; Sen 19: 5:09.61; Sen 19+: 5:06.51

Pontos: FINA 2022

| Lugar | Nome do Nadador | Ano | Clube | T.Inscr. | Tempo Final | Pts | 100m | 200m | 300m | 400m |
|-------|-----------------|-----|-------|----------|-------------|-----|------|------|------|------|
|-------|-----------------|-----|-------|----------|-------------|-----|------|------|------|------|

Juvenis B

|    |   |    |     |         |                |     |         |         |         |         |
|----|---|----|-----|---------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| 1. | Afonso Gago Garcia<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i> | 08 | SLB | 5:13.52 | <b>5:10.66</b> | 483 | 1:10.04 | 1:20.07 | 1:33.38 | 1:07.17 |
| 2. | Francisco Rodrigues Vilar                               | 08 | SCP | 5:22.88 | <b>5:23.40</b> | 428 | 1:12.19 | 1:21.49 | 1:34.00 | 1:15.72 |

Juvenis A

|    |  |    |       |         |                |     |         |         |         |         |
|----|--|----|-------|---------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| 1. | Leonardo Conceicao Reis<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i> | 07 | SCP   | 4:51.23 | <b>4:47.60</b> | 609 | 1:02.35 | 1:14.56 | 1:24.47 | 1:06.22 |
| 2. | Rafael Miguel Mimoso   | 07 | SLB   | 4:46.27 | <b>4:51.64</b> | 584 | 1:05.29 | 1:23.19 | 1:15.84 | 1:07.32 |
| 3. | Daniel Casaca Carvalho                                       | 07 | CNCVG | 5:14.26 | <b>5:13.30</b> | 471 | 1:06.76 | 1:23.50 | 1:32.65 | 1:10.39 |

Absolutos

|     |  |    |         |         |                |     |         |         |         |         |
|-----|--|----|---------|---------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| 1.  | Bernardo Jorge Simoes<br><i>Campeão Regional Absolutos</i> | 04 | CFB     | 4:38.04 | <b>4:43.41</b> | 636 | 1:02.28 | 1:15.68 | 1:23.11 | 1:02.34 |
| 2.  | Vasco Alves Morgado  | 05 | SAD     | 4:35.18 | <b>4:44.34</b> | 630 | 1:02.46 | 1:18.16 | 1:22.28 | 1:01.44 |
| 3.  | Manuel Angelo Pereira                                      | 05 | SCP     | 4:49.08 | <b>4:52.03</b> | 582 | 1:05.89 | 1:16.02 | 1:25.79 | 1:04.33 |
| 4.  | Tiago Almeida Correia                                      | 06 | CNMJ    | 4:53.53 | <b>5:00.49</b> | 534 | 1:06.71 | 1:20.45 | 1:27.01 | 1:06.32 |
| 5.  | Nick Heinio-Widell   | 05 | SAD     | 5:06.92 | <b>5:01.80</b> | 527 | 1:04.56 | 1:19.40 | 1:26.70 | 1:11.14 |
| 6.  | Rafael Filipe Nunes  | 96 | VKGS    | 4:56.27 | <b>5:03.24</b> | 519 | 1:06.92 | 1:21.37 | 1:26.93 | 1:08.02 |
| 7.  | Rodrigo Andrade Mesquita                                   | 06 | SCP     | 5:02.49 | <b>5:04.37</b> | 514 | 1:07.79 | 1:22.42 | 1:26.12 | 1:08.04 |
| 8.  | Tiago Miguel Trombinhas                                    | 04 | ADRCIMM | 5:03.51 | <b>5:04.63</b> | 512 | 1:07.81 | 1:21.88 | 1:26.08 | 1:08.86 |
| 9.  | Andre Correia Alves  | 06 | SFUAP   | 4:50.68 | <b>5:06.41</b> | 503 | 1:09.05 | 1:17.46 | 1:30.21 | 1:09.69 |
| 10. | Rafael Filipe Lopes<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 06 | GESL    | 5:15.40 | <b>5:27.48</b> | 412 | 1:12.59 | 1:22.37 | 1:37.36 | 1:15.16 |

Prova 11, Masc., 400m Estilos, Absolutos

| Lugar  | Nome do Nadador         | Ano | Clube | T.Inscr. | Tempo Final | Pts | 100m | 200m | 300m | 400m |
|--|-------------------------|-----|-------|----------|-------------|-----|------|------|------|------|
| DSQ  | Miguel Cordeiro Almeida | 05  | SAD   | 5:16.00  |             |     |      |      |      |      |
| <i>E-C50 - Perdeu a posição dorsal na chegada do percurso de costas (SW 6.5)</i> |                         |     |       |          |             |     |      |      |      |      |

Prova 12

Femin., 400m Estilos

Absolutos

11.03.2023 - 15:47

Resultados

|                       |         |                             |         |                         |      |
|-----------------------|---------|-----------------------------|---------|-------------------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 4:40.11 | Victoria Kaminskaya         | ESJB    | Pontevedra (ESP)        | 2017 |
| Rec Regional Absoluto | 4:40.11 | Victoria Kaminskaya         | ESJB    | Pontevedra (ESP)        | 2017 |
| Rec Regional Sen      | 4:40.11 | Victoria Kaminskaya         | ESJB    | Pontevedra (ESP)        | 2017 |
| Rec Regional Jun 2    | 4:55.04 | Francisca Salvador Mesquita | ADRCIMM | Coimbra                 | 2019 |
| Rec Regional Jun 1    | 4:58.87 | Susana Patricia Miguel      | SFUAP   | Palma de Mallorca (ESP) | 2006 |
| Rec Regional Juv A    | 5:01.32 | Francisca Salvador Mesquita | ADRCIMM | Coimbra                 | 2017 |
| Rec Regional Juv B    | 5:01.04 | Susana Patricia Miguel      | SFUAP   | Lisboa                  | 2004 |

TAC - Fem Juv B: 6:05.67; Juv A: 5:55.02; Jun 2: 5:44.62; Jun 1: 5:48.06; Sen 18: 5:41.54; Sen 18+: 5:38.13

Pontos: FINA 2022

| Lugar            | Nome do Nadador  | Ano | Clube   | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    | 300m    | 400m    |
|------------------|--|-----|---------|----------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |         |          |                |     |         |         |         |         |
| 1.               | Constanca Lopes Cruz<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i> | 09  | ADRCIMM | 5:40.17  | <b>5:43.07</b> | 468 | 1:19.38 | 1:29.29 | 1:39.01 | 1:15.39 |
| 2.               | Rita Antunes Ratinho                                     | 09  | CNS     | 5:59.69  | <b>5:52.01</b> | 433 | 1:19.03 | 1:33.67 | 1:34.11 | 1:25.20 |
| 3.               | Ines Maria Lanca<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 09  | SFUAP   | 6:00.00  | <b>6:06.27</b> | 384 | 1:23.21 | 1:33.66 | 1:44.39 | 1:25.01 |
| DNS              | Margarida Marques Mercedes                               | 09  | VKGS    | 6:00.00  |                |     |         |         |         |         |

Juvenis A

|    |   |    |     |         |                |     |         |         |         |         |
|----|---|----|-----|---------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| 1. | Constanca Santos Ferreira<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i> | 08 | SAD | 5:12.62 | <b>5:21.32</b> | 569 | 1:10.07 | 1:21.79 | 1:33.50 | 1:15.96 |
| 2. | Teresa Bonita Oliveira  | 08 | CNS | 5:58.03 | <b>5:54.14</b> | 425 | 1:18.48 | 1:34.21 | 1:40.48 | 1:20.97 |

Absolutos

|     |  |    |         |         |                |     |         |         |         |         |
|-----|--|----|---------|---------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| 1.  | Diana Margarida Duraes<br><i>Campeã Regional Absolutos</i> | 96 | SLB     | 4:50.57 | <b>4:58.57</b> | 710 | 1:08.68 | 1:16.22 | 1:27.13 | 1:06.54 |
| 2.  | Leticia Maia Andre   | 02 | SLB     | 5:44.00 | <b>5:09.27</b> | 638 | 1:07.07 | 1:21.95 | 1:29.58 | 1:10.67 |
| 3.  | Matilde Nunes Lopes  | 06 | SLB     | 5:08.33 | <b>5:12.73</b> | 617 | 1:09.51 | 1:22.48 | 1:31.25 | 1:09.49 |
| 4.  | Maria Leonor Coelho  | 06 | SLB     | 5:27.31 | <b>5:15.47</b> | 601 | 1:11.20 | 1:20.26 | 1:35.05 | 1:08.96 |
| 5.  | Alice Jesus Morgado  | 04 | SCP     | 5:14.54 | <b>5:18.21</b> | 586 | 1:09.75 | 1:21.73 | 1:31.92 | 1:14.81 |
| 6.  | Maria Carolina Vargas                                      | 05 | SLB     | 5:44.00 | <b>5:25.23</b> | 549 | 1:17.94 | 1:25.84 | 1:27.58 | 1:13.87 |
| 7.  | Erica Cristina Reis  | 05 | SCP     | 5:16.21 | <b>5:26.32</b> | 543 | 1:13.26 | 1:25.73 | 1:33.45 | 1:13.88 |
| 8.  | Natacha Sofia Silva  | 02 | SLB     | 5:33.47 | <b>5:27.37</b> | 538 | 1:13.69 | 1:28.01 | 1:31.23 | 1:14.44 |
| 9.  | Rebeca Leonor Antunes                                      | 06 | SAD     | 5:45.00 | <b>5:27.79</b> | 536 | 1:08.74 | 1:27.09 | 1:32.61 | 1:19.35 |
| 10. | Mariana Marques Mercedes                                   | 03 | VKGS    | 5:35.03 | <b>5:33.80</b> | 508 | 1:15.46 | 1:27.35 | 1:41.22 | 1:09.77 |
| 11. | Margarida Santos Botelho                                   | 07 | CNS     | 5:36.45 | <b>5:35.29</b> | 501 | 1:12.91 | 1:28.75 | 1:38.09 | 1:15.54 |
| 12. | Maria Jardim Fidalgo                                       | 04 | CFB     | 5:24.51 | <b>5:37.29</b> | 492 | 1:08.74 | 1:32.74 | 1:40.01 | 1:15.80 |
| 13. | Elena Del Rio Bernat                                       | 07 | SAD     | 5:32.08 | <b>5:37.94</b> | 489 | 1:17.60 | 1:29.87 | 1:34.24 | 1:16.23 |
| 14. | Sara Sofia Alves   | 07 | CNS     | 5:24.69 | <b>5:42.57</b> | 470 | 1:16.92 | 1:28.08 | 1:40.35 | 1:17.22 |
| 15. | Leonor Roque Mendes<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 06 | ADRCIMM | 5:44.30 | <b>5:48.37</b> | 446 | 1:16.44 | 1:30.10 | 1:40.44 | 1:21.39 |

|   |                          |    |      |         |  |  |  |  |  |  |
|---|--------------------------|----|------|---------|--|--|--|--|--|--|
| DSQ   | Catarina Alexandra Alves | 07 | GESL | 5:31.79 |  |  |  |  |  |  |
| <i>E-M53 - Braçada subaquática de recuperação para o toque na parede testa na chegada do percurso de mariposa</i> |                          |    |      |         |  |  |  |  |  |  |

Prova 13  
11.03.2023 - 16:06

Masc., 200m Livres

Absolutos  
Resultados

|                       |         |                          |       |                   |      |
|-----------------------|---------|--------------------------|-------|-------------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:47.97 | Miguel Duarte Nascimento | SLB   | Coimbra           | 2019 |
| Rec Regional Absoluto | 1:47.97 | Miguel Duarte Nascimento | SLB   | Coimbra           | 2019 |
| Rec Regional Sen      | 1:47.97 | Miguel Duarte Nascimento | SLB   | Coimbra           | 2019 |
| Rec Regional Jun 2    | 1:49.98 | Tiago André Venâncio   | CNS   | Budapest (HUN)    | 2007 |
| Rec Regional Jun 1    | 1:53.79 | Tiago Andre Venancio     | CNS   | Lisboa            | 2004 |
| Rec Regional Juv A    | 1:55.57 | Andre Filipe Farinha     | SLB   | Torre vieja (ESP) | 2012 |
| Rec Regional Juv B    | 1:57.31 | Bernardo Jorge Simoes    | CNCVG | Funchal           | 2019 |

TAC - Masc Juv B: 2:15.90; Juv A: 2:11.94; Jun 1: 2:09.36; Jun 2: 2:08.08; Sen 19: 2:06.93; Sen 19+: 2:05.66

Pontos: FINA 2022

| Lugar | Nome do Nadador | Ano | Clube | T.Inscr. | Tempo Final | Pts | 100m | 200m |
|-------|-----------------|-----|-------|----------|-------------|-----|------|------|
|-------|-----------------|-----|-------|----------|-------------|-----|------|------|

Juvenis B

|     |   |    |                         |         |                |     |         |         |
|-----|---|----|-------------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.  | Rui Silva Pereira<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i>        | 08 | Colegio Int Monte Maior | 2:02.93 | <b>2:02.98</b> | 570 | 59.26   | 1:03.72 |
| 2.  | Pedro Caiada Rodrigues  | 08 | Benfica                 | 2:10.80 | <b>2:07.30</b> | 514 | 1:02.84 | 1:04.46 |
| 3.  | David Jesus Morgado   | 08 | Sporting                | 2:07.92 | <b>2:07.43</b> | 512 | 1:01.51 | 1:05.92 |
| 4.  | Francisco Maria Santos  | 08 | Algés                  | 2:10.83 | <b>2:07.91</b> | 507 | 1:00.62 | 1:07.29 |
| 5.  | Ricardo Figueiredo Fernandes                                  | 08 | Colegio Int Monte Maior | 2:09.98 | <b>2:10.31</b> | 479 | 1:02.92 | 1:07.39 |
| 6.  | Alexandre Frederico Braz                                      | 08 | Sporting                | 2:12.70 | <b>2:10.50</b> | 477 | 1:03.12 | 1:07.38 |
| 7.  | Jose Pedro Salvadinho   | 08 | Nacional de Natação     | 2:16.06 | <b>2:13.18</b> | 449 | 1:04.87 | 1:08.31 |
| 8.  | Afonso Oliveira Diniz   | 08 | Benfica                 | 2:21.53 | <b>2:15.04</b> | 430 | 1:05.23 | 1:09.81 |
| 9.  | Vasco Frischknecht Oliveira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 08 | Algés                  | 2:15.73 | <b>2:16.09</b> | 421 | 1:05.06 | 1:11.03 |
| 10. | Rafael Ataide Duarte<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 08 | Nacional de Natação     | 2:16.35 | <b>2:20.55</b> | 382 | 1:06.74 | 1:13.81 |
| 11. | David Filipe Boleo<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>          | 08 | Sporting                | 2:23.09 | <b>2:20.97</b> | 378 | 1:08.31 | 1:12.66 |
| 12. | Francisco Manuel Bexiga<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 08 | Vikings                 | 2:28.41 | <b>2:23.33</b> | 360 | 1:08.96 | 1:14.37 |
| 13. | Tomas Martim Moreno<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>         | 08 | Despertarecorde         | 2:27.38 | <b>2:28.07</b> | 326 | 1:09.69 | 1:18.38 |

Juvenis A

|     |  |    |                         |         |                |     |         |         |
|-----|--|----|-------------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.  | Caio Salgado Medeiros<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i> | 07 | Alg es                  | 2:04.62 | <b>2:04.25</b> | 553 | 1:01.12 | 1:03.13 |
| 2.  | Bruno Cesar Gouveia  | 07 | Sporting                | 2:05.31 | <b>2:04.73</b> | 546 | 1:01.51 | 1:03.22 |
| 3.  | Axel Guedes Asmar  | 07 | Sporting                | 2:06.77 | <b>2:06.06</b> | 529 | 1:01.44 | 1:04.62 |
| 4.  | Afonso Jose Fernandes                                      | 07 | Alg es                  | 2:08.15 | <b>2:07.55</b> | 511 | 1:01.44 | 1:06.11 |
| 5.  | Andre Miguel Ramos   | 07 | Fisica Torres Vedras    | 2:02.28 | <b>2:07.76</b> | 508 | 1:01.08 | 1:06.68 |
| 6.  | Miguel Braga Gomes   | 07 | Sporting                | 2:08.13 | <b>2:08.34</b> | 502 | 1:02.42 | 1:05.92 |
| 7.  | Afonso Rodrigues Calhelha                                  | 07 | Colegio Int Monte Maior | 2:09.66 | <b>2:10.96</b> | 472 | 1:03.92 | 1:07.04 |
| 8.  | Vicente Dias Maia<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 07 | Algés                  | 2:09.24 | <b>2:13.16</b> | 449 | 1:04.24 | 1:08.92 |
| 9.  | Joao Pedro Carapinha<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 07 | União Piedense          | 2:05.77 | <b>2:13.59</b> | 445 | 1:03.48 | 1:10.11 |
| 10. | Tiago Dinis Ferreira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 07 | Gesloures               | 2:30.79 | <b>2:26.14</b> | 340 | 1:12.27 | 1:13.87 |

Prova 13, Masc., 200m Livres

Absolutos

|     |                                   |    |                         |         |                |     |         |         |
|-----|-----------------------------------|----|-------------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.  | Joao Soares Carneiro              | 03 | Benfica                 | 2:00.04 | <b>1:58.16</b> | 643 | 57.11   | 1:01.05 |
|     | <i>Campeão Regional Absolutos</i> |    |                         |         |                |     |         |         |
| 2.  | Gabriel Carvalho Ferrao           | 05 | Benfica                 | 1:54.89 | <b>1:58.32</b> | 640 | 58.74   | 59.58   |
| 3.  | Pedro Andre Santos                | 94 | Algés                   | 2:00.17 | <b>1:59.92</b> | 615 | 58.52   | 1:01.40 |
| 4.  | Andre Henriques Marques           | 05 | Benfica                 | 2:01.96 | <b>2:00.22</b> | 610 | 57.82   | 1:02.40 |
| 5.  | Henrique Rodrigues Cruz           | 02 | Colegio Int Monte Maior | 1:59.97 | <b>2:00.45</b> | 607 | 57.54   | 1:02.91 |
| 6.  | Tomas Nunes Roque                 | 06 | Benfica                 | 1:58.49 | <b>2:00.49</b> | 606 | 58.64   | 1:01.85 |
| 7.  | Guilherme Fernandes Baptista      | 06 | Benfica                 | 1:57.95 | <b>2:02.14</b> | 582 | 59.36   | 1:02.78 |
| 8.  | Jose Paula Carvalho               | 98 | Despertarecorde         | 2:12.00 | <b>2:02.72</b> | 574 | 1:00.13 | 1:02.59 |
| 9.  | Tiago Roberto Cordeiro            | 00 | Benfica                 | 2:12.00 | <b>2:02.94</b> | 571 | 58.53   | 1:04.41 |
| 10. | Goncalo Duarte Santos             | 00 | Vikings                 | 1:59.84 | <b>2:03.89</b> | 558 | 1:00.82 | 1:03.07 |
| 11. | Tiago Barroso Proenca             | 04 | Sporting                | 2:02.32 | <b>2:03.94</b> | 557 | 59.54   | 1:04.40 |
| 12. | Manuel Costa Simoes               | 06 | União Piedense          | 2:02.73 | <b>2:04.74</b> | 546 | 59.20   | 1:05.54 |
| 13. | David Miguel Morais               | 06 | Benfica                 | 2:08.07 | <b>2:04.76</b> | 546 | 59.12   | 1:05.64 |
| 14. | Pedro Goncalves Bonniz            | 06 | Benfica                 | 2:07.73 | <b>2:05.01</b> | 543 | 1:00.86 | 1:04.15 |
| 15. | Luis Emanuel Vaz                  | 91 | Colégio Vasco da Gama   | 2:12.00 | <b>2:05.43</b> | 537 | 59.89   | 1:05.54 |
| 16. | Tiago Ventura Chao                | 06 | Naval Setubalense       | 2:05.02 | <b>2:05.48</b> | 537 | 1:01.51 | 1:03.97 |
| 17. | Luis Carlos Correia               | 03 | União Piedense          | 2:05.57 | <b>2:05.70</b> | 534 | 59.74   | 1:05.96 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |    |                         |         |                |     |         |         |
| 18. | Francisco Costa Nunes             | 02 | Belenenses              | 2:12.00 | <b>2:05.75</b> | 533 | 57.70   | 1:08.05 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |    |                         |         |                |     |         |         |
| 19. | Pedro Crispim Jorge               | 06 | União Piedense          | 2:06.73 | <b>2:05.88</b> | 532 | 1:00.60 | 1:05.28 |
| 20. | Rafael Rodrigues Jacinto          | 02 | Belenenses              | 2:04.29 | <b>2:06.12</b> | 528 | 1:00.20 | 1:05.92 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |    |                         |         |                |     |         |         |
| 21. | Luis Pedro Figueiredo             | 06 | Geslours                | 2:06.42 | <b>2:06.37</b> | 525 | 1:00.78 | 1:05.59 |
| 22. | Rodrigo Reis Dias                 | 03 | Belenenses              | 1:58.16 | <b>2:08.70</b> | 497 | 1:00.52 | 1:08.18 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |    |                         |         |                |     |         |         |
| 23. | David Alexandre Fernandes         | 06 | Nacional de Natação     | 2:07.86 | <b>2:08.92</b> | 495 | 1:00.89 | 1:08.03 |
| 24. | Luiz Henrique Mendonca            | 06 | Belenenses              | 2:15.00 | <b>2:09.58</b> | 487 | 59.50   | 1:10.08 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |    |                         |         |                |     |         |         |
| 25. | Simao Barros Morao                | 06 | Algés                   | 2:07.17 | <b>2:11.33</b> | 468 | 1:01.64 | 1:09.69 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |    |                         |         |                |     |         |         |
| 26. | Diogo Morgado Figueira            | 06 | CPCD - Póvoa Sta Iria   | 2:06.37 | <b>2:11.58</b> | 465 | 1:02.28 | 1:09.30 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |    |                         |         |                |     |         |         |
| 27. | Antonio Coelho Vieira             | 06 | Sporting                | 2:04.83 | <b>2:11.59</b> | 465 | 1:01.63 | 1:09.96 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |    |                         |         |                |     |         |         |
| 28. | Romao Noronha Braz                | 04 | Natação de Lisboa       | 2:02.53 | <b>2:12.83</b> | 452 | 1:02.18 | 1:10.65 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |    |                         |         |                |     |         |         |
| 29. | Diogo Miguel Monteiro             | 04 | Despertarecorde         | 2:11.49 | <b>2:14.39</b> | 437 | 1:05.13 | 1:09.26 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |    |                         |         |                |     |         |         |
| 30. | Lucas Vilaca Casimiro             | 06 | União Piedense          | 2:12.08 | <b>2:14.61</b> | 435 | 1:01.76 | 1:12.85 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |    |                         |         |                |     |         |         |
| DNS | Pedro Maria Amado                 | 05 | Algés                   | 2:00.77 |                |     |         |         |

Prova 14  
11.03.2023 - 16:26

Femin., 200m Livres

Absolutos  
Resultados

|                       |         |                        |     |                |      |
|-----------------------|---------|------------------------|-----|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 2:01.48 | Diana Margarida Duraes | SLB | Budapest (HUN) | 2017 |
| Rec Regional Absoluto | 2:01.48 | Diana Margarida Duraes | SLB | Budapest (HUN) | 2017 |
| Rec Regional Sen      | 2:01.48 | Diana Margarida Duraes | SLB | Budapest (HUN) | 2017 |
| Rec Regional Jun 2    | 2:03.18 | Ana Reis Sousa         | SAD | Coimbra        | 2019 |
| Rec Regional Jun 1    | 2:03.02 | Leticia Maia Andre     | SLB | Oeiras         | 2018 |
| Rec Regional Juv A    | 2:06.08 | Maria Ferreira Moura   | SCP | Funchal        | 2019 |
| Rec Regional Juv B    | 2:07.77 | Maria Ferreira Moura   | SCP | Funchal        | 2018 |

TAC - Fem Juv B: 2:32.99; Juv A: 2:28.53; Jun 2: 2:24.18; Jun 1: 2:25.62; Sen 18: 2:22.89; Sen 18+: 2:21.46

Pontos: FINA 2022

| Lugar | Nome do Nadador | Ano | Clube | T.Inscr. | Tempo Final | Pts | 100m | 200m |
|-------|-----------------|-----|-------|----------|-------------|-----|------|------|
|-------|-----------------|-----|-------|----------|-------------|-----|------|------|

Juvenis B

|     |   |    |                     |         |                |     |         |         |
|-----|---|----|---------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.  | Beatriz Silva Jordão<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i>  | 09 | Vikings             | 2:20.66 | <b>2:19.08</b> | 536 | 1:07.41 | 1:11.67 |
| 2.  | Sofia Monteiro Uva  | 09 | Algés               | 2:23.59 | <b>2:21.26</b> | 511 | 1:09.08 | 1:12.18 |
| 3.  | Joana Sofia Fernandes                                     | 09 | Nacional de Natação | 2:26.95 | <b>2:22.61</b> | 497 | 1:08.56 | 1:14.05 |
| 4.  | Carolina Marques Madeira                                  | 09 | Nacional de Natação | 2:28.67 | <b>2:23.05</b> | 492 | 1:08.55 | 1:14.50 |
| 5.  | Sofia Carlos Arede  | 09 | Sporting            | 2:34.23 | <b>2:24.01</b> | 482 | 1:08.22 | 1:15.79 |
| 6.  | Madalena Azevedo Messias                                  | 09 | Sporting            | 2:21.45 | <b>2:24.37</b> | 479 | 1:09.35 | 1:15.02 |
| 7.  | Alice Lucas Pedro   | 09 | Algés               | 2:30.80 | <b>2:29.05</b> | 435 | 1:11.92 | 1:17.13 |
| 8.  | Joana Melo Gaspar   | 09 | Nacional de Natação | 2:30.45 | <b>2:30.18</b> | 425 | 1:13.00 | 1:17.18 |
| 9.  | Matilde Castro Teixeira                                   | 09 | Sporting            | 2:36.17 | <b>2:30.92</b> | 419 | 1:10.41 | 1:20.51 |
| 10. | Beatriz Ribeiro Lima                                      | 09 | Geslourses          | 2:33.08 | <b>2:31.99</b> | 410 | 1:12.69 | 1:19.30 |
| 11. | Lara Castanheira Carlos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 09 | Laranjeiro          | 2:35.96 | <b>2:34.63</b> | 390 | 1:13.00 | 1:21.63 |
| 12. | Maria Luisa Dinis<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 09 | Algés               | 2:30.48 | <b>2:34.84</b> | 388 | 1:13.12 | 1:21.72 |

Juvenis A

|     |   |    |                             |         |                |     |         |         |
|-----|---|----|-----------------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.  | Matilde Catroga Marques<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i> | 08 | Colegio Int Monte Maior     | 2:16.68 | <b>2:16.54</b> | 566 | 1:07.57 | 1:08.97 |
| 2.  | Ana Beatriz Pires   | 08 | União Piedense              | 2:20.97 | <b>2:18.08</b> | 547 | 1:07.62 | 1:10.46 |
| 3.  | Patricia Subtil Henriques                                   | 08 | Geslourses                  | 2:22.50 | <b>2:20.77</b> | 516 | 1:08.47 | 1:12.30 |
| 4.  | Raquel Santos Baiona  | 08 | Colegio Int Monte Maior     | 2:21.25 | <b>2:21.05</b> | 513 | 1:08.77 | 1:12.28 |
| 5.  | Leonor Serrao Nascimento                                    | 08 | Algés                       | 2:20.41 | <b>2:21.80</b> | 505 | 1:07.68 | 1:14.12 |
| 6.  | Teresa Oliveira Santos                                      | 08 | Algés                       | 2:26.10 | <b>2:23.13</b> | 491 | 1:10.32 | 1:12.81 |
| 7.  | Matilde Militao Guerra                                      | 08 | Colegio Int Monte Maior     | 2:26.63 | <b>2:24.51</b> | 477 | 1:10.55 | 1:13.96 |
| 8.  | Marta Matos Laranjeira                                      | 08 | Vikings                     | 2:23.29 | <b>2:25.83</b> | 465 | 1:08.41 | 1:17.42 |
| 9.  | Joana Pontes Prior  | 08 | Laranjeiro                  | 2:30.81 | <b>2:27.00</b> | 453 | 1:11.43 | 1:15.57 |
| DNS | Emilly Gabrieli Santos                                      | 08 | Natação e Triatlo de Lisboa | 2:24.84 |                |     |         |         |
| DNS | Constanca Isabel Carvalho                                   | 08 | Algés                       | 2:22.51 |                |     |         |         |
| DNS | Carolina Duarte Namora                                      | 08 | União Piedense              | 2:34.90 |                |     |         |         |
| DNS | Johanna Domingos Verheij                                    | 08 | União Piedense              | 2:33.30 |                |     |         |         |

Absolutos

|     |  |    |                |         |                |     |         |         |
|-----|--|----|----------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.  | Diana Margarida Duraes<br><i>Campeã Regional Absolutos</i> | 96 | Benfica        | 2:02.94 | <b>2:06.78</b> | 707 | 1:03.14 | 1:03.64 |
| 2.  | Catarina Andrade Franco                                    | 07 | Benfica        | 2:06.86 | <b>2:09.37</b> | 666 | 1:03.42 | 1:05.95 |
| 3.  | Margarida Sobral Pimenta                                   | 99 | Vikings        | 2:09.96 | <b>2:12.27</b> | 623 | 1:03.65 | 1:08.62 |
| 4.  | Matilde Nunes Lopes  | 06 | Benfica        | 2:10.84 | <b>2:13.93</b> | 600 | 1:05.24 | 1:08.69 |
| 5.  | Iris Pereira Carrao  | 05 | Laranjeiro     | 2:13.61 | <b>2:14.44</b> | 593 | 1:04.92 | 1:09.52 |
| 6.  | Maria Teresa Fernandes                                     | 05 | Algés          | 2:14.19 | <b>2:14.54</b> | 592 | 1:05.06 | 1:09.48 |
| 7.  | Joana Rocha Ferreira                                       | 05 | Benfica        | 2:14.10 | <b>2:15.09</b> | 584 | 1:04.82 | 1:10.27 |
| 8.  | Sofia Alexandra Nunes                                      | 00 | Laranjeiro     | 2:14.36 | <b>2:15.15</b> | 584 | 1:06.22 | 1:08.93 |
| 9.  | Ines Correia Teixeira                                      | 06 | Amadora        | 2:13.71 | <b>2:16.16</b> | 571 | 1:05.07 | 1:11.09 |
| 10. | Luisa Ponte Jorge  | 07 | União Piedense | 2:15.38 | <b>2:17.23</b> | 558 | 1:06.37 | 1:10.86 |



Prova 14, Femin., 200m Livres, Absolutos

| Lugar | Nome do Nadador   | Ano | Clube             | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|-------|---|-----|-------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| 11.   | Maria Esteves Valente                                       | 06  | Benfica           | 2:15.71  | <b>2:17.55</b> | 554 | 1:06.49 | 1:11.06 |
| 12.   | Leonor Peso Parente   | 07  | Palmela Desporto  | 2:16.77  | <b>2:17.58</b> | 553 | 1:05.33 | 1:12.25 |
| 13.   | Ana Rita Matos  | 02  | Belenenses        | 2:17.04  | <b>2:17.85</b> | 550 | 1:06.91 | 1:10.94 |
| 14.   | Carolina Fonseca Gomes                                      | 05  | Sporting          | 2:18.76  | <b>2:18.12</b> | 547 | 1:06.45 | 1:11.67 |
| 15.   | Teresa Joao Pires   | 07  | Algés             | 2:19.09  | <b>2:18.20</b> | 546 | 1:06.12 | 1:12.08 |
| 16.   | Rita Borges Silva   | 06  | Geslours          | 2:20.02  | <b>2:18.64</b> | 541 | 1:06.71 | 1:11.93 |
| 17.   | Leonor Carvalho Oliveira                                    | 07  | Despertarecorde   | 2:20.33  | <b>2:19.55</b> | 530 | 1:06.37 | 1:13.18 |
| 18.   | Diana Valadas Horta   | 04  | União Piedense    | 2:17.80  | <b>2:20.72</b> | 517 | 1:06.96 | 1:13.76 |
| 19.   | Francisca Santos Ferreira                                   | 06  | Algés             | 2:28.00  | <b>2:20.83</b> | 516 | 1:06.97 | 1:13.86 |
| 20.   | Leticia Rodrigues Magalhaes                                 | 07  | Naval Setubalense | 2:20.71  | <b>2:22.20</b> | 501 | 1:07.97 | 1:14.23 |
| 21.   | Emma Aguiar Bergamo   | 07  | Algés             | 2:26.32  | <b>2:22.62</b> | 497 | 1:08.45 | 1:14.17 |
| 22.   | Iris Castro Campos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 06  | Amadora           | 2:23.40  | <b>2:24.45</b> | 478 | 1:10.01 | 1:14.44 |
| 23.   | Alice Gomes Durao   | 07  | Benfica           | 2:28.00  | <b>2:25.04</b> | 472 | 1:12.17 | 1:12.87 |
| 24.   | Maria Del Rio Bernat<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 05  | Algés             | 2:21.63  | <b>2:25.23</b> | 470 | 1:09.36 | 1:15.87 |
| 25.   | Margarida Barbara Marques<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 06  | Algés             | 2:19.58  | <b>2:26.03</b> | 463 | 1:06.31 | 1:19.72 |
| 26.   | Ines Azevedo Baraona<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 07  | C N Montijo       | 2:26.70  | <b>2:26.88</b> | 455 | 1:10.44 | 1:16.44 |
| 27.   | Brigida Valentina Mateus<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 07  | Palmela Desporto  | 2:36.35  | <b>2:33.29</b> | 400 | 1:12.36 | 1:20.93 |
| 28.   | Clara Sofia Herminio<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 06  | União Piedense    | 2:27.30  | <b>2:33.60</b> | 397 | 1:12.39 | 1:21.21 |

Prova 15

Masc., 50m Bruços

Absolutos

11.03.2023 - 16:48

Resultados

|                       |       |                        |       |                 |      |
|-----------------------|-------|------------------------|-------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 28.16 | Carlos Esteves Almeida | FPN   | Barcelona (ESP) | 2013 |
| Rec Regional Absoluto | 28.43 | Carlos Esteves Almeida | CNA   | Debrecen (HUN)  | 2012 |
| Rec Regional Sen      | 28.43 | Carlos Esteves Almeida | CNA   | Debrecen (HUN)  | 2012 |
| Rec Regional Jun 2    | 29.07 | Bruno Miguel Ramos     | SFUAP | Linz (AUT)      | 2002 |
| Rec Regional Jun 1    | 29.10 | Pedro Miguel Agostinho | SLB   | Prague (CZE)    | 2009 |
| Rec Regional Juv A    | 29.75 | Ricardo Samuel Pereira | SLB   | Funchal         | 2019 |
| Rec Regional Juv B    | 30.57 | Ricardo Samuel Pereira | SLB   | Oeiras          | 2018 |

TAC - Masc Juv B: 34.75; Juv A: 34.34; Jun 1: 34.00; Jun 2: 33.73; Sen 19: 33.43; Sen 19+: 33.09

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador  | Ano | Clube                                   | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------------------|--|-----|---|----------|--------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |   |          |              |     |
| 1.               | David Jesus Morgado<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i> | 08  | Sporting Clube de Portugal              | 33.96    | <b>33.55</b> | 462 |
| 2.               | Rafael Ataide Duarte<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 08  | Clube Nacional de Natação               | 35.28    | <b>35.25</b> | 398 |
| 3.               | Joao Almeida Neves<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 08  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 36.36    | <b>35.93</b> | 376 |

Prova 15, Masc., 50m Bruços

Juvenis A

|     |   |    |                                   |       |              |     |
|-----|---|----|-----------------------------------|-------|--------------|-----|
| 1.  | Rodrigo Martins Chocas<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i>                                 | 07 | Sporting Clube de Portugal        | 31.09 | <b>31.79</b> | 543 |
| 2.  | Joao Dinis Roque  | 07 | Sporting Clube de Portugal        | 33.85 | <b>33.54</b> | 463 |
| 3.  | Rodrigo Santos Perry  | 07 | Despertarecorde                   | 35.24 | <b>34.25</b> | 434 |
| 4.  | Joao Pedro Carapinha<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>                                      | 07 | Soc.Filarmónica União A. Piedense | 34.54 | <b>34.64</b> | 420 |
| 5.  | Daniel Casaca Carvalho<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>                                    | 07 | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama  | 35.29 | <b>35.30</b> | 397 |
| DSQ | Daniel Ionas<br><i>B3 - Efectuou múltiplas pernadas de golfinho após a partida (SW 7.1)</i> | 07 | Clube Natacao da Amadora          | 31.89 |              |     |

Absolutos

|     |   |    |  |       |              |     |
|-----|---|----|--|-------|--------------|-----|
| 1.  | Joao Soares Carneiro<br><i>Campeão Regional Absolutos</i>   | 03 | Sport Lisboa e Benfica                   | 28.87 | <b>29.09</b> | 709 |
| 2.  | Guilherme Matias Cristino                                   | 03 | Soc.Filarmónica União A. Piedense        | 31.74 | <b>30.76</b> | 600 |
| 3.  | Pedro Goncalves Bonniz                                      | 06 | Sport Lisboa e Benfica                   | 30.60 | <b>31.00</b> | 586 |
| 4.  | Diogo Miguel Monteiro                                       | 04 | Despertarecorde                          | 31.50 | <b>31.06</b> | 583 |
| 5.  | Francisco Lopes Afonso                                      | 03 | Sport Alges e Dafundo                    | 30.61 | <b>31.07</b> | 582 |
| 6.  | Miguel Filipe Anjo  | 04 | Soc.Filarmónica União A. Piedense        | 30.55 | <b>31.11</b> | 580 |
| 7.  | Andre Filipe Magalhaes                                      | 98 | Despertarecorde                          | 30.39 | <b>31.31</b> | 569 |
| 8.  | Nick Heinio-Widell  | 05 | Sport Alges e Dafundo                    | 31.17 | <b>31.36</b> | 566 |
| 9.  | Andre Henriques Marques                                     | 05 | Sport Lisboa e Benfica                   | 32.31 | <b>31.81</b> | 542 |
| 10. | Vicente Morgado Ventoso                                     | 00 | Vikings Sports Club                      | 31.16 | <b>31.89</b> | 538 |
| 11. | Goncalo Duarte Carvalho                                     | 05 | Sport Lisboa e Benfica                   | 31.19 | <b>31.96</b> | 535 |
| 12. | Afonso Silvestre Almeida                                    | 06 | Clube Natacao da Amadora                 | 32.36 | <b>32.94</b> | 488 |
| 13. | Tiago Correia Neves   | 97 | Clube Futebol Os Belenenses              | 31.89 | <b>33.03</b> | 484 |
| 14. | Goncalo Ramos Costa   | 05 | C.Pop.Cult e Desporto da Povoia Sta Iria | 32.04 | <b>33.35</b> | 471 |
| 15. | Tiago Roberto Cordeiro<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 00 | Sport Lisboa e Benfica                   | 31.90 | <b>34.26</b> | 434 |
| 16. | Sebastiao Limbert Piedade<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 00 | Sport Alges e Dafundo                    | 31.90 | <b>34.46</b> | 427 |
| 17. | Lucas Vilaca Casimiro<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 06 | Soc.Filarmónica União A. Piedense        | 37.44 | <b>36.31</b> | 365 |
| DNS | Andrii Govorov  | 92 | Vitória Sport Clube                      | 30.30 |              |     |

Prova 16  
11.03.2023 - 16:53

Femin., 50m Bruços

Absolutos  
Resultados

|                       |       |                     |        |                |      |
|-----------------------|-------|---------------------|--------|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 31.35 | Ana Pinho Rodrigues | AEJ    | Coimbra        | 2017 |
| Rec Regional Absoluto | 31.88 | Ana Marisa Brito    | SLB    | Coimbra        | 2009 |
| Rec Regional Sen      | 31.88 | Ana Marisa Brito    | SLB    | Coimbra        | 2009 |
| Rec Regional Jun 2    | 32.80 | Diana Duarte Gomes  | INDANL | Loule          | 2006 |
| Rec Regional Jun 1    | 32.90 | Diana Duarte Gomes  | INDANL | Budapest (HUN) | 2005 |
| Rec Regional Juv A    | 32.62 | Maria Carolina Rosa | SCP    | Faro           | 2009 |
| Rec Regional Juv B    | 34.52 | Ana Marisa Brito    | SCP    | Jamor          | 2004 |

TAC - Fem Juv B: 40.99; Juv A: 40.51; Jun 2: 39.79; Jun 1: 40.11; Sen 18: 39.43; Sen 18+: 39.04

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador  | Ano | Clube                                   | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------------------|--|-----|---|----------|--------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |   |          |              |     |
| 1.               | Raquel Sofia Bras<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i> | 09  | Clube Futebol Os Belenenses             | 39.13    | <b>38.94</b> | 426 |
| 2.               | Beatriz Ferreira Batista                               | 09  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 38.56    | <b>40.03</b> | 392 |
| 3.               | Beatriz Santos Goncalves                               | 09  | Clube Nacional de Natação               | 41.71    | <b>40.47</b> | 379 |

**Juvenis A**

|    |   |    |   |       |              |     |
|----|---|----|---|-------|--------------|-----|
| 1. | Matilde Militao Guerra<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i> | 08 | ADRC Colegio Int Monte Maior              | 34.48 | <b>35.28</b> | 572 |
| 2. | Luisa Goncalves Rodrigues                                   | 08 | Associacao Ed. Fisica Desp. Torres Vedras | 36.79 | <b>37.27</b> | 485 |
| 3. | Teresa Bonita Oliveira                                      | 08 | Clube Naval Setubalense                   | 38.91 | <b>38.19</b> | 451 |
| 4. | Beatriz Silva Gomes   | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.      | 40.59 | <b>38.51</b> | 440 |
| 5. | Marta Oliveira Ferreira                                     | 08 | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama          | 39.28 | <b>38.88</b> | 427 |

**Absolutos**

|     |  |    |   |       |              |     |
|-----|--|----|---|-------|--------------|-----|
| 1.  | Emma Aguiar Bergamo<br><i>Campeã Regional Absolutos</i> | 07 | Sport Alges e Dafundo                   | 35.16 | <b>34.68</b> | 603 |
| 2.  | Leonor Peso Parente                                      | 07 | Palmela Desporto, E.M.                  | 34.15 | <b>34.74</b> | 599 |
| 3.  | Rebeca Leonor Antunes                                    | 06 | Sport Alges e Dafundo                   | 34.17 | <b>35.14</b> | 579 |
| 4.  | Barbara Sofia Barata                                     | 97 | Sporting Clube de Portugal              | 36.41 | <b>36.45</b> | 519 |
| 5.  | Leonor Carreiro Rodrigues                                | 07 | Sport Lisboa e Benfica                  | 36.99 | <b>36.50</b> | 517 |
| 6.  | Clara Vieira Tojo  | 07 | Sport Lisboa e Benfica                  | 36.81 | <b>37.01</b> | 496 |
| 7.  | Beatriz Heitor Cachaco                                   | 07 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.    | 37.72 | <b>37.25</b> | 486 |
| 8.  | Catarina Andrade Franco                                  | 07 | Sport Lisboa e Benfica                  | 37.20 | <b>37.94</b> | 460 |
| 9.  | Soraia Guerra Rolim                                      | 95 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro    | 37.91 | <b>37.97</b> | 459 |
| 10. | Claudia Beatriz Martins                                  | 03 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.    | 39.37 | <b>38.14</b> | 453 |
| 11. | Carolina Porem Henriques                                 | 04 | Vikings Sports Club                     | 39.44 | <b>38.27</b> | 448 |
| 12. | Alice Gomes Durao  | 07 | Sport Lisboa e Benfica                  | 39.11 | <b>38.37</b> | 445 |
| 13. | Catarina Maria Santos                                    | 05 | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 37.37 | <b>38.75</b> | 432 |
| 14. | Marta Pereira Domingos                                   | 04 | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 36.96 | <b>38.86</b> | 428 |
| 15. | Daniela Alexandra Santos                                 | 07 | Sporting Clube de Portugal              | 38.91 | <b>39.90</b> | 395 |
| 16. | Matilde Anjos Frischknecht                               | 07 | Clube Naval Setubalense                 | 39.31 | <b>39.98</b> | 393 |
| 17. | Shahd Hythem Elrakaybi<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 03 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro    | 43.46 | <b>40.03</b> | 392 |
| 18. | Ana Sofia Inacio<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 04 | Vikings Sports Club                     | 43.15 | <b>41.17</b> | 360 |
| 19. | Vitoria Maria Brandao<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 07 | Fundacao Salesianos                     | 45.69 | <b>44.07</b> | 293 |
| 20. | Matilde Aleixo Duarte<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 05 | Clube Naval Setubalense                 | 44.24 | <b>45.25</b> | 271 |

Prova 17  
11.03.2023 - 16:58

Masc., 200m Costas

Absolutos  
Resultados

|                       |         |                          |         |               |      |
|-----------------------|---------|--------------------------|---------|---------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:57.06 | Francisco Rogerio Santos | SCP     | Porto         | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 1:57.06 | Francisco Rogerio Santos | SCP     | Porto         | 2021 |
| Rec Regional Sen      | 1:57.06 | Francisco Rogerio Santos | SCP     | Porto         | 2021 |
| Rec Regional Jun 2    | 2:03.55 | Joao Alexandre Vital     | SCP     | Coimbra       | 2015 |
| Rec Regional Jun 1    | 2:03.93 | Joao Alexandre Vital     | ADRCIMM | Singapore     | 2015 |
| Rec Regional Juv A    | 2:06.59 | Joao Alexandre Vital     | ADRCIMM | Netanya (ISR) | 2014 |
| Rec Regional Juv B    | 2:06.44 | Joao Alexandre Vital     | FPN     | Utrecht (NED) | 2013 |

TAC - Masc Juv B: 2:33.81; Juv A: 2:29.33; Jun 1: 2:26.40; Jun 2: 2:24.95; Sen 19: 2:23.66; Sen 19+: 2:22.22

Pontos: FINA 2022

| Lugar            | Nome do Nadador  | Ano | Clube                   | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|------------------|--|-----|-------------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |                         |          |                |     |         |         |
| 1.               | Ricardo Figueiredo Fernandes<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i>              | 08  | Colegio Int Monte Maior | 2:19.64  | <b>2:20.70</b> | 503 | 1:09.72 | 1:10.98 |
| 2.               | Pedro Saad Oliveira  | 08  | Sporting                | 2:19.91  | <b>2:20.96</b> | 500 | 1:07.98 | 1:12.98 |
| 3.               | Martim Rodrigues Santos  | 08  | Colegio Int Monte Maior | 2:25.41  | <b>2:26.21</b> | 448 | 1:10.87 | 1:15.34 |
| 4.               | Henrique Barros Domingos   | 08  | Sporting                | 2:38.37  | <b>2:27.10</b> | 440 | 1:10.30 | 1:16.80 |
| 5.               | Francisco Soares Brito   | 08  | Bombeiros dos Estoris   | 2:29.58  | <b>2:27.85</b> | 433 | 1:13.03 | 1:14.82 |
| 6.               | Miguel Morgado Nogueira  | 08  | Colegio Int Monte Maior | 2:27.71  | <b>2:30.25</b> | 413 | 1:12.55 | 1:17.70 |
| 7.               | Miguel Puebla Gomes  | 08  | Algés                   | 2:28.15  | <b>2:30.65</b> | 410 | 1:13.17 | 1:17.48 |
| 8.               | Afonso Oliveira Diniz<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>                        | 08  | Benfica                 | 2:29.23  | <b>2:33.82</b> | 385 | 1:14.74 | 1:19.08 |
| 9.               | Pedro Henrique Santos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>                        | 08  | CPCD - Póvoa Sta Iria   | 2:27.34  | <b>2:34.39</b> | 380 | 1:14.13 | 1:20.26 |
| DSQ              | Rui Silva Pereira<br><i>C50 - Perdeu a posição dorsal na chegada. (SW 6.5)</i> | 08  | Colegio Int Monte Maior | 2:26.61  |                |     |         |         |

**Juvenis A**

|    |   |    |                         |         |                |     |         |         |
|----|---|----|-------------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1. | Afonso Bjork Freitas<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i> | 07 | Nacional de Natação     | 2:13.77 | <b>2:16.53</b> | 550 | 1:04.97 | 1:11.56 |
| 2. | Afonso Rodrigues Calhelha                                 | 07 | Colegio Int Monte Maior | 2:17.46 | <b>2:23.00</b> | 479 | 1:10.11 | 1:12.89 |
| 3. | Gabriel Martins Tusan                                     | 07 | Sporting                | 2:25.04 | <b>2:24.90</b> | 460 | 1:08.61 | 1:16.29 |
| 4. | Lourenco Lopes Silva                                      | 07 | União Piedense          | 2:21.78 | <b>2:25.05</b> | 459 | 1:11.25 | 1:13.80 |
| 5. | Antonio Ricardo Alves                                     | 07 | Belenenses              | 2:22.47 | <b>2:25.12</b> | 458 | 1:11.16 | 1:13.96 |
|    | Antonio Rego Arsenio                                      | 07 | Algés                   | 2:23.97 | <b>2:25.12</b> | 458 | 1:09.96 | 1:15.16 |
| 7. | Tomas Santos Braga<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 07 | Colégio Vasco da Gama   | 2:24.24 | <b>2:30.46</b> | 411 | 1:13.17 | 1:17.29 |

**Absolutos**

|     |  |    |                |         |                |     |         |         |
|-----|--|----|----------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.  | Tomas Maia Januario<br><i>Campeão Regional Absolutos</i> | 06 | Benfica        | 2:03.29 | <b>2:09.22</b> | 649 | 1:03.11 | 1:06.11 |
| 2.  | Miguel Cordeiro Almeida                                  | 05 | Algés          | 2:05.59 | <b>2:10.85</b> | 625 | 1:05.44 | 1:05.41 |
| 3.  | Bernardo Victorino Almeida                               | 04 | Sporting       | 2:16.00 | <b>2:13.40</b> | 590 | 1:06.66 | 1:06.74 |
| 4.  | Joao Diogo Fernandes                                     | 98 | Belenenses     | 2:05.76 | <b>2:13.63</b> | 587 | 1:04.17 | 1:09.46 |
| 5.  | Miguel Mera Herrero                                      | 06 | Sporting       | 2:16.15 | <b>2:14.58</b> | 575 | 1:05.76 | 1:08.82 |
| 6.  | Kaio Araujo Faftine                                      | 06 | Sporting       | 2:11.29 | <b>2:14.63</b> | 574 | 1:06.57 | 1:08.06 |
| 7.  | David Matias Cristino                                    | 01 | União Piedense | 2:07.25 | <b>2:16.58</b> | 550 | 1:06.88 | 1:09.70 |
| 8.  | Francisco Caetano Palma                                  | 04 | Sporting       | 2:15.24 | <b>2:17.24</b> | 542 | 1:06.33 | 1:10.91 |
| 9.  | Goncalo Duarte Carvalho                                  | 05 | Benfica        | 2:21.84 | <b>2:19.94</b> | 511 | 1:08.18 | 1:11.76 |
| 10. | Jose Alves Monteiro                                      | 05 | Belenenses     | 2:24.47 | <b>2:20.82</b> | 502 | 1:07.67 | 1:13.15 |
| 11. | Pedro Andre Santos                                       | 94 | Algés          | 2:16.00 | <b>2:21.86</b> | 491 | 1:08.95 | 1:12.91 |
| 12. | Ricardo Freitas Neto                                     | 06 | Sporting       | 2:19.65 | <b>2:22.44</b> | 485 | 1:09.80 | 1:12.64 |
| 13. | Andre Correia Alves                                      | 06 | União Piedense | 2:16.89 | <b>2:23.95</b> | 469 | 1:10.14 | 1:13.81 |
| 14. | Vasco Alves Morgado<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 05 | Algés          | 2:26.00 | <b>2:25.72</b> | 453 | 1:11.92 | 1:13.80 |

Prova 17, Masc., 200m Costas, Absolutos

| Lugar | Nome do Nadador  | Ano | Clube             | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|-------|--|-----|-------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| 15.   | Artur Mesquita Pires<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 05  | Naval Setubalense | 2:25.89  | <b>2:26.95</b> | 441 | 1:10.45 | 1:16.50 |
| 16.   | Miguel Duarte Cruz<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 99  | Belenenses        | 2:26.43  | <b>2:33.09</b> | 390 | 1:14.47 | 1:18.62 |

Prova 18

Femin., 200m Costas

Absolutos

11.03.2023 - 17:15

Resultados

|                       |         |                          |     |              |      |
|-----------------------|---------|--------------------------|-----|--------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 2:15.02 | Rita Barros Frischknecht | SAD | Lisboa       | 2020 |
| Rec Regional Absoluto | 2:15.02 | Rita Barros Frischknecht | SAD | Lisboa       | 2020 |
| Rec Regional Sen      | 2:15.02 | Rita Barros Frischknecht | SAD | Lisboa       | 2020 |
| Rec Regional Jun 2    | 2:15.53 | Rita Barros Frischknecht | SAD | Coimbra      | 2015 |
| Rec Regional Jun 1    | 2:18.61 | Rafaela Gomes Azevedo    | SAD | Coimbra      | 2018 |
| Rec Regional Juv A    | 2:20.26 | Rafaela Gomes Azevedo    | SAD | Geneva (SUI) | 2017 |
| Rec Regional Juv B    | 2:22.91 | Rafaela Gomes Azevedo    | SAD | Oeiras       | 2016 |

TAC - Fem Juv B: 2:51.85; Juv A: 2:46.85; Jun 2: 2:41.96; Jun 1: 2:43.58; Sen 18: 2:40.51; Sen 18+: 2:38.91

Pontos: FINA 2022

| Lugar            | Nome do Nadador  | Ano | Clube                 | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|------------------|--|-----|-----------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |                       |          |                |     |         |         |
| 1.               | Matilde Lopes Fialho<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i> | 09  | Palmela Desporto      | 2:35.51  | <b>2:36.99</b> | 485 | 1:15.44 | 1:21.55 |
| 2.               | Daniela Pina Rodrigues                                   | 09  | Geslours              | 2:52.56  | <b>2:42.28</b> | 439 | 1:18.85 | 1:23.43 |
| 3.               | Beatriz Silva Jordão                                     | 09  | Vikings               | 2:39.89  | <b>2:43.15</b> | 432 | 1:21.06 | 1:22.09 |
| 4.               | Maria Leonor Calcada                                     | 09  | Sporting              | 2:45.58  | <b>2:43.82</b> | 426 | 1:20.41 | 1:23.41 |
| 5.               | Beatriz Ferreira Batista                                 | 09  | CPCD - Póvoa Sta Iria | 2:49.51  | <b>2:44.92</b> | 418 | 1:20.27 | 1:24.65 |
| 6.               | Catarina Silva Campos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 09  | Laranjeiro            | 2:50.28  | <b>2:53.36</b> | 360 | 1:25.06 | 1:28.30 |
| 7.               | Ana Kostenko<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>           | 09  | Naval Setubalense     | 2:54.30  | <b>2:54.34</b> | 354 | 1:24.37 | 1:29.97 |
| 8.               | Ana Matilde Silva<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 09  | Naval Setubalense     | 2:58.86  | <b>3:00.97</b> | 316 | 1:27.80 | 1:33.17 |

Juvenis A

|    |   |    |                         |         |                |     |         |         |
|----|---|----|-------------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1. | Beatriz Alexandra Rolim<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i> | 08 | União Piedense          | 2:27.91 | <b>2:28.69</b> | 570 | 1:13.33 | 1:15.36 |
| 2. | Constanca Santos Ferreira                                   | 08 | Algés                   | 2:25.13 | <b>2:29.64</b> | 560 | 1:13.90 | 1:15.74 |
| 3. | Matilde Catroga Marques                                     | 08 | Colegio Int Monte Maior | 2:30.12 | <b>2:34.66</b> | 507 | 1:18.05 | 1:16.61 |
| 4. | Lis Fatima Melo   | 08 | Geslours                | 2:37.79 | <b>2:40.38</b> | 454 | 1:17.56 | 1:22.82 |
| 5. | Joana Monteiro Caetano                                      | 08 | Geslours                | 2:38.86 | <b>2:40.70</b> | 452 | 1:18.37 | 1:22.33 |
| 6. | Barbara Maria Neves   | 08 | Algés                   | 2:34.27 | <b>2:42.10</b> | 440 | 1:18.18 | 1:23.92 |
| 7. | Marta Oliveira Ferreira                                     | 08 | Colégio Vasco da Gama   | 2:42.62 | <b>2:45.57</b> | 413 | 1:20.81 | 1:24.76 |
| 8. | Rita Gato Costa<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>           | 08 | Despertarecorde         | 2:53.41 | <b>2:53.05</b> | 362 | 1:25.10 | 1:27.95 |

Absolutos

|    |  |    |                |         |                |     |         |         |
|----|--|----|----------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1. | Carolina Martins Camacho<br><i>Campeã Regional Absolutos</i> | 06 | União Piedense | 2:23.94 | <b>2:28.16</b> | 577 | 1:11.76 | 1:16.40 |
| 2. | Luana Cardoso Magalhaes                                      | 06 | Algés          | 2:23.24 | <b>2:29.27</b> | 564 | 1:13.30 | 1:15.97 |
| 3. | Maria Leonor Coelho  | 06 | Benfica        | 2:25.86 | <b>2:31.21</b> | 542 | 1:15.11 | 1:16.10 |
| 4. | Maria Ornelas Armas  | 98 | Vikings        | 2:29.45 | <b>2:31.89</b> | 535 | 1:12.83 | 1:19.06 |
| 5. | Maria Lopes Amado  | 04 | Sporting       | 2:22.79 | <b>2:31.90</b> | 535 | 1:14.94 | 1:16.96 |



Prova 18, Femin., 200m Costas, Absolutos

| Lugar | Nome do Nadador   | Ano | Clube                   | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|-------|---|-----|-------------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| 6.    | Leonor Castanho Santos                                      | 07  | Sporting                | 2:35.48  | <b>2:32.13</b> | 533 | 1:13.52 | 1:18.61 |
| 7.    | Erica Cristina Reis   | 05  | Sporting                | 2:26.03  | <b>2:33.09</b> | 523 | 1:14.73 | 1:18.36 |
| 8.    | Teresa Joao Pires   | 07  | Algés                   | 2:29.76  | <b>2:33.53</b> | 518 | 1:14.85 | 1:18.68 |
| 9.    | Laura Maria Cruz  | 07  | Colegio Int Monte Maior | 2:30.85  | <b>2:34.74</b> | 506 | 1:17.98 | 1:16.76 |
| 10.   | Maria Leonor Rodrigues                                      | 07  | Salesianos              | 2:34.01  | <b>2:35.35</b> | 500 | 1:13.96 | 1:21.39 |
| 11.   | Leticia Rodrigues Magalhaes                                 | 07  | Naval Setubalense       | 2:33.16  | <b>2:35.96</b> | 494 | 1:15.72 | 1:20.24 |
| 12.   | Rita Machita Santos   | 07  | Naval Setubalense       | 2:35.60  | <b>2:36.18</b> | 492 | 1:17.29 | 1:18.89 |
| 13.   | Barbara Cunha Ventura                                       | 05  | Benfica                 | 2:29.47  | <b>2:36.28</b> | 491 | 1:15.54 | 1:20.74 |
| 14.   | Lia Ana Lima  | 01  | Benfica                 | 2:39.14  | <b>2:36.36</b> | 490 | 1:14.89 | 1:21.47 |
| 15.   | Maria Carlotta Ferrari                                      | 07  | Benfica                 | 2:34.32  | <b>2:37.97</b> | 476 | 1:16.22 | 1:21.75 |
| 16.   | Mafalda Santos Costa  | 05  | Colegio Int Monte Maior | 2:37.73  | <b>2:37.98</b> | 476 | 1:17.33 | 1:20.65 |
| 17.   | Anastacia Tshesnovska                                       | 07  | Sporting                | 2:36.83  | <b>2:38.80</b> | 468 | 1:16.69 | 1:22.11 |
| 18.   | Sara Sofia Alves  | 07  | Naval Setubalense       | 2:23.60  | <b>2:39.19</b> | 465 | 1:17.56 | 1:21.63 |
| 19.   | Catarina Alexandra Alves                                    | 07  | Geslours                | 2:49.00  | <b>2:40.73</b> | 451 | 1:18.80 | 1:21.93 |
| 20.   | Francisca Santos Ferreira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 06  | Algés                   | 2:35.50  | <b>2:43.57</b> | 428 | 1:21.09 | 1:22.48 |
| 21.   | Leonor Gino Canhao<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 07  | Sporting                | 2:46.46  | <b>2:52.64</b> | 364 | 1:23.48 | 1:29.16 |

Prova 19

Masc., 4 x 100m Livres

Absolutos

11.03.2023 - 18:04

Resultados

|                       |         |  |     |           |      |
|-----------------------|---------|--|-----|-----------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 3:24.33 | Futebol Clube do Porto/Imperio Bonanca | FCP | Faro      | 2009 |
| Rec Nacional Sen      | 3:26.21 | Futebol Clube do Porto                 | FCP | Jamor     | 2012 |
| Rec Nacional Jun      | 3:34.25 | Futebol Clube do Porto/Imperio Bonanca | FCP | Lisboa    | 2009 |
| Rec Nacional Juv A    | 3:39.68 | Futebol Clube do Porto                 | FCP | Famalicao | 2013 |
| Rec Nacional Juv      | 3:39.68 |  |     |           |      |
| Rec Nacional Juv B    | 3:45.99 | Futebol Clube do Porto                 | FCP | Jamor     | 2012 |

TAC - Masc Juv B: 4:22.19; Juv A: 4:14.55; Jun: 4:07.09; Sen 25m: 3:57.68

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Ano | Clube                       | T.Inscr. | Tempo          | Pts     |
|------------------|-----|-----------------------------|----------|----------------|---------|
| <b>Juvenis B</b> |     |                             |          |                |         |
| 1.               |     | Sporting Clube de Portugal  | 4:11.39  | <b>3:56.28</b> | 505     |
|                  |     | Pedro Saad Oliveira         | 08       | 58.84          | 57.67   |
|                  |     | Goncalo Jorge Lima          | 08       | 1:00.42        | 59.35   |
|                  |     | Alexandre Frederico Braz    | 08       |                |         |
|                  |     | David Jesus Morgado         | 08       |                |         |
| 2.               |     | Sport Alges e Dafundo       | 4:03.77  | <b>4:04.82</b> | 454     |
|                  |     | Francisco Maria Santos      | 08       | 57.68          | 1:04.16 |
|                  |     | Vasco Frischknecht Oliveira | 08       | 1:00.49        | 1:02.49 |
|                  |     | Miguel Puebla Gomes         | 08       |                |         |
|                  |     | Bernardo Filipe Sousa       | 08       |                |         |

Juvenis A

|    |  |                            |         |                |       |
|----|--|----------------------------|---------|----------------|-------|
| 1. |  | Sporting Clube de Portugal | 3:55.97 | <b>3:49.46</b> | 552   |
|    |  | Rodrigo Martins Chocas     | 07      | 58.29          | 56.15 |
|    |  | Miguel Braga Gomes         | 07      | 58.79          | 56.23 |
|    |  | Bruno Cesar Gouveia        | 07      |                |       |
|    |  | Leonardo Conceicao Reis    | 07      |                |       |
| 2. |  | Sport Alges e Dafundo      | 3:47.71 | <b>3:50.18</b> | 546   |
|    |  | Afonso Jose Fernandes      | 07      | 58.25          | 57.81 |
|    |  | Caio Salgado Medeiros      | 07      | 55.61          | 58.51 |
|    |  | Vicente Dias Maia          | 07      |                |       |
|    |  | Antonio Rego Arsenio       | 07      |                |       |

Prova 19, Masc., 4 x 100m Livres

Juniores

|                         |    |                                     |                         |                |       |
|-------------------------|----|-------------------------------------|-------------------------|----------------|-------|
| 1. Benfica Jun          |    | Sport Lisboa e Benfica              | 3:33.10                 | <b>3:38.97</b> | 635   |
| Andre Henriques Marques | 05 | 55.40                               | Tomas Nunes Roque       | 06             | 55.78 |
| Gabriel Carvalho Ferrao | 05 | 54.01                               | Tomas Maia Januario     | 06             | 53.78 |
| 2. Algés Jun            |    | Sport Alges e Dafundo               | 3:45.00                 | <b>3:43.38</b> | 598   |
| Nick Heinio-Widell      | 05 | 54.61                               | Miguel Cordeiro Almeida | 05             | 56.37 |
| Vasco Alves Morgado     | 05 | 54.57                               | Andre Cunha Ribeiro     | 06             | 57.83 |
| 3. Geslours Jun         |    | Geslours - Gestão Equipamentos E.M. | 3:57.50                 | <b>3:51.71</b> | 536   |
| Rafael Filipe Lopes     | 06 | 58.22                               | Rodrigo Franco Palare   | 06             | 57.96 |
| Luis Pedro Figueiredo   | 06 | 56.76                               | Rihards Bunkovskis      | 05             | 58.77 |

Seniores

|                              |    |                                  |                           |                |         |
|------------------------------|----|----------------------------------|---------------------------|----------------|---------|
| 1. Algés Sen                 |    | Sport Alges e Dafundo            | 3:48.00                   | <b>3:49.80</b> | 549     |
| Pedro Andre Santos           | 94 | 54.25                            | Francisco Lopes Afonso    | 03             | 58.44   |
| Sebastiao Limbert Piedade    | 00 | 1:00.77                          | Ricardo Pinela Ferreira   | 01             | 56.34   |
| 2. Vikings Sen               |    | Vikings Sports Club              | 3:50.00                   | <b>3:50.33</b> | 545     |
| Vicente Morgado Ventoso      | 00 | 58.13                            | Rafael Filipe Nunes       | 96             | 58.54   |
| Miguel Alexandre Rodrigues   | 98 | 58.31                            | Goncalo Duarte Santos     | 00             | 55.35   |
| EXH Belenenses Abs           |    | Clube Futebol Os Belenenses      | 3:39.13                   | <b>3:42.44</b> | 606     |
| Francisco Costa Nunes        | 02 | 54.34                            | Rodrigo Reis Dias         | 03             | 55.70   |
| Luiz Henrique Mendonca       | 06 | 55.93                            | Rafael Rodrigues Jacinto  | 02             | 56.47   |
| EXH Benfica Abs              |    | Sport Lisboa e Benfica           | 4:08.14                   | <b>3:45.76</b> | 579     |
| Pedro Caiada Rodrigues       | 08 | 58.28                            | Pedro Goncalves Bonniz    | 06             | 56.78   |
| Guilherme Fernandes Baptista | 06 | 54.96                            | David Miguel Morais       | 06             | 55.74   |
| EXH Monte Maior Abs          |    | ADRC Colegio Int Monte Maior     | 4:00.00                   | <b>3:48.65</b> | 557     |
| Henrique Rodrigues Cruz      | 02 | 54.62                            | Afonso Rodrigues Calhelha | 07             | 57.21   |
| Rui Silva Pereira            | 08 | 57.77                            | Martim Rodrigues Santos   | 08             | 59.05   |
| EXH Vasco da Gama Abs        |    | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama | 3:56.50                   | <b>3:54.68</b> | 516     |
| Tomas Santos Braga           | 07 | 58.41                            | Luis Emanuel Vaz          | 91             | 55.37   |
| Daniel Casaca Carvalho       | 07 | 58.20                            | Diogo Correia Neves       | 94             | 1:02.70 |

Prova 20

Femin., 4 x 100m Livres

Absolutos

11.03.2023 - 18:13

Resultados

|                       |         |                                    |      |                 |      |
|-----------------------|---------|------------------------------------|------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 3:52.07 | Futebol Clube do Porto/Dolce Vita  | FCP  | Coimbra         | 2010 |
| Rec Nacional Sen      | 3:52.07 | Futebol Clube do Porto/Dolce Vita  | FCP  | Coimbra         | 2010 |
| Rec Nacional Jun      | 4:00.84 | Sporting Clube de Portugal         | SCP  | Coimbra         | 2010 |
| Rec Nacional Juv A    | 4:10.72 | tempo limite                       |      |                 |      |
| Rec Nacional Juv      | 4:10.72 | Clube Nautico Academico de Coimbra | CNAC | Póvoa de Varzim | 2011 |
| Rec Nacional Juv B    | 4:10.72 | Clube Nautico Academico de Coimbra | CNAC | Povo de Varzim  | 2011 |

TAC - Fem Juv B: 4:56.33; Juv A: 4:47.70; Jun: 4:34.00

Pontos: FINA 2022

| Pos.                      | Ano | Clube                      | T.Inscr.                 | Tempo          | Pts     |
|---------------------------|-----|----------------------------|--------------------------|----------------|---------|
| <b>Juvenis B</b>          |     |                            |                          |                |         |
| 1. Nacional Nataçao Juv B |     | Clube Nacional de Nataçao  | 4:32.46                  | <b>4:29.67</b> | 470     |
| Joana Melo Gaspar         | 09  | 1:07.50                    | Joana Sofia Fernandes    | 09             | 1:06.16 |
| Beatriz Santos Goncalves  | 09  | 1:10.58                    | Carolina Marques Madeira | 09             | 1:05.43 |
| 2. Sporting Juv B         |     | Sporting Clube de Portugal | 4:36.77                  | <b>4:30.40</b> | 466     |
| Sofia Carlos Arede        | 09  | 1:07.36                    | Maria Leonor Calcada     | 09             | 1:08.92 |
| Matilde Castro Teixeira   | 09  | 1:08.38                    | Madalena Azevedo Messias | 09             | 1:05.74 |
| 3. Algés Juv B            |     | Sport Alges e Dafundo      | 4:35.61                  | <b>4:35.16</b> | 442     |
| Sofia Monteiro Uva        | 09  | 1:05.09                    | Maria Luisa Dinis        | 09             | 1:10.27 |
| Alice Lucas Pedro         | 09  | 1:08.25                    | Rita Sequeira Barros     | 09             | 1:11.55 |

Prova 20, Femin., 4 x 100m Livres

Juvenis A

|                           |    |                                     |         |                |     |
|---------------------------|----|-------------------------------------|---------|----------------|-----|
| 1. Monte Maior Juv A      |    | ADRC Colegio Int Monte Maior        | 4:40.00 | <b>4:21.82</b> | 513 |
| Raquel Santos Baiona      | 08 | 1:06.30 Matilde Militao Guerra      | 08      | 1:06.71        |     |
| Margarida Catroga Marques | 08 | 1:06.90 Matilde Catroga Marques     | 08      | 1:01.91        |     |
| 2. Algés Juv A            |    | Sport Alges e Dafundo               | 4:16.77 | <b>4:24.08</b> | 500 |
| Leonor Serrao Nascimento  | 08 | 1:04.45 Barbara Maria Neves         | 08      | 1:06.05        |     |
| Rita Sofia Amaral         | 08 | 1:08.02 Constanca Santos Ferreira   | 08      | 1:05.56        |     |
| 3. Geslours Juv A         |    | Geslours - Gestão Equipamentos E.M. | 4:29.35 | <b>4:26.45</b> | 487 |
| Yasmin Ruth Bexigas       | 08 | 1:07.44 Joana Monteiro Caetano      | 08      | 1:08.64        |     |
| Patricia Subtil Henriques | 08 | 1:05.00 Lis Fatima Melo             | 08      | 1:05.37        |     |

Juniores

|                           |    |                                 |         |                |     |
|---------------------------|----|---------------------------------|---------|----------------|-----|
| 1. Benfica Jun            |    | Sport Lisboa e Benfica          | 3:55.87 | <b>4:05.07</b> | 626 |
| Matilde Nunes Lopes       | 06 | 1:01.86 Maria Leonor Coelho     | 06      | 1:01.49        |     |
| Catarina Andrade Franco   | 07 | 59.65 Leonor Carreiro Rodrigues | 07      | 1:02.07        |     |
| 2. Algés Jun              |    | Sport Alges e Dafundo           | 4:17.00 | <b>4:17.52</b> | 539 |
| Teresa Joao Pires         | 07 | 1:04.44 Luana Cardoso Magalhaes | 06      | 1:05.43        |     |
| Francisca Santos Ferreira | 06 | 1:03.95 Rebeca Leonor Antunes   | 06      | 1:03.70        |     |

Seniores

|                           |    |                                      |         |                |     |
|---------------------------|----|--------------------------------------|---------|----------------|-----|
| 1. Vikings Sen            |    | Vikings Sports Club                  | 4:08.37 | <b>4:11.85</b> | 577 |
| Margarida Sobral Pimenta  | 99 | 1:01.91 Carolina Porem Henriques     | 04      | 1:06.86        |     |
| Maria Omelas Armas        | 98 | 1:03.12 Mariana Marques Mercedes     | 03      | 59.96          |     |
| 2. Laranjeiro Sen         |    | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 4:03.11 | <b>4:13.25</b> | 567 |
| Iris Pereira Carrao       | 05 | 1:01.57 Carolina Saraiva Pires       | 96      | 1:04.64        |     |
| Soraia Guerra Rolim       | 95 | 1:05.16 Sofia Alexandra Nunes        | 00      | 1:01.88        |     |
| EXH Naval Setubalense Abs |    | Clube Naval Setubalense              | 4:13.82 | <b>4:12.97</b> | 569 |
| Sara Sofia Alves          | 07 | 1:03.72 Ana Margarida Soares         | 03      | 1:03.02        |     |
| Margarida Santos Botelho  | 07 | 1:05.33 Rita Machita Santos          | 07      | 1:00.90        |     |
| EXH Laranjeiro Abs        |    | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 4:45.05 | <b>4:43.68</b> | 403 |
| Lara Castanheira Carlos   | 09 | 1:10.23 Joana Pontes Prior           | 08      | 1:09.05        |     |
| Catarina Silva Campos     | 09 | 1:12.36 Marcia Guerreiro Castilho    | 09      | 1:12.04        |     |
| EXH Vikings Abs           |    | Vikings Sports Club                  | 4:39.66 | <b>4:45.77</b> | 395 |
| Marta Matos Laranjeira    | 08 | 1:06.00 Ines Ferreira Franco         | 08      | 1:13.72        |     |
| Mariana Paraiba Benavente | 07 | 1:21.82 Beatriz Silva Jordão         | 09      | 1:04.23        |     |

3 - 3ª Jornada - 1ª Sessão

12.03.2023 - 9:00

| Prova 21              | Femin., 100m Mariposa |                        |       |                 | Absolutos  |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|-------|-----------------|------------|
| 12.03.2023 - 9:00     |                       |                        |       |                 | Resultados |
| Rec Nacional Absoluto | 58.76                 | Sara Freitas Oliveira  | FPN   | Budapeste (HUN) | 2010       |
| Rec Regional Absoluto | 1:00.49               | Sara Alexandra Madeira | CNCVG | Barcelona (ESP) | 2008       |
| Rec Regional Sen      | 1:00.49               | Sara Alexandra Madeira | CNCVG | Barcelona (ESP) | 2008       |
| Rec Regional Jun 2    | 1:02.56               | Sara Alexandra Madeira | CNCVG | Jamor           | 2004       |
| Rec Regional Jun 1    | 1:02.98               | Ana Francisco          | SFUAP |                 | 1996       |
| Rec Regional Juv A    | 1:03.53               | Maria Ferreira Moura   | SCP   | Funchal         | 2019       |
| Rec Regional Juv B    | 1:03.88               | Inês Camacho Fernandes | SCP   | Trabzon (TUR)   | 2011       |

TAC - Fem Juv B: 1:19.33; Juv A: 1:17.02; Jun 2: 1:14.39; Jun 1: 1:15.14; Sen 18: 1:12.93; Sen 18+: 1:12.21

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador   | Ano | Clube                       | T.Inscr. | Tempo          | Pts |
|------------------|---|-----|-----------------------------|----------|----------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |   |     |                             |          |                |     |
| 1.               | Joana Sofia Fernandes<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i> | 09  | Clube Nacional de Natação   | 1:10.77  | <b>1:11.32</b> | 470 |
| 2.               | Margarida Faria Miranda                                   | 09  | Palmela Desporto, E.M.      | 1:13.99  | <b>1:12.73</b> | 443 |
| 3.               | Raquel Sofia Bras   | 09  | Clube Futebol Os Belenenses | 1:15.98  | <b>1:13.75</b> | 425 |
| 4.               | Rita Sequeira Barros                                      | 09  | Sport Alges e Dafundo       | 1:18.52  | <b>1:15.63</b> | 394 |
| 5.               | Rita Antunes Ratinho                                      | 09  | Clube Naval Setubalense     | 1:19.85  | <b>1:16.80</b> | 376 |
| DNS              | Margarida Marques Mercedes                                | 09  | Vikings Sports Club         | 1:21.24  |                |     |

### Absolutos

|     |   |    |   |         |                |     |
|-----|---|----|---|---------|----------------|-----|
| 1.  | Leticia Maia Andre<br><i>Campeã Regional Absolutos</i>      | 02 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:03.78 | <b>1:05.19</b> | 616 |
| 2.  | Matilde Nunes Lopes   | 06 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:08.55 | <b>1:07.72</b> | 549 |
| 3.  | Madalena Rodrigues Tome                                     | 03 | Clube Futebol Os Belenenses             | 1:08.04 | <b>1:07.95</b> | 544 |
| 4.  | Alice Jesus Morgado   | 04 | Sporting Clube de Portugal              | 1:08.62 | <b>1:08.23</b> | 537 |
| 5.  | Leonor Carvalho Oliveira                                    | 07 | Despertarecorde                         | 1:10.87 | <b>1:08.85</b> | 523 |
| 6.  | Bruna Martins Riesenberger                                  | 97 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro    | 1:07.94 | <b>1:08.98</b> | 520 |
| 7.  | Filipa Inacio Cazeiro                                       | 02 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro    | 1:07.74 | <b>1:09.71</b> | 504 |
| 8.  | Luisa Ponte Jorge   | 07 | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 1:09.22 | <b>1:10.11</b> | 495 |
| 9.  | Barbara Sofia Barata  | 97 | Sporting Clube de Portugal              | 1:09.30 | <b>1:10.26</b> | 492 |
| 10. | Margarida Santos Botelho                                    | 07 | Clube Naval Setubalense                 | 1:10.46 | <b>1:10.79</b> | 481 |
| 11. | Beatriz Quintao Amantes                                     | 03 | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 1:09.56 | <b>1:10.83</b> | 480 |
| 12. | Rita Borges Silva   | 06 | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.     | 1:13.99 | <b>1:12.08</b> | 456 |
| 13. | Rita Sacadura Almeida                                       | 07 | Sport Alges e Dafundo                   | 1:12.08 | <b>1:12.19</b> | 453 |
| 14. | Carolina Martins Camacho                                    | 06 | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 1:11.85 | <b>1:12.51</b> | 447 |
| 15. | Beatriz Heitor Cachaco                                      | 07 | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.     | 1:09.92 | <b>1:12.82</b> | 442 |
| 16. | Margarida Martins Pereira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 05 | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 1:11.82 | <b>1:13.17</b> | 435 |
| 17. | Beatriz Paulo Ranito<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 99 | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.     | 1:12.00 | <b>1:18.15</b> | 357 |

Prova 22 Masc., 100m Mariposa Absolutos  
12.03.2023 - 9:06 Resultados

|                       |       |                       |       |              |      |
|-----------------------|-------|-----------------------|-------|--------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 52.42 | Diogo Filipe Carvalho | CGA   | Lisboa       | 2009 |
| Rec Regional Absoluto | 52.80 | Simão Gomes Morgado   | CNA   | Pequim (CHN) | 2008 |
| Rec Regional Sen      | 52.80 | Simão Gomes Morgado   | CNA   | Pequim (CHN) | 2008 |
| Rec Regional Jun 2    | 53.07 | Diogo Matos Ribeiro   | SLB   | Oeiras       | 2021 |
| Rec Regional Jun 1    | 54.77 | Tiago Andre Venancio  | CNS   | Jamor        | 2004 |
| Rec Regional Juv A    | 57.23 | Ruy Manuel Domingos   | SCP   | Oeiras       | 2018 |
| Rec Regional Juv B    | 57.61 | Diogo Gomes Sousa     | CNCVG | Coimbra      | 2010 |

TAC - Masc Juv B: 1:09.10; Juv A: 1:07.09; Jun 1: 1:05.45; Jun 2: 1:04.80; Sen 19: 1:03.53; Sen 19+: 1:02.90

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador   | Ano | Clube                      | T.Inscr. | Tempo          | Pts |
|------------------|---|-----|----------------------------|----------|----------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |   |     |                            |          |                |     |
| 1.               | Francisco Maria Santos<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i> | 08  | Sport Alges e Dafundo      | 1:04.02  | <b>1:03.22</b> | 478 |
| 2.               | Bernardo Filipe Sousa                                       | 08  | Sport Alges e Dafundo      | 1:09.95  | <b>1:05.70</b> | 426 |
| 3.               | Goncalo Jorge Lima  | 08  | Sporting Clube de Portugal | 1:07.43  | <b>1:06.67</b> | 408 |
| 4.               | Francisco Rodrigues Vilar                                   | 08  | Sporting Clube de Portugal | 1:07.11  | <b>1:07.45</b> | 394 |
| 5.               | Pedro Antonio Pinto<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 08  | Palmela Desporto, E.M.     | 1:10.78  | <b>1:12.87</b> | 312 |

**Juvenis A**

|    |   |    |  |         |                |     |
|----|---|----|--|---------|----------------|-----|
| 1. | Andre Miguel Ramos<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i> | 07 | Associacao Ed. Fisica Desp. Torres Ved | 1:01.35 | <b>1:01.50</b> | 519 |
| 2. | Rafael Pacheco Godinho                                  | 07 | Sporting Clube de Portugal             | 1:02.56 | <b>1:02.00</b> | 507 |
| 3. | Michele Francesco Barberi                               | 07 | Sporting Clube de Portugal             | 1:01.74 | <b>1:02.17</b> | 503 |
| 4. | Caio Salgado Medeiros                                   | 07 | Sport Alges e Dafundo                  | 1:02.52 | <b>1:02.64</b> | 491 |
| 5. | Vicente Dias Maia                                       | 07 | Sport Alges e Dafundo                  | 1:04.78 | <b>1:05.00</b> | 440 |
| 6. | Daniel Casaca Carvalho                                  | 07 | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama       | 1:04.88 | <b>1:05.14</b> | 437 |

**Absolutos**

|     |   |    |   |         |                |     |
|-----|---|----|---|---------|----------------|-----|
| 1.  | Joao Soares Carneiro<br><i>Campeão Regional Absolutos</i> | 03 | Sport Lisboa e Benfica                  | 55.09   | <b>56.12</b>   | 684 |
| 2.  | Bruno Miguel Ramos  | 97 | Clube Futebol Os Belenenses             | 55.20   | <b>56.22</b>   | 680 |
| 3.  | Bernardo Victorino Almeida                                | 04 | Sporting Clube de Portugal              | 1:00.33 | <b>58.95</b>   | 590 |
| 4.  | David Matias Cristino                                     | 01 | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 1:00.10 | <b>59.34</b>   | 578 |
| 5.  | Andre Tavares Grenho                                      | 99 | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.     | 59.94   | <b>59.68</b>   | 568 |
| 6.  | Ricardo Pinela Ferreira                                   | 01 | Sport Alges e Dafundo                   | 1:00.56 | <b>59.77</b>   | 566 |
| 7.  | Goncalo Morais Gordo                                      | 02 | ADRC Colegio Int Monte Maior            | 59.15   | <b>59.81</b>   | 565 |
| 8.  | Gabriel Carvalho Ferrao                                   | 05 | Sport Lisboa e Benfica                  | 57.21   | <b>1:00.23</b> | 553 |
| 9.  | David Miguel Morais                                       | 06 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:00.47 | <b>1:00.65</b> | 542 |
| 10. | David Alexandre Antunes                                   | 04 | Sporting Clube de Portugal              | 59.09   | <b>1:00.73</b> | 539 |
| 11. | Tiago Ventura Chao  | 06 | Clube Naval Setubalense                 | 1:00.83 | <b>1:00.81</b> | 537 |
| 12. | Andre Henriques Marques                                   | 05 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:01.71 | <b>1:00.84</b> | 536 |
| 13. | Manuel Angelo Pereira                                     | 05 | Sporting Clube de Portugal              | 1:01.39 | <b>1:00.91</b> | 535 |
| 14. | Miguel Costa Simoes                                       | 04 | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 1:01.72 | <b>1:00.95</b> | 534 |
| 15. | Guilherme Fernandes Baptista                              | 06 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:00.80 | <b>1:01.10</b> | 530 |
|     | Tomas Nunes Roque   | 06 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:00.84 | <b>1:01.10</b> | 530 |
| 17. | Luis Carlos Correia                                       | 03 | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 1:01.91 | <b>1:01.37</b> | 523 |
| 18. | Nicolas Filip Montfort                                    | 05 | Sport Alges e Dafundo                   | 1:03.04 | <b>1:01.55</b> | 518 |
| 19. | Goncalo Duarte Carvalho                                   | 05 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:00.57 | <b>1:01.85</b> | 511 |
| 20. | Tiago Almeida Correia                                     | 06 | Clube Natacao do Montijo                | 1:02.11 | <b>1:01.92</b> | 509 |
| 21. | Diogo Morgado Figueira                                    | 06 | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 1:00.59 | <b>1:01.95</b> | 508 |
| 22. | Tiago Barroso Proenca                                     | 04 | Sporting Clube de Portugal              | 1:03.04 | <b>1:02.03</b> | 506 |
| 23. | Goncalo Pereira Gracioso                                  | 05 | AONDA - Azeitão                         | 1:03.00 | <b>1:02.59</b> | 493 |
| 24. | Manuel Costa Simoes                                       | 06 | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 1:01.75 | <b>1:02.65</b> | 491 |
| 25. | Tomas Maia Januario                                       | 06 | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:01.41 | <b>1:03.62</b> | 469 |
| 26. | Luis Pedro Figueiredo                                     | 06 | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.     | 1:04.36 | <b>1:03.70</b> | 467 |



Prova 22, Masc., 100m Mariposa, Absolutos

| Pos. | Nadador  | Ano | Clube                       | T.Inscr. | Tempo          | Pts |
|------|--|-----|-----------------------------|----------|----------------|-----|
| 27.  | Goncalo Pires Fialho                                 | 05  | Clube Natacao da Amadora    | 1:03.33  | <b>1:03.88</b> | 463 |
| 28.  | Miguel Duarte Cruz<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 99  | Clube Futebol Os Belenenses | 1:04.32  | <b>1:05.05</b> | 439 |
| 29.  | Nuno Miguel Rola<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 83  | Clube Futebol Os Belenenses | 1:02.58  | <b>1:05.29</b> | 434 |
| 30.  | Rodrigo Piteira Maio                                 | 06  | Clube Futebol Os Belenenses | 1:05.00  | <b>1:05.40</b> | 432 |
| DNS  | Joao Almeida Gomes                                   | 06  | Clube Nacional de Nataçao   | 1:03.44  |                |     |

Prova 23

Femin., 200m Bruços

Absolutos

12.03.2023 - 9:16

Resultados

|                       |         |                      |        |                |      |
|-----------------------|---------|----------------------|--------|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 2:25.67 | Victoria Kaminskaya  | SLB    | Gwangju (KOR)  | 2019 |
| Rec Regional Absoluto | 2:25.67 | Victoria Kaminskaya  | SLB    | Gwangju (KOR)  | 2019 |
| Rec Regional Sen      | 2:25.67 | Victoria Kaminskaya  | SLB    | Gwangju (KOR)  | 2019 |
| Rec Regional Jun 2    | 2:29.23 | Raquel Gomes Pereira | SAD    | Coimbra        | 2017 |
| Rec Regional Jun 1    | 2:29.51 | Diana Duarte Gomes   | INDANL | Budapest (HUN) | 2005 |
| Rec Regional Juv A    | 2:31.32 | Diana Duarte Gomes   | ABVE   | Mulhouse (FRA) | 2004 |
| Rec Regional Juv B    | 2:36.98 | Diana Duarte Gomes   | CNA    | Paris (FRA)    | 2003 |

TAC - Fem Juv B: 3:19.21; Juv A: 3:13.41; Jun 2: 3:06.82; Jun 1: 3:08.69; Sen 18: 3:03.16; Sen 18+: 3:01.33

Pontos: FINA 2022

| Lugar            | Nome do Nadador  | Ano | Clube                 | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|------------------|--|-----|-----------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |                       |          |                |     |         |         |
| 1.               | Daniela Pina Rodrigues<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i> | 09  | Geslours              | 3:04.89  | <b>3:00.72</b> | 454 | 1:25.34 | 1:35.38 |
| 2.               | Madalena Azevedo Messias                                   | 09  | Sporting              | 3:13.05  | <b>3:01.74</b> | 446 | 1:26.38 | 1:35.36 |
| 3.               | Beatriz Ferreira Batista                                   | 09  | CPCD - Póvoa Sta Iria | 2:59.09  | <b>3:04.46</b> | 427 | 1:28.75 | 1:35.71 |
| 4.               | Beatriz Santos Goncalves                                   | 09  | Nacional de Nataçao   | 3:09.55  | <b>3:08.38</b> | 401 | 1:31.30 | 1:37.08 |
| 5.               | Sara Cabaco Brasil   | 09  | Fisica Torres Vedras  | 3:18.96  | <b>3:08.69</b> | 399 | 1:31.97 | 1:36.72 |

Juvenis A

|    |  |    |                         |         |                |     |         |         |
|----|--|----|-------------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1. | Leonor Serrao Nascimento<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i> | 08 | Algés                   | 2:51.05 | <b>2:56.34</b> | 489 | 1:24.93 | 1:31.41 |
| 2. | Luisa Goncalves Rodrigues                                    | 08 | Fisica Torres Vedras    | 2:58.92 | <b>2:58.54</b> | 471 | 1:24.13 | 1:34.41 |
| 3. | Marta Oliveira Ferreira                                      | 08 | Colégio Vasco da Gama   | 3:01.95 | <b>3:01.73</b> | 446 | 1:27.89 | 1:33.84 |
| 4. | Raquel Heleno Nogueira                                       | 08 | Colegio Int Monte Maior | 3:11.09 | <b>3:06.80</b> | 411 | 1:30.01 | 1:36.79 |
| 5. | Beatriz Silva Gomes  | 08 | Geslours                | 3:06.22 | <b>3:08.05</b> | 403 | 1:29.61 | 1:38.44 |
| 6. | Marta Matos Laranjeira                                       | 08 | Vikings                 | 3:03.47 | <b>3:10.65</b> | 387 | 1:29.11 | 1:41.54 |
| 7. | Teresa Bonita Oliveira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 08 | Naval Setubalense       | 3:07.00 | <b>3:14.78</b> | 363 | 1:32.83 | 1:41.95 |

Absolutos

|    |  |    |          |         |                |     |         |         |
|----|--|----|----------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1. | Diana Margarida Duraes<br><i>Campeã Regional Absolutos</i> | 96 | Benfica  | 2:43.41 | <b>2:48.49</b> | 560 | 1:21.98 | 1:26.51 |
| 2. | Maria Carolina Vargas                                      | 05 | Benfica  | 2:45.93 | <b>2:48.66</b> | 559 | 1:23.57 | 1:25.09 |
| 3. | Natacha Sofia Silva  | 02 | Benfica  | 2:51.23 | <b>2:53.62</b> | 512 | 1:23.54 | 1:30.08 |
| 4. | Leonor Carreiro Rodrigues                                  | 07 | Benfica  | 2:56.29 | <b>2:54.38</b> | 505 | 1:24.69 | 1:29.69 |
| 5. | Margarida Sobral Pimenta                                   | 99 | Vikings  | 2:55.52 | <b>2:54.89</b> | 501 | 1:23.92 | 1:30.97 |
| 6. | Erica Cristina Reis  | 05 | Sporting | 2:56.00 | <b>2:56.46</b> | 488 | 1:24.51 | 1:31.95 |
| 7. | Clara Vieira Tojo  | 07 | Benfica  | 2:54.87 | <b>2:57.10</b> | 482 | 1:24.42 | 1:32.68 |
| 8. | Alice Gomes Durao  | 07 | Benfica  | 3:01.63 | <b>3:03.75</b> | 432 | 1:29.29 | 1:34.46 |
| 9. | Claudia Beatriz Martins<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 03 | Geslours | 2:56.00 | <b>3:04.04</b> | 430 | 1:27.46 | 1:36.58 |

Prova 23, Femin., 200m Bruços, Absolutos

| Lugar | Nome do Nadador            | Ano | Clube             | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|-------|----------------------------|-----|-------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| 10.   | Matilde Anjos Frischknecht | 07  | Naval Setubalense | 2:59.16  | <b>3:04.90</b> | 424 | 1:28.82 | 1:36.08 |
| 11.   | Catarina Alexandra Alves   | 07  | Gesloures         | 3:01.75  | <b>3:07.26</b> | 408 | 1:30.40 | 1:36.86 |
| DSQ   | Elena Del Rio Bernat       | 07  | Algés             | 2:56.08  |                |     |         |         |

*B30 - Toque não simultâneo das mãos na parede testa na viragem aos 150 metros (SW 7.6)*

Prova 24

Masc., 200m Bruços

Absolutos

12.03.2023 - 9:27

Resultados

|                       |         |                        |      |                 |      |
|-----------------------|---------|------------------------|------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 2:13.21 | Carlos Esteves Almeida | FPN  | Barcelona (ESP) | 2013 |
| Rec Regional Absoluto | 2:13.34 | Carlos Esteves Almeida | CNA  | Pequim (CHN)    | 2008 |
| Rec Regional Sen      | 2:13.34 | Carlos Esteves Almeida | CNA  | Pequim (CHN)    | 2008 |
| Rec Regional Jun 2    | 2:15.99 | Andre Miguel Silva     | PDEM | Faro            | 2009 |
| Rec Regional Jun 1    | 2:19.82 | Pedro Miguel Agostinho | SLB  | Coimbra         | 2009 |
| Rec Regional Juv A    | 2:23.94 | André Miguel Silva     | PDEM | Coimbra         | 2007 |
| Rec Regional Juv B    | 2:24.15 | Andre Miguel Silva     | PDEM | Loule           | 2006 |

TAC - Masc Juv B: 2:55.12; Juv A: 2:50.02; Jun 1: 2:45.88; Jun 2: 2:44.23; Sen 19: 2:41.01; Sen 19+: 2:39.40

Pontos: FINA 2022

| Lugar            | Nome do Nadador   | Ano | Clube                 | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|------------------|---|-----|-----------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| <b>Juvenis B</b> |   |     |                       |          |                |     |         |         |
| 1.               | David Jesus Morgado<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i>  | 08  | Sporting              | 2:41.72  | <b>2:42.68</b> | 465 | 1:18.43 | 1:24.25 |
| 2.               | Rafael Ataide Duarte                                      | 08  | Nacional de Natação   | 2:46.70  | <b>2:44.79</b> | 448 | 1:18.47 | 1:26.32 |
| 3.               | Joao Almeida Neves<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 08  | CPCD - Póvoa Sta Iria | 2:52.53  | <b>2:55.49</b> | 371 | 1:22.69 | 1:32.80 |
| 4.               | Afonso Mendonca Ornelas<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 08  | Gesloures             | 3:13.01  | <b>2:59.59</b> | 346 | 1:25.44 | 1:34.15 |
| 5.               | Joao Filipe Prazeres<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 08  | Gesloures             | 3:00.82  | <b>3:00.77</b> | 339 | 1:25.94 | 1:34.83 |
| 6.               | Tiago Filipe Esteves<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 08  | Naval Setubalense     | 3:10.11  | <b>3:07.81</b> | 302 | 1:31.11 | 1:36.70 |
| DSQ              | Rodrigo Capitao Chora                                     | 08  | Naval Setubalense     | 3:07.04  |                |     |         |         |

*B30 - Toque não simultâneo das mãos na parede testa na viragem aos 50 metros (SW 7.6)*

Juvenis A

|    |   |    |          |         |                |     |         |         |
|----|---|----|----------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1. | Rafael Miguel Mimoso<br><i>Campeão Regional Juvenis A, Rec Regional</i> | 07 | Benfica  | 2:19.19 | <b>2:23.23</b> | 682 | 1:09.26 | 1:13.97 |
| 2. | Daniel Ionas  | 07 | Amadora  | 2:35.24 | <b>2:42.70</b> | 465 | 1:18.51 | 1:24.19 |
| 3. | Rodrigo Martins Chocas  | 07 | Sporting | 2:28.52 | <b>2:42.72</b> | 465 | 1:16.64 | 1:26.08 |
| 4. | Antonio Rego Arsenio  | 07 | Algés    | 2:54.92 | <b>2:46.53</b> | 434 | 1:19.27 | 1:27.26 |
| 5. | Dinis Silva Lopes<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>                     | 07 | Algés    | 2:45.19 | <b>2:56.60</b> | 364 | 1:22.51 | 1:34.09 |

Absolutos

|    |  |    |                 |         |                |     |         |         |
|----|--|----|-----------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1. | Francisco Costa Nunes<br><i>Campeão Regional Absolutos</i> | 02 | Belenenses      | 2:50.00 | <b>2:31.82</b> | 573 | 1:12.10 | 1:19.72 |
| 2. | Guilherme Matias Cristino                                  | 03 | Uni o Piedense  | 2:29.50 | <b>2:32.48</b> | 565 | 1:12.37 | 1:20.11 |
| 3. | Kaio Araujo Faftine  | 06 | Sporting        | 2:37.44 | <b>2:34.27</b> | 546 | 1:16.79 | 1:17.48 |
| 4. | Diogo Miguel Monteiro                                      | 04 | Despertarecorde | 2:46.75 | <b>2:34.52</b> | 543 | 1:13.75 | 1:20.77 |
| 5. | Afonso Silvestre Almeida                                   | 06 | Amadora         | 2:34.92 | <b>2:38.10</b> | 507 | 1:14.61 | 1:23.49 |
| 6. | Arthur Santos Silva  | 06 | Belenenses      | 2:44.69 | <b>2:39.11</b> | 498 | 1:15.48 | 1:23.63 |

Prova 24, Masc., 200m Bruços, Absolutos

| Lugar | Nome do Nadador   | Ano | Clube                 | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|-------|---|-----|-----------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| 7.    | Goncalo Ramos Costa<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 05  | CPCD - Póvoa Sta Iria | 2:38.96  | <b>2:44.97</b> | 446 | 1:17.99 | 1:26.98 |
| 8.    | Lucas Vilaca Casimiro<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 06  | União Piedense        | 2:45.00  | <b>2:58.40</b> | 353 | 1:23.17 | 1:35.23 |
| DSQ   | Pedro Goncalves Bonniz<br><i>B3 - Efectuou múltiplas pernadas de golfinho após a partida (SW 7.1)</i> | 06  | Benfica               | 2:22.79  |                |     |         |         |

Prova 25

Femin., 50m Livres

Absolutos

12.03.2023 - 9:53

Resultados

|                       |       |                          |     |             |      |
|-----------------------|-------|--------------------------|-----|-------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 25.56 | Ana Pinho Rodrigues      | ADS | Funchal     | 2019 |
| Rec Regional Absoluto | 25.73 | Patricia Vilas Conceicao | CNA | Oeiras      | 2012 |
| Rec Regional Sen      | 25.73 | Patricia Vilas Conceicao | CNA | Oeiras      | 2012 |
| Rec Regional Sen      | 25.73 | Patricia Vilas Conceicao | CNA | Oeiras      | 2012 |
| Rec Regional Jun 2    | 26.79 | Ana Reis Sousa           | SAD | Coimbra     | 2019 |
| Rec Regional Jun 1    | 26.97 | Isabel Pinto Abreu       | CFB | Coimbra     | 2012 |
| Rec Regional Juv A    | 26.78 | Maria Gomes Pereira      | SAD | Coimbra     | 2019 |
| Rec Regional Juv B    | 27.41 | Harrieth Larcher Smith   | CFB | Paris (FRA) | 2003 |

TAC - Fem Juv B: 32.40; Juv A: 32.02; Jun 2: 31.45; Jun 1: 31.70; Sen 18: 30.99; Sen 18+: 30.68

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador   | Ano | Clube                                | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------------------|---|-----|--------------------------------------|----------|--------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |   |     |                                      |          |              |     |
| 1.               | Joana Sofia Fernandes<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i> | 09  | Clube Nacional de Nataçã             | 30.88    | <b>29.87</b> | 497 |
| 2.               | Margarida Maia Lopes                                      | 09  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 32.79    | <b>31.26</b> | 434 |
| 3.               | Joana Melo Gaspar   | 09  | Clube Nacional de Nataçã             | 31.62    | <b>31.27</b> | 433 |
| 4.               | Matilde Castro Teixeira                                   | 09  | Sporting Clube de Portugal           | 31.79    | <b>31.93</b> | 407 |
| DNS              | Margarida Marques Mercedes                                | 09  | Vikings Sports Club                  | 33.61    |              |     |

Juvenis A

|     |  |    |                                      |       |              |     |
|-----|--|----|--------------------------------------|-------|--------------|-----|
| 1.  | Ana Beatriz Pires<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i>  | 08 | Soc.Filarmónica União A. Piedense    | 29.43 | <b>29.39</b> | 522 |
| 2.  | Beatriz Alexandra Rolim                                | 08 | Soc.Filarmónica União A. Piedense    | 29.80 | <b>29.98</b> | 492 |
| 3.  | Patricia Subtil Henriques                              | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 30.25 | <b>30.03</b> | 489 |
| 4.  | Lis Fatima Melo  | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 31.47 | <b>30.08</b> | 487 |
| 5.  | Yasmin Ruth Bexigas                                    | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 30.13 | <b>30.33</b> | 475 |
| 6.  | Ines Ferreira Franco<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 08 | Vikings Sports Club                  | 34.96 | <b>33.75</b> | 344 |
| DNS | Carolina Duarte Namora                                 | 08 | Soc.Filarmónica União A. Piedense    | 33.84 |              |     |
| DNS | Johanna Domingos Verheij                               | 08 | Soc.Filarmónica União A. Piedense    | 32.29 |              |     |

Absolutos

|     |   |    |   |       |              |     |
|-----|---|----|---|-------|--------------|-----|
| 1.  | Leonor Peso Parente<br><i>Campeã Regional Absolutos</i> | 07 | Palmela Desporto, E.M.                    | 27.37 | <b>27.55</b> | 634 |
| 2.  | Leticia Maia Andre                                      | 02 | Sport Lisboa e Benfica                    | 27.01 | <b>27.73</b> | 621 |
| 3.  | Ines Correia Teixeira                                   | 06 | Clube Natacao da Amadora                  | 27.58 | <b>28.45</b> | 575 |
| 4.  | Carolina Fonseca Gomes                                  | 05 | Sporting Clube de Portugal                | 28.97 | <b>28.65</b> | 563 |
| 5.  | Soraia Maria Salgado                                    | 05 | Associacao Ed. Fisica Desp. Torres Vedras | 28.71 | <b>28.79</b> | 555 |
| 6.  | Rita Machita Santos                                     | 07 | Clube Naval Setubalense                   | 28.83 | <b>28.93</b> | 547 |
| 7.  | Sara Carreira Melo                                      | 05 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.      | 28.24 | <b>28.94</b> | 547 |
| 8.  | Beatriz Heitor Cachaco                                  | 07 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.      | 28.63 | <b>28.96</b> | 546 |
| 9.  | Iris Pereira Carrao                                     | 05 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro      | 28.73 | <b>28.97</b> | 545 |
| 10. | Maria Jardim Fidalgo                                    | 04 | Clube Futebol Os Belenenses               | 28.80 | <b>29.18</b> | 533 |

Prova 25, Femin., 50m Livres, Absolutos

| Pos. | Nadador                        | Ano | Clube                                   | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------|--------------------------------|-----|---|----------|--------------|-----|
| 11.  | Madalena Rodrigues Tome        | 03  | Clube Futebol Os Belenenses             | 29.05    | <b>29.33</b> | 525 |
| 12.  | Leonor Carvalho Oliveira       | 07  | Despertarecorde                         | 29.26    | <b>29.40</b> | 521 |
| 13.  | Maria Ornelas Armas            | 98  | Vikings Sports Club                     | 29.09    | <b>29.42</b> | 520 |
| 14.  | Leonor Carreiro Rodrigues      | 07  | Sport Lisboa e Benfica                  | 28.79    | <b>29.48</b> | 517 |
| 15.  | Ana Margarida Soares           | 03  | Clube Naval Setubalense                 | 29.21    | <b>29.51</b> | 516 |
| 16.  | Maria Esteves Valente          | 06  | Sport Lisboa e Benfica                  | 29.05    | <b>29.55</b> | 513 |
| 17.  | Claudia Beatriz Martins        | 03  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.    | 29.69    | <b>29.72</b> | 505 |
| 18.  | Leonor Maria Neves             | 03  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 29.06    | <b>29.73</b> | 504 |
|      | Catarina Rodrigues Belchior    | 01  | Sporting Clube de Portugal              | 29.61    | <b>29.73</b> | 504 |
| 20.  | Iris Castro Campos             | 06  | Clube Natacao da Amadora                | 29.86    | <b>29.83</b> | 499 |
| 21.  | Rita Sacadura Almeida          | 07  | Sport Alges e Dafundo                   | 29.41    | <b>29.84</b> | 499 |
| 22.  | Rita Borges Silva              | 06  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.    | 29.19    | <b>29.87</b> | 497 |
| 23.  | Luisa Ponte Jorge              | 07  | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 29.86    | <b>29.91</b> | 495 |
| 24.  | Beatriz Quintao Amantes        | 03  | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 29.57    | <b>29.93</b> | 494 |
| 25.  | Diana Valadas Horta            | 04  | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 31.14    | <b>29.95</b> | 493 |
| 26.  | Margarida Barbara Marques      | 06  | Sport Alges e Dafundo                   | 29.64    | <b>30.12</b> | 485 |
| 27.  | Clara Vieira Tojo              | 07  | Sport Lisboa e Benfica                  | 30.35    | <b>30.19</b> | 481 |
| 28.  | Maria Carlotta Ferrari         | 07  | Sport Lisboa e Benfica                  | 32.04    | <b>30.30</b> | 476 |
|      | Constancia Dias Baptista       | 01  | Clube Futebol Os Belenenses             | 29.59    | <b>30.30</b> | 476 |
| 30.  | Soraia Guerra Rolim            | 95  | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro    | 29.59    | <b>30.31</b> | 476 |
| 31.  | Carolina Saraiva Pires         | 96  | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro    | 29.70    | <b>30.40</b> | 472 |
| 32.  | Joana Rita Semedo              | 06  | Associação Desportiva Swimturtles       | 29.67    | <b>30.45</b> | 469 |
| 33.  | Marta Nascimento Ribeiro       | 07  | Clube de Natação e Triatlo de Lisboa    | 30.87    | <b>30.65</b> | 460 |
| 34.  | Ines Azevedo Baraona           | 07  | Clube Natacao do Montijo                | 30.40    | <b>30.72</b> | 457 |
| 35.  | Mafalda Mourao Lopes           | 06  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 30.53    | <b>30.80</b> | 453 |
| 36.  | Clara Sofia Herminio           | 06  | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 31.09    | <b>31.52</b> | 423 |
|      | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> |     |   |          |              |     |
| 37.  | Marina Alexandra Oliveira      | 06  | Clube Naval Setubalense                 | 31.22    | <b>31.53</b> | 423 |
|      | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> |     |   |          |              |     |
| 38.  | Beatriz Paulo Ranito           | 99  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.    | 29.75    | <b>31.98</b> | 405 |
|      | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> |     |   |          |              |     |
| 39.  | Ines Santos Barbosa            | 07  | Fundacao Salesianos                     | 36.03    | <b>32.05</b> | 402 |
|      | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> |     |   |          |              |     |
| 40.  | Raquel Correia                 | 04  | Despertarecorde                         | 31.64    | <b>32.56</b> | 384 |
|      | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> |     |   |          |              |     |
| 41.  | Vitoria Maria Brandao          | 07  | Fundacao Salesianos                     | 35.62    | <b>32.73</b> | 378 |
|      | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> |     |   |          |              |     |
| 42.  | Iris Araujo Belchior           | 07  | Clube Natacao do Montijo                | 40.00    | <b>34.94</b> | 310 |
|      | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> |     |   |          |              |     |
| 43.  | Mariana Paraiba Benavente      | 07  | Vikings Sports Club                     | 39.16    | <b>37.12</b> | 259 |
|      | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> |     |   |          |              |     |
| DNS  | Maria Catarina Romao           | 07  | Clube Natacao do Montijo                | 40.00    |              |     |
| DNS  | Rita Abibe Goncalves           | 05  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.    | 28.82    |              |     |

| Prova 26              | Masc., 50m Livres |                          |     |                | Absolutos  |
|-----------------------|-------------------|--------------------------|-----|----------------|------------|
| 12.03.2023 - 10:03    |                   |                          |     |                | Resultados |
| Rec Nacional Absoluto | 22.16             | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Oeiras         | 2020       |
| Rec Regional Absoluto | 22.16             | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Oeiras         | 2020       |
| Rec Regional Sen      | 22.16             | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Oeiras         | 2020       |
| Rec Regional Jun 2    | 23.11             | Tiago Andre Venancio     | CNS | Budapest (HUN) | 2005       |
| Rec Regional Jun 1    | 22.95             | Tiago André Venâncio     | CNS | Lisboa         | 2004       |
| Rec Regional Juv A    | 23.78             | Tiago André Venâncio     | CNS | Paris (FRA)    | 2003       |
| Rec Regional Juv B    | 24.68             | Tiago André Venâncio     | CNS |                | 2002       |

TAC - Masc Juv B: 27.97; Juv A: 27.64; Jun 1: 27.37; Jun 2: 27.15; Sen 19: 26.75; Sen 19+: 26.48

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador  | Ano | Clube                                     | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------------------|--|-----|---|----------|--------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |   |          |              |     |
| 1.               | Martim Rodrigues Santos<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i> | 08  | ADRC Colegio Int Monte Maior              | 28.30    | <b>26.42</b> | 495 |
| 2.               | Alexandre Frederico Braz                                     | 08  | Sporting Clube de Portugal                | 27.06    | <b>26.71</b> | 479 |
| 3.               | Pedro Caiada Rodrigues                                       | 08  | Sport Lisboa e Benfica                    | 27.33    | <b>26.89</b> | 470 |
| 4.               | Pedro Saad Oliveira  | 08  | Sporting Clube de Portugal                | 29.16    | <b>27.51</b> | 439 |
| 5.               | Afonso Oliveira Diniz<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 08  | Sport Lisboa e Benfica                    | 27.59    | <b>28.21</b> | 407 |
| 6.               | Harold Josue Konther<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 08  | Clube Natacao do Montijo                  | 33.50    | <b>30.56</b> | 320 |
| <b>Juvenis A</b> |  |     |   |          |              |     |
| 1.               | Andre Miguel Ramos<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i>      | 07  | Associacao Ed. Fisica Desp. Torres Vedras | 24.50    | <b>25.40</b> | 557 |
| 2.               | Rodrigo Martins Chocas                                       | 07  | Sporting Clube de Portugal                | 26.26    | <b>26.20</b> | 508 |
| 3.               | Bruno Cesar Gouveia  | 07  | Sporting Clube de Portugal                | 26.07    | <b>26.38</b> | 498 |
| 4.               | Joao Pedro Carapinha   | 07  | Soc.Filarmónica União A. Piedense         | 26.50    | <b>26.42</b> | 495 |
| 5.               | Caio Salgado Medeiros  | 07  | Sport Alges e Dafundo                     | 26.48    | <b>26.53</b> | 489 |
| 6.               | Hugo Castanheira Rocha                                       | 07  | Clube de Natação e Triatlo de Lisboa      | 27.40    | <b>26.99</b> | 465 |
| 7.               | Daniel Ionas<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>               | 07  | Clube Natacao da Amadora                  | 27.15    | <b>27.86</b> | 422 |
| 8.               | Afonso Melo Ferreira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 07  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria   | 28.37    | <b>28.12</b> | 411 |
| 9.               | Kuzey Tucture<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>              | 07  | Clube Oriental de Lisboa                  | 30.24    | <b>28.98</b> | 375 |
| 10.              | Rafael Sergiu Spac<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>         | 07  | Clube Natacao do Montijo                  | 33.95    | <b>30.76</b> | 314 |
| <b>Absolutos</b> |  |     |   |          |              |     |
| 1.               | Joao Soares Carneiro<br><i>Campeão Regional Absolutos</i>    | 03  | Sport Lisboa e Benfica                    | 24.23    | <b>23.87</b> | 672 |
| 2.               | Artiom Viatcheslavovitch Poliakov                            | 93  | Clube Oriental de Lisboa                  | 23.15    | <b>24.64</b> | 611 |
| 3.               | Francisco Ribeiro Vieira                                     | 04  | Associacao Ed. Fisica Desp. Torres Vedras | 24.12    | <b>24.66</b> | 609 |
| 4.               | David Alexandre Antunes                                      | 04  | Sporting Clube de Portugal                | 24.55    | <b>25.42</b> | 556 |
| 5.               | Ricardo Saraiva Pires  | 98  | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro      | 24.74    | <b>25.53</b> | 549 |
| 6.               | Guilherme Fernandes Baptista                                 | 06  | Sport Lisboa e Benfica                    | 24.87    | <b>25.63</b> | 543 |
| 7.               | Andre Filipe Magalhaes                                       | 98  | Despertarecorde                           | 25.24    | <b>25.67</b> | 540 |
| 8.               | Luis Emanuel Vaz   | 91  | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama          | 25.09    | <b>25.68</b> | 539 |
| 9.               | Miguel Filipe Anjo   | 04  | Soc.Filarmónica União A. Piedense         | 25.95    | <b>25.69</b> | 539 |
| 10.              | Ricardo Nuno Estevens  | 99  | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro      | 25.27    | <b>25.74</b> | 536 |
| 11.              | Tiago Almeida Correia  | 06  | Clube Natacao do Montijo                  | 26.38    | <b>25.79</b> | 532 |
| 12.              | Diogo Carrasco Correia                                       | 95  | Clube Futebol Os Belenenses               | 25.89    | <b>25.89</b> | 526 |
| 13.              | Antonio Coelho Vieira  | 06  | Sporting Clube de Portugal                | 25.03    | <b>25.90</b> | 526 |



Prova 26, Masc., 50m Livres, Absolutos

| Pos. | Nadador   | Ano | Clube                                   | T.Inscr. | Tempo        | Pts |
|------|---|-----|---|----------|--------------|-----|
| 14.  | Diogo Rafael Dias   | 05  | Despertarecorde                         | 25.89    | <b>25.95</b> | 523 |
| 15.  | Ricardo Lopes Silva   | 03  | Clube Futebol Os Belenenses             | 25.59    | <b>25.97</b> | 521 |
| 16.  | Simao Barros Morao  | 06  | Sport Alges e Dafundo                   | 26.51    | <b>26.02</b> | 518 |
| 17.  | David Matias Cristino                                       | 01  | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 27.85    | <b>26.04</b> | 517 |
| 18.  | David Miguel Morais   | 06  | Sport Lisboa e Benfica                  | 25.44    | <b>26.09</b> | 514 |
| 19.  | Rihards Bunkovskis  | 05  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.    | 25.86    | <b>26.12</b> | 513 |
| 20.  | Miguel Costa Simoes   | 04  | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 26.09    | <b>26.22</b> | 507 |
| 21.  | Cristian Sergiu Spac  | 04  | Clube Natacao do Montijo                | 26.64    | <b>26.23</b> | 506 |
| 22.  | Luis Carlos Correia   | 03  | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 26.61    | <b>26.31</b> | 501 |
| 23.  | Miguel Alexandre Rodrigues                                  | 98  | Vikings Sports Club                     | 26.01    | <b>26.48</b> | 492 |
| 24.  | Rodrigo Martins Bras  | 05  | Clube Futebol Os Belenenses             | 26.74    | <b>26.51</b> | 490 |
| 25.  | Guilherme Matias Cristino<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 03  | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 27.07    | <b>26.53</b> | 489 |
| 26.  | Afonso Silvestre Almeida                                    | 06  | Clube Natacao da Amadora                | 26.44    | <b>26.54</b> | 489 |
| 27.  | Goncalo Pires Fialho  | 05  | Clube Natacao da Amadora                | 26.10    | <b>26.56</b> | 487 |
| 28.  | Luis Pedro Figueiredo                                       | 06  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.    | 26.43    | <b>26.62</b> | 484 |
| 29.  | Andre Cunha Ribeiro   | 06  | Sport Alges e Dafundo                   | 25.97    | <b>26.64</b> | 483 |
| 30.  | Igor Fonseca Jesus  | 05  | Clube Oriental de Lisboa                | 27.31    | <b>26.67</b> | 481 |
| 31.  | Rodrigo Franco Palare                                       | 06  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.    | 26.87    | <b>26.70</b> | 480 |
| 32.  | Goncalo Pereira Gracioso                                    | 05  | AONDA - Azeitão                         | 26.62    | <b>26.74</b> | 478 |
| 33.  | Rodrigo Costa Teixeira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 99  | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro    | 27.21    | <b>26.75</b> | 477 |
| 34.  | Alfredo Cabrita Soudo                                       | 05  | Clube Futebol Os Belenenses             | 27.02    | <b>26.80</b> | 474 |
| 35.  | Tiago Correia Neves<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 97  | Clube Futebol Os Belenenses             | 25.81    | <b>26.83</b> | 473 |
| 36.  | Rafael Filipe Lopes   | 06  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.    | 27.60    | <b>26.88</b> | 470 |
| 37.  | Artur Mesquita Pires  | 05  | Clube Naval Setubalense                 | 27.03    | <b>26.90</b> | 469 |
| 38.  | Rodrigo Serra Farias<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 96  | Clube Natação de Lisboa                 | 25.56    | <b>26.96</b> | 466 |
|      | Luis Miguel Verissimo<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 98  | Vikings Sports Club                     | 26.59    | <b>26.96</b> | 466 |
| 40.  | Diogo Morgado Figueira                                      | 06  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 26.46    | <b>27.14</b> | 457 |
| 41.  | Rafael Caceres Lopes<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 04  | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro    | 26.86    | <b>27.30</b> | 449 |
| 42.  | Rodrigo Filipe Valerio<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 05  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 27.13    | <b>27.69</b> | 430 |
| 43.  | Tiago Nunes Silva<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>         | 06  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 26.79    | <b>27.97</b> | 417 |
| 44.  | Miguel Palminha Serafim<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 05  | Clube Natacao do Montijo                | 28.81    | <b>28.87</b> | 379 |
| 45.  | Diogo Correia Neves<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 94  | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama        | 27.84    | <b>28.96</b> | 376 |
| 46.  | Andre Pires Faria<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>         | 98  | Clube Natação de Lisboa                 | 27.85    | <b>29.50</b> | 356 |
| 47.  | Salvador Agostinho Santos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 06  | Soc.Filarmónica União A. Piedense       | 29.00    | <b>29.69</b> | 349 |
| DNS  | Andre Filipe Carocha  | 94  | Clube Natação de Lisboa                 | 26.06    |              |     |
| DNS  | Antonio Duarte Carvalho                                     | 06  | Sport Alges e Dafundo                   | 28.32    |              |     |
| DNS  | Andrii Govorov  | 92  | Vitória Sport Clube                     | 22.13    |              |     |

Prova 27 Femin., 100m Costas  
12.03.2023 - 10:13 Absolutos Resultados

|                       |         |                        |     |                |      |
|-----------------------|---------|------------------------|-----|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:01.17 | Rafaela Gomes Azevedo  | SAD | Oeiras         | 2020 |
| Rec Regional Absoluto | 1:01.17 | Rafaela Gomes Azevedo  | SAD | Oeiras         | 2020 |
| Rec Regional Sen      | 1:01.17 | Rafaela Gomes Azevedo  | SAD | Oeiras         | 2020 |
| Rec Regional Jun 2    | 1:01.18 | Rafaela Gomes Azevedo  | SAD | Budapest (HUN) | 2019 |
| Rec Regional Jun 1    | 1:03.57 | Rafaela Gomes Azevedo  | SAD | Coimbra        | 2018 |
| Rec Regional Juv A    | 1:03.92 | Ines Camacho Fernandes | SCP | Coimbra        | 2012 |
| Rec Regional Juv B    | 1:05.06 | Ines Camacho Fernandes | SCP | Oeiras         | 2011 |

TAC - Fem Juv B: 1:19.98; Juv A: 1:17.65; Jun 2: 1:15.38; Jun 1: 1:16.13; Sen 18: 1:14.70; Sen 18+: 1:13.96

Pontos: FINA 2022

| Pos. | Nadador | Ano | Clube | T.Inscr. | Tempo | Pts |
|------|---------|-----|-------|----------|-------|-----|
|------|---------|-----|-------|----------|-------|-----|

Juvenis B

|    |   |    |                                      |         |                |     |
|----|---|----|--------------------------------------|---------|----------------|-----|
| 1. | Matilde Lopes Fialho<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i>  | 09 | Palmela Desporto, E.M.               | 1:13.14 | <b>1:14.51</b> | 458 |
| 2. | Margarida Faria Miranda                                   | 09 | Palmela Desporto, E.M.               | 1:25.00 | <b>1:16.20</b> | 428 |
| 3. | Maria Leonor Calcada                                      | 09 | Sporting Clube de Portugal           | 1:18.06 | <b>1:18.24</b> | 395 |
| 4. | Daniela Pina Rodrigues                                    | 09 | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.  | 1:15.92 | <b>1:18.25</b> | 395 |
| 5. | Catarina Silva Campos                                     | 09 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 1:20.05 | <b>1:19.71</b> | 374 |
| 6. | Lara Castanheira Carlos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 09 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 1:21.33 | <b>1:20.58</b> | 362 |
| 7. | Ana Kostenko<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>            | 09 | Clube Naval Setubalense              | 1:21.69 | <b>1:20.95</b> | 357 |
| 8. | Ana Matilde Silva<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 09 | Clube Naval Setubalense              | 1:24.54 | <b>1:25.21</b> | 306 |

Juvenis A

|    |   |    |                                      |         |                |     |
|----|---|----|--------------------------------------|---------|----------------|-----|
| 1. | Beatriz Alexandra Rolim<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i> | 08 | Soc.Filarmónica União A. Piedense    | 1:09.19 | <b>1:11.72</b> | 513 |
| 2. | Barbara Maria Neves   | 08 | Sport Alges e Dafundo                | 1:12.21 | <b>1:13.44</b> | 478 |
| 3. | Lis Fatima Melo   | 08 | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.  | 1:14.04 | <b>1:13.99</b> | 468 |
| 4. | Joana Monteiro Caetano                                      | 08 | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.  | 1:14.34 | <b>1:14.04</b> | 467 |
| 5. | Yasmin Ruth Bexigas   | 08 | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.  | 1:16.23 | <b>1:16.79</b> | 418 |
| 6. | Joana Pontes Prior  | 08 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 1:22.03 | <b>1:17.62</b> | 405 |
| 7. | Marta Oliveira Ferreira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 08 | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama     | 1:16.23 | <b>1:18.43</b> | 393 |
| 8. | Ines Ferreira Franco<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 08 | Vikings Sports Club                  | 1:36.11 | <b>1:29.25</b> | 266 |

Absolutos

|     |   |    |                                      |         |                |     |
|-----|---|----|--------------------------------------|---------|----------------|-----|
| 1.  | Sofia Alexandra Nunes<br><i>Campeã Regional Absolutos</i> | 00 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 1:07.16 | <b>1:08.59</b> | 587 |
| 2.  | Carolina Martins Camacho                                  | 06 | Soc.Filarmónica União A. Piedense    | 1:07.58 | <b>1:08.62</b> | 586 |
| 3.  | Maria Leonor Coelho                                       | 06 | Sport Lisboa e Benfica               | 1:08.73 | <b>1:08.64</b> | 586 |
| 4.  | Maria Leonor Rodrigues                                    | 07 | Fundacao Salesianos                  | 1:10.41 | <b>1:11.22</b> | 524 |
| 5.  | Maria Ornelas Armas                                       | 98 | Vikings Sports Club                  | 1:07.53 | <b>1:11.54</b> | 517 |
| 6.  | Maria Lopes Amado   | 04 | Sporting Clube de Portugal           | 1:07.92 | <b>1:12.17</b> | 504 |
| 7.  | Lidiana Correia Rodrigues                                 | 04 | Clube Futebol Os Belenenses          | 1:12.28 | <b>1:12.56</b> | 496 |
| 8.  | Anastacia Tshesnovska                                     | 07 | Sporting Clube de Portugal           | 1:11.53 | <b>1:12.77</b> | 492 |
| 9.  | Laura Maria Cruz  | 07 | ADRC Colegio Int Monte Maior         | 1:13.21 | <b>1:12.95</b> | 488 |
| 10. | Barbara Cunha Ventura                                     | 05 | Sport Lisboa e Benfica               | 1:10.23 | <b>1:13.32</b> | 481 |
| 11. | Ines Correia Teixeira                                     | 06 | Clube Natacao da Amadora             | 1:10.75 | <b>1:13.51</b> | 477 |
| 12. | Ana Raquel Ferreira                                       | 98 | Clube Natação de Lisboa              | 1:12.75 | <b>1:13.95</b> | 468 |
| 13. | Lia Ana Lima<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>            | 01 | Sport Lisboa e Benfica               | 1:13.33 | <b>1:15.02</b> | 449 |

Prova 27, Femin., 100m Costas, Absolutos

| Pos. | Nadador   | Ano | Clube                      | T.Inscr. | Tempo          | Pts |
|------|---|-----|----------------------------|----------|----------------|-----|
| 14.  | Matilde Nunes Ribeiro<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 07  | Despertarecorde            | 1:16.75  | <b>1:18.23</b> | 396 |
|      | Daniela Alexandra Santos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 07  | Sporting Clube de Portugal | 1:17.92  | <b>1:18.23</b> | 396 |
| 16.  | Sofia Goncalves Raposo<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 07  | Palmela Desporto, E.M.     | 1:18.57  | <b>1:20.37</b> | 365 |
| 17.  | Mariana Paraiba Benavente<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 07  | Vikings Sports Club        | 1:19.00  | <b>1:36.90</b> | 208 |

Prova 28

Masc., 100m Costas

Absolutos

12.03.2023 - 10:25

Resultados

|                       |       |                          |       |              |      |
|-----------------------|-------|--------------------------|-------|--------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 54.35 | Francisco Rogerio Santos | SCP   | Tokyo (JPN)  | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 54.35 | Francisco Rogerio Santos | SCP   | Tokyo (JPN)  | 2021 |
| Rec Regional Sen      | 54.35 | Francisco Rogerio Santos | SCP   | Tokyo (JPN)  | 2021 |
| Rec Regional Jun 2    | 57.09 | Alexis Manacas Santos    | SCP   | Coimbra      | 2010 |
| Rec Regional Jun 1    | 57.17 | Alexis Manacas Santos    | SCP   | Prague (CZE) | 2009 |
| Rec Regional Juv A    | 58.61 | Diogo Gomes Sousa        | CNCVG | Coimbra      | 2011 |
| Rec Regional Juv B    | 59.97 | Diogo Gomes Sousa        | CNCVG | Coimbra      | 2010 |

TAC - Masc Juv B: 1:11.17; Juv A: 1:09.10; Jun 1: 1:07.74; Jun 2: 1:07.07; Sen 19: 1:06.48; Sen 19+: 1:05.81

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador  | Ano | Clube                                   | T.Inscr. | Tempo          | Pts |
|------------------|--|-----|---|----------|----------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |   |          |                |     |
| 1.               | Martim Rodrigues Santos<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i> | 08  | ADRC Colegio Int Monte Maior            | 1:07.82  | <b>1:06.50</b> | 474 |
| 2.               | Goncalo Jorge Lima   | 08  | Sporting Clube de Portugal              | 1:08.27  | <b>1:08.01</b> | 443 |
| 3.               | Henrique Barros Domingos                                     | 08  | Sporting Clube de Portugal              | 1:09.47  | <b>1:08.34</b> | 436 |
| 4.               | Francisco Soares Brito                                       | 08  | Assoc Hum Bombeiros dos Estoris         | 1:10.19  | <b>1:09.39</b> | 417 |
| 5.               | Pedro Caiada Rodrigues                                       | 08  | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:05.81  | <b>1:09.44</b> | 416 |
| 6.               | Miguel Morgado Nogueira                                      | 08  | ADRC Colegio Int Monte Maior            | 1:08.27  | <b>1:09.82</b> | 409 |
| 7.               | Miguel Puebla Gomes  | 08  | Sport Alges e Dafundo                   | 1:09.05  | <b>1:09.97</b> | 406 |
| 8.               | Pedro Henrique Santos  | 08  | C.Pop.Cult e Desporto da Povia Sta Iria | 1:08.39  | <b>1:10.15</b> | 403 |
| 9.               | Afonso Oliveira Diniz<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 08  | Sport Lisboa e Benfica                  | 1:08.83  | <b>1:11.21</b> | 386 |
| 10.              | Jose Pedro Salvadinho<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 08  | Clube Nacional de Natação               | 1:12.34  | <b>1:11.43</b> | 382 |
| 11.              | Francisco Rodrigues Vilar<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 08  | Sporting Clube de Portugal              | 1:11.03  | <b>1:11.95</b> | 374 |
| 12.              | Duarte Gomes Santos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 08  | Despertarecorde                         | 1:14.84  | <b>1:15.13</b> | 328 |

Juvenis A

|    |   |    |                                   |         |                |     |
|----|---|----|-----------------------------------|---------|----------------|-----|
| 1. | Afonso Bjork Freitas<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i> | 07 | Clube Nacional de Natação         | 1:02.28 | <b>1:02.16</b> | 580 |
| 2. | Lourenco Lopes Silva                                      | 07 | Soc.Filarmónica União A. Piedense | 1:05.09 | <b>1:05.68</b> | 491 |
| 3. | Gabriel Martins Tusan                                     | 07 | Sporting Clube de Portugal        | 1:07.34 | <b>1:06.70</b> | 469 |
| 4. | Tomas Santos Braga  | 07 | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama  | 1:05.24 | <b>1:07.12</b> | 460 |
| 5. | Antonio Ricardo Alves                                     | 07 | Clube Futebol Os Belenenses       | 1:06.02 | <b>1:07.19</b> | 459 |

Prova 28, Masc., 100m Costas

Absolutos

|     |  |    |                                      |         |                |     |
|-----|--|----|--------------------------------------|---------|----------------|-----|
| 1.  | Tomas Maia Januario<br><i>Campeão Regional Absolutos</i> | 06 | Sport Lisboa e Benfica               | 57.52   | <b>59.55</b>   | 660 |
| 2.  | Ricardo Saraiva Pires                                    | 98 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 58.28   | <b>1:00.96</b> | 615 |
| 3.  | Andre Henriques Marques                                  | 05 | Sport Lisboa e Benfica               | 58.73   | <b>1:01.08</b> | 611 |
| 4.  | Francisco Caetano Palma                                  | 04 | Sporting Clube de Portugal           | 1:00.89 | <b>1:02.01</b> | 584 |
| 5.  | Miguel Mera Herrero                                      | 06 | Sporting Clube de Portugal           | 1:03.55 | <b>1:03.33</b> | 548 |
| 6.  | Jose Alves Monteiro                                      | 05 | Clube Futebol Os Belenenses          | 1:03.81 | <b>1:04.58</b> | 517 |
| 7.  | Goncalo Duarte Carvalho                                  | 05 | Sport Lisboa e Benfica               | 1:05.37 | <b>1:05.09</b> | 505 |
| 8.  | Artur Mesquita Pires                                     | 05 | Clube Naval Setubalense              | 1:06.94 | <b>1:06.65</b> | 470 |
| 9.  | Diogo Rafael Dias<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 05 | Despertarecorde                      | 1:07.58 | <b>1:07.24</b> | 458 |
| 10. | Rodrigo Franco Palare<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 06 | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.  | 1:05.38 | <b>1:08.51</b> | 433 |
| 11. | Daniel Pankivskiy<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 05 | Clube Nacional de Natação            | 1:07.78 | <b>1:10.34</b> | 400 |

Prova 29

12.03.2023 - 10:33

Femin., 400m Livres

Absolutos  
Resultados

|                       |         |                            |       |                 |      |
|-----------------------|---------|----------------------------|-------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 4:09.49 | Diana Margarida Duraes     | SLB   | Tarragona (ESP) | 2018 |
| Rec Regional Absoluto | 4:09.49 | Diana Margarida Duraes     | SLB   | Tarragona (ESP) | 2018 |
| Rec Regional Sen      | 4:09.49 | Diana Margarida Duraes     | SLB   | Tarragona (ESP) | 2018 |
| Rec Regional Jun 2    | 4:20.34 | Ana Reis Sousa             | SAD   | Oeiras          | 2019 |
| Rec Regional Jun 1    | 4:20.37 | Marta Andreia Ferreira     | SCP   | Berlin (GER)    | 2002 |
| Rec Regional Juv A    | 4:24.77 | Ana Cláudia Correia Santos | SFUAP | Jamor           | 2005 |
| Rec Regional Juv B    | 4:29.25 | Susana Patricia Miguel     | SFUAP | Oeiras          | 2004 |

TAC - Fem Juv B: 5:22.26; Juv A: 5:12.87; Jun 2: 5:03.70; Jun 1: 5:06.74; Sen 18: 5:00.99; Sen 18+: 4:57.98

Pontos: FINA 2022

| Lugar            | Nome do Nadador  | Ano | Clube   | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    | 300m    | 400m    |
|------------------|--|-----|---------|----------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |         |          |                |     |         |         |         |         |
| 1.               | Beatriz Silva Jordão<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i> | 09  | VKGS    | 4:57.17  | <b>4:55.48</b> | 512 | 1:11.79 | 1:13.27 | 1:15.06 | 1:15.36 |
| 2.               | Constanca Lopes Cruz                                     | 09  | ADRCIMM | 4:56.77  | <b>4:56.97</b> | 504 | 1:11.61 | 1:16.21 | 1:15.97 | 1:13.18 |
| 3.               | Carolina Marques Madeira                                 | 09  | CNN     | 4:58.18  | <b>5:02.26</b> | 478 | 1:11.38 | 1:17.29 | 1:17.77 | 1:15.82 |
| 4.               | Sofia Monteiro Uva                                       | 09  | SAD     | 5:02.66  | <b>5:03.83</b> | 471 | 1:11.36 | 1:18.44 | 1:18.42 | 1:15.61 |
| 5.               | Sofia Carlos Arede                                       | 09  | SCP     | 5:15.97  | <b>5:04.14</b> | 469 | 1:11.31 | 1:18.01 | 1:18.44 | 1:16.38 |
| 6.               | Joana Melo Gaspar  | 09  | CNN     | 5:11.36  | <b>5:12.42</b> | 433 | 1:15.94 | 1:20.43 | 1:19.52 | 1:16.53 |
| 7.               | Beatriz Ribeiro Lima                                     | 09  | GESL    | 5:14.93  | <b>5:13.12</b> | 430 | 1:13.67 | 1:20.33 | 1:21.05 | 1:18.07 |
| 8.               | Alice Lucas Pedro  | 09  | SAD     | 5:25.53  | <b>5:15.19</b> | 422 | 1:13.60 | 1:20.76 | 1:20.97 | 1:19.86 |

Juvenis A

|     |   |    |         |         |                |     |         |         |         |         |
|-----|---|----|---------|---------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| 1.  | Ana Beatriz Pires<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i>     | 08 | SFUAP   | 4:54.47 | <b>4:56.89</b> | 505 | 1:10.85 | 1:15.02 | 1:17.02 | 1:14.00 |
| 2.  | Teresa Oliveira Santos                                    | 08 | SAD     | 5:08.35 | <b>4:59.16</b> | 493 | 1:12.38 | 1:17.70 | 1:15.93 | 1:13.15 |
| 3.  | Clarisse Teixeira Teles<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 08 | CNS     | 5:17.03 | <b>5:14.45</b> | 425 | 1:13.78 | 1:19.67 | 1:21.23 | 1:19.77 |
| 4.  | Marta Matos Laranjeira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 08 | VKGS    | 5:01.88 | <b>5:35.45</b> | 350 | 1:07.32 | 1:35.21 | 1:27.82 | 1:25.10 |
| DNS | Emilly Gabrieli Santos                                    | 08 | CNATRIL | 4:59.00 |                |     |         |         |         |         |
| DNS | Constanca Isabel Carvalho                                 | 08 | SAD     | 4:59.87 |                |     |         |         |         |         |

Prova 29, Femin., 400m Livres

Absolutos

|  |    |         |         |                |     |         |         |         |         |
|--|----|---------|---------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| 1. Diana Margarida Duraes<br><i>Campeã Regional Absolutos</i>  | 96 | SLB     | 4:13.17 | <b>4:22.30</b> | 732 | 1:04.51 | 1:05.92 | 1:06.09 | 1:05.78 |
| 2. Francisca Salvador Mesquita                                 | 02 | SCP     | 4:37.19 | <b>4:31.52</b> | 660 | 1:04.80 | 1:08.97 | 1:09.38 | 1:08.37 |
| 3. Matilde Nunes Lopes   | 06 | SLB     | 4:40.53 | <b>4:35.97</b> | 629 | 1:05.68 | 1:09.35 | 1:10.00 | 1:10.94 |
| 4. Maria Teresa Fernandes                                      | 05 | SAD     | 4:41.53 | <b>4:45.49</b> | 568 | 1:06.15 | 1:12.75 | 1:14.53 | 1:12.06 |
| 5. Bruna Martins Riesenberger                                  | 97 | CIRL    | 4:44.85 | <b>4:46.23</b> | 563 | 1:08.85 | 1:12.42 | 1:13.01 | 1:11.95 |
| 6. Joana Rocha Ferreira  | 05 | SLB     | 4:44.83 | <b>4:46.30</b> | 563 | 1:06.14 | 1:12.13 | 1:14.12 | 1:13.91 |
| 7. Leonor Castanho Santos                                      | 07 | SCP     | 4:47.65 | <b>4:46.60</b> | 561 | 1:08.24 | 1:12.49 | 1:13.84 | 1:12.03 |
| 8. Maria Esteves Valente                                       | 06 | SLB     | 4:46.02 | <b>4:47.87</b> | 554 | 1:08.25 | 1:12.57 | 1:13.74 | 1:13.31 |
| 9. Catarina Andrade Franco                                     | 07 | SLB     | 4:36.33 | <b>4:49.58</b> | 544 | 1:06.20 | 1:12.86 | 1:14.20 | 1:16.32 |
| 10. Maria Lopes Amado  | 04 | SCP     | 4:47.25 | <b>4:52.90</b> | 526 | 1:09.30 | 1:14.13 | 1:14.58 | 1:14.89 |
| 11. Maria Jardim Fidalgo                                       | 04 | CFB     | 4:44.52 | <b>4:54.85</b> | 515 | 1:08.23 | 1:14.02 | 1:16.97 | 1:15.63 |
| 12. Rita Machita Santos  | 07 | CNS     | 4:48.07 | <b>4:55.65</b> | 511 | 1:09.64 | 1:15.31 | 1:16.66 | 1:14.04 |
| 13. Sara Sofia Alves   | 07 | CNS     | 4:48.48 | <b>4:55.90</b> | 510 | 1:09.86 | 1:15.78 | 1:16.46 | 1:13.80 |
| 14. Diana Valadas Horta<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 04 | SFUAP   | 4:51.05 | <b>5:00.43</b> | 487 | 1:12.00 | 1:16.61 | 1:16.59 | 1:15.23 |
| 15. Maria Del Rio Bernat<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 05 | SAD     | 4:56.37 | <b>5:02.00</b> | 480 | 1:11.34 | 1:16.22 | 1:17.00 | 1:17.44 |
| 16. Margarida Santos Botelho                                   | 07 | CNS     | 5:02.36 | <b>5:05.63</b> | 463 | 1:11.08 | 1:17.91 | 1:19.19 | 1:17.45 |
| 17. Marta Nascimento Ribeiro<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 07 | CNATRIL | 5:07.45 | <b>5:12.86</b> | 431 | 1:09.16 | 1:20.21 | 1:21.97 | 1:21.52 |
| DNS Joana Filipa Varandas                                      | 02 | CIRL    | 4:51.17 |                |     |         |         |         |         |

Prova 30

Masc., 400m Livres

Absolutos

12.03.2023 - 10:56

Resultados

|                       |         |                            |        |                   |      |
|-----------------------|---------|----------------------------|--------|-------------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 3:50.56 | Jose Paulo Lopes           | SCB    | Barcelona (ESP)   | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 3:51.89 | Miguel Duarte Nascimento   | SLB    | Glasgow (GBR)     | 2018 |
| Rec Regional Sen      | 3:51.89 | Miguel Duarte Nascimento   | SLB    | Glasgow (GBR)     | 2018 |
| Rec Regional Jun 2    | 3:58.65 | Tiago Cunha Costa          | SCP    | Oeiras            | 2017 |
| Rec Regional Jun 1    | 4:01.41 | Bernardo Victorino Almeida | SCP    | Oeiras            | 2021 |
| Rec Regional Juv A    | 4:04.23 | Andre Filipe Farinha       | SLB    | Torre Vieja (ESP) | 2012 |
| Rec Regional Juv B    | 4:08.94 | Bernardo Jorge Simoes      | CNCVCG | Funchal           | 2019 |

TAC - Masc Juv B: 4:49.51; Juv A: 4:41.07; Jun 1: 4:35.56; Jun 2: 4:32.83; Sen 19: 4:30.40; Sen 19+: 4:27.70

Pontos: FINA 2022

| Lugar | Nome do Nadador | Ano | Clube | T.Inscr. | Tempo Final | Pts | 100m | 200m | 300m | 400m |
|-------|-----------------|-----|-------|----------|-------------|-----|------|------|------|------|
|-------|-----------------|-----|-------|----------|-------------|-----|------|------|------|------|

Juvenis B

|  |    |      |         |                |     |         |         |         |         |
|--|----|------|---------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| 1. Afonso Gago Garcia<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i>   | 08 | SLB  | 5:07.35 | <b>4:34.43</b> | 515 | 1:06.08 | 1:10.45 | 1:10.10 | 1:07.80 |
| 2. Henrique Barros Domingos                                  | 08 | SCP  | 4:58.46 | <b>4:42.60</b> | 472 | 1:05.35 | 1:12.23 | 1:13.39 | 1:11.63 |
| 3. Francisco Maria Santos                                    | 08 | SAD  | 4:36.89 | <b>4:43.82</b> | 466 | 1:06.43 | 1:13.96 | 1:13.71 | 1:09.72 |
| 4. Francisco Manuel Bexiga<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 08 | VKGS | 5:57.42 | <b>5:05.97</b> | 372 | 1:11.39 | 1:18.58 | 1:19.02 | 1:16.98 |

Juvenis A

|   |    |     |         |                |     |         |         |         |         |
|---|----|-----|---------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| 1. Leonardo Conceicao Reis<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i> | 07 | SCP | 4:31.13 | <b>4:25.23</b> | 571 | 1:02.43 | 1:09.39 | 1:09.27 | 1:04.14 |
| 2. Axel Guedes Asmar  | 07 | SCP | 4:23.08 | <b>4:26.51</b> | 563 | 1:03.86 | 1:07.20 | 1:09.00 | 1:06.45 |
| 3. Rafael Miguel Mimoso   | 07 | SLB | 4:20.24 | <b>4:30.12</b> | 540 | 1:01.93 | 1:08.85 | 1:10.25 | 1:09.09 |
| 4. Bruno Cesar Gouveia  | 07 | SCP | 4:22.75 | <b>4:32.45</b> | 527 | 1:04.20 | 1:10.69 | 1:11.82 | 1:05.74 |
| 5. Miguel Braga Gomes   | 07 | SCP | 4:25.59 | <b>4:32.71</b> | 525 | 1:04.09 | 1:09.72 | 1:10.37 | 1:08.53 |
| 6. Joao Dinis Roque   | 07 | SCP | 4:37.83 | <b>4:37.37</b> | 499 | 1:03.67 | 1:10.50 | 1:12.42 | 1:10.78 |
| 7. Afonso Bjork Freitas   | 07 | CNN | 4:34.30 | <b>4:41.02</b> | 480 | 1:03.08 | 1:11.65 | 1:14.35 | 1:11.94 |



Prova 30, Masc., 400m Livres, Juvenis A

| Lugar | Nome do Nadador   | Ano | Clube | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    | 300m    | 400m    |
|-------|---|-----|-------|----------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| 8.    | Afonso Jose Fernandes<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 07  | SAD   | 4:33.05  | <b>4:41.49</b> | 477 | 1:05.51 | 1:12.05 | 1:12.56 | 1:11.37 |

Absolutos

|     |   |    |         |         |                |     |         |         |         |         |
|-----|---|----|---------|---------|----------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| 1.  | Bernardo Jorge Simoes<br><i>Campeão Regional Absolutos</i>  | 04 | CFB     | 4:10.42 | <b>4:12.88</b> | 659 | 59.23   | 1:05.29 | 1:05.24 | 1:03.12 |
| 2.  | Gabriel Carvalho Ferrao                                     | 05 | SLB     | 4:35.00 | <b>4:14.45</b> | 646 | 1:00.26 | 1:06.23 | 1:05.25 | 1:02.71 |
| 3.  | Nicolas Filip Montfort                                      | 05 | SAD     | 4:06.95 | <b>4:17.34</b> | 625 | 1:01.92 | 1:06.29 | 1:05.90 | 1:03.23 |
| 4.  | Kaio Araujo Faftine   | 06 | SCP     | 4:14.72 | <b>4:18.35</b> | 618 | 1:02.37 | 1:07.63 | 1:05.08 | 1:03.27 |
| 5.  | Ricardo Martins Bras  | 01 | VKGS    | 4:20.91 | <b>4:23.38</b> | 583 | 1:02.46 | 1:06.61 | 1:07.98 | 1:06.33 |
| 6.  | Luis Emanuel Vaz  | 91 | CNCVG   | 4:25.24 | <b>4:23.48</b> | 582 | 1:03.61 | 1:07.25 | 1:07.91 | 1:04.71 |
| 7.  | Tiago Barroso Proenca                                       | 04 | SCP     | 4:26.00 | <b>4:24.60</b> | 575 | 1:03.72 | 1:07.00 | 1:07.86 | 1:06.02 |
| 8.  | Tomas Nunes Roque   | 06 | SLB     | 4:15.55 | <b>4:26.99</b> | 560 | 1:01.01 | 1:06.13 | 1:09.07 | 1:10.78 |
| 9.  | Tiago Miguel Trombinhas                                     | 04 | ADRCIMM | 4:25.30 | <b>4:28.34</b> | 551 | 1:04.42 | 1:07.50 | 1:08.69 | 1:07.73 |
| 10. | Pedro Crispim Jorge   | 06 | SFUAP   | 4:27.94 | <b>4:29.25</b> | 546 | 1:01.48 | 1:08.74 | 1:09.21 | 1:09.82 |
| 11. | Afonso Mateus Ribeiro<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 95 | CFB     | 4:17.37 | <b>4:30.71</b> | 537 | 1:04.30 | 1:08.50 | 1:09.12 | 1:08.79 |
| 12. | Tiago Ventura Chao  | 06 | CNS     | 4:27.70 | <b>4:31.48</b> | 532 | 1:04.98 | 1:09.90 | 1:09.62 | 1:06.98 |
| 13. | Francisco Costa Nunes<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 02 | CFB     | 4:26.00 | <b>4:31.99</b> | 529 | 1:05.27 | 1:08.35 | 1:09.45 | 1:08.92 |
| 14. | Andre Correia Alves   | 06 | SFUAP   | 4:17.48 | <b>4:32.64</b> | 525 | 1:03.54 | 1:09.29 | 1:10.59 | 1:09.22 |
| 15. | Ricardo Freitas Neto  | 06 | SCP     | 4:33.55 | <b>4:32.75</b> | 525 | 1:03.75 | 1:09.12 | 1:10.10 | 1:09.78 |
| 16. | Rodrigo Andrade Mesquita                                    | 06 | SCP     | 4:32.03 | <b>4:34.29</b> | 516 | 1:05.44 | 1:11.07 | 1:10.10 | 1:07.68 |
| 17. | David Alexandre Fernandes                                   | 06 | CNN     | 4:34.74 | <b>4:35.43</b> | 510 | 1:02.10 | 1:10.76 | 1:12.09 | 1:10.48 |
| 18. | Romao Noronha Braz<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 04 | CNLX    | 4:21.34 | <b>4:46.54</b> | 453 | 1:05.49 | 1:13.63 | 1:14.51 | 1:12.91 |
| 19. | Diogo Francisco Venceslau<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 06 | PDEM    | 4:51.60 | <b>5:07.69</b> | 365 | 1:08.34 | 1:16.74 | 1:20.65 | 1:21.96 |
| DNS | Joao Almeida Gomes  | 06 | CNN     | 4:20.77 |                |     |         |         |         |         |
| DNS | Pedro Maria Amado   | 05 | SAD     | 4:15.22 |                |     |         |         |         |         |

4 - 3ª Jornada - 2ª Sessão

12.03.2023 - 15:30

| Prova 31              | Femin., 4 x 100m Estilos |                                   |     |                 | Absolutos  |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----|-----------------|------------|
| 12.03.2023 - 15:30    |                          |                                   |     |                 | Resultados |
| Rec Nacional Absoluto | 4:14.70                  | Sport Alges e Dafundo             | SAD | Oeiras          | 2019       |
| Rec Nacional Sen      | 4:16.23                  | Clube Natacao da Amadora          | CNA | Faro            | 2009       |
| Rec Nacional Jun      | 4:26.70                  | Futebol Clube do Porto/Dolce Vita | FCP | Povoa de Varzim | 2011       |
| Rec Nacional Juv A    | 4:35.70                  | tempo limite                      |     |                 |            |
| Rec Nacional Juv      | 4:35.70                  | tempo limite                      |     |                 |            |
| Rec Nacional Juv B    | 4:35.70                  | Sport Lisboa e Benfica            | SLB | Lisboa          | 2008       |

TAC - Fem Juv B: 5:36.42; Juv A: 5:26.62; Jun: 4:49.99

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Ano | Clube                                       | T.Inscr. | Tempo | Pts        |
|------------------|-----|---|----------|-------|------------|
| <b>Juvenis B</b> |     |   |          |       |            |
| 1.               |     | <b>Sporting Juv B</b>                       |          |       |            |
|                  |     | Maria Leonor Calçada                        | 09       |       |            |
|                  |     | Madalena Azevedo Messias                    | 09       |       |            |
|                  |     | <b>Sporting Clube de Portugal</b>           |          |       |            |
|                  |     | 1:18.19                                     |          |       |            |
|                  |     | Sofia Carlos Arede                          | 09       |       |            |
|                  |     | 1:24.40                                     |          |       |            |
|                  |     | Matilde Castro Teixeira                     | 09       |       |            |
|                  |     | <b>5:06.89</b>                              |          |       | <b>423</b> |
| 2.               |     | <b>Algés Juv B</b>                          |          |       |            |
|                  |     | Sofia Monteiro Uva                          | 09       |       |            |
|                  |     | Maria Luisa Dinis                           | 09       |       |            |
|                  |     | <b>Sport Alges e Dafundo</b>                |          |       |            |
|                  |     | 1:17.78                                     |          |       |            |
|                  |     | Rita Sequeira Barros                        | 09       |       |            |
|                  |     | 1:34.35                                     |          |       |            |
|                  |     | Alice Lucas Pedro                           | 09       |       |            |
|                  |     | <b>5:17.65</b>                              |          |       | <b>381</b> |
| <b>Juvenis A</b> |     |   |          |       |            |
| 1.               |     | <b>Geslours Juv A</b>                       |          |       |            |
|                  |     | Joana Monteiro Caetano                      | 08       |       |            |
|                  |     | Beatriz Silva Gomes                         | 08       |       |            |
|                  |     | <b>Geslours - Gestão Equipamentos E.M.</b>  |          |       |            |
|                  |     | 1:14.01                                     |          |       |            |
|                  |     | Patricia Subtil Henriques                   | 08       |       |            |
|                  |     | 1:24.95                                     |          |       |            |
|                  |     | Lis Fatima Melo                             | 08       |       |            |
|                  |     | <b>5:11.08</b>                              |          |       | <b>449</b> |
| 2.               |     | <b>Algés Juv A</b>                          |          |       |            |
|                  |     | Barbara Maria Neves                         | 08       |       |            |
|                  |     | Leonor Serrao Nascimento                    | 08       |       |            |
|                  |     | <b>Sport Alges e Dafundo</b>                |          |       |            |
|                  |     | 1:12.33                                     |          |       |            |
|                  |     | Rita Sofia Amaral                           | 08       |       |            |
|                  |     | 1:21.59                                     |          |       |            |
|                  |     | Teresa Oliveira Santos                      | 08       |       |            |
|                  |     | <b>4:40.03</b>                              |          |       | <b>436</b> |
| <b>Juniores</b>  |     |   |          |       |            |
| 1.               |     | <b>Benfica Jun</b>                          |          |       |            |
|                  |     | Maria Leonor Coelho                         | 06       |       |            |
|                  |     | Leonor Carreiro Rodrigues                   | 07       |       |            |
|                  |     | <b>Sport Lisboa e Benfica</b>               |          |       |            |
|                  |     | 1:11.42                                     |          |       |            |
|                  |     | Matilde Nunes Lopes                         | 06       |       |            |
|                  |     | 1:20.14                                     |          |       |            |
|                  |     | Catarina Andrade Franco                     | 07       |       |            |
|                  |     | <b>4:27.18</b>                              |          |       | <b>570</b> |
| <b>Seniores</b>  |     |   |          |       |            |
| 1.               |     | <b>Laranjeiro Sen</b>                       |          |       |            |
|                  |     | Sofia Alexandra Nunes                       | 00       |       |            |
|                  |     | Bruna Martins Riesenberger                  | 97       |       |            |
|                  |     | <b>Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro</b> |          |       |            |
|                  |     | 1:10.80                                     |          |       |            |
|                  |     | Filipa Inacio Cazeiro                       | 02       |       |            |
|                  |     | 1:19.02                                     |          |       |            |
|                  |     | Iris Pereira Carrao                         | 05       |       |            |
|                  |     | <b>4:46.91</b>                              |          |       | <b>557</b> |

| Prova 32              | Masc., 4 x 100m Estilos |  |     |           | Absolutos  |
|-----------------------|-------------------------|--|-----|-----------|------------|
| 12.03.2023 - 15:36    |                         |  |     |           | Resultados |
| Rec Nacional Absoluto | 3:44.22                 | Sporting Clube de Portugal             | SCP | Oeiras    | 2019       |
| Rec Nacional Sen      | 3:44.22                 | Sporting Clube de Portugal             | SCP | Oeiras    | 2019       |
| Rec Nacional Jun      | 3:55.96                 | Futebol Clube do Porto/Imperio Bonanca | FCP | Faro      | 2009       |
| Rec Nacional Juv A    | 4:07.60                 | Futebol Clube do Porto                 | FCP | Famalicao | 2013       |
| Rec Nacional Juv      | 4:07.60                 |  |     |           |            |
| Rec Nacional Juv B    | 4:11.24                 | Sporting Clube de Portugal             | SCP | Jamor     | 2012       |

TAC - Masc Juv B: 5:04.96; Juv A: 4:56.08; Jun: 4:25.53; Sen 25m: 4:17.72

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Ano | Clube                                 | T.Inscr.                         | Tempo          | Pts            |
|------------------|-----|---------------------------------------|----------------------------------|----------------|----------------|
| <b>Juvenis B</b> |     |                                       |                                  |                |                |
| 1.               |     | Sporting Clube de Portugal            | 4:29.24                          | <b>4:24.86</b> | 475            |
|                  |     | Pedro Saad Oliveira                   | 08                               | 1:06.86        |                |
|                  |     | David Jesus Morgado                   | 08                               | 58.72          |                |
|                  |     | Goncalo Jorge Lima                    | 08                               |                |                |
|                  |     | Alexandre Frederico Braz              | 08                               |                |                |
| 2.               |     | Sport Alges e Dafundo                 | 4:40.28                          | <b>4:40.43</b> | 400            |
|                  |     | Miguel Puebla Gomes                   | 08                               | 1:08.69        |                |
|                  |     | Vasco Frischknecht Oliveira           | 08                               | 57.87          |                |
|                  |     | Bernardo Filipe Sousa                 | 08                               |                |                |
|                  |     | Francisco Maria Santos                | 08                               |                |                |
| <b>Juvenis A</b> |     |                                       |                                  |                |                |
| 1.               |     | Sporting Clube de Portugal            | 4:13.10                          | <b>4:13.60</b> | 542            |
|                  |     | Leonardo Conceicao Reis               | 07                               | 1:01.33        |                |
|                  |     | Rodrigo Martins Chocas                | 07                               | 56.44          |                |
|                  |     | Rafael Pacheco Godinho                | 07                               |                |                |
|                  |     | Bruno Cesar Gouveia                   | 07                               |                |                |
| 2.               |     | Sport Alges e Dafundo                 | 4:14.97                          | <b>4:29.05</b> | 453            |
|                  |     | Antonio Rego Arsenio                  | 07                               | 1:04.15        |                |
|                  |     | Dinis Silva Lopes                     | 07                               | 58.22          |                |
|                  |     | Caio Salgado Medeiros                 | 07                               |                |                |
|                  |     | Vicente Dias Maia                     | 07                               |                |                |
| <b>Juniores</b>  |     |                                       |                                  |                |                |
| 1.               |     | Sport Lisboa e Benfica                | 3:50.66                          | <b>4:00.41</b> | 636            |
|                  |     | Tomas Maia Januario                   | 06                               | 58.33          |                |
|                  |     | Pedro Goncalves Bonniz                | 06                               | 54.75          |                |
|                  |     | Gabriel Carvalho Ferrao               | 06                               |                |                |
|                  |     | Guilherme Fernandes Baptista          | 06                               |                |                |
| 2.               |     | Geslourses - Gestao Equipamentos E.M. | 4:43.14                          | <b>4:29.74</b> | 450            |
|                  |     | Rodrigo Franco Palare                 | 06                               | 1:03.83        |                |
|                  |     | Rafael Filipe Lopes                   | 06                               | 58.51          |                |
|                  |     | Luis Pedro Figueiredo                 | 06                               |                |                |
|                  |     | Rihards Bunkovskis                    | 06                               |                |                |
| <b>Seniores</b>  |     |                                       |                                  |                |                |
| DNS              |     | Natção Lisboa Sen                     | Clube Natação de Lisboa          | 4:20.90        |                |
| EXH              |     | Benfica Abs                           | Sport Lisboa e Benfica           | 4:29.49        | <b>4:02.80</b> |
|                  |     | Andre Henriques Marques               | 06                               | 1:00.41        | 617            |
|                  |     | Rafael Miguel Mimoso                  | 07                               | 55.29          |                |
|                  |     | David Miguel Morais                   | 06                               |                |                |
|                  |     | Tomas Nunes Roque                     | 06                               |                |                |
| EXH              |     | Belenenses Abs                        | Clube Futebol Os Belenenses      | 4:00.04        | <b>4:06.88</b> |
|                  |     | Jose Alves Monteiro                   | 05                               | 56.59          | 587            |
|                  |     | Rodrigo Almeida Cabrito               | 01                               | 53.84          |                |
|                  |     | Bruno Miguel Ramos                    | 97                               |                |                |
|                  |     | Francisco Costa Nunes                 | 02                               |                |                |
| EXH              |     | Vasco da Gama Abs                     | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama | 4:29.21        | <b>4:30.99</b> |
|                  |     | Tomas Santos Braga                    | 07                               | 1:04.27        | 444            |
|                  |     | Daniel Casaca Carvalho                | 07                               | 1:02.10        |                |
|                  |     | Luis Emanuel Vaz                      | 91                               |                |                |
|                  |     | Diogo Correia Neves                   | 94                               |                |                |

Prova 33  
12.03.2023 - 15:46

Femin., 200m Mariposa

Absolutos  
Resultados

|   |         |                        |       |                  |      |
|---|---------|------------------------|-------|------------------|------|
| Rec Nacional Absoluto   | 2:08.03 | Ana Catarina Monteiro  | CFV   | Glasgow (GBR)    | 2018 |
| Rec Regional Absoluto   | 2:12.29 | Victoria Kaminskaya    | ESJB  | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Sen  | 2:12.29 | Victoria Kaminskaya    | ESJB  | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Jun 2  | 2:16.60 | Maria Ferreira Moura   | SCP   | Oeiras           | 2021 |
| Rec Regional Jun 1  | 2:17.11 | Ana Rita Francisco     | SFUAP | Porto            | 1996 |
| Rec Regional Juv A  | 2:15.56 | Ana Rita Francisco     | SFUAP | Geneve (SUI)     | 1995 |
| Rec Regional Juv B  | 2:20.75 | Susana Patricia Miguel | SFUAP | Genova (ITA)     | 2004 |
| TAC - Fem Juv B: 2:54.17; Juv A: 2:49.10; Jun 2: 2:43.34; Jun 1: 2:44.98; Sen 18: 2:40.14; Sen 18+: 2:38.54 |         |                        |       |                  |      |

Pontos: FINA 2022

| Lugar            | Nome do Nadador   | Ano | Clube               | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|------------------|---|-----|---------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| <b>Juvenis B</b> |   |     |                     |          |                |     |         |         |
| 1.               | Joana Sofia Fernandes<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i> | 09  | Nacional de Natação | 2:44.60  | <b>2:41.05</b> | 432 | 1:16.43 | 1:24.62 |
| 2.               | Margarida Faria Miranda                                   | 09  | Palmela Desporto    | 2:47.80  | <b>2:42.63</b> | 420 | 1:17.84 | 1:24.79 |
| 3.               | Rita Antunes Ratinho<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 09  | Naval Setubalense   | 3:00.37  | <b>2:54.96</b> | 337 | 1:21.21 | 1:33.75 |
| DNS              | Margarida Marques Mercedes                                | 09  | Vikings             | 2:59.36  |                |     |         |         |

**Absolutos**

|     |  |    |                         |         |                |     |         |         |
|-----|--|----|-------------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.  | Lia Ana Lima<br><i>Campeã Regional Absolutos</i>           | 01 | Benfica                 | 2:23.57 | <b>2:27.51</b> | 563 | 1:10.44 | 1:17.07 |
| 2.  | Ana Rita Matos   | 02 | Belenenses              | 2:32.97 | <b>2:28.06</b> | 556 | 1:09.95 | 1:18.11 |
| 3.  | Maria Jardim Fidalgo                                       | 04 | Belenenses              | 2:26.57 | <b>2:30.50</b> | 530 | 1:09.61 | 1:20.89 |
| 4.  | Neuza Velho Magalhaes                                      | 05 | Algés                   | 2:33.27 | <b>2:32.62</b> | 508 | 1:12.04 | 1:20.58 |
| 5.  | Lidiana Correia Rodrigues                                  | 04 | Belenenses              | 2:31.19 | <b>2:37.73</b> | 460 | 1:12.82 | 1:24.91 |
| 6.  | Catarina Alexandra Alves                                   | 07 | Geslours                | 2:38.75 | <b>2:42.23</b> | 423 | 1:14.24 | 1:27.99 |
| 7.  | Leonor Roque Mendes  | 06 | Colegio Int Monte Maior | 2:43.08 | <b>2:42.90</b> | 418 | 1:16.79 | 1:26.11 |
| 8.  | Leonor Carvalho Oliveira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 07 | Despertarecorde         | 2:47.09 | <b>2:47.88</b> | 381 | 1:15.62 | 1:32.26 |
| DNS | Luisa Ponte Jorge  | 07 | União Piedense          | 2:38.39 |                |     |         |         |

Prova 34  
12.03.2023 - 15:53

Masc., 200m Mariposa

Absolutos  
Resultados

|  |         |                          |         |            |      |
|--|---------|--------------------------|---------|------------|------|
| Rec Nacional Absoluto  | 1:56.17 | Pedro Diogo Oliveira     | FPN     | Roma (ITA) | 2009 |
| Rec Regional Absoluto  | 1:57.09 | Miguel Duarte Nascimento | SLB     | Coimbra    | 2017 |
| Rec Regional Sen   | 1:57.09 | Miguel Duarte Nascimento | SLB     | Coimbra    | 2017 |
| Rec Regional Jun 2   | 2:02.42 | Duarte Rafael Mourão     | GESL    | Linz (AUT) | 2002 |
| Rec Regional Jun 1   | 2:04.49 | Jose Paula Carvalho      | SFUAP   | Coimbra    | 2015 |
| Rec Regional Juv A   | 2:06.78 | Joao Alexandre Vital     | ADRCIMM | Oeiras     | 2014 |
| Rec Regional Juv B   | 2:11.45 | Tiago Maria Camoes       | SFUAP   | Oeiras     | 2016 |
| TAC - Masc Juv B: 2:35.37; Juv A: 2:30.85; Jun 1: 2:27.17; Jun 2: 2:25.71; Sen 19: 2:22.85; Sen 19+: 2:21.43 |         |                          |         |            |      |

Pontos: FINA 2022

| Lugar            | Nome do Nadador  | Ano | Clube                 | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|------------------|--|-----|-----------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| <b>Juvenis A</b> |  |     |                       |          |                |     |         |         |
| 1.               | Michele Francesco Barberi<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i> | 07  | Sporting              | 2:13.36  | <b>2:18.33</b> | 512 | 1:06.01 | 1:12.32 |
| 2.               | Leonardo Conceicao Reis  | 07  | Sporting              | 2:28.03  | <b>2:20.03</b> | 494 | 1:05.20 | 1:14.83 |
| 3.               | Joao Dinis Roque   | 07  | Sporting              | 2:29.00  | <b>2:27.16</b> | 426 | 1:07.68 | 1:19.48 |
| 4.               | Daniel Casaca Carvalho   | 07  | Colégio Vasco da Gama | 2:29.39  | <b>2:30.00</b> | 402 | 1:10.55 | 1:19.45 |

Prova 34, Masc., 200m Mariposa

Absolutos

|     |  |    |                |         |                |     |         |         |
|-----|--|----|----------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.  | Tiago Roberto Cordeiro   | 00 | Benfica        | 2:23.00 | <b>2:10.28</b> | 613 | 1:00.53 | 1:09.75 |
|     | <i>Campeão Regional Absolutos</i>  |    |                |         |                |     |         |         |
| 2.  | Kaio Araujo Faftine  | 06 | Sporting       | 2:17.41 | <b>2:12.73</b> | 580 | 1:03.82 | 1:08.91 |
| 3.  | Diogo Garcez Mateus  | 02 | Sporting       | 2:12.97 | <b>2:14.14</b> | 562 | 1:02.12 | 1:12.02 |
| 4.  | Miguel Mera Herrero  | 06 | Sporting       | 2:17.37 | <b>2:17.57</b> | 521 | 1:04.71 | 1:12.86 |
| 5.  | Manuel Costa Simoes  | 06 | União Piedense | 2:17.54 | <b>2:19.05</b> | 504 | 1:05.40 | 1:13.65 |
| 6.  | Tiago Almeida Correia  | 06 | C N Montijo    | 2:17.88 | <b>2:20.84</b> | 485 | 1:05.70 | 1:15.14 |
| 7.  | Rodrigo Piteira Maio   | 06 | Belenenses     | 2:22.09 | <b>2:21.20</b> | 482 | 1:08.06 | 1:13.14 |
| 8.  | David Alexandre Antunes  | 04 | Sporting       | 2:22.21 | <b>2:21.45</b> | 479 | 1:05.05 | 1:16.40 |
| 9.  | Tiago Correia Neves  | 97 | Belenenses     | 2:20.01 | <b>2:24.32</b> | 451 | 1:09.05 | 1:15.27 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   |    |                |         |                |     |         |         |
| 10. | Gabriel Carvalho Ferrao  | 05 | Benfica        | 2:15.65 | <b>2:26.23</b> | 434 | 1:06.78 | 1:19.45 |
|     | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   |    |                |         |                |     |         |         |
| DSQ | Luis Carlos Correia  | 03 | União Piedense | 2:23.00 |                |     |         |         |
|     | <i>G27 - Não cumpriu a distância completa da prova. Desistiu aos 144 metros. (SW 10.2)</i> |    |                |         |                |     |         |         |

Prova 35

Femin., 100m Livres

Absolutos

12.03.2023 - 16:14

Resultados

|                       |       |                        |       |                 |      |
|-----------------------|-------|------------------------|-------|-----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 56.39 | Ana Pinho Rodrigues    | ADS   | Coimbra         | 2019 |
| Rec Regional Absoluto | 56.56 | Ana Reis Sousa         | SAD   | Coimbra         | 2019 |
| Rec Regional Sen      | 56.80 | Sara Alexandra Madeira | CNCVG | Barcelona (ESP) | 2008 |
| Rec Regional Jun 2    | 56.56 | Ana Reis Sousa         | SAD   | Coimbra         | 2019 |
| Rec Regional Jun 1    | 57.50 | Leticia Maia Andre     | SLB   | Oeiras          | 2018 |
| Rec Regional Juv A    | 57.75 | Maria Carolina Rosa    | SCP   | Prague (CZE)    | 2009 |
| Rec Regional Juv B    | 59.58 | Maria Ferreira Moura   | SCP   | Funchal         | 2018 |

TAC - Fem Juv B: 1:10.55; Juv A: 1:08.50; Jun 2: 1:06.49; Jun 1: 1:07.16; Sen 18: 1:05.90; Sen 18+: 1:05.24

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador                          | Ano | Clube                                | T.Inscr. | Tempo          | Pts |
|------------------|----------------------------------|-----|--------------------------------------|----------|----------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |                                  |     |                                      |          |                |     |
| 1.               | Madalena Azevedo Messias         | 09  | Sporting Clube de Portugal           | 1:04.58  | <b>1:05.51</b> | 491 |
|                  | <i>Campeã Regional Juvenil B</i> |     |                                      |          |                |     |
| 2.               | Sofia Monteiro Uva               | 09  | Sport Alges e Dafundo                | 1:06.13  | <b>1:06.30</b> | 474 |
| 3.               | Joana Melo Gaspar                | 09  | Clube Nacional de Natação            | 1:07.32  | <b>1:06.32</b> | 474 |
| 4.               | Maria Leonor Calcada             | 09  | Sporting Clube de Portugal           | 1:07.89  | <b>1:08.60</b> | 428 |
| 5.               | Margarida Maia Lopes             | 09  | Geslours - Gestão Equipamentos E.M.  | 1:10.82  | <b>1:08.82</b> | 424 |
| 6.               | Alice Lucas Pedro                | 09  | Sport Alges e Dafundo                | 1:09.64  | <b>1:09.08</b> | 419 |
| 7.               | Matilde Castro Teixeira          | 09  | Sporting Clube de Portugal           | 1:09.68  | <b>1:09.19</b> | 417 |
| 8.               | Lara Castanheira Carlos          | 09  | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 1:10.89  | <b>1:10.12</b> | 401 |
| 9.               | Maria Luisa Dinis                | 09  | Sport Alges e Dafundo                | 1:09.04  | <b>1:10.58</b> | 393 |
|                  | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   |     |                                      |          |                |     |
| 10.              | Beatriz Santos Goncalves         | 09  | Clube Nacional de Natação            | 1:10.92  | <b>1:11.62</b> | 376 |
|                  | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   |     |                                      |          |                |     |
| 11.              | Teresa Moreira Sousa             | 09  | Sporting Clube de Portugal           | 1:14.66  | <b>1:11.95</b> | 371 |
|                  | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   |     |                                      |          |                |     |
| 12.              | Catarina Silva Campos            | 09  | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 1:10.15  | <b>1:12.22</b> | 367 |
|                  | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   |     |                                      |          |                |     |
| 13.              | Rita Sequeira Barros             | 09  | Sport Alges e Dafundo                | 1:13.21  | <b>1:12.40</b> | 364 |
|                  | <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   |     |                                      |          |                |     |



Prova 35, Femin., 100m Livres

Juvenis A

|     |  |    |  |         |                |     |
|-----|--|----|--|---------|----------------|-----|
| 1.  | Ana Beatriz Pires<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i>    | 08 | Soc.Filarmónica União A. Piedense                  | 1:04.09 | <b>1:04.22</b> | 522 |
| 2.  | Beatriz Alexandra Rolim                                  | 08 | Soc.Filarmónica União A. Piedense                  | 1:04.80 | <b>1:04.57</b> | 513 |
| 3.  | Patricia Subtil Henriques                                | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.               | 1:04.60 | <b>1:05.44</b> | 493 |
| 4.  | Luisa Goncalves Rodrigues                                | 08 | Associacao Ed. Fisica Desp. Torres Vedras          | 1:05.41 | <b>1:06.17</b> | 477 |
| 5.  | Joana Pontes Prior                                       | 08 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro               | 1:08.98 | <b>1:07.27</b> | 454 |
| 6.  | Teresa Oliveira Santos                                   | 08 | Sport Alges e Dafundo                              | 1:08.04 | <b>1:07.32</b> | 453 |
| 7.  | Yasmin Ruth Bexigas                                      | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.               | 1:08.71 | <b>1:08.23</b> | 435 |
| 8.  | Rita Sofia Amaral<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 08 | Sport Alges e Dafundo                              | 1:09.45 | <b>1:08.85</b> | 423 |
| 9.  | Joana Monteiro Caetano<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.               | 1:08.38 | <b>1:09.16</b> | 417 |
| 10. | Lis Fatima Melo<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 08 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.               | 1:06.21 | <b>1:09.96</b> | 403 |
| 11. | Ines Ferreira Franco<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 08 | Vikings Sports Club                                | 1:15.16 | <b>1:14.21</b> | 338 |
| DNS | Emilly Gabrieli Santos                                   | 08 | Clube de Nataçao e Triatlo de Lisboa               | 1:03.91 |                |     |
| DNS | Margarida Carreiro Sousa                                 | 08 | Clube Desportivo Escolar de Agua de Paços de Arcos | 1:07.23 |                |     |
| DNS | Carolina Duarte Namora                                   | 08 | Soc.Filarmónica União A. Piedense                  | 1:10.80 |                |     |
| DNS | Johanna Domingos Verheij                                 | 08 | Soc.Filarmónica União A. Piedense                  | 1:09.93 |                |     |

Absolutos

|     |   |          |  |                    |                                  |            |
|-----|---|----------|--|--------------------|----------------------------------|------------|
| 1.  | Catarina Andrade Franco<br><i>Campeã Regional Absolutos</i>                     | 07       | Sport Lisboa e Benfica   | 58.59              | <b>59.47</b>                     | 657        |
| 2.  | Mariana Marques Mercedes  | 03       | Vikings Sports Club  | 58.58              | <b>1:00.30</b>                   | 630        |
| 3.  | Maria Teresa Fernandes  | 05       | Sport Alges e Dafundo  | 1:00.86            | <b>1:01.18</b>                   | 603        |
| 4.  | Ines Correia Teixeira<br>Iris Pereira Carrao                                    | 06<br>05 | Clube Natacao da Amadora<br>Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 1:00.88<br>1:01.08 | <b>1:01.73</b><br><b>1:01.73</b> | 587<br>587 |
| 6.  | Joana Rocha Ferreira  | 05       | Sport Lisboa e Benfica   | 1:02.38            | <b>1:01.74</b>                   | 587        |
| 7.  | Rita Machita Santos   | 07       | Clube Naval Setubalense  | 1:01.39            | <b>1:01.84</b>                   | 584        |
| 8.  | Sofia Alexandra Nunes   | 00       | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro                             | 1:00.55            | <b>1:01.95</b>                   | 581        |
| 9.  | Matilde Nunes Lopes   | 06       | Sport Lisboa e Benfica   | 1:01.59            | <b>1:02.14</b>                   | 576        |
| 10. | Luana Correia Rodrigues   | 01       | Clube Futebol Os Belenenses                                      | 1:02.59            | <b>1:02.42</b>                   | 568        |
| 11. | Beatriz Heitor Cachaco  | 07       | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.                             | 1:01.18            | <b>1:02.66</b>                   | 562        |
| 12. | Carolina Fonseca Gomes  | 05       | Sporting Clube de Portugal                                       | 1:03.09            | <b>1:02.91</b>                   | 555        |
| 13. | Rita Borges Silva   | 06       | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.                             | 1:03.37            | <b>1:03.24</b>                   | 546        |
| 14. | Ana Margarida Soares  | 03       | Clube Naval Setubalense  | 1:04.07            | <b>1:03.34</b>                   | 544        |
| 15. | Leonor Carreiro Rodrigues   | 07       | Sport Lisboa e Benfica   | 1:01.67            | <b>1:03.56</b>                   | 538        |
| 16. | Madalena Rodrigues Tome   | 03       | Clube Futebol Os Belenenses                                      | 1:03.23            | <b>1:03.57</b>                   | 538        |
| 17. | Luisa Ponte Jorge   | 07       | Soc.Filarmónica União A. Piedense                                | 1:02.42            | <b>1:03.62</b>                   | 536        |
| 18. | Leonor Carvalho Oliveira  | 07       | Despertarecorde  | 1:05.00            | <b>1:04.22</b>                   | 522        |
| 19. | Iris Castro Campos  | 06       | Clube Natacao da Amadora   | 1:04.77            | <b>1:04.25</b>                   | 521        |
| 20. | Catarina Rodrigues Belchior   | 01       | Sporting Clube de Portugal                                       | 1:03.63            | <b>1:04.78</b>                   | 508        |
| 21. | Claudia Beatriz Martins   | 03       | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.                             | 1:04.96            | <b>1:04.96</b>                   | 504        |
| 22. | Carolina Saraiva Pires<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>                        | 96       | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro                             | 1:04.79            | <b>1:05.26</b>                   | 497        |
| 23. | Diana Valadas Horta<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>                           | 04       | Soc.Filarmónica União A. Piedense                                | 1:04.35            | <b>1:05.43</b>                   | 493        |
| 24. | Maria Leonor Rodrigues<br>Soraia Guerra Rolim<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 07<br>95 | Fundacao Salesianos<br>Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro      | 1:05.80<br>1:04.86 | <b>1:05.45</b><br><b>1:05.45</b> | 493<br>493 |
| 26. | Margarida Santos Botelho  | 07       | Clube Naval Setubalense  | 1:04.72            | <b>1:05.61</b>                   | 489        |
| 27. | Margarida Barbara Marques   | 06       | Sport Alges e Dafundo  | 1:04.09            | <b>1:06.39</b>                   | 472        |
| 28. | Marta Nascimento Ribeiro  | 07       | Clube de Nataçao e Triatlo de Lisboa                             | 1:06.31            | <b>1:06.57</b>                   | 468        |
| 29. | Ines Azevedo Baraona  | 07       | Clube Natacao do Montijo   | 1:05.70            | <b>1:06.86</b>                   | 462        |

Prova 35, Femin., 100m Livres, Absolutos

| Pos. | Nadador   | Ano | Clube                             | T.Inscr. | Tempo          | Pts |
|------|---|-----|-----------------------------------|----------|----------------|-----|
| 30.  | Maria Del Rio Bernat<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 05  | Sport Alges e Dafundo             | 1:05.63  | <b>1:07.91</b> | 441 |
| 31.  | Marta Pereira Domingos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 04  | Soc.Filarmónica União A. Piedense | 1:05.65  | <b>1:09.02</b> | 420 |
| 32.  | Brigida Valentina Mateus<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 07  | Palmela Desporto, E.M.            | 1:09.36  | <b>1:09.17</b> | 417 |
| 33.  | Clara Sofia Herminio<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 06  | Soc.Filarmónica União A. Piedense | 1:09.52  | <b>1:09.39</b> | 413 |
| 34.  | Mafalda Sousa Mira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 07  | Clube Nacional de Natação         | 1:14.98  | <b>1:14.48</b> | 334 |
| 35.  | Mariana Paraiba Benavente<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 07  | Vikings Sports Club               | 1:30.98  | <b>1:21.16</b> | 258 |
| 36.  | Daira Cruz Ceron<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>          | 06  | Palmela Desporto, E.M.            | 1:15.00  | <b>1:23.33</b> | 238 |
| DNS  | Ana Raquel Ferreira   | 98  | Clube Natação de Lisboa           | 1:03.83  |                |     |

Prova 36

12.03.2023 - 16:31

Masc., 100m Livres

Absolutos

Resultados

|                       |       |                          |     |             |      |
|-----------------------|-------|--------------------------|-----|-------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 49.04 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Oeiras      | 2020 |
| Rec Regional Absoluto | 49.04 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Oeiras      | 2020 |
| Rec Regional Sen      | 49.04 | Miguel Duarte Nascimento | SLB | Oeiras      | 2020 |
| Rec Regional Jun 2    | 50.24 | Tiago Andre Venancio     | CNS | Jamor       | 2005 |
| Rec Regional Jun 1    | 49.59 | Tiago André Venâncio     | CNS | Lisboa      | 2004 |
| Rec Regional Juv A    | 52.10 | Tiago André Venâncio     | CNS | Paris (FRA) | 2003 |
| Rec Regional Juv B    | 53.51 | Tiago André Venâncio     | CNS |             | 2002 |

TAC - Masc Juv B: 1:02.43; Juv A: 1:00.61; Jun 1: 59.42; Jun 2: 58.83; Sen 19: 58.31; Sen 19+: 57.72

Pontos: FINA 2022

| Pos.             | Nadador   | Ano | Clube                                    | T.Inscr. | Tempo          | Pts |
|------------------|---|-----|--|----------|----------------|-----|
| <b>Juvenis B</b> |   |     |  |          |                |     |
| 1.               | Pedro Caiada Rodrigues<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i> | 08  | Sport Lisboa e Benfica                   | 58.83    | <b>58.54</b>   | 514 |
| 2.               | Alexandre Frederico Braz                                    | 08  | Sporting Clube de Portugal               | 57.74    | <b>58.60</b>   | 512 |
| 3.               | Afonso Mendonca Ornelas                                     | 08  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.     | 1:01.37  | <b>1:00.02</b> | 477 |
| 4.               | Jose Pedro Salvadinho                                       | 08  | Clube Nacional de Natação                | 1:02.42  | <b>1:00.79</b> | 459 |
| 5.               | Vasco Frischknecht Oliveira                                 | 08  | Sport Alges e Dafundo                    | 1:01.42  | <b>1:01.13</b> | 451 |
| 6.               | Henrique Barros Domingos                                    | 08  | Sporting Clube de Portugal               | 1:05.82  | <b>1:01.44</b> | 445 |
| 7.               | Joao Almeida Neves  | 08  | C.Pop.Cult e Desporto da Povoia Sta Iria | 1:02.68  | <b>1:01.49</b> | 443 |
| 8.               | Goncalo Jorge Lima  | 08  | Sporting Clube de Portugal               | 1:03.00  | <b>1:01.95</b> | 434 |
| 9.               | Joao Filipe Prazeres  | 08  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.     | 1:03.51  | <b>1:02.19</b> | 429 |
| 10.              | Pedro Henrique Santos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 08  | C.Pop.Cult e Desporto da Povoia Sta Iria | 1:02.07  | <b>1:03.13</b> | 410 |
| 11.              | Rafael Ataide Duarte<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 08  | Clube Nacional de Natação                | 1:02.12  | <b>1:03.33</b> | 406 |
| 12.              | Tomas Martim Moreno<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 08  | Despertarecorde                          | 1:05.06  | <b>1:03.98</b> | 394 |
| 13.              | Francisco Manuel Bexiga<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 08  | Vikings Sports Club                      | 1:06.86  | <b>1:05.82</b> | 362 |

Prova 36, Masc., 100m Livres

Juvenis A

|     |  |    |   |         |                |     |
|-----|--|----|---|---------|----------------|-----|
| 1.  | Caio Salgado Medeiros<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i> | 07 | Sport Alges e Dafundo                     | 56.38   | <b>55.62</b>   | 599 |
| 2.  | Andre Miguel Ramos   | 07 | Associacao Ed. Fisica Desp. Torres Vedras | 54.57   | <b>55.73</b>   | 596 |
| 3.  | Bruno Cesar Gouveia  | 07 | Sporting Clube de Portugal                | 56.36   | <b>56.38</b>   | 575 |
| 4.  | Afonso Bjork Freitas                                       | 07 | Clube Nacional de Natação                 | 56.80   | <b>57.58</b>   | 540 |
| 5.  | Tomas Santos Braga   | 07 | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama          | 58.10   | <b>58.10</b>   | 526 |
| 6.  | Joao Pedro Carapinha                                       | 07 | Soc.Filarmónica União A. Piedense         | 58.38   | <b>58.62</b>   | 512 |
| 7.  | Vicente Dias Maia  | 07 | Sport Alges e Dafundo                     | 58.04   | <b>59.28</b>   | 495 |
| 8.  | Antonio Ricardo Alves                                      | 07 | Clube Futebol Os Belenenses               | 1:00.44 | <b>59.71</b>   | 484 |
| 9.  | Hugo Castanheira Rocha                                     | 07 | Clube de Natação e Triatlo de Lisboa      | 1:01.62 | <b>59.77</b>   | 483 |
| 10. | Daniel Ionas<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>             | 07 | Clube Natacao da Amadora                  | 59.84   | <b>1:00.67</b> | 462 |
| 11. | Rodrigo Santos Perry<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 07 | Despertarecorde                           | 1:01.31 | <b>1:01.27</b> | 448 |
| 12. | Lourenco Lopes Silva<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 07 | Soc.Filarmónica União A. Piedense         | 1:03.58 | <b>1:01.92</b> | 434 |
| 13. | Dinis Silva Lopes<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 07 | Sport Alges e Dafundo                     | 59.76   | <b>1:02.24</b> | 428 |
| 14. | Rafael Piedade Quaresma<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 07 | Palmela Desporto, E.M.                    | 1:03.11 | <b>1:03.35</b> | 406 |

Absolutos

|     |  |    |                                      |         |              |     |
|-----|--|----|--------------------------------------|---------|--------------|-----|
| 1.  | Bruno Miguel Ramos<br><i>Campeão Regional Absolutos</i>      | 97 | Clube Futebol Os Belenenses          | 50.41   | <b>52.30</b> | 721 |
| 2.  | Francisco Costa Nunes  | 02 | Clube Futebol Os Belenenses          | 54.17   | <b>54.33</b> | 643 |
| 3.  | Luis Emanuel Vaz   | 91 | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama     | 53.61   | <b>54.53</b> | 636 |
| 4.  | Ricardo Saraiva Pires  | 98 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 53.41   | <b>54.96</b> | 621 |
| 5.  | Tomas Maia Januario  | 06 | Sport Lisboa e Benfica               | 55.08   | <b>55.39</b> | 607 |
| 6.  | Andre Henriques Marques                                      | 05 | Sport Lisboa e Benfica               | 54.22   | <b>55.61</b> | 600 |
| 7.  | David Matias Cristino  | 01 | Soc.Filarmónica União A. Piedense    | 1:00.25 | <b>55.93</b> | 590 |
| 8.  | Andre Tavares Grenho   | 99 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 55.24   | <b>56.00</b> | 587 |
| 9.  | Guilherme Fernandes Baptista                                 | 06 | Sport Lisboa e Benfica               | 54.01   | <b>56.34</b> | 577 |
| 10. | Miguel Costa Simoes  | 04 | Soc.Filarmónica União A. Piedense    | 56.19   | <b>56.36</b> | 576 |
| 11. | Luis Pedro Figueiredo  | 06 | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M. | 57.06   | <b>56.44</b> | 574 |
| 12. | Ricardo Nuno Estevens  | 99 | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro | 55.36   | <b>56.70</b> | 566 |
| 13. | Pedro Crispim Jorge  | 06 | Soc.Filarmónica União A. Piedense    | 57.93   | <b>56.78</b> | 563 |
| 14. | Diogo Carrasco Correia                                       | 95 | Clube Futebol Os Belenenses          | 56.51   | <b>57.09</b> | 554 |
|     | Ricardo Pinela Ferreira                                      | 01 | Sport Alges e Dafundo                | 58.73   | <b>57.09</b> | 554 |
| 16. | Antonio Coelho Vieira  | 06 | Sporting Clube de Portugal           | 55.72   | <b>57.19</b> | 551 |
| 17. | Tiago Ventura Chao   | 06 | Clube Naval Setubalense              | 57.03   | <b>57.29</b> | 548 |
| 18. | Rafael Rodrigues Jacinto                                     | 02 | Clube Futebol Os Belenenses          | 55.59   | <b>57.40</b> | 545 |
| 19. | Tiago Barroso Proenca  | 04 | Sporting Clube de Portugal           | 57.88   | <b>57.73</b> | 536 |
| 20. | Tiago Correia Neves<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 97 | Clube Futebol Os Belenenses          | 56.53   | <b>57.79</b> | 534 |
| 21. | Guilherme Matias Cristino<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 03 | Soc.Filarmónica União A. Piedense    | 59.44   | <b>57.81</b> | 534 |
| 22. | Pedro Goncalves Bonniz                                       | 06 | Sport Lisboa e Benfica               | 56.02   | <b>57.84</b> | 533 |
| 23. | Afonso Silvestre Almeida                                     | 06 | Clube Natacao da Amadora             | 57.01   | <b>57.90</b> | 531 |
| 24. | Ricardo Lopes Silva<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 03 | Clube Futebol Os Belenenses          | 1:00.25 | <b>57.99</b> | 529 |
| 25. | Rodrigo Martins Bras   | 05 | Clube Futebol Os Belenenses          | 58.19   | <b>58.03</b> | 528 |
| 26. | Goncalo Pires Fialho   | 05 | Clube Natacao da Amadora             | 56.83   | <b>58.07</b> | 527 |
| 27. | Miguel Alexandre Rodrigues<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 98 | Vikings Sports Club                  | 57.01   | <b>58.14</b> | 525 |

Prova 36, Masc., 100m Livres, Absolutos

| Pos. | Nadador   | Ano | Clube                                    | T.Inscr. | Tempo          | Pts |
|------|---|-----|--|----------|----------------|-----|
| 28.  | Rodrigo Costa Teixeira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 99  | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro     | 59.17    | <b>58.16</b>   | 524 |
| 29.  | Vicente Morgado Ventoso<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 00  | Vikings Sports Club                      | 55.78    | <b>58.22</b>   | 523 |
| 30.  | Miguel Filipe Anjo<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 04  | Soc.Filarmónica União A. Piedense        | 56.89    | <b>58.35</b>   | 519 |
| 31.  | Diogo Rafael Dias   | 05  | Despertarecorde                          | 58.86    | <b>58.43</b>   | 517 |
| 32.  | Diogo Morgado Figueira                                      | 06  | C.Pop.Cult e Desporto da Povoia Sta Iria | 57.01    | <b>58.48</b>   | 516 |
| 33.  | David Miguel Morais   | 06  | Sport Lisboa e Benfica                   | 56.29    | <b>58.55</b>   | 514 |
| 34.  | Rodrigo Franco Palare                                       | 06  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.     | 58.63    | <b>58.76</b>   | 508 |
| 35.  | Rihards Bunkovskis  | 05  | Gesloures - Gestão Equipamentos E.M.     | 58.02    | <b>58.79</b>   | 508 |
| 36.  | Simao Barros Morao  | 06  | Sport Alges e Dafundo                    | 58.93    | <b>58.92</b>   | 504 |
| 37.  | Alfredo Cabrita Soudo<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 05  | Clube Futebol Os Belenenses              | 58.66    | <b>59.00</b>   | 502 |
| 38.  | Cristian Sergiu Spac<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 04  | Clube Natacao do Montijo                 | 58.20    | <b>59.02</b>   | 502 |
| 39.  | David Alexandre Fernandes                                   | 06  | Clube Nacional de Natação                | 59.51    | <b>59.09</b>   | 500 |
| 40.  | Andre Cunha Ribeiro   | 06  | Sport Alges e Dafundo                    | 58.03    | <b>59.12</b>   | 499 |
| 41.  | Lucas Vilaca Casimiro                                       | 06  | Soc.Filarmónica União A. Piedense        | 1:00.44  | <b>59.34</b>   | 494 |
| 42.  | Rafael Caceres Lopes<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 04  | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro     | 59.60    | <b>1:00.29</b> | 471 |
| 43.  | Luis Miguel Verissimo<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>     | 98  | Vikings Sports Club                      | 1:00.10  | <b>1:00.78</b> | 459 |
| 44.  | Artur Mesquita Pires<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 05  | Clube Naval Setubalense                  | 1:02.83  | <b>1:00.87</b> | 457 |
| 45.  | Tiago Nunes Silva<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>         | 06  | C.Pop.Cult e Desporto da Povoia Sta Iria | 58.60    | <b>1:01.08</b> | 453 |
| 46.  | Rodrigo Rebelo Pereira<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 04  | Clube Instr. e Recreio do Laranjeiro     | 1:00.21  | <b>1:01.36</b> | 446 |
| 47.  | Diogo Francisco Venceslau<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 06  | Palmela Desporto, E.M.                   | 1:01.77  | <b>1:02.59</b> | 420 |
| 48.  | Diogo Correia Neves<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>       | 94  | Clube Nat. Colégio Vasco da Gama         | 57.86    | <b>1:03.35</b> | 406 |
| DNS  | Manuel Costa Simoes   | 06  | Soc.Filarmónica União A. Piedense        | 56.87    |                |     |

Prova 37 Femin., 200m Estilos  
12.03.2023 - 16:47 Absolutos Resultados

|                       |         |                        |      |                  |      |
|-----------------------|---------|------------------------|------|------------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 2:13.87 | Victoria Kaminskaya    | ESJB | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Absoluto | 2:13.87 | Victoria Kaminskaya    | ESJB | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Sen      | 2:13.87 | Victoria Kaminskaya    | ESJB | Pontevedra (ESP) | 2017 |
| Rec Regional Jun 2    | 2:17.22 | Raquel Gomes Pereira   | SAD  | Coimbra          | 2017 |
| Rec Regional Jun 1    | 2:20.65 | Madalena Gomes Azevedo | SAD  | Coimbra          | 2015 |
| Rec Regional Juv A    | 2:21.01 | Raquel Gomes Pereira   | SAD  | Coimbra          | 2015 |
| Rec Regional Juv B    | 2:23.78 | Ines Camacho Fernandes | SCP  | Trabzon (TUR)    | 2011 |

TAC - Fem Juv B: 2:52.44; Juv A: 2:47.42; Jun 2: 2:42.51; Jun 1: 2:44.14; Sen 18: 2:41.06; Sen 18+: 2:39.45

Pontos: FINA 2022

| Lugar            | Nome do Nadador  | Ano | Clube                 | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|------------------|--|-----|-----------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |                       |          |                |     |         |         |
| 1.               | Matilde Lopes Fialho<br><i>Campeã Regional Juvenil B</i> | 09  | Palmela Desporto      | 2:39.67  | <b>2:40.15</b> | 488 | 1:14.66 | 1:25.49 |
| 2.               | Carolina Marques Madeira                                 | 09  | Nacional de Natação   | 2:42.20  | <b>2:40.29</b> | 487 | 1:15.69 | 1:24.60 |
| 3.               | Raquel Sofia Bras  | 09  | Belenenses            | 2:41.19  | <b>2:40.96</b> | 481 | 1:16.31 | 1:24.65 |
| 4.               | Sofia Carlos Arede                                       | 09  | Sporting              | 2:39.53  | <b>2:43.27</b> | 460 | 1:17.50 | 1:25.77 |
| 5.               | Joana Sofia Fernandes                                    | 09  | Nacional de Natação   | 2:43.06  | <b>2:43.45</b> | 459 | 1:16.71 | 1:26.74 |
| 6.               | Daniela Pina Rodrigues                                   | 09  | Gesloures             | 2:47.43  | <b>2:44.53</b> | 450 | 1:18.24 | 1:26.29 |
| 7.               | Beatriz Ferreira Batista                                 | 09  | CPCD - Póvoa Sta Iria | 2:44.22  | <b>2:44.72</b> | 448 | 1:18.15 | 1:26.57 |
| 8.               | Rita Antunes Ratinho                                     | 09  | Naval Setubalense     | 2:50.32  | <b>2:48.58</b> | 418 | 1:21.51 | 1:27.07 |

**Juvenis A**

|     |  |    |                      |         |                |     |         |         |
|-----|--|----|----------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.  | Leonor Serrao Nascimento<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i> | 08 | Algés                | 2:37.84 | <b>2:38.91</b> | 499 | 1:15.86 | 1:23.05 |
| 2.  | Patricia Subtil Henriques                                    | 08 | Gesloures            | 2:42.86 | <b>2:42.96</b> | 463 | 1:17.65 | 1:25.31 |
| 3.  | Luisa Goncalves Rodrigues                                    | 08 | Fisica Torres Vedras | 2:38.99 | <b>2:43.12</b> | 462 | 1:19.01 | 1:24.11 |
| 4.  | Teresa Bonita Oliveira                                       | 08 | Naval Setubalense    | 2:48.11 | <b>2:47.01</b> | 430 | 1:20.43 | 1:26.58 |
| DSQ | Barbara Maria Neves  | 08 | Algés                | 2:39.78 |                |     |         |         |

*E-C50 - Perdeu a posição dorsal na chegada do percurso de costas (SW 6.5)*

**Absolutos**

|     |  |    |                  |         |                |     |         |         |
|-----|--|----|------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.  | Leticia Maia Andre<br><i>Campeã Regional Absolutos</i>     | 02 | Benfica          | 2:23.54 | <b>2:24.30</b> | 667 | 1:09.02 | 1:15.28 |
| 2.  | Margarida Sobral Pimenta                                   | 99 | Vikings          | 2:27.90 | <b>2:29.45</b> | 600 | 1:10.81 | 1:18.64 |
| 3.  | Leonor Peso Parente  | 07 | Palmela Desporto | 2:27.37 | <b>2:31.11</b> | 581 | 1:10.08 | 1:21.03 |
| 4.  | Carolina Martins Camacho                                   | 06 | União Piedense   | 2:31.60 | <b>2:32.27</b> | 568 | 1:10.96 | 1:21.31 |
| 5.  | Lidiana Correia Rodrigues                                  | 04 | Belenenses       | 2:29.69 | <b>2:33.05</b> | 559 | 1:14.54 | 1:18.51 |
| 6.  | Maria Leonor Coelho  | 06 | Benfica          | 2:31.32 | <b>2:33.67</b> | 552 | 1:14.17 | 1:19.50 |
| 7.  | Erica Cristina Reis  | 05 | Sporting         | 2:28.13 | <b>2:33.76</b> | 551 | 1:13.87 | 1:19.89 |
| 8.  | Alice Jesus Morgado  | 04 | Sporting         | 2:31.60 | <b>2:34.80</b> | 540 | 1:12.47 | 1:22.33 |
| 9.  | Bruna Martins Riesenberger                                 | 97 | Laranjeiro       | 2:29.15 | <b>2:34.91</b> | 539 | 1:12.86 | 1:22.05 |
| 10. | Mariana Marques Mercedes                                   | 03 | Vikings          | 2:30.14 | <b>2:36.27</b> | 525 | 1:14.30 | 1:21.97 |
| 11. | Barbara Cunha Ventura                                      | 05 | Benfica          | 2:38.30 | <b>2:37.49</b> | 513 | 1:12.12 | 1:25.37 |
| 12. | Anastacia Tshesnovska                                      | 07 | Sporting         | 2:37.52 | <b>2:38.65</b> | 502 | 1:13.13 | 1:25.52 |
| 13. | Maria Esteves Valente                                      | 06 | Benfica          | 2:37.95 | <b>2:39.94</b> | 490 | 1:14.63 | 1:25.31 |
| 14. | Catarina Alexandra Alves                                   | 07 | Gesloures        | 2:38.83 | <b>2:40.04</b> | 489 | 1:15.99 | 1:24.05 |
| 15. | Rita Sacadura Almeida                                      | 07 | Algés            | 2:44.11 | <b>2:41.56</b> | 475 | 1:13.88 | 1:27.68 |
| 16. | Carolina Porem Henriques<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 04 | Vikings          | 2:52.97 | <b>2:44.95</b> | 446 | 1:19.30 | 1:25.65 |
| 17. | Joana Rita Semedo<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>        | 06 | Swimturtles      | 2:41.96 | <b>2:46.79</b> | 432 | 1:18.17 | 1:28.62 |
| 18. | Daniela Alexandra Santos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 07 | Sporting         | 2:44.38 | <b>2:46.98</b> | 430 | 1:17.97 | 1:29.01 |



Prova 37, Femin., 200m Estilos, Absolutos

| Lugar | Nome do Nadador  | Ano | Clube             | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|-------|--|-----|-------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| 19.   | Matilde Anjos Frischknecht<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>                             | 07  | Naval Setubalense | 2:46.99  | <b>2:49.13</b> | 414 | 1:22.64 | 1:26.49 |
| 20.   | Marta Pereira Domingos<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>                                 | 04  | União Piedense    | 2:42.60  | <b>2:50.47</b> | 404 | 1:23.13 | 1:27.34 |
| 21.   | Beatriz Paulo Ranito<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>                                   | 99  | Gesloures         | 2:42.75  | <b>2:53.27</b> | 385 | 1:21.10 | 1:32.17 |
| 22.   | Matilde Nunes Ribeiro<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>                                  | 07  | Despertarecorde   | 2:50.76  | <b>2:56.44</b> | 365 | 1:21.87 | 1:34.57 |
| DSQ   | Sara Sofia Alves<br><i>Não iniciou o percurso de bruços na posição ventral (Il. 9.4)</i> | 07  | Naval Setubalense | 2:34.13  |                |     |         |         |

Prova 38

Masc., 200m Estilos

Absolutos

12.03.2023 - 17:04

Resultados

|                       |         |                        |         |                  |      |
|-----------------------|---------|------------------------|---------|------------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 1:58.19 | Alexis Manacas Santos  | SCP     | Coimbra          | 2019 |
| Rec Regional Absoluto | 1:58.19 | Alexis Manacas Santos  | SCP     | Coimbra          | 2019 |
| Rec Regional Sen      | 1:58.19 | Alexis Manacas Santos  | SCP     | Coimbra          | 2019 |
| Rec Regional Jun 2    | 2:04.00 | Carlos Esteves Almeida | CNA     | Barcelona (ESP)  | 2006 |
| Rec Regional Jun 1    | 2:04.32 | Carlos Esteves Almeida | CNA     | Budapest (HUN)   | 2005 |
| Rec Regional Juv A    | 2:08.11 | Carlos Esteves Almeida | CNA     | Jamor            | 2004 |
| Rec Regional Juv B    | 2:11.18 | Joao Alexandre Vital   | ADRCIMM | Serravalle (SMR) | 2013 |

TAC - Masc Juv B: 2:36.74; Juv A: 2:32.18; Jun 1: 2:29.19; Jun 2: 2:27.72; Sen 19: 2:26.40; Sen 19+: 2:24.94

Pontos: FINA 2022

| Lugar            | Nome do Nadador  | Ano | Clube                   | T.Inscr. | Tempo Final    | Pts | 100m    | 200m    |
|------------------|--|-----|-------------------------|----------|----------------|-----|---------|---------|
| <b>Juvenis B</b> |  |     |                         |          |                |     |         |         |
| 1.               | Afonso Gago Garcia<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i>    | 08  | Benfica                 | 2:36.46  | <b>2:25.03</b> | 485 | 1:09.11 | 1:15.92 |
| 2.               | Pedro Saad Oliveira  | 08  | Sporting                | 2:26.92  | <b>2:25.29</b> | 483 | 1:07.03 | 1:18.26 |
| 3.               | David Jesus Morgado  | 08  | Sporting                | 2:24.29  | <b>2:26.71</b> | 469 | 1:11.46 | 1:15.25 |
| 4.               | Francisco Rodrigues Vilar                                  | 08  | Sporting                | 2:30.80  | <b>2:28.28</b> | 454 | 1:08.28 | 1:20.00 |
| 5.               | Martim Rodrigues Santos                                    | 08  | Colegio Int Monte Maior | 2:31.02  | <b>2:28.87</b> | 449 | 1:09.47 | 1:19.40 |
| 6.               | Miguel Morgado Nogueira                                    | 08  | Colegio Int Monte Maior | 2:34.42  | <b>2:33.80</b> | 407 | 1:10.83 | 1:22.97 |
| 7.               | Afonso Mendonca Ornelas                                    | 08  | Gesloures               | 2:34.96  | <b>2:36.42</b> | 387 | 1:15.30 | 1:21.12 |
| 8.               | Afonso Oliveira Diniz<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    | 08  | Benfica                 | 2:32.93  | <b>2:38.14</b> | 374 | 1:12.92 | 1:25.22 |
| 9.               | Alexandre Frederico Braz<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 08  | Sporting                | 2:29.01  | <b>2:38.86</b> | 369 | 1:14.89 | 1:23.97 |
| 10.              | Pedro Antonio Pinto<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>      | 08  | Palmela Desporto        | 2:41.80  | <b>2:42.12</b> | 347 | 1:15.38 | 1:26.74 |

Juvenis A

|     |  |    |                  |         |                |     |         |         |
|-----|--|----|------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.  | Miguel Braga Gomes<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i>  | 07 | Sporting         | 2:23.75 | <b>2:24.00</b> | 496 | 1:08.80 | 1:15.20 |
| 2.  | Antonio Rego Arsenio   | 07 | Algés            | 2:25.01 | <b>2:24.07</b> | 495 | 1:07.80 | 1:16.27 |
| 3.  | Rafael Pacheco Godinho   | 07 | Sporting         | 2:25.82 | <b>2:25.82</b> | 477 | 1:07.31 | 1:18.51 |
| 4.  | Gabriel Martins Tusan  | 07 | Sporting         | 2:29.51 | <b>2:29.72</b> | 441 | 1:07.36 | 1:22.36 |
| 5.  | Rafael Piedade Quaresma<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>  | 07 | Palmela Desporto | 2:45.35 | <b>2:44.96</b> | 330 | 1:16.28 | 1:28.68 |
| DSQ | Rodrigo Martins Chocas<br><i>E-C50 - Perdeu a posição dorsal na chegada do percurso de costas (SW 6.5)</i> | 07 | Sporting         | 2:20.63 |                |     |         |         |

Prova 38, Masc., 200m Estilos

Absolutos

|                                   |                         |    |                         |         |                |     |         |         |
|-----------------------------------|-------------------------|----|-------------------------|---------|----------------|-----|---------|---------|
| 1.                                | Bruno Miguel Ramos      | 97 | Belenenses              | 2:02.33 | <b>2:10.88</b> | 660 | 1:02.27 | 1:08.61 |
| <i>Campeão Regional Absolutos</i> |                         |    |                         |         |                |     |         |         |
| 2.                                | Goncalo Duarte Carvalho | 05 | Benfica                 | 2:09.71 | <b>2:13.01</b> | 629 | 1:02.72 | 1:10.29 |
| 3.                                | Bernardo Jorge Simoes   | 04 | Belenenses              | 2:10.74 | <b>2:14.75</b> | 605 | 1:03.60 | 1:11.15 |
| 4.                                | Tiago Roberto Cordeiro  | 00 | Benfica                 | 2:23.75 | <b>2:16.24</b> | 585 | 1:03.26 | 1:12.98 |
| 5.                                | Jose Alves Monteiro     | 05 | Belenenses              | 2:19.55 | <b>2:19.71</b> | 543 | 1:05.89 | 1:13.82 |
| 6.                                | Pedro Goncalves Bonniz  | 06 | Benfica                 | 2:16.28 | <b>2:20.28</b> | 536 | 1:08.47 | 1:11.81 |
| 7.                                | Andre Filipe Magalhaes  | 98 | Despertarecorde         | 2:19.80 | <b>2:22.95</b> | 507 | 1:07.22 | 1:15.73 |
| 8.                                | Diogo Miguel Monteiro   | 04 | Despertarecorde         | 2:23.33 | <b>2:23.38</b> | 502 | 1:08.10 | 1:15.28 |
| 9.                                | Gabriel Carvalho Ferrao | 05 | Benfica                 | 2:29.00 | <b>2:23.52</b> | 501 | 1:07.46 | 1:16.06 |
| 10.                               | Andre Correia Alves     | 06 | União Piedense          | 2:16.97 | <b>2:25.64</b> | 479 | 1:07.78 | 1:17.86 |
| 11.                               | Luis Pedro Figueiredo   | 06 | Geslours                | 2:27.59 | <b>2:26.22</b> | 473 | 1:10.75 | 1:15.47 |
| 12.                               | Miguel Duarte Cruz      | 99 | Belenenses              | 2:23.67 | <b>2:27.00</b> | 466 | 1:10.47 | 1:16.53 |
| <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |                         |    |                         |         |                |     |         |         |
| 13.                               | Rafael Filipe Lopes     | 06 | Geslours                | 2:24.83 | <b>2:28.78</b> | 449 | 1:08.13 | 1:20.65 |
| 14.                               | Tiago Morgado Nogueira  | 04 | Colegio Int Monte Maior | 2:26.14 | <b>2:30.60</b> | 433 | 1:08.26 | 1:22.34 |
| <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |                         |    |                         |         |                |     |         |         |
| 15.                               | Rodrigo Almeida Cabrito | 01 | Belenenses              | 2:13.01 | <b>2:30.68</b> | 433 | 1:10.49 | 1:20.19 |
| <i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>    |                         |    |                         |         |                |     |         |         |

Prova 39

Femin., 1500m Livres

Absolutos

12.03.2023 - 17:32

Resultados

|                       |          |                        |         |           |      |
|-----------------------|----------|------------------------|---------|-----------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 16:15.12 | Diana Margarida Duraes | SLB     | Lisboa    | 2020 |
| Rec Regional Absoluto | 16:15.12 | Diana Margarida Duraes | SLB     | Lisboa    | 2020 |
| Rec Regional Sen      | 16:15.12 | Diana Margarida Duraes | SLB     | Lisboa    | 2020 |
| Rec Regional Jun 2    | 17:19.16 | Mariana Amaral Mendes  | ADRCIMM | Coimbra   | 2019 |
| Rec Regional Jun 1    | 17:24.20 | Mariana Amaral Mendes  | ADRCIMM | Oeiras    | 2018 |
| Rec Regional Juv A    | 17:26.88 | Ana Catarina Gomes     | SFUAP   | Coimbra   | 2006 |
| Rec Regional Juv B    | 18:12.05 | Ana Catarina Gomes     | SFUAP   | Famalicao | 2005 |

TAC - Fem Juv B: 21:21.53; Juv A: 20:44.20; Jun 2: 20:07.73; Jun 1: 20:19.81; Sen 18: 19:56.96

Pontos: FINA 2022

| Pos.                             | Nadador              | Ano     | Clube                               | T.Inscr. | Tempo           | Pts     |
|----------------------------------|----------------------|---------|-------------------------------------|----------|-----------------|---------|
| 1.                               | Beatriz Silva Jordão | 09      | Vikings Sports Club                 | 21:45.00 | <b>19:54.60</b> | 457     |
| <i>Campeã Regional Juvenil B</i> |                      |         |                                     |          |                 |         |
|                                  | 100m: 1:14.37        | 1:14.37 | 500m: 6:31.93                       | 1:19.59  | 900m: 11:53.18  | 1:20.35 |
|                                  | 200m: 2:34.47        | 1:20.10 | 600m: 7:51.58                       | 1:19.65  | 1000m: 13:13.89 | 1:20.71 |
|                                  | 300m: 3:53.39        | 1:18.92 | 700m: 9:12.06                       | 1:20.48  | 1100m: 14:34.56 | 1:20.67 |
|                                  | 400m: 5:12.34        | 1:18.95 | 800m: 10:32.83                      | 1:20.77  | 1200m: 15:55.06 | 1:20.50 |
| 1300m:                           | 17:16.09             | 1:21.03 |                                     |          |                 |         |
| 1400m:                           | 18:36.10             | 1:20.01 |                                     |          |                 |         |
| 1500m:                           | 19:54.60             | 1:18.50 |                                     |          |                 |         |
| 2.                               | Ines Maria Lanca     | 09      | Soc.Filarmónica União A. Piedense   | 21:45.00 | <b>20:38.71</b> | 410     |
|                                  | 100m: 1:17.63        | 1:17.63 | 500m: 6:41.84                       | 1:21.89  | 900m: 12:14.99  | 1:24.06 |
|                                  | 200m: 2:38.88        | 1:21.25 | 600m: 8:04.22                       | 1:22.38  | 1000m: 13:38.97 | 1:23.98 |
|                                  | 300m: 3:59.06        | 1:20.18 | 700m: 9:26.83                       | 1:22.61  | 1100m: 15:02.54 | 1:23.57 |
|                                  | 400m: 5:19.95        | 1:20.89 | 800m: 10:50.93                      | 1:24.10  | 1200m: 16:27.30 | 1:24.76 |
| 1300m:                           | 17:52.69             | 1:25.39 |                                     |          |                 |         |
| 1400m:                           | 19:16.92             | 1:24.23 |                                     |          |                 |         |
| 1500m:                           | 20:38.71             | 1:21.79 |                                     |          |                 |         |
| 3.                               | Beatriz Ribeiro Lima | 09      | Geslours - Gestão Equipamentos E.M. | 21:43.42 | <b>20:59.50</b> | 390     |
|                                  | 100m: 1:15.04        | 1:15.04 | 500m: 6:48.43                       | 1:24.15  | 900m: 12:27.05  | 1:24.32 |
|                                  | 200m: 2:37.10        | 1:22.06 | 600m: 8:12.55                       | 1:24.12  | 1000m: 13:52.09 | 1:25.04 |
|                                  | 300m: 4:00.02        | 1:22.92 | 700m: 9:37.67                       | 1:25.12  | 1100m: 15:18.87 | 1:26.78 |
|                                  | 400m: 5:24.28        | 1:24.26 | 800m: 11:02.73                      | 1:25.06  | 1200m: 16:44.97 | 1:26.10 |
| 1300m:                           | 18:11.84             | 1:26.87 |                                     |          |                 |         |
| 1400m:                           | 19:37.86             | 1:26.02 |                                     |          |                 |         |
| 1500m:                           | 20:59.50             | 1:21.64 |                                     |          |                 |         |

Juvenis A

Prova 39, Femin., 1500m Livres, Juvenis A

| Pos. | Nadador  | Ano                    | Clube                                 | T.Inscr.                | Tempo           | Pts |
|------|--|------------------------|---------------------------------------|-------------------------|-----------------|-----|
| 1.   | Marta Matos Laranjeira<br><i>Campeã Regional Juvenil A</i> | 08                     | Vikings Sports Club                   | 20:50.00                | <b>19:27.11</b> | 490 |
|      | 100m: 1:13.31 1:13.31                                      | 500m: 6:29.78 1:19.03  | 900m: 11:40.92 1:16.94                | 1300m: 16:52.76 1:19.08 |                 |     |
|      | 200m: 2:33.08 1:19.77                                      | 600m: 7:48.05 1:18.27  | 1000m: 12:58.00 1:17.08               | 1400m: 18:10.73 1:17.97 |                 |     |
|      | 300m: 3:51.86 1:18.78                                      | 700m: 9:05.95 1:17.90  | 1100m: 14:15.55 1:17.55               | 1500m: 19:27.11 1:16.38 |                 |     |
|      | 400m: 5:10.75 1:18.89                                      | 800m: 10:23.98 1:18.03 | 1200m: 15:33.68 1:18.13               |                         |                 |     |
| 2.   | Ana Beatriz Pires  | 08                     | Soc.Filarmónica União A. Piedense     | 20:50.00                | <b>19:42.26</b> | 471 |
|      | 100m: 1:13.83 1:13.83                                      | 500m: 6:27.94 1:19.00  | 900m: 11:41.29 1:18.31                | 1300m: 17:00.51 1:20.07 |                 |     |
|      | 200m: 2:32.41 1:18.58                                      | 600m: 7:46.45 1:18.51  | 1000m: 12:59.45 1:18.16               | 1400m: 18:21.21 1:20.70 |                 |     |
|      | 300m: 3:50.50 1:18.09                                      | 700m: 9:04.35 1:17.90  | 1100m: 14:19.64 1:20.19               | 1500m: 19:42.26 1:21.05 |                 |     |
|      | 400m: 5:08.94 1:18.44                                      | 800m: 10:22.98 1:18.63 | 1200m: 15:40.44 1:20.80               |                         |                 |     |
| DNS  | Margarida Carreiro Sousa                                   | 08                     | Clube Desportivo Escolar de Agua de P | 20:47.80                |                 |     |
| DNS  | Constanca Isabel Carvalho                                  | 08                     | Sport Alges e Dafundo                 | 20:15.63                |                 |     |

Absolutos

|    |   |                        |                                   |                         |                 |     |
|----|---|------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------|-----|
| 1. | Maria Leonor Coelho<br><i>Campeã Regional Absolutos</i> | 06                     | Sport Lisboa e Benfica            | 20:00.00                | <b>18:19.97</b> | 586 |
|    | 100m: 1:10.93 1:10.93                                   | 500m: 6:06.89 1:14.01  | 900m: 11:01.96 1:13.54            | 1300m: 15:54.42 1:12.93 |                 |     |
|    | 200m: 2:25.10 1:14.17                                   | 600m: 7:20.97 1:14.08  | 1000m: 12:15.28 1:13.32           | 1400m: 17:08.46 1:14.04 |                 |     |
|    | 300m: 3:38.59 1:13.49                                   | 700m: 8:34.74 1:13.77  | 1100m: 13:28.57 1:13.29           | 1500m: 18:19.97 1:11.51 |                 |     |
|    | 400m: 4:52.88 1:14.29                                   | 800m: 9:48.42 1:13.68  | 1200m: 14:41.49 1:12.92           |                         |                 |     |
| 2. | Natacha Sofia Silva                                     | 02                     | Sport Lisboa e Benfica            | 18:59.74                | <b>18:57.77</b> | 529 |
|    | 100m: 1:10.65 1:10.65                                   | 500m: 6:10.95 1:15.73  | 900m: 11:15.45 1:17.01            | 1300m: 16:24.35 1:17.61 |                 |     |
|    | 200m: 2:25.46 1:14.81                                   | 600m: 7:26.34 1:15.39  | 1000m: 12:32.59 1:17.14           | 1400m: 17:41.77 1:17.42 |                 |     |
|    | 300m: 3:40.08 1:14.62                                   | 700m: 8:41.96 1:15.62  | 1100m: 13:49.19 1:16.60           | 1500m: 18:57.77 1:16.00 |                 |     |
|    | 400m: 4:55.22 1:15.14                                   | 800m: 9:58.44 1:16.48  | 1200m: 15:06.74 1:17.55           |                         |                 |     |
| 3. | Maria Carolina Vargas                                   | 05                     | Sport Lisboa e Benfica            | 19:30.00                | <b>19:10.86</b> | 511 |
|    | 100m: 1:12.98 1:12.98                                   | 500m: 6:12.83 1:15.62  | 900m: 11:22.96 1:17.79            | 1300m: 16:35.70 1:18.50 |                 |     |
|    | 200m: 2:27.46 1:14.48                                   | 600m: 7:29.90 1:17.07  | 1000m: 12:40.80 1:17.84           | 1400m: 17:53.93 1:18.23 |                 |     |
|    | 300m: 3:41.90 1:14.44                                   | 700m: 8:47.28 1:17.38  | 1100m: 13:58.68 1:17.88           | 1500m: 19:10.86 1:16.93 |                 |     |
|    | 400m: 4:57.21 1:15.31                                   | 800m: 10:05.17 1:17.89 | 1200m: 15:17.20 1:18.52           |                         |                 |     |
| 4. | Alice Gomes Durao                                       | 07                     | Sport Lisboa e Benfica            | 20:00.00                | <b>19:24.64</b> | 493 |
|    | 100m: 1:14.41 1:14.41                                   | 500m: 6:26.81 1:17.99  | 900m: 11:38.10 1:17.98            | 1300m: 16:50.76 1:17.94 |                 |     |
|    | 200m: 2:32.08 1:17.67                                   | 600m: 7:44.67 1:17.86  | 1000m: 12:56.14 1:18.04           | 1400m: 18:08.38 1:17.62 |                 |     |
|    | 300m: 3:50.35 1:18.27                                   | 700m: 9:02.36 1:17.69  | 1100m: 14:14.48 1:18.34           | 1500m: 19:24.64 1:16.26 |                 |     |
|    | 400m: 5:08.82 1:18.47                                   | 800m: 10:20.12 1:17.76 | 1200m: 15:32.82 1:18.34           |                         |                 |     |
| 5. | Clara Vieira Tojo                                       | 07                     | Sport Lisboa e Benfica            | 20:00.00                | <b>19:56.75</b> | 455 |
|    | 100m: 1:15.82 1:15.82                                   | 500m: 6:37.09 1:20.89  | 900m: 11:58.29 1:20.39            | 1300m: 17:19.66 1:20.41 |                 |     |
|    | 200m: 2:35.52 1:19.70                                   | 600m: 7:57.08 1:19.99  | 1000m: 13:18.36 1:20.07           | 1400m: 18:39.14 1:19.48 |                 |     |
|    | 300m: 3:55.69 1:20.17                                   | 700m: 9:17.25 1:20.17  | 1100m: 14:38.82 1:20.46           | 1500m: 19:56.75 1:17.61 |                 |     |
|    | 400m: 5:16.20 1:20.51                                   | 800m: 10:37.90 1:20.65 | 1200m: 15:59.25 1:20.43           |                         |                 |     |
| 6. | Diana Valadas Horta                                     | 04                     | Soc.Filarmónica União A. Piedense | 19:16.92                | <b>19:56.78</b> | 454 |
|    | 100m: 1:15.04 1:15.04                                   | 500m: 6:37.59 1:20.81  | 900m: 12:00.49 1:20.75            | 1300m: 17:21.36 1:20.07 |                 |     |
|    | 200m: 2:35.95 1:20.91                                   | 600m: 7:58.05 1:20.46  | 1000m: 13:20.85 1:20.36           | 1400m: 18:40.43 1:19.07 |                 |     |
|    | 300m: 3:56.39 1:20.44                                   | 700m: 9:18.41 1:20.36  | 1100m: 14:41.11 1:20.26           | 1500m: 19:56.78 1:16.35 |                 |     |
|    | 400m: 5:16.78 1:20.39                                   | 800m: 10:39.74 1:21.33 | 1200m: 16:01.29 1:20.18           |                         |                 |     |

Prova 40  
12.03.2023 - 18:15

Masc., 800m Livres

Absolutos  
Resultados

|                       |         |                         |         |                |      |
|-----------------------|---------|-------------------------|---------|----------------|------|
| Rec Nacional Absoluto | 7:52.68 | Jose Paulo Lopes        | SCB     | Budapest (HUN) | 2021 |
| Rec Regional Absoluto | 8:06.49 | Guilherme Filipe Pina   | SCP     | Coimbra        | 2017 |
| Rec Regional Sen      | 8:06.49 | Guilherme Filipe Pina   | SCP     | Coimbra        | 2017 |
| Rec Regional Jun 2    | 8:15.16 | Filipe Miguel Santo     | SLB     | Funchal        | 2018 |
| Rec Regional Jun 1    | 8:19.86 | Joao Pedro Gil          | ANAM    | Coimbra        | 2014 |
| Rec Regional Juv A    | 8:29.39 | Diogo Santos Cardoso    | ADRCIMM | Gyoer (HUN)    | 2017 |
| Rec Regional Juv B    | 8:45.55 | Pedro Fontoura Oliveira | CFB     | Lisboa         | 2005 |

TAC - Masc Juv B: 10:11.78; Juv A: 9:53.96; Jun 1: 9:42.32; Jun 2: 9:36.55; Sen 19: 9:31.41; Sen 19+: 9:25.69

Pontos: FINA 2022

| Pos. | Nadador   | Ano                   | Clube                 | T.Inscr.              | Tempo                 | Pts                   |                       |                        |
|------|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 1.   | Francisco Maria Santos<br><i>Campeão Regional Juvenis B</i> | 08                    | Sport Alges e Dafundo | 9:34.91               | <b>9:40.03</b>        | 473                   |                       |                        |
|      | 100m: 1:03.91 1:03.91                                       | 300m: 3:27.11 1:11.90 | 500m: 5:57.71 1:20.72 | 700m: 8:27.77 1:13.82 | 200m: 2:15.21 1:11.30 | 400m: 4:36.99 1:09.88 | 600m: 7:13.95 1:16.24 | 800m: 9:40.03 1:12.26  |
| 2.   | Francisco Manuel Bexiga<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i>   | 08                    | Vikings Sports Club   | 10:12.00              | <b>10:52.81</b>       | 332                   |                       |                        |
|      | 100m: 1:15.90 1:15.90                                       | 300m: 4:01.92 1:23.50 | 500m: 6:48.49 1:23.73 | 700m: 9:34.20 1:21.52 | 200m: 2:38.42 1:22.52 | 400m: 5:24.76 1:22.84 | 600m: 8:12.68 1:24.19 | 800m: 10:52.81 1:18.61 |

### Juvenis A

|    |   |                       |                              |                       |                       |                       |                       |                        |
|----|---|-----------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. | Axel Guedes Asmar<br><i>Campeão Regional Juvenis A</i>  | 07                    | Sporting Clube de Portugal   | 9:02.72               | <b>9:07.40</b>        | 563                   |                       |                        |
|    | 100m: 1:03.41 1:03.41                                   | 300m: 3:20.34 1:08.53 | 500m: 5:38.31 1:08.92        | 700m: 7:59.69 1:10.78 | 200m: 2:11.81 1:08.40 | 400m: 4:29.39 1:09.05 | 600m: 6:48.91 1:10.60 | 800m: 9:07.40 1:07.71  |
| 2. | Rafael Miguel Mimoso                                    | 07                    | Sport Lisboa e Benfica       | 9:21.66               | <b>9:13.14</b>        | 546                   |                       |                        |
|    | 100m: 1:05.80 1:05.80                                   | 300m: 3:25.36 1:10.24 | 500m: 5:43.79 1:08.98        | 700m: 8:03.44 1:09.65 | 200m: 2:15.12 1:09.32 | 400m: 4:34.81 1:09.45 | 600m: 6:53.79 1:10.00 | 800m: 9:13.14 1:09.70  |
| 3. | Guilherme David Figueiras                               | 07                    | ADRC Colegio Int Monte Maior | 9:38.49               | <b>9:41.59</b>        | 469                   |                       |                        |
|    | 100m: 1:07.49 1:07.49                                   | 300m: 3:34.83 1:14.55 | 500m: 6:01.44 1:13.52        | 700m: 8:29.12 1:13.87 | 200m: 2:20.28 1:12.79 | 400m: 4:47.92 1:13.09 | 600m: 7:15.25 1:13.81 | 800m: 9:41.59 1:12.47  |
| 4. | Afonso Jose Fernandes<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 07                    | Sport Alges e Dafundo        | 10:05.64              | <b>10:49.46</b>       | 337                   |                       |                        |
|    | 100m: 58.09 58.09                                       | 300m: 3:52.82 1:23.11 | 500m: 6:40.50 1:23.56        | 700m: 9:27.12 1:23.41 | 200m: 2:29.71 1:31.62 | 400m: 5:16.94 1:24.12 | 600m: 8:03.71 1:23.21 | 800m: 10:49.46 1:22.34 |

### Absolutos

|    |  |                       |                                   |                       |                       |                       |                       |                       |
|----|--|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. | Manuel Angelo Pereira<br><i>Campeão Regional Absolutos</i> | 05                    | Sporting Clube de Portugal        | 8:48.71               | <b>8:57.57</b>        | 594                   |                       |                       |
|    | 100m: 1:03.22 1:03.22                                      | 300m: 3:19.97 1:08.85 | 500m: 5:36.86 1:07.87             | 700m: 7:52.28 1:07.85 | 200m: 2:11.12 1:07.90 | 400m: 4:28.99 1:09.02 | 600m: 6:44.43 1:07.57 | 800m: 8:57.57 1:05.29 |
| 2. | Pedro Crispim Jorge  | 06                    | Soc.Filarmónica União A. Piedense | 9:00.55               | <b>9:07.47</b>        | 563                   |                       |                       |
|    | 100m: 1:04.85 1:04.85                                      | 300m: 3:25.64 1:10.79 | 500m: 5:45.78 1:09.84             | 700m: 8:04.44 1:08.69 | 200m: 2:14.85 1:10.00 | 400m: 4:35.94 1:10.30 | 600m: 6:55.75 1:09.97 | 800m: 9:07.47 1:03.03 |
| 3. | Ricardo Martins Bras                                       | 01                    | Vikings Sports Club               | 9:08.99               | <b>9:08.88</b>        | 558                   |                       |                       |
|    | 100m: 1:04.37 1:04.37                                      | 300m: 3:22.58 1:09.64 | 500m: 5:42.14 1:09.84             | 700m: 8:01.78 1:09.54 | 200m: 2:12.94 1:08.57 | 400m: 4:32.30 1:09.72 | 600m: 6:52.24 1:10.10 | 800m: 9:08.88 1:07.10 |
| 4. | Tomas Nunes Roque  | 06                    | Sport Lisboa e Benfica            | 9:11.84               | <b>9:10.04</b>        | 555                   |                       |                       |
|    | 100m: 1:02.35 1:02.35                                      | 300m: 3:19.62 1:09.04 | 500m: 5:40.35 1:10.47             | 700m: 8:02.91 1:10.60 | 200m: 2:10.58 1:08.23 | 400m: 4:29.88 1:10.26 | 600m: 6:52.31 1:11.96 | 800m: 9:10.04 1:07.13 |
| 5. | Tiago Almeida Correia                                      | 06                    | Clube Natacao do Montijo          | 9:04.01               | <b>9:10.56</b>        | 553                   |                       |                       |
|    | 100m: 1:02.98 1:02.98                                      | 300m: 3:22.67 1:10.00 | 500m: 5:44.15 1:10.86             | 700m: 8:03.99 1:09.61 | 200m: 2:12.67 1:09.69 | 400m: 4:33.29 1:10.62 | 600m: 6:54.38 1:10.23 | 800m: 9:10.56 1:06.57 |
| 6. | Tiago Miguel Trombinhas                                    | 04                    | ADRC Colegio Int Monte Maior      | 9:07.82               | <b>9:13.61</b>        | 544                   |                       |                       |
|    | 100m: 1:05.01 1:05.01                                      | 300m: 3:25.87 1:10.69 | 500m: 5:45.78 1:10.12             | 700m: 8:05.58 1:10.02 | 200m: 2:15.18 1:10.17 | 400m: 4:35.66 1:09.79 | 600m: 6:55.56 1:09.78 | 800m: 9:13.61 1:08.03 |

Prova 40, Masc., 800m Livres, Absolutos

| Pos. | Nadador   | Ano                   | Clube                       | T.Inscr.                      | Tempo          | Pts |
|------|---|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------|-----|
| 7.   | Rodrigo Andrade Mesquita                                | 06                    | Sporting Clube de Portugal  | 9:07.07                       | <b>9:14.43</b> | 542 |
|      | 100m: 1:05.62 1:05.62                                   | 300m: 3:26.80 1:10.14 | 500m: 5:46.28               | 1:09.95 700m: 8:05.95 1:09.49 |                |     |
|      | 200m: 2:16.66 1:11.04                                   | 400m: 4:36.33 1:09.53 | 600m: 6:56.46               | 1:10.18 800m: 9:14.43 1:08.48 |                |     |
| 8.   | Ricardo Freitas Neto                                    | 06                    | Sporting Clube de Portugal  | 9:26.31                       | <b>9:16.53</b> | 536 |
|      | 100m: 1:05.15 1:05.15                                   | 300m: 3:26.39 1:10.57 | 500m: 5:47.24               | 1:10.55 700m: 8:08.18 1:10.49 |                |     |
|      | 200m: 2:15.82 1:10.67                                   | 400m: 4:36.69 1:10.30 | 600m: 6:57.69               | 1:10.45 800m: 9:16.53 1:08.35 |                |     |
| 9.   | Tiago Ventura Chao                                      | 06                    | Clube Naval Setubalense     | 9:06.62                       | <b>9:18.03</b> | 531 |
|      | 100m: 1:04.57 1:04.57                                   | 300m: 3:25.82 1:11.01 | 500m: 5:47.62               | 1:10.95 700m: 8:07.84 1:10.16 |                |     |
|      | 200m: 2:14.81 1:10.24                                   | 400m: 4:36.67 1:10.85 | 600m: 6:57.68               | 1:10.06 800m: 9:18.03 1:10.19 |                |     |
| 10.  | Afonso Mateus Ribeiro<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 95                    | Clube Futebol Os Belenenses | 9:10.00                       | <b>9:36.66</b> | 481 |
|      | 100m: 1:08.10 1:08.10                                   | 300m: 3:28.41 1:10.64 | 500m: 5:57.20               | 1:15.39 700m: 8:25.34 1:13.53 |                |     |
|      | 200m: 2:17.77 1:09.67                                   | 400m: 4:41.81 1:13.40 | 600m: 7:11.81               | 1:14.61 800m: 9:36.66 1:11.32 |                |     |
| EXH  | Antonio Pedro Martins<br><i>FTL (Fora Tempo Limite)</i> | 05                    | CPFZ-Natação                | 9:45.36                       | <b>9:48.53</b> | 453 |
|      | 100m: 1:11.76 1:11.76                                   | 300m: 3:39.77 1:13.84 | 500m: 6:08.33               | 1:14.38 700m: 8:36.89 1:14.23 |                |     |
|      | 200m: 2:25.93 1:14.17                                   | 400m: 4:53.95 1:14.18 | 600m: 7:22.66               | 1:14.33 800m: 9:48.53 1:11.64 |                |     |