

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

Prova 1 Femin., 800m Livres 15 anos e mais velhos  
9.4.10 - 9:30 Resultados

RNABS	8:57.14	Marta Andreia Ferreira	FPN	Berlim (GER)	31.7.02
RNSEN	8:58.41	Marta Andreia Ferreira	FPN	Barcelona (ESP)	25.7.03
RNJUN	8:57.14	Marta Andreia Ferreira	FPN	Berlim (GER)	31.7.02

TAC-SENF Sen: 9:40.00 / TAC-JUNF Jun: 9:47.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Seniores</b>						
1.	Joana Aguiar Rodrigues	93	Porto/Dolce Vita	<b>9:06.98</b>	+0,91	737
	100m: 1:05.87 1:05.87	300m: 3:23.33 1:08.75	500m: 5:40.43 1:07.94	700m: 7:58.66 1:09.63		
	200m: 2:14.58 1:08.71	400m: 4:32.49 1:09.16	600m: 6:49.03 1:08.60	800m: 9:06.98 1:08.32		
2.	Joana Filipa Santos	93	Vitória de Guimarães	<b>9:17.18</b>	+0,90	697
	100m: 1:06.11 1:06.11	300m: 3:25.80 1:10.05	500m: 5:46.47 1:10.37	700m: 8:08.71 1:10.77		
	200m: 2:15.75 1:09.64	400m: 4:36.10 1:10.30	600m: 6:57.94 1:11.47	800m: 9:17.18 1:08.47		
3.	Maria Miguel Veloso	93	Náutico/Matobra	<b>9:21.61</b>	+0,92	680
	100m: 1:06.49 1:06.49	300m: 3:25.52 1:09.75	500m: 5:46.65 1:10.82	700m: 8:10.05 1:11.81		
	200m: 2:15.77 1:09.28	400m: 4:35.83 1:10.31	600m: 6:58.24 1:11.59	800m: 9:21.61 1:11.56		
4.	Lara Santana Pinheiro	92	Belenenses	<b>9:24.43</b>	+0,97	670
	100m: 1:06.55 1:06.55	300m: 3:28.19 1:11.09	500m: 5:50.25 1:11.13	700m: 8:13.78 1:11.81		
	200m: 2:17.10 1:10.55	400m: 4:39.12 1:10.93	600m: 7:01.97 1:11.72	800m: 9:24.43 1:10.65		
5.	Ana Margarida Domingos	93	Académico Viseu	<b>9:28.21</b>	+0,95	657
	100m: 1:07.38 1:07.38	300m: 3:31.35 1:12.11	500m: 5:54.89 1:11.46	700m: 8:19.34 1:12.04		
	200m: 2:19.24 1:11.86	400m: 4:43.43 1:12.08	600m: 7:07.30 1:12.41	800m: 9:28.21 1:08.87		
6.	Maria Ana Magalhaes	93	Desportiva Limiana	<b>9:29.57</b>	+0,79	652
	100m: 1:07.26 1:07.26	300m: 3:31.18 1:11.97	500m: 5:55.40 1:12.13	700m: 8:18.96 1:11.71		
	200m: 2:19.21 1:11.95	400m: 4:43.27 1:12.09	600m: 7:07.25 1:11.85	800m: 9:29.57 1:10.61		
7.	Marta Alexandra Saraiva	93	Uniao Piedense	<b>9:38.97</b>	+0,90	621
	100m: 1:07.48 1:07.48	300m: 3:31.21 1:12.00	500m: 5:57.11 1:13.27	700m: 8:25.51 1:14.17		
	200m: 2:19.21 1:11.73	400m: 4:43.84 1:12.63	600m: 7:11.34 1:14.23	800m: 9:38.97 1:13.46		
8.	Joana Filipa Capela	89	Benfica	<b>9:40.36</b>	+0,72	617
	<i>FTL</i>					
	100m: 1:07.18 1:07.18	300m: 3:33.13 1:13.08	500m: 6:00.26 1:13.32	700m: 8:28.86 1:14.30		
	200m: 2:20.05 1:12.87	400m: 4:46.94 1:13.81	600m: 7:14.56 1:14.30	800m: 9:40.36 1:11.50		
9.	Alexandra Ribeiro Paula	93	Sporting	<b>9:41.19</b>	+0,79	614
	<i>FTL</i>					
	100m: 1:07.03 1:07.03	300m: 3:32.28 1:13.03	500m: 6:00.40 1:13.97	700m: 8:29.14 1:14.24		
	200m: 2:19.25 1:12.22	400m: 4:46.43 1:14.15	600m: 7:14.90 1:14.50	800m: 9:41.19 1:12.05		
10.	Tatiana Ladeiro Santos	92	Gesloures	<b>9:51.16</b>	+0,80	583
	<i>FTL</i>					
	100m: 1:08.33 1:08.33	300m: 3:36.01 1:14.19	500m: 6:05.66 1:14.91	700m: 8:36.60 1:15.70		
	200m: 2:21.82 1:13.49	400m: 4:50.75 1:14.74	600m: 7:20.90 1:15.24	800m: 9:51.16 1:14.56		
11.	Catarina Correia Simoes	93	Natação Olhão	<b>9:57.20</b>	+0,88	566
	<i>FTL</i>					
	100m: 1:08.75 1:08.75	300m: 3:35.49 1:13.83	500m: 6:06.33 1:15.94	700m: 8:40.62 1:17.44		
	200m: 2:21.66 1:12.91	400m: 4:50.39 1:14.90	600m: 7:23.18 1:16.85	800m: 9:57.20 1:16.58		

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

Prova 1, Femin., 800m Livres

Juniores

1. Andreia Catarina Gomes	94	Vitória de Guimarães	<b>9:12.12</b>	+0,87	716
100m: 1:04.87 1:04.87	300m: 3:22.56 1:08.88	500m: 5:41.74 1:09.26	700m: 8:03.21 1:11.18		
200m: 2:13.68 1:08.81	400m: 4:32.48 1:09.92	600m: 6:52.03 1:10.29	800m: 9:12.12 1:08.91		
2. Patricia Garcia Marinho	94	Sporting	<b>9:17.90</b>	+0,79	694
100m: 1:06.81 1:06.81	300m: 3:27.05 1:10.25	500m: 5:47.19 1:10.04	700m: 8:08.64 1:10.85		
200m: 2:16.80 1:09.99	400m: 4:37.15 1:10.10	600m: 6:57.79 1:10.60	800m: 9:17.90 1:09.26		
3. Carolina Cunha Martins	95	Náutico/Matobra	<b>9:20.77</b>	+0,99	684
100m: 1:07.29 1:07.29	300m: 3:28.37 1:10.29	500m: 5:49.33 1:10.62	700m: 8:11.41 1:10.88		
200m: 2:18.08 1:10.79	400m: 4:38.71 1:10.34	600m: 7:00.53 1:11.20	800m: 9:20.77 1:09.36		
4. Leonor Mourinho Neves	95	Sporting	<b>9:20.86</b>	+0,86	683
100m: 1:06.42 1:06.42	300m: 3:26.94 1:10.95	500m: 5:48.79 1:10.86	700m: 8:11.33 1:11.36		
200m: 2:15.99 1:09.57	400m: 4:37.93 1:10.99	600m: 6:59.97 1:11.18	800m: 9:20.86 1:09.53		
5. Ines Sofia Sampaio	94	Académico Viseu	<b>9:28.31</b>	+0,92	657
100m: 1:07.00 1:07.00	300m: 3:31.41 1:12.10	500m: 5:55.18 1:11.79	700m: 8:20.38 1:12.75		
200m: 2:19.31 1:12.31	400m: 4:43.39 1:11.98	600m: 7:07.63 1:12.45	800m: 9:28.31 1:07.93		
6. Ana Goncalves Neto	95	Porto/Dolce Vita	<b>9:36.82</b>	+0,88	628
100m: 1:06.93 1:06.93	300m: 3:31.11 1:12.81	500m: 5:57.05 1:12.94	700m: 8:23.99 1:13.69		
200m: 2:18.30 1:11.37	400m: 4:44.11 1:13.00	600m: 7:10.30 1:13.25	800m: 9:36.82 1:12.83		
7. Angelica Maria Andre	94	Leixões	<b>9:37.51</b>	+0,89	626
100m: 1:03.96 1:03.96	300m: 3:26.35 1:12.19	500m: 5:53.53 1:13.69	700m: 8:24.06 1:15.01		
200m: 2:14.16 1:10.20	400m: 4:39.84 1:13.49	600m: 7:09.05 1:15.52	800m: 9:37.51 1:13.45		
8. Silvia Ariana Soares	95	Porto/Dolce Vita	<b>9:38.71</b>	+0,66	622
100m: 1:07.07 1:07.07	300m: 3:32.42 1:12.65	500m: 5:59.07 1:13.66	700m: 8:25.72 1:12.85		
200m: 2:19.77 1:12.70	400m: 4:45.41 1:12.99	600m: 7:12.87 1:13.80	800m: 9:38.71 1:12.99		
9. Marta Sofia Cunha	95	Sporting	<b>9:46.64</b>	+0,65	597
100m: 1:08.89 1:08.89	300m: 3:35.14 1:13.71	500m: 6:03.84 1:14.74	700m: 8:33.78 1:14.92		
200m: 2:21.43 1:12.54	400m: 4:49.10 1:13.96	600m: 7:18.86 1:15.02	800m: 9:46.64 1:12.86		

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

Prova 2 Masc., 200m Livres 17 anos e mais velhos  
9.4.10 - 10:00 Resultados

RNABS	1:49.02	Tiago Andre Venancio	FPN	Melbourne (AUS)	30.3.07
RNSEN	1:49.02	Tiago Andre Venancio	FPN	Melbourne (AUS)	30.3.07
RNJUN	1:49.98	Tiago Andre Venancio	FPN	Budapeste (HUN)	14.7.05

TAC-SENM Sen: 1:58.70 / TAC-JUNM Jun: 2:02.50

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
<b>Seniores</b>							
1.	89	Famalicão	<b>1:52.39</b>	27.40	28.75	28.65	27.59
2.	87	Nacional	<b>1:52.74</b>	27.62	29.12	28.82	27.18
3.	86	Vilacondense	<b>1:53.16</b>	26.81	29.17	29.15	28.03
4.	86	Benfica	<b>1:53.24</b>	27.35	29.22	28.86	27.81
5.	90	Bairro dos Anjos	<b>1:53.55</b>	27.43	29.35	28.85	27.92
6.	91	Famalicão	<b>1:53.59</b>	27.25	29.04	28.82	28.48
7.	91	Náutico/Matobra	<b>1:53.97</b>	27.00	28.70	29.30	28.97
8.	89	Louletano/Loulé Concelho	<b>1:54.83</b>	27.32	29.67	28.93	28.91
9.	90	Belenenses	<b>1:55.81</b>	27.45	29.24	29.97	29.15
10.	88	Amadora	<b>1:56.29</b>	27.43	29.55	29.60	29.71
11.	91	Sporting	<b>1:56.55</b>	26.32	28.98	30.78	30.47
12.	90	Sporting	<b>1:56.59</b>	26.91	29.45	29.88	30.35
13.	91	Vitória de Guimarães	<b>1:57.92</b>	27.23	29.11	30.78	30.80
14.	88	Louletano/Loulé Concelho	<b>1:58.27</b>	28.12	30.28	30.27	29.60
15.	90	Uniao Piedense	<b>1:58.72</b>	27.13	29.92	30.76	30.91
		<i>FTL</i>					
16.	88	Náutico/Matobra	<b>1:59.12</b>	27.44	29.12	30.94	31.62
		<i>FTL</i>					
17.	90	Uniao Piedense	<b>1:59.34</b>	27.22	29.92	31.44	30.76
		<i>FTL</i>					
18.	91	Amadora	<b>1:59.73</b>	27.92	30.30	31.07	30.44
		<i>FTL</i>					
19.	89	Braga	<b>2:01.00</b>	27.86	30.32	30.94	31.88
		<i>FTL</i>					
20.	90	Nacional	<b>2:02.98</b>	27.56	30.59	32.12	32.71
		<i>FTL</i>					
21.	83	Amadora	<b>2:06.93</b>	28.54	31.40	33.24	33.75
		<i>FTL</i>					

**Juniores**

1.	93	Litoral Alentejano	<b>1:55.22</b>	26.28	28.68	30.12	30.14
2.	93	Braga	<b>1:56.46</b>	26.81	29.01	29.91	30.73
3.	92	Ginásio Figueirense	<b>1:56.68</b>	25.74	28.96	30.82	31.16
4.	92	Académica de Coimbra	<b>1:57.01</b>	27.66	29.65	30.02	29.68
5.	92	Porto/Dolce Vita	<b>1:57.40</b>	27.46	29.52	30.56	29.86
6.	93	Alcobaça	<b>1:58.63</b>	27.45	30.08	30.58	30.52
7.	92	Bairro dos Anjos	<b>1:59.76</b>	27.77	30.00	31.03	30.96
8.	93	Porto/Dolce Vita	<b>2:00.60</b>	27.18	30.22	31.15	32.05
9.	93	Uniao Piedense	<b>2:00.72</b>	28.27	30.61	31.30	30.54
10.	93	Vilacondense	<b>2:01.22</b>	27.30	30.40	30.97	32.55
11.	93	Porto/Dolce Vita	<b>2:01.28</b>	28.04	30.83	31.22	31.19
12.	92	Sporting	<b>2:01.40</b>	28.08	30.53	31.45	31.34
13.	93	Algés	<b>2:01.67</b>	28.48	30.86	31.63	30.70

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

Prova 2, Masc., 200m Livres, Juniores

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
14. Guilherme Pereira Gil FTL	93	Naval Amorense	<b>2:02.92</b>	28.54	31.00	32.03	31.35
15. Carlos Filipe Serra FTL	92	Braga	<b>2:03.28</b>	28.56	31.12	32.73	30.87
16. Paulo Andre Dias FTL	92	Gespaços	<b>2:03.39</b>	28.61	30.90	31.96	31.92
17. Nuno Duraõ Pascoal FTL	92	Galitos	<b>2:03.64</b>	28.62	31.77	31.19	32.06
18. Bernardo Leitao Graca FTL	93	Benfica	<b>2:03.76</b>	28.20	31.34	31.99	32.23
19. Andre Filipe Alves FTL	92	Vitória de Guimarães	<b>2:03.97</b>	28.37	31.14	32.27	32.19
20. Alexandre Santos Gomes FTL	93	Naval do Funchal	<b>2:12.67</b>	28.95	32.84	35.36	35.52

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

Prova 3 Femin., 50m Mariposa 15 anos e mais velhos  
9.4.10 - 10:15 Resultados

RNABS	27.63	Sara Freitas Oliveira	FPN	Paris (FRA)	3.8.07
RNSEN	27.63	Sara Freitas Oliveira	FPN	Paris (FRA)	3.8.07
RNJUN	28.00	Sara Francisco Cruz	ADBA	Faro	18.7.09

TAC-SENF Sen: 31.00 / TAC-JUNF Jun: 31.50

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Seniores</b>						
1.	Sara Freitas Oliveira	85	Porto/Dolce Vita	<b>28.11</b>	+0,64	709
2.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	<b>28.88</b>	+0,78	654
	Sara Alexandra Madeira	87	Louletano/Loulé Concelho	<b>28.88</b>	+0,75	654
4.	Renata Lopes Amaral	87	Uniao Piedense	<b>28.94</b>	+0,79	650
5.	Claudia Sofia Monteiro	92	Vilacondense	<b>29.41</b>	+0,81	619
6.	Rita Pereira Abreu	93	Natação de Faro	<b>29.43</b>	+0,74	618
7.	Filipa Mendes Pinheiro	92	Desportiva de Viana	<b>29.65</b>	+0,73	604
8.	Ana Catarina Monteiro	93	Vilacondense	<b>29.99</b>	+0,81	584
	Carlota Freitas Olim	93	Naval do Funchal	<b>29.99</b>	+0,69	584
10.	Ines Jesus Bringel	92	Portinado	<b>30.07</b>	+0,69	579
11.	Paula Cristina Melo	93	Natação de Faro	<b>30.13</b>	+0,74	576
12.	Claudia Marques Moreno	91	Porto/Dolce Vita	<b>30.16</b>	+0,87	574
13.	Ana Beatriz Pereira	91	Louletano/Loulé Concelho	<b>30.19</b>	+0,78	572
14.	Marta Posser Villar	85	Amadora	<b>30.40</b>	+0,73	560
15.	Elsa Manuela Cardoso	86	Ginásio de Vila Real	<b>30.62</b>	+0,79	548
16.	Isabel Alves Lopes	92	Colégio Vasco da Gama	<b>30.73</b>	+0,78	542
17.	Catarina Isabel Bargado	93	Algés	<b>30.85</b>	+0,83	536
18.	Jessica Teixeira Vieira	91	Belenenses	<b>30.86</b>	+0,72	536
19.	Soraia Vanessa Ribeiro	92	Vilacondense	<b>30.91</b>	+0,74	533
20.	Ines Nunes Tareco	93	Individual Algarve	<b>31.64</b>	+0,81	497
	<i>FTL</i>					

**Juniores**

1.	Filipa Vilas Tiago	94	Sporting	<b>28.94</b>	+0,72	650
2.	Sofia Pavao Machado	94	Naval de Ponta Delgada	<b>29.29</b>	+0,81	627
3.	Lisa Marisa Soares	95	Amadora	<b>29.44</b>	+0,76	617
4.	Catarina Tiago Nunes	95	Uniao Piedense	<b>29.48</b>	+0,76	615
5.	Diana Ramos Rocha	94	Vilacondense	<b>29.82</b>	+0,75	594
6.	Ana Raquel Miranda	94	Uniao Piedense	<b>30.21</b>	+0,68	571
7.	Diana Patricia Ferreira	94	Gespaços	<b>30.37</b>	+0,82	562
8.	Vera Patricia Pinto	94	Benfica	<b>30.57</b>	+0,85	551
9.	Sofia Oliveira Pinto	94	Benfica	<b>30.66</b>	+0,81	546
10.	Marta Filipa Vinagre	95	Torres Novas	<b>31.05</b>	+0,92	526
11.	Ana Catarina Cavaco	95	Natação Olhão	<b>31.07</b>	+0,78	525
12.	Ines Martins Silva	94	Estamos Juntos	<b>31.12</b>	+0,83	522
13.	Eduarda Malheiro Neves	94	Braga	<b>31.25</b>	+0,77	516
14.	Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	<b>31.67</b>	+0,83	496
	<i>FTL</i>					
15.	Maria Lima Rodrigues	94	Desportiva de Viana	<b>31.84</b>	+0,82	488
	<i>FTL</i>					

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

Prova 3, Femin., 50m Mariposa, Juniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
16.	Luisa Pinto Abreu <i>FTL</i>	94	Belenenses	<b>32.53</b>	+0,70	457

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

Prova 4 Masc., 50m Mariposa 17 anos e mais velhos  
9.4.10 - 10:25 Resultados

RNABS	23.72	Simao Gomes Morgado	CNA	Málaga (ESP)	5.4.09
RNSEN	23.72	Simao Gomes Morgado	CNA	Málaga (ESP)	5.4.09
RNJUN	24.89	tempo limite			

TAC-SENM Sen: 26.50 / TAC-JUNM Jun: 27.70

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Seniores</b>						
1.	Simao Gomes Morgado	79	Amadora	<b>24.53</b>	+0,66	764
2.	Diogo Filipe Carvalho	88	Galitos	<b>25.02</b>	+0,70	720
3.	Duarte Rafael Mourao	84	Amadora	<b>25.11</b>	+0,74	712
4.	Joao Silva Gigante	88	Benfica	<b>25.54</b>	+0,68	677
5.	Carlos Filipe Santos	91	Porto/Dolce Vita	<b>25.71</b>	+0,69	664
6.	Joao Pedro Teodoro	90	Naval Setubalense	<b>25.73</b>	+0,76	662
7.	Ricardo Pereira Lopes	90	Benfica	<b>25.95</b>	+0,62	645
8.	Paulo Jorge Santos	89	Porto/Dolce Vita	<b>26.00</b>	+0,73	642
9.	Luis Pedro Estanislau	91	Louletano/Loulé Concelho	<b>26.21</b>	+0,66	626
10.	Ricardo Sousa Filipe FTL	88	Louletano/Loulé Concelho	<b>26.55</b>	+0,80	602
11.	Joao Fragueiro Franco FTL	85	Naval do Funchal	<b>27.66</b>	+0,71	533

**Juniores**

1.	Alexis Manacas Santos	92	Sporting	<b>25.64</b>	+0,70	669
2.	Francisco Fezas Vital	92	Benfica	<b>25.98</b>	+0,78	643
3.	Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	<b>26.47</b>	+0,75	608
4.	Mario Alexandre Pereira	92	Ginásio Figueirense	<b>26.93</b>	+0,65	577
5.	Emanuel Augusto Pinho	93	Feirense	<b>27.07</b>	+0,68	568
6.	Vitor Goncalo Castanheiro FTL	92	Naval do Funchal	<b>27.87</b>	+0,80	521
7.	Rui Filipe Maia FTL	93	Vilacondense	<b>27.95</b>	+0,76	516
8.	Miguel Goncalves Ferreira FTL	93	Nacional	<b>28.34</b>	+0,88	495

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

Prova 5 Femin., 200m Bruços 15 anos e mais velhos  
9.4.10 - 10:25 Resultados

RNABS	2:29.51	Diana Duarte Gomes	FPN	Budapeste (HUN)	15.7.05
RNSEN	2:29.76	Diana Duarte Gomes	FPN	Loulé	10.6.07
RNJUN	2:29.51	Diana Duarte Gomes	FPN	Budapeste (HUN)	15.7.05

TAC-SENF Sen: 2:50.00 / TAC-JUNF Jun: 2:54.00

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

Seniores

1. Nadia Morais Vieira	90	Gesloures	<b>2:33.61</b>	36.47	39.33	39.26	38.55
2. Ana Teresa Franco	91	Sporting	<b>2:35.83</b>	36.27	40.25	39.96	39.35
3. Diana Duarte Gomes	89	Amadora	<b>2:36.19</b>	35.00	38.55	40.69	41.95
4. Ana Rita Ismael	92	Louletano/Loulé Concelho	<b>2:41.14</b>	36.31	40.66	41.78	42.39
5. Joana Catarina Carvalho	92	Porto/Dolce Vita	<b>2:44.14</b>	36.73	41.06	43.29	43.06
6. Mariana Dias Almeida	93	Famalicão	<b>2:45.14</b>	36.09	41.54	42.89	44.62
7. Claudia Monteiro Martinho	93	Colégio Vasco da Gama	<b>2:47.67</b>	38.28	43.11	43.83	42.45
8. Natalie Nobrega Santos	83	Nacional	<b>2:50.38</b>	38.90	42.67	44.56	44.25
9. Tania Rute Cerqueira	92	Louletano/Loulé Concelho	<b>2:51.15</b>	39.02	44.24	44.26	43.63
10. Joana Marques Maia	91	Natação da Maia	<b>2:53.31</b>	38.45	42.95	46.60	45.31
11. Patricia Fonseca Silva	93	Feirense	<b>2:55.21</b>	39.76	44.86	45.76	44.83

Juniores

1. Ana Pinho Rodrigues	94	Estamos Juntos	<b>2:37.65</b>	34.91	41.21	40.81	40.72
2. Gabriela Oliveira Andrade	94	Náutico/Matobra	<b>2:39.97</b>	34.75	41.04	41.74	42.44
3. Joana Filipa Marques	95	Bombeiros Ponta Delgada	<b>2:45.04</b>	37.48	42.71	42.53	42.32
4. Mafalda Jotta Garcia	94	Algés	<b>2:47.06</b>	38.29	41.66	43.68	43.43
5. Ariana Alves Nunes	95	Portinado	<b>2:47.62</b>	36.38	42.66	45.08	43.50
6. Ana Claudia Cordeiro	95	Náutico/Matobra	<b>2:57.64</b>	39.68	44.04	46.46	47.46
7. Ana Filipa Teixeira	95	Individual Norte de Portugal	<b>2:58.25</b>	40.78	46.05	45.25	46.17
8. Mariana Costa Cabral	95	Bombeiros dos Estoris	<b>2:58.61</b>	40.69	44.43	46.73	46.76
9. Monica Moreira Lanzinha	95	Eléctrico	<b>2:59.47</b>	40.24	44.69	47.28	47.26
EXH Victoriya Kaminskaya	95	Pimpões/Cimai	<b>2:48.15</b>	37.17	40.63	44.29	46.06

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

Prova 6 Masc., 200m Bruços 17 anos e mais velhos  
9.4.10 - 10:35 Resultados

RNABS	2:13.34	Carlos Esteves Almeida	FPN	Beijing (CHN)	12.8.08
RNSEN	2:13.34	Carlos Esteves Almeida	FPN	Beijing (CHN)	12.8.08
RNJUN	2:15.99	Andre Miguel Silva	PDEM	Faro	20.7.09

TAC-SENM Sen: 2:33.00 / TAC-JUNM Jun: 2:37.00

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
<b>Juniores</b>								
1.	Pedro Miguel Agostinho	92	Sporting	<b>2:23.45</b>	32.01	36.67	37.12	37.65
2.	Diogo Filipe Matos	92	Sporting	<b>2:27.10</b>	32.54	37.64	38.93	37.99
3.	Tiago Samuel Silva	93	Porto/Dolce Vita	<b>2:29.72</b>	29.24	38.69	38.85	42.94
4.	Mario Martins Costa	92	Algés	<b>2:31.09</b>	33.75	38.36	40.45	38.53
5.	Joao Claudio Sousa	93	Gespaços	<b>2:31.24</b>	29.91	38.76	39.03	43.54
6.	Ricardo Ribeiro Silva	92	Vilacondense	<b>2:31.61</b>	29.49	39.23	38.74	44.15
7.	G. Meneses	92	Columbófila Cantanhedense	<b>2:32.92</b>	34.33	38.43	39.86	40.30
8.	Filipe Miguel Silvestre	93	Bombeiros dos Estoris	<b>2:36.48</b>	35.05	39.78	40.78	40.87
9.	Pedro Miguel Maganinho	92	Braga	<b>2:37.27</b>	35.53	39.58	40.62	41.54
	<i>FTL</i>							
10.	Duarte Barros Pires	92	Desportiva Limiana	<b>2:37.76</b>			41.60	49.45
	<i>FTL</i>							
11.	Nuno Cunha Caetano	93	Aminata	<b>2:37.86</b>	34.71	39.55	41.55	42.05
	<i>FTL</i>							
12.	Antonio Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	<b>2:38.02</b>	35.89	40.52	40.20	41.41
	<i>FTL</i>							
13.	Joao Filipe Oliveira	92	Braga	<b>2:38.91</b>	35.57	40.83	41.72	40.79
	<i>FTL</i>							
14.	Joao Pedro Mendes	92	Náutico da Marinha Grande	<b>2:41.97</b>	36.27	40.32	42.10	43.28
	<i>FTL</i>							
<b>Seniores</b>								
1.	Nuno Goncalo Quintanilha	87	Louletano/Loulé Concelho	<b>2:19.98</b>	31.83	35.97	35.42	36.76
2.	Andre Miguel Silva	91	Palmela	<b>2:22.90</b>	31.56	36.45	37.21	37.68
3.	Henrique Pereira Neiva	84	Vilacondense	<b>2:22.96</b>	32.41	36.20	36.55	37.80
4.	Ricardo Jose Varela	89	Naval Setubalense	<b>2:23.76</b>	32.29	36.35	37.09	38.03
5.	Pedro Miguel Pinotes	89	Sporting	<b>2:25.17</b>	33.06	37.07	37.88	37.16
6.	Sergio Baptista Silva	91	Porto/Dolce Vita	<b>2:25.51</b>	33.17	36.75	37.67	37.92
7.	Nuno Rafael Alves	90	Gespaços	<b>2:26.29</b>	28.93	37.23	38.38	41.75
8.	Rui Filipe Vilar	91	Porto/Dolce Vita	<b>2:26.51</b>	29.24	38.39	37.23	41.65
9.	Andre Bras Goncalves	88	Amadora	<b>2:27.43</b>	32.50	37.34	38.28	39.31
10.	Marcelo Goncalo Pereira	90	Vilacondense	<b>2:29.12</b>	33.36	37.70	38.45	39.61
11.	Sergio Emanuel Costa	85	Fluvial Portuense	<b>2:29.30</b>	33.23	37.28	39.19	39.60
12.	Luis Nobre Neto	90	Natação da Maia	<b>2:30.41</b>	28.92	38.85	38.98	43.66
13.	Pedro Miguel Varela	86	Naval Setubalense	<b>2:30.50</b>	33.23	37.72	39.38	40.17
14.	Hugo Cascais Rodrigues	89	Porto/Dolce Vita	<b>2:30.85</b>	33.86	38.19	39.09	39.71
15.	Tiago Freire Almeida	87	Amadora	<b>2:32.17</b>	32.88	38.07	40.12	41.10
16.	Vitor Diogo Moura	90	Nacional	<b>2:32.40</b>	32.95	38.45	40.08	40.92
17.	Hugo Miguel Nunes	90	Náutico/Matobra	<b>2:34.58</b>	29.90	38.88	39.93	45.87
	<i>FTL</i>							
18.	Diego Felipe Santos	87	Nacional	<b>2:37.29</b>	34.97	39.17	40.53	42.62
	<i>FTL</i>							

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

Prova 7 Femin., 4 x 50m Livres 15 anos e mais velhos  
9.4.10 - 11:10 Resultados

RNABS	1:46.47	Futebol Clube do Porto/Império Bonifácio	FCB	Faro	18.7.09
RNSEN	1:46.47	Futebol Clube do Porto/Império Bonifácio	FCB	Faro	18.7.09
RNJUN	1:49.70	Sporting Clube de Portugal	SCP	Lisboa	27.3.09

TAC-SENF Sen: 1:56.00 / TAC-JUNF Jun: 2:05.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>				
1.	Sporting-FEM-JUN	Sporting	<b>1:49.95</b>	+0,64 681
	Maria Carolina Rosa	94	+0,64 27.09	Raquel Paulo Ranito 94 +0,21 27.59
	Filipa Vilas Tiago	94	27.78	Mafalda Gomes Beleza 94 27.49
2.	Náutico/Matobra-FEM-JUN	Náutico/Matobra	<b>1:54.42</b>	+0,90 604
	Adriana Correia Lopes	95	+0,90 29.07	Catarina Alexandra Ferreira 95 +0,16 28.74
	Carolina Cunha Martins	95	28.47	Gabriela Oliveira Andrade 94 28.14
3.	Vilacondense-FEM-JUN	Vilacondense	<b>1:55.25</b>	591
	Cassandra Pedro Oliveira	95	29.39	Rita Amado Laezza 95 +0,47 28.14
	Diana Ramos Rocha	94	27.92	Paula Catarina Matias 94 29.80
4.	Porto/Dolce Vita-FEM-JUN	Porto/Dolce Vita	<b>1:57.21</b>	+0,76 562
	Silvia Ariana Soares	95	+0,76 29.29	Catarina Lopes Reis 95 +0,27 29.43
	Ana Goncalves Neto	95	29.01	Maria Luis Amorim 95 29.48
5.	Gespaços-FEM-JUN	Gespaços	<b>1:58.53</b>	+0,83 544
	Andreia Sofia Torres	95	+0,83 30.14	Patricia Cristina Fernandes 94 +0,41 30.62
	Ana Rita Cunha	94	29.70	Diana Patricia Ferreira 94 28.07
6.	Gesloures-FEM-JUN	Gesloures	<b>2:00.12</b>	+0,83 522
	Joana Filipa Rodrigues	95	+0,83 30.37	Jessica Goncalves Sequeira 95 +0,48 31.30
	Catarina Brito Luz	94	29.90	Paula Cristina Yang 95 28.55
7.	Naval do Funchal-FEM-JUN	Naval do Funchal	<b>2:00.74</b>	+0,73 514
	Maria Rodrigues Fernandes	95	+0,73 30.17	Mariana Sousa Dias 95 +0,35 31.68
	Maria Joao Figueiredo	94	29.06	Ana Afonso Mendonca 94 29.83
8.	Braga-FEM-JUN	Braga	<b>2:02.16</b>	+0,79 497
	Ines Joao Costa	95	+0,79 29.82	Ines Jesus Ribeiro 95 +0,39 32.06
	Ana Joaquina Goncalves	95	30.74	Eduarda Malheiro Neves 94 29.54
9.	Feirense-FEM-JUN	Feirense	<b>2:02.24</b>	+0,80 496
	Mariana Sousa Martins	95	+0,80 30.23	Beatriz Gomes Sa 94 +0,42 30.88
	Ana Catarina Costa	95	30.19	Patricia Silva Marques 95 30.94
10.	Académica de Coimbra-FEM-JUN	Académica de Coimbra	<b>2:02.60</b>	+0,85 491
	Joana Ines Oliveira	95	+0,85 30.17	Sofia Roque Dias 94 +0,33 31.43
	Bruna Miguel Pereira	94	29.71	Joana Reis Veiga 95 31.29

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

Prova 7, Femin., 4 x 50m Livres

Seniores

1.	Porto/Dolce Vita-FEM-SEN			Porto/Dolce Vita	<b>1:46.27</b>	+0,70	755
	<i>Rec Nac Absoluto, e Rec Nac Senior</i>						
	Marta Vieira Marinho	91	+0,70	26.24	Claudia Marques Moreno	91	+0,38 27.29
	Alexandra Paiva Oliveira	91		26.67	Sara Freitas Oliveira	85	26.07
2.	Bairro dos Anjos-FEM-SEN			Bairro dos Anjos	<b>1:50.93</b>	+0,83	663
	Mariana Mota Dias	92	+0,83	27.75	Adriana Filipa Lisboa	92	+0,20 27.76
	Andreia Filipa Anjos	92		27.82	Sara Francisco Cruz	93	27.60
3.	Louletano/Loulé Concelho-FEM-SEN			Louletano/Loulé Concelho	<b>1:51.92</b>	+0,76	646
	Ana Filipa Pardal	89	+0,76	28.45	Ana Rita Ismael	92	+0,35 28.52
	Sara Alexandra Madeira	87		26.76	Ana Beatriz Pereira	91	28.19
4.	Náutico/Matobra-FEM-SEN			Náutico/Matobra	<b>1:56.71</b>	+0,77	570
	<i>FTL</i>						
	Maria Ines Ribeiro	92	+0,77	28.48	Ines Barbosa Moreira	92	+0,41 29.33
	Raquel Coutinho Gaio	90		29.00	Maria Miguel Veloso	93	29.90
5.	Naval do Funchal-FEM-SEN			Naval do Funchal	<b>1:57.69</b>	+0,67	555
	<i>FTL</i>						
	Carlota Freitas Olim	93	+0,67	29.02	Catarina Isabel Santos	93	+0,25 30.10
	Joaquina Silva Freitas	93		30.05	Luisa Costa Henriques	93	28.52
6.	Nacional-FEM-SEN			Nacional	<b>1:59.09</b>	+0,71	536
	<i>FTL</i>						
	Fabiana Maria Quintal	84	+0,71	27.71	Natalie Nobrega Santos	83	+0,32 30.35
	Rubina Capitao Vieira	80		29.77	Maria Vanessa Silva	88	31.26
DSQ	Amadora-FEM-SEN			Amadora		+0,78	
	<i>Rendição antecipada do 3º nadador</i>						
	Diana Duarte Gomes	89	+0,78	27.97	Marta Posser Villar	85	-0,16
	Ana Rita Rolo	88		27.31	Marta Filipa Conceicao	92	

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

Prova 8 Masc., 4 x 50m Livres 17 anos e mais velhos  
9.4.10 - 11:20 Resultados

RNABS	1:32.36	Futebol Clube do Porto/Império Bonifácio	FCA	Faro	18.7.09
RNSEN	1:34.14	Clube Natação da Amadora	CNA	Faro	18.7.09
RNJUN	1:36.69	Futebol Clube do Porto/Império Bonifácio	FCA/IB	Lisboa	27.3.09

TAC-SENM Sen: 1:42.50 / TAC-JUNM Jun: 1:50.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>				
1.	Sporting-MASC-JUN	Sporting	<b>1:39.47</b>	+0,69 623
	Pedro Miguel Agostinho	92	+0,69	24.36
	Alexis Manacas Santos	92		24.12
				Fabio Andre Dias
				Diogo Filipe Matos
				92
				25.38
				25.61
2.	Porto/Dolce Vita-MASC-JUN	Porto/Dolce Vita	<b>1:40.86</b>	+0,79 597
	Joao Pedro Almeida	92	+0,79	24.56
	Bernardo Correia Silva	93		25.64
				Rafael Dias Martins
				Luis Miguel Nogueira
				93
				25.43
				25.23
3.	Braga-MASC-JUN	Braga	<b>1:40.87</b>	+0,89 597
	Joao Filipe Oliveira	92	+0,89	26.15
	Pedro Miguel Maganinho	92		25.59
				Edgar Oliveira Ribeiro
				Ricardo Manuel Machado
				93
				24.99
				24.14
4.	Algés-MASC-JUN	Algés	<b>1:40.94</b>	+0,71 596
	Rafael David Rodrigues	92	+0,71	25.25
	Francisco Miguel Cirurgiao	93		25.85
				Pedro Miguel Abreu
				Mario Martins Costa
				93
				25.50
				24.34
5.	Uniao Piedense-MASC-JUN	Uniao Piedense	<b>1:41.17</b>	+0,77 592
	Diamantino Gato Bras	92	+0,77	25.63
	Andre Rafael Marinho	93		25.01
				Goncalo Filipe Gregorio
				Joao Manuel Lanca
				93
				25.56
				24.97
6.	Bairro dos Anjos-MASC-JUN	Bairro dos Anjos	<b>1:41.30</b>	+0,65 590
	Joao Paulo Ribeiro	92	+0,65	25.66
	Francisco Vala Pires	92		25.07
				Manuel Andril Cordeiro
				Filipe Rosa de Oliveira
				92
				25.10
				25.47
7.	Pimpões/Cimai-MASC-JUN	Pimpões/Cimai	<b>1:43.91</b>	+0,83 546
	Tiago Geraldês Machado	93	+0,83	25.58
	Diogo Maia e Silva	93		25.24
				Joao Guilherme Vieira
				Alexandre Galveias Vale
				93
				27.64
				25.45
8.	Naval do Funchal-MASC-JUN	Naval do Funchal	<b>1:44.74</b>	+0,71 533
	Joao Afonso Vargas	93	+0,71	25.49
	Rodolfo Teixeira Jesus	92		26.54
				Joao Costa Freitas
				Vitor Goncalo Castanheiro
				93
				25.91
				26.80
9.	Académica de Coimbra-MASC-JUN	Académica de Coimbra	<b>1:45.01</b>	+0,76 529
	Andre Filipe Lopes	92	+0,76	25.97
	Tiago Rafael Lopes	92		25.50
				Guilherme Joao Patriarca
				Marcelo Abreu Rodrigues
				92
				26.39
				27.15
10.	Benedita-MASC-JUN	Benedita	<b>1:45.19</b>	+0,63 527
	Miguel Machado Lopes	92	+0,63	25.98
	Tiago Lopes Ribeiro	93		25.80
				Joao Diogo Francisco
				Henrique Jose Marques
				92
				25.79
				27.62
11.	Desportiva de Viana-MASC-JUN	Desportiva de Viana	<b>1:45.92</b>	+0,89 516
	Bruno Miranda Sousa	93	+0,89	27.97
	Jose Enes Ribeiro	93		25.47
				Ricardo Jorge Sampaio
				Rafael Lages Ribas
				92
				27.19
				25.29
12.	Academico de Viseu-MASC-JUN	Académico Viseu	<b>1:46.95</b>	+0,82 501
	Bruno Rafael Correia	93	+0,82	26.52
	Sebastiao Amaro Machado	93		26.88
				Jose Pedro Martins
				Guilherme Goncalves Neves
				92
				27.19
				26.36
13.	Sporting de Espinho-MASC-JUN	Sporting de Espinho	<b>1:47.13</b>	+0,84 498
	Pedro Miguel Costa	92	+0,84	25.11
	Alexander Oliveira Cardoso	92		27.74
				Tiago Andre Marques
				Luis Daniel Moreira
				93
				27.70
				26.58

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

Prova 8, Masc., 4 x 50m Livres, Juniores

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts				
14.	Nacional-MASC-JUN <i>FTL</i>	Nacional	<b>1:52.09</b>	+0,83	435			
	Miguel Goncalves Ferreira	93	+0,83	27.80	Antonio Diogo Freitas	92	+0,01	28.29
	David Alexandre Moreno	93		28.00	Joao Adriano Caires	93		28.00

Seniores

1.	Porto/Dolce Vita-MASC-SEN <i>Rec Nac Senior</i>	Porto/Dolce Vita	<b>1:34.12</b>	+0,69	735			
	Paulo Jorge Santos	89	+0,69	23.00	Rui Filipe Vilar	91	+0,22	24.20
	Carlos Filipe Santos	91		23.68	Joao Filipe Carvalho	87		23.24
2.	Benfica-MASC-SEN	Benfica	<b>1:35.88</b>	+0,74	696			
	Joao Silva Gigante	88	+0,74	23.86	Andre Neves Oliveira	91	+0,12	24.30
	Ricardo Pereira Lopes	90		23.97	Adriano Miguel Niz	86		23.75
3.	Amadora-MASC-SEN	Amadora	<b>1:37.24</b>	+0,74	667			
	Fabio Andre Figueira	88	+0,74	24.98	Pedro Miguel Pedras	91	+0,17	24.71
	Duarte Rafael Mourao	84		23.41	Simao Gomes Morgado	79		24.14
4.	Louletano/Loulé Concelho-MASC-SEN	Louletano/Loulé Concelho	<b>1:38.53</b>	+0,73	641			
	Ricardo Sousa Filipe	88	+0,73	25.47	Nuno Goncalo Quintanilha	87	+0,36	24.16
	Luis Pedro Estanislau	91		24.58	Bernardo Almeida Moreira	89		24.32
5.	Vilacondense-MASC-SEN	Vilacondense	<b>1:38.76</b>	+0,69	636			
	Vasco Vieira Lopes	84	+0,69	25.19	Fabio Manuel Pereira	86	+0,15	23.46
	Mario Jorge Rodrigues	88		25.18	Henrique Pereira Neiva	84		24.93
6.	Náutico/Matobra-MASC-SEN	Náutico/Matobra	<b>1:40.35</b>	+0,72	607			
	Miguel Silva Oliveira	91	+0,72	24.81	Daniel Alexandre Rodrigues	91	+0,26	25.00
	Rui Miguel Fonseca	88		24.75	Joao Albano Viola	89		25.79
7.	Nacional-MASC-SEN	Nacional	<b>1:41.54</b>	+0,74	585			
	Tiago Ferreira Sousa	91	+0,74	25.25	Vitor Diogo Moura	90	+0,43	25.38
	Diego Felipe Santos	87		25.51	Tomas Miguel Freitas	90		25.40

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

Prova 9 Masc., 1500m Livres 17 anos e mais velhos  
9.4.10 - 16:30 Resultados

RNABS	15:16.22	Fernando Eurico Costa	FPN	Bangkok (THA)	14.8.07
RNSEN	15:16.22	Fernando Eurico Costa	FPN	Bangkok (THA)	14.8.07
RNJUN	15:34.51	Fernando Eurico Costa	FPN	Luxemburgo (LUX)	24.1.03

TAC-SENM Sen: 16:50.00 / TAC-JUNM Jun: 17:10.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Gustavo Manuel Santa	93	Litoral Alentejano	<b>15:54.06</b>	+0,91	770
	100m: 1:00.05 1:00.05		500m: 5:14.45 1:04.82	900m: 9:30.59 1:04.23	1300m: 13:47.96 1:04.22	
	200m: 2:02.99 1:02.94		600m: 6:19.24 1:04.79	1000m: 10:34.79 1:04.20	1400m: 14:52.58 1:04.62	
	300m: 3:05.63 1:02.64		700m: 7:22.99 1:03.75	1100m: 11:38.87 1:04.08	1500m: 15:54.06 1:01.48	
	400m: 4:09.63 1:04.00		800m: 8:26.36 1:03.37	1200m: 12:43.74 1:04.87		
2.	Andre Filipe Lopes	92	Académica de Coimbra	<b>16:19.01</b>	+0,75	712
	100m: 1:01.91 1:01.91		500m: 5:25.05 1:05.69	900m: 9:46.85 1:05.41	1300m: 14:09.78 1:06.03	
	200m: 2:07.63 1:05.72		600m: 6:30.02 1:04.97	1000m: 10:52.26 1:05.41	1400m: 15:15.71 1:05.93	
	300m: 3:13.74 1:06.11		700m: 7:35.47 1:05.45	1100m: 11:57.64 1:05.38	1500m: 16:19.01 1:03.30	
	400m: 4:19.36 1:05.62		800m: 8:41.44 1:05.97	1200m: 13:03.75 1:06.11		
3.	Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	<b>16:24.13</b>	+0,76	701
	100m: 1:02.04 1:02.04		500m: 5:26.21 1:05.84	900m: 9:48.83 1:06.23	1300m: 14:14.95 1:06.42	
	200m: 2:07.97 1:05.93		600m: 6:31.51 1:05.30	1000m: 10:55.40 1:06.57	1400m: 15:21.37 1:06.42	
	300m: 3:14.21 1:06.24		700m: 7:36.80 1:05.29	1100m: 12:01.84 1:06.44	1500m: 16:24.13 1:02.76	
	400m: 4:20.37 1:06.16		800m: 8:42.60 1:05.80	1200m: 13:08.53 1:06.69		
4.	Ricardo Manuel Machado	93	Braga	<b>16:25.31</b>	+0,75	699
	100m: 1:01.78 1:01.78		500m: 5:26.32 1:06.16	900m: 9:52.58 1:06.96	1300m: 14:17.60 1:06.28	
	200m: 2:07.74 1:05.96		600m: 6:32.69 1:06.37	1000m: 10:58.92 1:06.34	1400m: 15:23.92 1:06.32	
	300m: 3:14.07 1:06.33		700m: 7:39.03 1:06.34	1100m: 12:05.10 1:06.18	1500m: 16:25.31 1:01.39	
	400m: 4:20.16 1:06.09		800m: 8:45.62 1:06.59	1200m: 13:11.32 1:06.22		
5.	Francisco Miguel Cirurgiao	93	Algés	<b>16:38.39</b>	+0,75	672
	100m: 1:02.27 1:02.27		500m: 5:26.75 1:06.07	900m: 9:55.17 1:08.02	1300m: 14:25.73 1:07.39	
	200m: 2:08.15 1:05.88		600m: 6:33.21 1:06.46	1000m: 11:03.63 1:08.46	1400m: 15:32.87 1:07.14	
	300m: 3:14.57 1:06.42		700m: 7:39.94 1:06.73	1100m: 12:11.24 1:07.61	1500m: 16:38.39 1:05.52	
	400m: 4:20.68 1:06.11		800m: 8:47.15 1:07.21	1200m: 13:18.34 1:07.10		
6.	Andre Rafael Marinho	93	Uniao Piedense	<b>16:42.42</b>	+0,90	664
	100m: 1:02.52 1:02.52		500m: 5:31.18 1:07.28	900m: 10:00.77 1:07.47	1300m: 14:29.82 1:06.94	
	200m: 2:09.17 1:06.65		600m: 6:38.52 1:07.34	1000m: 11:08.23 1:07.46	1400m: 15:36.76 1:06.94	
	300m: 3:16.62 1:07.45		700m: 7:46.16 1:07.64	1100m: 12:15.80 1:07.57	1500m: 16:42.42 1:05.66	
	400m: 4:23.90 1:07.28		800m: 8:53.30 1:07.14	1200m: 13:22.88 1:07.08		
7.	Luis Miguel Nogueira	93	Porto/Dolce Vita	<b>16:48.70</b>	+0,87	651
	100m: 1:03.08 1:03.08		500m: 5:30.69 1:07.56	900m: 10:01.22 1:07.64	1300m: 14:33.39 1:08.01	
	200m: 2:09.40 1:06.32		600m: 6:38.03 1:07.34	1000m: 11:09.30 1:08.08	1400m: 15:41.58 1:08.19	
	300m: 3:16.14 1:06.74		700m: 7:46.30 1:08.27	1100m: 12:17.05 1:07.75	1500m: 16:48.70 1:07.12	
	400m: 4:23.13 1:06.99		800m: 8:53.58 1:07.28	1200m: 13:25.38 1:08.33		
8.	Nuno Vieira Malheiro	93	Braga	<b>16:50.43</b>	+0,98	648
	100m: 1:04.84 1:04.84		500m: 5:38.31 1:07.98	900m: 10:09.97 1:07.56	1300m: 14:39.57 1:07.35	
	200m: 2:13.10 1:08.26		600m: 6:46.92 1:08.61	1000m: 11:17.64 1:07.67	1400m: 15:46.46 1:06.89	
	300m: 3:21.75 1:08.65		700m: 7:54.70 1:07.78	1100m: 12:24.82 1:07.18	1500m: 16:50.43 1:03.97	
	400m: 4:30.33 1:08.58		800m: 9:02.41 1:07.71	1200m: 13:32.22 1:07.40		

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

Prova 9, Masc., 1500m Livres, Juniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
9.	Andre Filipe Alves <i>FTL</i>	92	Vitória de Guimarães	<b>17:28.77</b>	+0,72	579
	100m: 1:04.49 1:04.49	500m: 5:42.22 1:10.10	900m: 10:23.91 1:09.27	1300m: 15:07.30 1:11.95		
	200m: 2:12.89 1:08.40	600m: 6:52.94 1:10.72	1000m: 11:33.87 1:09.96	1400m: 16:18.54 1:11.24		
	300m: 3:22.13 1:09.24	700m: 8:03.78 1:10.84	1100m: 12:44.22 1:10.35	1500m: 17:28.77 1:10.23		
	400m: 4:32.12 1:09.99	800m: 9:14.64 1:10.86	1200m: 13:55.35 1:11.13			
10.	Pedro Miguel Maganinho <i>FTL</i>	92	Braga	<b>17:33.86</b>	+0,76	571
	100m: 1:05.13 1:05.13	500m: 5:42.19 1:09.97	900m: 10:25.38 1:10.67	1300m: 15:11.75 1:11.38		
	200m: 2:13.80 1:08.67	600m: 6:53.11 1:10.92	1000m: 11:36.64 1:11.26	1400m: 16:23.07 1:11.32		
	300m: 3:22.81 1:09.01	700m: 8:03.91 1:10.80	1100m: 12:48.59 1:11.95	1500m: 17:33.86 1:10.79		
	400m: 4:32.22 1:09.41	800m: 9:14.71 1:10.80	1200m: 14:00.37 1:11.78			

Seniores

1.	Paulo Fragueiro Franco	82	Nacional	<b>16:05.06</b>	+0,76	744
	100m: 1:00.46 1:00.46	500m: 5:15.35 1:04.49	900m: 9:35.48 1:05.39	1300m: 13:57.00 1:05.82		
	200m: 2:03.85 1:03.39	600m: 6:20.25 1:04.90	1000m: 10:40.70 1:05.22	1400m: 15:02.27 1:05.27		
	300m: 3:07.29 1:03.44	700m: 7:25.16 1:04.91	1100m: 11:45.79 1:05.09	1500m: 16:05.06 1:02.79		
	400m: 4:10.86 1:03.57	800m: 8:30.09 1:04.93	1200m: 12:51.18 1:05.39			
2.	Rui Filipe Costa	91	Vitória de Guimarães	<b>16:07.25</b>	+0,69	739
	100m: 1:00.57 1:00.57	500m: 5:18.23 1:04.93	900m: 9:40.06 1:06.06	1300m: 14:03.42 1:05.63		
	200m: 2:04.11 1:03.54	600m: 6:23.48 1:05.25	1000m: 10:45.82 1:05.76	1400m: 15:07.56 1:04.14		
	300m: 3:08.31 1:04.20	700m: 7:28.70 1:05.22	1100m: 11:51.85 1:06.03	1500m: 16:07.25 59.69		
	400m: 4:13.30 1:04.99	800m: 8:34.00 1:05.30	1200m: 12:57.79 1:05.94			
3.	Diogo Andre Gaspar	90	Uniao Piedense	<b>16:08.56</b>	+0,74	736
	100m: 1:00.63 1:00.63	500m: 5:19.05 1:05.23	900m: 9:40.05 1:05.19	1300m: 14:01.12 1:05.49		
	200m: 2:04.37 1:03.74	600m: 6:24.21 1:05.16	1000m: 10:45.41 1:05.36	1400m: 15:06.01 1:04.89		
	300m: 3:08.84 1:04.47	700m: 7:29.54 1:05.33	1100m: 11:50.33 1:04.92	1500m: 16:08.56 1:02.55		
	400m: 4:13.82 1:04.98	800m: 8:34.86 1:05.32	1200m: 12:55.63 1:05.30			
4.	Mario Andre Bonanca	90	Sporting	<b>16:16.85</b>	+0,79	717
	100m: 1:01.82 1:01.82	500m: 5:24.76 1:05.42	900m: 9:45.76 1:05.69	1300m: 14:09.57 1:05.79		
	200m: 2:07.65 1:05.83	600m: 6:29.41 1:04.65	1000m: 10:51.63 1:05.87	1400m: 15:15.06 1:05.49		
	300m: 3:13.56 1:05.91	700m: 7:34.43 1:05.02	1100m: 11:57.53 1:05.90	1500m: 16:16.85 1:01.79		
	400m: 4:19.34 1:05.78	800m: 8:40.07 1:05.64	1200m: 13:03.78 1:06.25			
5.	Vasco Miguel Gaspar	90	Uniao Piedense	<b>16:27.37</b>	+0,79	694
	100m: 1:01.59 1:01.59	500m: 5:22.28 1:05.83	900m: 9:45.89 1:05.95	1300m: 14:13.96 1:07.05		
	200m: 2:05.83 1:04.24	600m: 6:27.80 1:05.52	1000m: 10:52.31 1:06.42	1400m: 15:21.41 1:07.45		
	300m: 3:10.95 1:05.12	700m: 7:33.40 1:05.60	1100m: 11:59.75 1:07.44	1500m: 16:27.37 1:05.96		
	400m: 4:16.45 1:05.50	800m: 8:39.94 1:06.54	1200m: 13:06.91 1:07.16			
6.	Daniel Ricardo Viegas	83	Amadora	<b>16:34.07</b>	+0,68	680
	100m: 1:01.99 1:01.99	500m: 5:27.20 1:06.81	900m: 9:57.69 1:08.09	1300m: 14:25.60 1:07.13		
	200m: 2:07.73 1:05.74	600m: 6:34.49 1:07.29	1000m: 11:04.69 1:07.00	1400m: 15:31.21 1:05.61		
	300m: 3:13.99 1:06.26	700m: 7:41.91 1:07.42	1100m: 12:11.72 1:07.03	1500m: 16:34.07 1:02.86		
	400m: 4:20.39 1:06.40	800m: 8:49.60 1:07.69	1200m: 13:18.47 1:06.75			
7.	Hugo Alberto Ribeiro	88	Vilacondense	<b>16:36.08</b>	+0,94	676
	100m: 1:01.07 1:01.07	500m: 5:22.97 1:06.24	900m: 9:51.40 1:07.91	1300m: 14:26.05 1:08.37		
	200m: 2:05.45 1:04.38	600m: 6:29.39 1:06.42	1000m: 11:00.03 1:08.63	1400m: 15:33.41 1:07.36		
	300m: 3:10.80 1:05.35	700m: 7:36.50 1:07.11	1100m: 12:08.69 1:08.66	1500m: 16:36.08 1:02.67		
	400m: 4:16.73 1:05.93	800m: 8:43.49 1:06.99	1200m: 13:17.68 1:08.99			

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

Prova 9, Masc., 1500m Livres, Seniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts	
8.	Arseniy Lavrentyev <i>FTL</i>	83	Algés	<b>17:04.92</b>	+0,62	621	
100m:	1:01.60 1:01.60	500m:	5:30.19 1:08.71	900m:	10:06.24 1:08.95	1300m:	14:46.12 1:10.16
200m:	2:07.18 1:05.58	600m:	6:39.11 1:08.92	1000m:	11:16.13 1:09.89	1400m:	15:55.44 1:09.32
300m:	3:13.96 1:06.78	700m:	7:48.10 1:08.99	1100m:	12:26.12 1:09.99	1500m:	17:04.92 1:09.48
400m:	4:21.48 1:07.52	800m:	8:57.29 1:09.19	1200m:	13:35.96 1:09.84		

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

Prova 10 Femin., 100m Livres 15 anos e mais velhos  
9.4.10 - 17:25 Resultados

RNABS	56.80	Sara Alexandra Madeira	CNCVG	Barcelona (ESP)	11.6.08
RNSEN	56.80	Sara Alexandra Madeira	CNCVG	Barcelona (ESP)	11.6.08
RNJUN	57.75	Maria Carolina Rosa	FPN	Prague (CZE)	8.7.09

TAC-SENF Sen: 1:02.00 / TAC-JUNF Jun: 1:02.50

Pontos: FINA 2010

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

Juniores

1.	Ana Pinho Rodrigues	94	Estamos Juntos	<b>58.40</b>	708	27.91	30.49
2.	Maria Carolina Rosa	94	Sporting	<b>58.49</b>	705	28.29	30.20
3.	Andreia Catarina Gomes	94	Vitória de Guimarães	<b>59.50</b>	670	28.84	30.66
4.	Joana Patricia Pinto	94	Ginásio de Vila Real	<b>59.79</b>	660	28.99	30.80
5.	Lisa Marisa Soares	95	Amadora	<b>1:00.33</b>	642	29.10	31.23
6.	Raquel Maurile Taveira	95	Algés	<b>1:01.73</b>	600	29.58	32.15
7.	Raquel Paulo Ranito	94	Sporting	<b>1:01.75</b>	599	29.25	32.50
8.	Filipa Vilas Tiago	94	Sporting	<b>1:02.02</b>	591	29.47	32.55
9.	Patricia Alexandra Martins	95	Sporting	<b>1:02.13</b>	588	29.95	32.18
10.	Carolina Cunha Martins	95	Náutico/Matobra	<b>1:02.18</b>	587	29.86	32.32
11.	Maria Joao Figueiredo	94	Naval do Funchal	<b>1:02.55</b>	576	29.93	32.62
	<i>FTL</i>						
12.	Sofia Pavao Machado	94	Naval de Ponta Delgada	<b>1:02.68</b>	573	29.81	32.87
	<i>FTL</i>						
13.	Vera Patricia Pinto	94	Benfica	<b>1:02.75</b>	571	30.31	32.44
	<i>FTL</i>						
14.	Marisa Alexandra Lage	94	Viana Natação	<b>1:02.84</b>	568	30.10	32.74
	<i>FTL</i>						
15.	Maria Rodrigues Fernandes	95	Naval do Funchal	<b>1:05.33</b>	506	31.21	34.12
	<i>FTL</i>						

Seniores

1.	Sara Freitas Oliveira	85	Porto/Dolce Vita	<b>58.57</b>	702	28.07	30.50
2.	Claudia Sofia Monteiro	92	Vilacondense	<b>58.67</b>	699	28.68	29.99
3.	Maria Joao Dores	88	Sporting	<b>58.85</b>	692	28.21	30.64
4.	Alexandra Paiva Oliveira	91	Porto/Dolce Vita	<b>58.95</b>	689	28.11	30.84
5.	Claudia Marques Moreno	91	Porto/Dolce Vita	<b>59.00</b>	687	28.19	30.81
6.	Ana Ribeiro Ferreira	92	Famalicão	<b>59.17</b>	681	28.89	30.28
7.	Joana Aguiar Rodrigues	93	Porto/Dolce Vita	<b>59.99</b>	653	28.70	31.29
8.	Sara Alexandra Madeira	87	Louletano/Loulé Concelho	<b>1:00.04</b>	652	28.90	31.14
9.	Amelia Pereira Fernandes	89	Vitória de Guimarães	<b>1:00.31</b>	643	29.29	31.02
10.	Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	<b>1:00.42</b>	640	29.10	31.32
11.	Joana Filipa Santos	93	Vitória de Guimarães	<b>1:00.53</b>	636	28.52	32.01
12.	Fabiana Maria Quintal	84	Nacional	<b>1:00.73</b>	630	29.06	31.67
	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	<b>1:00.73</b>	630	29.70	31.03
14.	Adriana Filipa Lisboa	92	Bairro dos Anjos	<b>1:00.77</b>	629	29.23	31.54
15.	Ana Sofia Leite	93	Ginásio de Vila Real	<b>1:00.81</b>	627	29.17	31.64
16.	Joana Filipa Capela	89	Benfica	<b>1:00.98</b>	622	29.36	31.62
17.	Elsa Manuela Cardoso	86	Ginásio de Vila Real	<b>1:01.26</b>	614	29.53	31.73
18.	Jessica Teixeira Vieira	91	Belenenses	<b>1:01.40</b>	609	30.00	31.40
19.	Ana Filipa Pardal	89	Louletano/Loulé Concelho	<b>1:01.46</b>	608	29.69	31.77
20.	Soraia Vanessa Ribeiro	92	Vilacondense	<b>1:01.74</b>	599	29.57	32.17

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

Prova 10, Femin., 100m Livres, Seniores

Lugar	Ano	Tempo final	Pts	50m	100m
21. Joana Fonseca Seabra FTL	92 Colégio Vasco da Gama	<b>1:02.18</b>	587	29.94	32.24
22. Maria Ines Ribeiro FTL	92 Náutico/Matobra	<b>1:02.31</b>	583	29.73	32.58
23. Helyana Maria Moitalta FTL	92 Portinado	<b>1:02.46</b>	579	29.62	32.84
24. Ines Nunes Tareco FTL	93 Individual Algarve	<b>1:02.52</b>	577	29.78	32.74
25. Luisa Costa Henriques FTL	93 Naval do Funchal	<b>1:02.53</b>	577	30.38	32.15
26. Mariana Oliveira Vale FTL	93 Natação de Valongo	<b>1:02.57</b>	576	29.15	33.42
27. Carlota Freitas Olim FTL	93 Naval do Funchal	<b>1:03.10</b>	561	29.96	33.14
28. Ana Sofia Nobrega FTL	90 Ginásio de Vila Real	<b>1:04.56</b>	524	31.19	33.37

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

Prova 11 Masc., 200m Costas 17 anos e mais velhos  
9.4.10 - 17:35 Resultados

RNABS	2:00.62	Pedro Diogo Oliveira	FPN	Melbourne (AUS)	29.3.07
RNSEN	2:00.62	Pedro Diogo Oliveira	FPN	Melbourne (AUS)	29.3.07
RNJUN	2:02.21	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Coimbra	28.7.06

TAC-SENM Sen: 2:15.50 / TAC-JUNM Jun: 2:19.50

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
<b>Juniores</b>							
1.	92	Sporting	<b>2:05.69</b>	29.20	32.19	32.38	31.92
2.	93	Naval Setubalense	<b>2:09.52</b>	30.13	32.79	33.71	32.89
3.	93	Braga	<b>2:10.21</b>	30.59	33.37	33.41	32.84
4.	93	Uniao Piedense	<b>2:10.36</b>	30.32	32.73	33.80	33.51
5.	93	Famalicão	<b>2:11.65</b>	30.82	33.19	33.52	34.12
6.	93	Famalicão	<b>2:12.71</b>	31.34	33.86	33.84	33.67
7.	93	Pimpões/Cimai	<b>2:13.92</b>	31.43	34.07	34.32	34.10
8.	93	Colégio Vasco da Gama	<b>2:15.31</b>	31.76	34.32	35.27	33.96
9.	93	Colégio Vasco da Gama	<b>2:16.10</b>	31.89	34.69	34.96	34.56
10.	93	Ginásio Figueirense	<b>2:16.59</b>	31.98	34.11	35.75	34.75
11.	93	Estamos Juntos	<b>2:17.44</b>	31.56	34.45	35.75	35.68
12.	93	Náutico da Marinha Grande	<b>2:18.21</b>	31.87	34.56	36.39	35.39
13.	92	Benedita	<b>2:18.59</b>	31.89	34.71	36.43	35.56
14.	93	Leixões	<b>2:18.83</b>	32.52	34.62	36.29	35.40
15.	92	Galitos	<b>2:22.08</b>	31.29	35.41	37.21	38.17
<i>FTL</i>							

<b>Seniores</b>							
1.	86	Benfica	<b>2:03.13</b>	29.64	31.67	31.83	29.99
2.	90	Belenenses	<b>2:06.72</b>	29.94	32.06	33.22	31.50
3.	91	Porto/Dolce Vita	<b>2:10.31</b>	30.25	32.88	33.57	33.61
4.	91	Sporting	<b>2:12.03</b>	30.54	33.70	34.10	33.69
5.	86	Nacional	<b>2:13.11</b>	31.73	33.16	34.01	34.21
6.	87	Algés	<b>2:13.47</b>	31.81	33.43	34.51	33.72
7.	90	Gespaços	<b>2:14.40</b>	31.69	33.71	35.06	33.94
8.	88	Vilacondense	<b>2:16.61</b>	31.84	34.61	35.66	34.50
<i>FTL</i>							
9.	91	Gesloures	<b>2:17.35</b>	31.24	34.55	36.06	35.50
<i>FTL</i>							

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

Prova 12 Femin., 200m Costas 15 anos e mais velhos  
9.4.10 - 17:40 Resultados

RNABS	2:16.28	Ana Antas Barros	FPN	Sheffield (GBR)	8.8.93
RNSEN	2:16.28	Ana Antas Barros	FPN	Sheffield (GBR)	8.8.93
RNJUN	2:19.60	Petra Quintela Chaves	FPN	Barcelona (ESP)	15.6.94

TAC-SENF Sen: 2:33.50 / TAC-JUNF Jun: 2:34.70

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

Juniores

1.	Mafalda Gomes Beleza	94	Sporting	<b>2:20.42</b>	33.05	35.50	36.64	35.23
2.	Catia Raquel Martinheira	95	Louletano/Loulé Concelho	<b>2:21.20</b>	32.53	35.55	36.60	36.52
3.	Tatiana Filipa Santos	95	Ginásio Figueirense	<b>2:21.82</b>	33.42	35.73	36.55	36.12
4.	Patricia Isabel Oliveira	94	Leixões	<b>2:25.78</b>	33.43	35.77	38.54	38.04
5.	Ines Catarina Agostinho	94	Sporting	<b>2:28.37</b>	34.39	37.27	38.29	38.42
6.	Paula Cristina Yang	95	Geslours	<b>2:29.75</b>	34.92	38.57	38.82	37.44
7.	Adriana Correia Lopes	95	Náutico/Matobra	<b>2:29.82</b>	34.55	37.62	39.12	38.53
8.	Ana Margarida Almeida	94	Galitos	<b>2:30.02</b>	34.48	37.11	39.42	39.01
9.	Ana Catarina Costa	95	Feirense	<b>2:30.34</b>	35.09	37.92	39.26	38.07
10.	Maria Luis Amorim	95	Porto/Dolce Vita	<b>2:32.73</b>	35.77	38.52	39.34	39.10
11.	Ana Raquel Miranda	94	Uniao Piedense	<b>2:33.42</b>	35.08	38.74	40.22	39.38
12.	Ana Goncalves Neto	95	Porto/Dolce Vita	<b>2:34.31</b>	36.35	39.12	39.79	39.05
13.	Ana Joaquina Goncalves	95	Braga	<b>2:34.68</b>	35.77	39.00	40.97	38.94
14.	Diana Patricia Silva	95	Paredes/Rota dos Moveis	<b>2:34.84</b>	35.74	38.67	40.50	39.93
	<i>FTL</i>							
15.	Carine Lederer	95	Bombeiros dos Estoris	<b>2:36.18</b>	35.94	38.14	41.08	41.02
	<i>FTL</i>							
16.	Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	<b>2:36.76</b>	35.98	39.51	40.88	40.39
	<i>FTL</i>							
17.	Petra Carolina Silva	95	Nacional	<b>2:38.11</b>	37.16	40.05	41.00	39.90
	<i>FTL</i>							
18.	Ana Catarina Pereira	95	Naval Amorense	<b>2:39.01</b>	35.35	39.33	42.08	42.25
	<i>FTL</i>							

Seniores

1.	Marta Vieira Marinho	91	Porto/Dolce Vita	<b>2:18.29</b>	31.90	34.57	35.46	36.36
2.	Marta Pereira Abreu	92	Natação de Faro	<b>2:21.31</b>	33.19	35.20	36.83	36.09
3.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	<b>2:23.45</b>	34.22	35.96	36.98	36.29
4.	Filipa Mendes Pinheiro	92	Desportiva de Viana	<b>2:24.73</b>	33.28	36.33	38.09	37.03
5.	Ana Sofia Simoes	93	Belenenses	<b>2:25.80</b>	33.39	36.17	37.58	38.66
6.	Andreia Filipa Anjos	92	Bairro dos Anjos	<b>2:28.67</b>	34.61	37.52	38.87	37.67
7.	Maria Joao Dores	88	Sporting	<b>2:29.16</b>	33.64	36.86	39.37	39.29
8.	Andreia Silva Cruz	88	Lisnave	<b>2:29.57</b>	35.05	37.18	38.71	38.63
9.	Carla Sofia Rodrigues	93	Amadora	<b>2:32.54</b>	35.35	38.44	39.81	38.94
10.	Isabel Rovisco Monteiro	93	Fafe	<b>2:32.56</b>	35.56	38.65	38.96	39.39
11.	Isabel Alves Lopes	92	Colégio Vasco da Gama	<b>2:33.06</b>	34.95	38.20	39.12	40.79

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

Prova 13 Masc., 4 x 100m Livres 17 anos e mais velhos  
9.4.10 - 18:15 Resultados

RNABS	3:24.33	Futebol Clube do Porto/Império Bonifácio	Faro	19.7.09
RNSEN	3:26.36	Clube Natação da Amadora	Faro	19.7.09
RNJUN	3:34.25	Futebol Clube do Porto/Império Bonifácio	Lisboa	27.3.09

TAC-SENM Sen: 3:43.00 / TAC-JUNM Jun: 3:53.50

Pontos: FINA 2010

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>				
1.	Porto/Dolce Vita-MASC-JUN	Porto/Dolce Vita	<b>3:39.51</b>	+0,80 630
	Joao Pedro Almeida +0,80 26.13	53.91	Bernardo Correia Silva +0,35 26.51	55.84
	Rafael Dias Martins +0,43 26.93	55.59	Luis Miguel Nogueira +0,13 26.29	54.17
2.	Sporting-MASC-JUN	Sporting	<b>3:41.40</b>	+0,82 614
	Pedro Miguel Agostinho +0,82 26.14	54.18	Fabio Andre Dias +0,19 26.76	56.54
	Alexis Manacas Santos +0,30 25.95	53.65	Joao Pedro Coutinho +0,15 27.18	57.03
3.	Bairro dos Anjos-MASC-JUN	Bairro dos Anjos	<b>3:42.80</b>	+0,74 603
	Francisco Vala Pires +0,74 26.98	56.91	Manuel Andril Cordeiro +0,33 26.16	55.64
	Filipe Rosa de Oliveira +0,37 26.78	56.14	Joao Paulo Ribeiro +0,11 25.66	54.11
4.	Algés-MASC-JUN	Algés	<b>3:42.81</b>	+0,68 603
	Francisco Miguel Cirurgiao +0,68 27.53	57.41	Pedro Miguel Abreu +0,27 26.45	55.87
	Rafael David Rodrigues +0,17 26.61	55.76	Mario Martins Costa +0,04 26.13	53.77
5.	Uniao Piedense-MASC-JUN	Uniao Piedense	<b>3:48.28</b>	+0,86 560
	Andre Rafael Marinho +0,86 27.48	56.60	Goncalo Filipe Gregorio +0,30 26.79	57.06
	Diamantino Gato Bras +0,44 27.25	57.34	Joao Manuel Lanca +0,40 26.01	57.28
6.	Naval do Funchal-MASC-JUN	Naval do Funchal	<b>3:51.79</b>	+0,69 535
	Joao Afonso Vargas +0,69 26.61	55.38	Alexandre Santos Gomes +0,28 27.87	59.39
	Rodolfo Teixeira Jesus +0,28 28.04	59.09	Joao Costa Freitas +0,16 27.20	57.93
DSQ	Braga-MASC-JUN	Braga		+0,75
	<i>Rendição antecipada do 3º nadador</i>			
	Ricardo Manuel Machado +0,75 25.93	53.69	Edgar Oliveira Ribeiro -0,07	
	Pedro Miguel Maganinho +0,40 26.68	56.53	Carlos Filipe Serra +0,36	
<b>Seniores</b>				
1.	Benfica-MASC-SEN	Benfica	<b>3:30.37</b>	+0,76 716
	Joao Silva Gigante +0,76 25.29	52.92	Ricardo Pereira Lopes +0,20 25.37	53.40
	Adriano Miguel Niz +0,35 25.21	51.78	Raul Jose Custodio +0,18 24.48	52.27
2.	Porto/Dolce Vita-MASC-SEN	Porto/Dolce Vita	<b>3:31.79</b>	+0,66 702
	Rui Filipe Vilar +0,66 26.15	53.81	Gil Goncalves Pinto +0,23 25.11	53.73
	Carlos Filipe Santos +0,41 25.28	53.21	Paulo Jorge Santos +0,38 24.25	51.04
3.	Amadora-MASC-SEN	Amadora	<b>3:32.70</b>	+0,66 693
	Simao Gomes Morgado +0,66 25.27	54.05	Pedro Miguel Pedras +0,24 25.95	54.11
	Fabio Andre Figueira +0,24 24.79	52.84	Duarte Rafael Mourao +0,22 24.52	51.70
4.	Vilacondense-MASC-SEN	Vilacondense	<b>3:38.17</b>	+0,74 642
	Marcelo Goncalo Pereira +0,74 26.13	56.56	Henrique Pereira Neiva +0,23 26.10	54.89
	Fabio Manuel Pereira +0,08 24.98	52.56	Mario Jorge Rodrigues +0,20 26.00	54.16
5.	Náutico/Matobra-MASC-SEN	Náutico/Matobra	<b>3:39.51</b>	+0,72 630
	Miguel Silva Oliveira +0,72 25.78	53.16	Daniel Alexandre Rodrigues +0,23 26.18	55.44
	Rui Miguel Fonseca +0,34 25.52	53.80	Joao Albano Viola +0,16 26.58	57.11

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

Prova 13, Masc., 4 x 100m Livres, Seniores

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
6.	Nacional-MASC-SEN <i>FTL</i>	<b>3:46.04</b>	+0,75	577
	Vitor Diogo Moura	+0,75 26.83 56.09	Diego Felipe Santos	+0,41 26.82 56.48
	Tomas Miguel Freitas	+0,31 26.62 55.73	Oscar Ramos Melim	+0,28 27.65 57.74

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

Prova 14 Femin., 4 x 200m Livres 15 anos e mais velhos  
9.4.10 - 18:25 Resultados

RNABS	8:27.20	Futebol Clube do Porto/Império Bonifácio	FCB	Faro	18.7.09
RNSEN	8:32.72	Futebol Clube do Porto/Império Bonifácio	FCB/IB	Lisboa	27.3.09
RNJUN	8:43.66	Sporting Clube de Portugal	SCP	Lisboa	30.7.04

TAC-SENF Sen: 9:10.00 / TAC-JUNF Jun: 9:22.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>				
1.	Sporting-FEM-JUN <i>Rec Nac Junior</i>	Sporting	<b>8:39.85</b>	+0,72 702
	Maria Carolina Rosa	94 +0,72 29.98	32.42 33.67 32.41	2:08.48
	Patricia Garcia Marinho	94 29.76	33.08 34.00 33.46	2:10.30
	Leonor Mourinho Neves	95 +0,27 30.21	33.30 34.68 33.35	2:11.54
	Mafalda Gomes Beleza	94 +0,52 29.77	32.46 34.21 33.09	2:09.53
2.	Náutico/Matobra-FEM-JUN	Náutico/Matobra	<b>9:00.74</b>	+1,00 624
	Carolina Cunha Martins	95 +1,00 31.73	34.73 34.92 34.91	2:16.29
	Adriana Correia Lopes	95 +0,27 30.47	34.62 34.92 34.85	2:14.86
	Gabriela Oliveira Andrade	94 +0,28 29.62	34.32 34.37 33.55	2:11.86
	Mariana Rocha Valente	95 0.00 30.83	34.66 35.83 36.41	2:17.73
3.	Porto/Dolce Vita-FEM-JUN	Porto/Dolce Vita	<b>9:05.27</b>	+0,85 608
	Silvia Ariana Soares	95 +0,85 30.71	33.60 35.39 35.90	2:15.60
	Maria Luis Amorim	95 +0,49 31.23	33.82 34.63 34.29	2:13.97
	Catarina Lopes Reis	95 +0,30 30.39	34.71 36.91 37.15	2:19.16
	Ana Goncalves Neto	95 +0,18 31.01	34.87 35.65 35.01	2:16.54
4.	Braga-FEM-JUN	Braga	<b>9:18.52</b>	+0,83 566
	Eduarda Malheiro Neves	94 +0,83 31.46	34.57 34.26 34.57	2:14.86
	Ana Joaquina Goncalves	95 +0,37 31.80	35.12 35.55 35.16	2:17.63
	Ines Joao Costa	95 +0,28 30.64	34.42 35.78 36.76	2:17.60
	Ines Jesus Ribeiro	95 +0,37 33.08	37.54 38.98 38.83	2:28.43
DSQ	Naval do Funchal-FEM-JUN <i>FTL, Rendição antecipada do 4º nadador</i>	Naval do Funchal	<b>9:34.13</b>	+0,67
	Maria Rodrigues Fernandes	95 +0,67 32.06	35.94 37.72 37.39	2:23.11
	Maria Joao Figueiredo	94 +0,46 30.73	35.13 36.70 37.63	2:20.19
	Barbara Goncalves Faria	95 +0,31 31.48	36.61 38.51 38.22	2:24.82
	Ana Afonso Mendonca	94 -0,20 31.57	37.21 39.57 37.66	2:26.01
<b>Seniores</b>				
1.	Porto/Dolce Vita-FEM-SEN	Porto/Dolce Vita	<b>8:35.24</b>	+0,66 721
	Sara Freitas Oliveira	85 +0,66 29.61	32.08 32.81 32.77	2:07.27
	Joana Aguiar Rodrigues	93 +0,49 29.30	32.48 33.91 33.08	2:08.77
	Claudia Marques Moreno	91 +0,48 29.32	33.03 34.74 33.67	2:10.76
	Marta Vieira Marinho	91 +0,58 30.25	32.76 32.92 32.51	2:08.44
2.	Náutico/Matobra-FEM-SEN	Náutico/Matobra	<b>8:56.06</b>	+0,90 640
	Maria Miguel Veloso	93 +0,90 31.11	32.89 33.68 32.91	2:10.59
	Raquel Coutinho Gaio	90 +0,42 30.88	33.54 35.40 35.80	2:15.62
	Ines Barbosa Moreira	92 +0,38 30.18	34.04 36.49 36.62	2:17.33
	Maria Ines Ribeiro	92 +0,30 29.88	33.66 35.10 33.88	2:12.52

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

Prova 14, Femin., 4 x 200m Livres, Seniores

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts				
3.	Bairro dos Anjos-FEM-SEN	<b>8:56.46</b>	<b>+0,77</b>	<b>639</b>				
	Sara Francisco Cruz	93	+0,77	31.79	35.31	35.92	35.66	2:18.68
	Mara Lisboa e Silva	93	+0,30	31.37	34.33	34.86	33.66	2:14.22
	Mariana Mota Dias	92	+0,24	30.56	34.06	34.66	34.05	2:13.33
	Adriana Filipa Lisboa	92	+0,16	29.77	33.35	34.02	33.09	2:10.23

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

Prova 15 Femin., 50m Livres 15 anos e mais velhos  
10.4.10 - 9:30 Resultados

RNABS	25.83	Patricia Vilas Conceicao	CNA	Coimbra	30.5.09
RNSEN	25.83	Patricia Vilas Conceicao	CNA	Coimbra	30.5.09
RNJUN	26.98	Ana Pinho Rodrigues	AEJ	Porto	30.6.09

TAC-SENF Sen: 28.45 / TAC-JUNF Jun: 28.85

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Ana Pinho Rodrigues <i>Rec Nac Junior</i>	94	Estamos Juntos	<b>26.21</b>	+0,90	742
2.	Maria Carolina Rosa	94	Sporting	<b>27.49</b>	+0,71	643
3.	Joana Patricia Pinto	94	Ginásio de Vila Real	<b>28.15</b>	+0,84	599
4.	Mafalda Gomes Beleza	94	Sporting	<b>28.36</b>	+0,76	585
5.	Andreia Catarina Gomes	94	Vitória de Guimarães	<b>28.44</b>	+0,85	580
6.	Gabriela Oliveira Andrade	94	Náutico/Matobra	<b>28.55</b>	+0,78	574
7.	Sofia Pavao Machado	94	Naval de Ponta Delgada	<b>28.58</b>	+0,80	572
8.	Diana Patricia Ferreira	94	Gespaços	<b>28.67</b>	+0,83	567
9.	Raquel Maurile Taveira	95	Algés	<b>28.68</b>	+0,82	566
10.	Filipa Vilas Tiago	94	Sporting	<b>28.70</b>	+0,69	565
11.	Carolina Cunha Martins	95	Náutico/Matobra	<b>28.71</b>	+0,90	564
12.	Vera Patricia Pinto <i>FTL</i>	94	Benfica	<b>29.01</b>	+0,80	547
13.	Paula Cristina Yang <i>FTL</i>	95	Geslours	<b>29.25</b>	+0,83	533

**Seniores**

1.	Maria Joao Does	88	Sporting	<b>27.09</b>	+0,73	672
2.	Alexandra Paiva Oliveira	91	Porto/Dolce Vita	<b>27.27</b>	+0,73	658
3.	Claudia Sofia Monteiro	92	Vilacondense	<b>27.45</b>	+0,80	646
4.	Claudia Marques Moreno	91	Porto/Dolce Vita	<b>27.80</b>	+0,83	621
5.	Sara Alexandra Madeira	87	Louletano/Loulé Concelho	<b>27.81</b>	+0,73	621
6.	Joana Filipa Santos	93	Vitória de Guimarães	<b>28.03</b>	+0,82	606
7.	Mariana Dias Almeida	93	Famalicão	<b>28.07</b>	+0,71	604
8.	Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	<b>28.11</b>	+0,81	601
	Fabiana Maria Quintal	84	Nacional	<b>28.11</b>	+0,70	601
10.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	<b>28.13</b>	+0,76	600
11.	Elsa Manuela Cardoso <i>FTL</i>	86	Ginásio de Vila Real	<b>28.46</b>	+0,71	579
12.	Jessica Teixeira Vieira <i>FTL</i>	91	Belenenses	<b>28.53</b>	+0,70	575
13.	Mariana Oliveira Vale <i>FTL</i>	93	Natação de Valongo	<b>28.60</b>	+0,70	571
14.	Maria Ines Pereira <i>FTL</i>	93	Colégio Vasco da Gama	<b>28.67</b>	+0,65	567
15.	Adriana Filipa Lisboa <i>FTL</i>	92	Bairro dos Anjos	<b>28.71</b>	+0,83	564
16.	Marta Filipa Conceicao <i>FTL</i>	92	Amadora	<b>28.86</b>	+0,80	555

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

Prova 15, Femin., 50m Livres, Seniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
17.	Helyana Maria Moitalta <i>FTL</i>	92	Portinado	<b>28.93</b>	+0,71	551
18.	Maria Ines Ribeiro <i>FTL</i>	92	Náutico/Matobra	<b>28.96</b>	+0,75	550
19.	Catarina Isabel Bargado <i>FTL</i>	93	Algés	<b>28.98</b>	+0,78	549
20.	Carlota Freitas Olim <i>FTL</i>	93	Naval do Funchal	<b>29.00</b>	+0,69	547
21.	Ines Nunes Tareco <i>FTL</i>	93	Individual Algarve	<b>29.63</b>	+0,82	513
DSQ	Renata Lopes Amaral <i>Não cortou a superfície da água aos 15m após a partida</i>	87	Uniao Piedense	<b>27.89</b>	+0,81	

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

Prova 16 Masc., 200m Mariposa 17 anos e mais velhos  
10.4.10 - 9:35 Resultados

RNABS	1:56.17	Pedro Diogo Oliveira	FPN	Roma (ITA)	28.7.09
RNSEN	1:56.17	Pedro Diogo Oliveira	FPN	Roma (ITA)	28.7.09
RNJUN	2:01.46	Pedro Diogo Oliveira	FPN	Palma Maiorca (ESP)	8.7.06

TAC-SENM Sen: 2:10.50 / TAC-JUNM Jun: 2:16.00

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
<b>Juniores</b>								
1.		Miguel Monteiro Diogo	93 Alcobaça	<b>2:06.10</b>	27.96	32.23	33.02	32.89
2.		Diogo Parrilha da Silva	93 Alcobaça	<b>2:06.72</b>	28.35	32.58	32.68	33.11
3.		Joao Paulo Ribeiro	92 Bairro dos Anjos	<b>2:07.96</b>	28.49	32.65	33.08	33.74
4.		Francisco Fezas Vital	92 Benfica	<b>2:09.52</b>	28.64	32.76	34.03	34.09
5.		Rafael Dias Martins	93 Porto/Dolce Vita	<b>2:11.04</b>	28.66	32.93	34.03	35.42
6.		Pedro Ribeiro Mendes	93 Colégio Vasco da Gama	<b>2:11.62</b>	28.96	32.86	35.25	34.55
7.		Paulo Andre Dias	92 Gespaços	<b>2:12.93</b>	30.07	33.11	34.43	35.32
8.		Joao Pedro Coutinho	92 Sporting	<b>2:13.09</b>	29.70	34.25	34.72	34.42
9.		Pedro Miguel Sa	93 Colégio Vasco da Gama	<b>2:14.65</b>	29.74	33.54	35.02	36.35
10.		Miguel Goncalves Ferreira	93 Nacional	<b>2:14.77</b>	30.02	34.30	35.13	35.32
11.		Mario Alexandre Pereira	92 Ginásio Figueirense	<b>2:15.93</b>	28.90	34.26	35.93	36.84
12.		Vitor Goncalo Castanheiro	92 Naval do Funchal	<b>2:19.87</b>	30.41	34.47	36.45	38.54
		<i>FTL</i>						
13.		Nuno Ricardo Bastos	93 Fluvial Portuense	<b>2:24.50</b>	30.82	36.11	38.07	39.50
		<i>FTL</i>						

**Seniores**

1.		Nuno Goncalo Quintanilha	87 Louletano/Loulé Concelho	<b>1:59.21</b>	27.19	30.42	30.68	30.92
2.		Duarte Rafael Mourao	84 Amadora	<b>1:59.58</b>	26.31	30.19	31.45	31.63
3.		Diogo Filipe Carvalho	88 Galitos	<b>1:59.64</b>	26.93	30.48	31.47	30.76
4.		Fabio Manuel Pereira	86 Vilacondense	<b>2:03.22</b>	27.41	32.18	31.87	31.76
5.		Miguel Silva Oliveira	91 Náutico/Matobra	<b>2:06.59</b>	27.67	31.89	33.18	33.85
6.		Luis Pedro Estanislau	91 Louletano/Loulé Concelho	<b>2:07.15</b>	27.80	32.12	32.21	35.02
7.		Pedro Miguel Pinotes	89 Sporting	<b>2:07.20</b>	28.11	32.04	33.34	33.71
8.		Jorge Miguel Carmo	90 Louletano/Loulé Concelho	<b>2:08.38</b>	28.98	32.57	33.18	33.65
9.		Rui Miguel Fonseca	88 Náutico/Matobra	<b>2:09.43</b>	28.33	32.10	33.67	35.33
10.		Ricardo Sousa Filipe	88 Louletano/Loulé Concelho	<b>2:09.55</b>	28.66	32.28	33.87	34.74
11.		Igor Guterres Carvalho	88 Vilacondense	<b>2:09.83</b>	29.06	32.83	33.83	34.11
12.		Nuno Cruz Oliveira	90 Braga	<b>2:11.06</b>	28.82	32.88	34.63	34.73
		<i>FTL</i>						
13.		Oscar Ramos Melim	86 Nacional	<b>2:14.60</b>	29.68	33.25	35.36	36.31
		<i>FTL</i>						
14.		Diogo Banza Pinto	87 Algés	<b>2:16.71</b>	29.62	33.80	35.73	37.56
		<i>FTL</i>						

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

Prova 17 Femin., 100m Costas 15 anos e mais velhos  
10.4.10 - 9:45 Resultados

RNABS	1:04.01	Maria Carlos Santos	FPN	Lisboa	7.6.98
RNSEN	1:04.01	Maria Carlos Santos	FPN	Lisboa	7.6.98
RNJUN	1:05.04	Petra Quintela Chaves	FPN	Roma (ITA)	7.9.94

TAC-SENF Sen: 1:10.50 / TAC-JUNF Jun: 1:11.50

Pontos: FINA 2010

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

Juniores

1.	Mafalda Gomes Beleza	94	Sporting	<b>1:06.91</b>	655	32.89	34.02
2.	Susana Correia Oliveira	94	Belenenses	<b>1:06.92</b>	655	32.31	34.61
3.	Lisa Marisa Soares	95	Amadora	<b>1:07.37</b>	642	32.28	35.09
4.	Catia Raquel Martinheira	95	Louletano/Loulé Concelho	<b>1:07.54</b>	637	32.44	35.10
5.	Ines Catarina Agostinho	94	Sporting	<b>1:08.09</b>	621	32.93	35.16
6.	Patricia Isabel Oliveira	94	Leixões	<b>1:08.26</b>	617	32.83	35.43
7.	Adriana Correia Lopes	95	Náutico/Matobra	<b>1:09.28</b>	590	33.78	35.50
8.	Paula Cristina Yang	95	Gesloures	<b>1:09.32</b>	589	34.03	35.29
9.	Tatiana Filipa Santos	95	Ginásio Figueirense	<b>1:09.90</b>	574	34.16	35.74
10.	Diana Patricia Ferreira	94	Gespaços	<b>1:10.18</b>	567	34.29	35.89
11.	Ana Margarida Almeida	94	Galitos	<b>1:10.64</b>	556	33.89	36.75
12.	Ana Raquel Miranda	94	Uniao Piedense	<b>1:10.94</b>	549	33.47	37.47
13.	Carine Lederer	95	Bombeiros dos Estoris	<b>1:11.73</b>	531	34.36	37.37
	<i>FTL</i>						
14.	Sofia Pavao Machado	94	Naval de Ponta Delgada	<b>1:11.93</b>	527	34.75	37.18
	<i>FTL</i>						
15.	Ana Catarina Pereira	95	Naval Amorense	<b>1:11.94</b>	527	34.76	37.18
	<i>FTL</i>						
16.	Ana Catarina Costa	95	Feirense	<b>1:12.50</b>	515	35.03	37.47
	<i>FTL</i>						
17.	Sofia Oliveira Pinto	94	Benfica	<b>1:12.59</b>	513	34.86	37.73
	<i>FTL</i>						
18.	Petra Carolina Silva	95	Nacional	<b>1:12.73</b>	510	35.71	37.02
	<i>FTL</i>						
19.	Ana Goncalves Neto	95	Porto/Dolce Vita	<b>1:13.05</b>	503	35.93	37.12
	<i>FTL</i>						
20.	Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	<b>1:13.81</b>	488	35.27	38.54
	<i>FTL</i>						
21.	Joana Margarida Guimaraes	95	Pimpões/Cimai	<b>1:14.03</b>	483	35.61	38.42
	<i>FTL</i>						
22.	Matilde Apolinario Portada	94	Louletano/Loulé Concelho	<b>1:14.14</b>	481	34.41	39.73
	<i>FTL</i>						
23.	Ana Afonso Mendonca	94	Naval do Funchal	<b>1:15.33</b>	459	35.87	39.46
	<i>FTL</i>						

Seniores

1.	Marta Vieira Marinho	91	Porto/Dolce Vita	<b>1:03.45</b>	768	30.92	32.53
	<i>Rec Nac Absoluto, e Rec Nac Senior</i>						
2.	Filipa Mendes Pinheiro	92	Desportiva de Viana	<b>1:06.54</b>	666	31.84	34.70
3.	Andreia Filipa Anjos	92	Bairro dos Anjos	<b>1:07.40</b>	641	32.96	34.44
4.	Maria Joao Dores	88	Sporting	<b>1:07.92</b>	626	32.81	35.11
5.	Ana Sofia Leite	93	Ginásio de Vila Real	<b>1:08.54</b>	609	32.99	35.55
6.	Ana Sofia Simoes	93	Belenenses	<b>1:09.43</b>	586	33.68	35.75

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

Prova 17, Femin., 100m Costas, Seniores

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
7.	Mariana Oliveira Vale	93	Natação de Valongo	<b>1:10.13</b>	569	34.04	36.09
8.	Andreia Silva Cruz	88	Lisnave	<b>1:10.25</b>	566	34.16	36.09
9.	Ana Rita Rolo	88	Amadora	<b>1:10.54</b>	559	33.14	37.40
	<i>FTL</i>						
10.	Isabel Alves Lopes	92	Colégio Vasco da Gama	<b>1:11.94</b>	527	34.72	37.22
	<i>FTL</i>						

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

Prova 18 Masc., 100m Costas 17 anos e mais velhos  
10.4.10 - 9:55 Resultados

RNABS	56.56	Nuno Filipe Laurentino	FPN	Viena (AUT)	26.8.95
RNSEN	56.56	Nuno Filipe Laurentino	FPN	Viena (AUT)	26.8.95
RNJUN	57.17	Alexis Manacas Santos	FPN	Prague (CZE)	12.7.09

TAC-SENM Sen: 1:02.00 / TAC-JUNM Jun: 1:04.00

Pontos: FINA 2010

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

Juniores

1.	Alexis Manacas Santos	92	Sporting	<b>57.09</b>	753	27.43	29.66
	<i>Rec Nac Junior</i>						
2.	Goncalo Filipe Gregorio	93	Uniao Piedense	<b>59.66</b>	659	29.09	30.57
3.	Nuno Rafael Duraes	93	Naval Setubalense	<b>1:00.47</b>	633	28.57	31.90
4.	Joao Miguel Rocha	93	Famalicão	<b>1:01.20</b>	611	29.89	31.31
5.	Joao Filipe Fernandes	93	Famalicão	<b>1:01.67</b>	597	29.91	31.76
6.	Edgar Oliveira Ribeiro	93	Braga	<b>1:01.99</b>	588	30.10	31.89
7.	Diogo Maia e Silva	93	Pimpões/Cimai	<b>1:02.78</b>	566	30.72	32.06
8.	Gustavo Alexandre Meneses	92	Columbófila Cantanhedense	<b>1:02.79</b>	566	30.73	32.06
9.	Fabio Andre Dias	92	Sporting	<b>1:03.15</b>	556	30.81	32.34
10.	Joao Miguel Figueiredo	93	Campinho	<b>1:04.13</b>	531	31.02	33.11
	<i>FTL</i>						
11.	Filipe Franco Norte	93	Náutico da Marinha Grande	<b>1:04.18</b>	530	30.91	33.27
	<i>FTL</i>						
12.	Joao Jose Viegas	92	Galitos	<b>1:04.54</b>	521	30.63	33.91
	<i>FTL</i>						
13.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	<b>1:04.64</b>	518	30.53	34.11
	<i>FTL</i>						

Seniores

1.	Adriano Miguel Niz	86	Benfica	<b>57.25</b>	746	28.02	29.23
2.	Carlos Filipe Santos	91	Porto/Dolce Vita	<b>59.30</b>	671	28.47	30.83
3.	Gil Goncalves Pinto	88	Porto/Dolce Vita	<b>1:00.56</b>	630	30.05	30.51
4.	Daniel Aparicio Pereira	83	Braga	<b>1:00.58</b>	630	29.41	31.17
5.	Joao Silva Gigante	88	Benfica	<b>1:00.61</b>	629	29.37	31.24
6.	Samuel Patricio Queiros	91	Porto/Dolce Vita	<b>1:01.05</b>	615	29.52	31.53
7.	Ricardo Ferreira Cotovio	91	Sporting	<b>1:02.26</b>	580	29.79	32.47
	<i>FTL</i>						
8.	Andre Ricardo Simoes	91	Galitos	<b>1:02.75</b>	567	30.41	32.34
	<i>FTL</i>						
9.	Pedro Lobato Rijo	91	Gesloures	<b>1:03.24</b>	554	30.72	32.52
	<i>FTL</i>						
10.	Mario Jorge Rodrigues	88	Vilacondense	<b>1:03.82</b>	539	30.79	33.03
	<i>FTL</i>						
11.	Bruno Miguel Amaral	89	Náutico/Matobra	<b>1:04.98</b>	510	31.36	33.62
	<i>FTL</i>						
12.	Tiago Filipe Pereira	91	Bairro dos Anjos	<b>1:05.24</b>	504	31.21	34.03
	<i>FTL</i>						

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

Prova 19 Femin., 400m Estilos 15 anos e mais velhos  
10.4.10 - 10:05 Resultados

RNABS	4:53.17	Nadia Morais Vieira	FPN	MONACO (MON)	13.6.09
RNSEN	4:53.17	Nadia Morais Vieira	FPN	MONACO (MON)	13.6.09
RNJUN	4:58.87	Susana Patricia Miguel	FPN	Palma Maiorca (ESP)	6.7.06

TAC-SENF Sen: 5:20.00 / TAC-JUNF Jun: 5:26.50

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Diana Ramos Rocha	94	Vilacondense	<b>5:02.91</b>	+0,77	703
	50m: 31.43 31.43	150m: 1:46.94 40.36	250m: 3:10.30 45.09	350m: 4:30.05 34.80		
	100m: 1:06.58 35.15	200m: 2:25.21 38.27	300m: 3:55.25 44.95	400m: 5:02.91 32.86		
2.	Patricia Garcia Marinho	94	Sporting	<b>5:10.72</b>	+0,82	652
	50m: 32.49 32.49	150m: 1:48.68 40.65	250m: 3:13.18 44.90	350m: 4:35.24 36.00		
	100m: 1:08.03 35.54	200m: 2:28.28 39.60	300m: 3:59.24 46.06	400m: 5:10.72 35.48		
3.	Angelica Maria Andre	94	Leixões	<b>5:11.24</b>	+0,87	648
	50m: 32.12 32.12	150m: 1:52.82 43.39	250m: 3:18.40 44.16	350m: 4:37.95 34.98		
	100m: 1:09.43 37.31	200m: 2:34.24 41.42	300m: 4:02.97 44.57	400m: 5:11.24 33.29		
4.	Filipa Maria Rompante	95	Famalicão	<b>5:15.51</b>	+0,88	622
	50m: 33.53 33.53	150m: 1:51.42 40.12	250m: 3:16.89 46.47	350m: 4:39.43 36.63		
	100m: 1:11.30 37.77	200m: 2:30.42 39.00	300m: 4:02.80 45.91	400m: 5:15.51 36.08		
5.	Raquel Paulo Ranito	94	Sporting	<b>5:17.61</b>	+0,79	610
	50m: 31.96 31.96	150m: 1:51.77 41.48	250m: 3:18.55 46.54	350m: 4:41.82 37.21		
	100m: 1:10.29 38.33	200m: 2:32.01 40.24	300m: 4:04.61 46.06	400m: 5:17.61 35.79		
6.	Tatiana Filipa Santos	95	Ginásio Figueirense	<b>5:21.06</b>	+0,90	591
	50m: 34.76 34.76	150m: 1:53.60 38.65	250m: 3:19.12 48.41	350m: 4:44.93 36.80		
	100m: 1:14.95 40.19	200m: 2:30.71 37.11	300m: 4:08.13 49.01	400m: 5:21.06 36.13		
7.	Ines Joao Costa	95	Braga	<b>5:25.49</b>	+0,88	567
	50m: 33.85 33.85	150m: 1:55.80 42.73	250m: 3:24.78 46.86	350m: 4:49.28 37.32		
	100m: 1:13.07 39.22	200m: 2:37.92 42.12	300m: 4:11.96 47.18	400m: 5:25.49 36.21		
8.	Ana Sofia Costa	95	Alcobaça	<b>5:26.28</b>	+0,88	563
	50m: 33.87 33.87	150m: 1:55.44 43.18	250m: 3:25.30 48.19	350m: 4:50.14 36.87		
	100m: 1:12.26 38.39	200m: 2:37.11 41.67	300m: 4:13.27 47.97	400m: 5:26.28 36.14		
9.	Leonor Mourinho Neves	95	Sporting	<b>5:26.63</b>	+0,90	561
	<i>FTL</i>					
	50m: 34.33 34.33	150m: 1:57.43 42.97	250m: 3:27.01 46.89	350m: 4:51.45 36.75		
	100m: 1:14.46 40.13	200m: 2:40.12 42.69	300m: 4:14.70 47.69	400m: 5:26.63 35.18		
10.	Mafalda Jotta Garcia	94	Algés	<b>5:27.64</b>	+0,75	556
	<i>FTL</i>					
	50m: 35.29 35.29	150m: 2:00.11 43.54	250m: 3:26.22 44.59	350m: 4:50.52 39.72		
	100m: 1:16.57 41.28	200m: 2:41.63 41.52	300m: 4:10.80 44.58	400m: 5:27.64 37.12		
11.	Carolina Francisco Gomes	95	Naval da Nazaré	<b>5:28.89</b>	+0,96	549
	<i>FTL</i>					
	50m: 34.25 34.25	150m: 1:55.50 42.82	250m: 3:26.96 49.62	350m: 4:53.08 37.45		
	100m: 1:12.68 38.43	200m: 2:37.34 41.84	300m: 4:15.63 48.67	400m: 5:28.89 35.81		
12.	Ines Filipa Borges	95	Alcobaça	<b>5:33.04</b>	+0,84	529
	<i>FTL</i>					
	50m: 33.88 33.88	150m: 1:56.22 43.41	250m: 3:26.04 48.26	350m: 4:54.32 38.62		
	100m: 1:12.81 38.93	200m: 2:37.78 41.56	300m: 4:15.70 49.66	400m: 5:33.04 38.72		

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

Prova 19, Femin., 400m Estilos, Juniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts	
13.	Marisa Alexandra Lage <i>FTL</i>	94	Viana Natação	<b>5:34.12</b>	+0,79	524	
	50m: 34.11 34.11	150m: 1:56.90	42.55	250m: 3:29.19	49.66	350m: 4:57.02	37.72
	100m: 1:14.35 40.24	200m: 2:39.53	42.63	300m: 4:19.30	50.11	400m: 5:34.12	37.10

Seniores

1.	Nadia Morais Vieira <i>Rec Nac Absoluto, e Rec Nac Senior</i>	90	Geslours	<b>4:50.58</b>	+0,67	797	
	50m: 31.17 31.17	150m: 1:43.87	37.58	250m: 3:01.96	41.49	350m: 4:17.37	34.44
	100m: 1:06.29 35.12	200m: 2:20.47	36.60	300m: 3:42.93	40.97	400m: 4:50.58	33.21
2.	Marta Pereira Abreu	92	Natação de Faro	<b>5:04.78</b>	+0,80	690	
	50m: 32.39 32.39	150m: 1:47.82	38.19	250m: 3:08.96	43.21	350m: 4:29.76	36.45
	100m: 1:09.63 37.24	200m: 2:25.75	37.93	300m: 3:53.31	44.35	400m: 5:04.78	35.02
3.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	<b>5:11.37</b>	+0,91	648	
	50m: 32.69 32.69	150m: 1:50.20	40.01	250m: 3:16.14	47.40	350m: 4:38.67	35.58
	100m: 1:10.19 37.50	200m: 2:28.74	38.54	300m: 4:03.09	46.95	400m: 5:11.37	32.70
4.	Maria Miguel Veloso	93	Náutico/Matobra	<b>5:12.25</b>	+0,95	642	
	50m: 32.80 32.80	150m: 1:50.60	41.25	250m: 3:18.48	46.96	350m: 4:38.96	34.61
	100m: 1:09.35 36.55	200m: 2:31.52	40.92	300m: 4:04.35	45.87	400m: 5:12.25	33.29
5.	Lara Santana Pinheiro	92	Belenenses	<b>5:12.27</b>	+0,83	642	
	50m: 33.88 33.88	150m: 1:54.11	40.90	250m: 3:18.12	44.05	350m: 4:38.28	35.64
	100m: 1:13.21 39.33	200m: 2:34.07	39.96	300m: 4:02.64	44.52	400m: 5:12.27	33.99
6.	Ana Catarina Monteiro	93	Vilacondense	<b>5:12.82</b>	+0,97	639	
	50m: 31.14 31.14	150m: 1:47.11	40.59	250m: 3:13.45	46.74	350m: 4:37.18	36.10
	100m: 1:06.52 35.38	200m: 2:26.71	39.60	300m: 4:01.08	47.63	400m: 5:12.82	35.64
7.	Ana Beatriz Pereira	91	Louletano/Loulé Concelho	<b>5:15.07</b>	+0,78	625	
	50m: 31.90 31.90	150m: 1:51.97	43.09	250m: 3:18.12	43.63	350m: 4:38.93	36.45
	100m: 1:08.88 36.98	200m: 2:34.49	42.52	300m: 4:02.48	44.36	400m: 5:15.07	36.14
8.	Ana Filipa Carmo <i>FTL</i>	93	Colégio Vasco da Gama	<b>5:20.90</b>	+0,87	592	
	50m: 32.44 32.44	150m: 1:52.78	42.29	250m: 3:20.51	46.56	350m: 4:44.65	37.40
	100m: 1:10.49 38.05	200m: 2:33.95	41.17	300m: 4:07.25	46.74	400m: 5:20.90	36.25
EXH	Victoriya Kaminskaya	95	Pimpões/Cimai	<b>5:14.77</b>	+0,85	627	
	50m: 31.84 31.84	150m: 1:51.08	41.97	250m: 3:15.97	43.88	350m: 4:38.43	36.97
	100m: 1:09.11 37.27	200m: 2:32.09	41.01	300m: 4:01.46	45.49	400m: 5:14.77	36.34

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

Prova 20 Masc., 400m Livres 17 anos e mais velhos  
10.4.10 - 10:20 Resultados

RNABS	3:52.29	Jorge Manuel Maia	FPN	Málaga (ESP)	5.4.09
RNSEN	3:52.29	Jorge Manuel Maia	FPN	Málaga (ESP)	5.4.09
RNJUN	3:58.26	Ivo Emanuel Carneiro	FPN	Linz (AUT)	12.7.02

TAC-SENM Sen: 4:12.00 / TAC-JUNM Jun: 4:19.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Gustavo Manuel Santa	93	Litoral Alentejano	<b>4:00.64</b>	+0,63	764
	50m: 28.07 28.07	150m: 1:28.76 30.42	250m: 2:29.02 29.59	350m: 3:30.63 30.82		
	100m: 58.34 30.27	200m: 1:59.43 30.67	300m: 2:59.81 30.79	400m: 4:00.64 30.01		
2.	Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	<b>4:08.10</b>	+0,71	697
	50m: 28.43 28.43	150m: 1:31.06 31.52	250m: 2:34.38 31.73	350m: 3:37.53 31.31		
	100m: 59.54 31.11	200m: 2:02.65 31.59	300m: 3:06.22 31.84	400m: 4:08.10 30.57		
3.	Ricardo Manuel Machado	93	Braga	<b>4:08.21</b>	+0,77	696
	50m: 28.50 28.50	150m: 1:30.98 31.72	250m: 2:34.83 32.13	350m: 3:38.61 31.94		
	100m: 59.26 30.76	200m: 2:02.70 31.72	300m: 3:06.67 31.84	400m: 4:08.21 29.60		
4.	Andre Filipe Lopes	92	Académica de Coimbra	<b>4:08.60</b>	+0,79	693
	50m: 28.48 28.48	150m: 1:31.08 31.65	250m: 2:34.16 31.68	350m: 3:37.63 31.74		
	100m: 59.43 30.95	200m: 2:02.48 31.40	300m: 3:05.89 31.73	400m: 4:08.60 30.97		
5.	Nuno Vieira Malheiro	93	Braga	<b>4:12.16</b>	+0,92	664
	50m: 29.13 29.13	150m: 1:32.56 31.94	250m: 2:36.79 31.92	350m: 3:41.44 32.16		
	100m: 1:00.62 31.49	200m: 2:04.87 32.31	300m: 3:09.28 32.49	400m: 4:12.16 30.72		
6.	Joao Paulo Ribeiro	92	Bairro dos Anjos	<b>4:13.48</b>	+0,66	654
	50m: 28.72 28.72	150m: 1:32.16 32.24	250m: 2:37.52 32.99	350m: 3:42.35 32.27		
	100m: 59.92 31.20	200m: 2:04.53 32.37	300m: 3:10.08 32.56	400m: 4:13.48 31.13		
7.	Tiago Rafael Lopes	92	Académica de Coimbra	<b>4:14.36</b>	+0,72	647
	50m: 29.09 29.09	150m: 1:32.98 32.01	250m: 2:37.66 32.36	350m: 3:42.42 32.37		
	100m: 1:00.97 31.88	200m: 2:05.30 32.32	300m: 3:10.05 32.39	400m: 4:14.36 31.94		
8.	Miguel Machado Lopes	92	Benedita	<b>4:15.75</b>	+0,64	637
	50m: 28.43 28.43	150m: 1:31.12 31.64	250m: 2:35.09 31.95	350m: 3:42.25 33.82		
	100m: 59.48 31.05	200m: 2:03.14 32.02	300m: 3:08.43 33.34	400m: 4:15.75 33.50		
9.	Francisco Miguel Cirurgiao	93	Algés	<b>4:16.82</b>	+0,71	629
	50m: 28.98 28.98	150m: 1:33.26 32.85	250m: 2:39.35 33.23	350m: 3:45.26 32.87		
	100m: 1:00.41 31.43	200m: 2:06.12 32.86	300m: 3:12.39 33.04	400m: 4:16.82 31.56		
10.	Joao Pedro Almeida	92	Porto/Dolce Vita	<b>4:17.27</b>	+0,99	625
	50m: 28.55 28.55	150m: 1:31.76 32.18	250m: 2:37.79 33.28	350m: 3:45.34 33.77		
	100m: 59.58 31.03	200m: 2:04.51 32.75	300m: 3:11.57 33.78	400m: 4:17.27 31.93		
11.	Andre Rafael Marinho	93	Uniao Piedense	<b>4:17.30</b>	+0,90	625
	50m: 28.97 28.97	150m: 1:33.34 32.54	250m: 2:39.02 32.79	350m: 3:45.02 33.00		
	100m: 1:00.80 31.83	200m: 2:06.23 32.89	300m: 3:12.02 33.00	400m: 4:17.30 32.28		
12.	Guilherme Pereira Gil	93	Naval Amorense	<b>4:19.16</b>	+0,76	612
	<i>FTL</i>					
	50m: 28.69 28.69	150m: 1:32.65 32.26	250m: 2:39.17 33.32	350m: 3:46.52 33.67		
	100m: 1:00.39 31.70	200m: 2:05.85 33.20	300m: 3:12.85 33.68	400m: 4:19.16 32.64		

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

Prova 20, Masc., 400m Livres, Juniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
13.	Luis Miguel Nogueira <i>FTL</i>	93	Porto/Dolce Vita	<b>4:19.47</b>	+0,88	610
	50m: 28.90 28.90	150m: 1:32.88 32.36	250m: 2:38.86 32.88	350m: 3:46.41 33.82		
	100m: 1:00.52 31.62	200m: 2:05.98 33.10	300m: 3:12.59 33.73	400m: 4:19.47 33.06		
14.	Andre Filipe Alves <i>FTL</i>	92	Vitória de Guimarães	<b>4:21.01</b>	+0,73	599
	50m: 29.03 29.03	150m: 1:33.42 32.53	250m: 2:39.95 33.31	350m: 3:48.23 34.63		
	100m: 1:00.89 31.86	200m: 2:06.64 33.22	300m: 3:13.60 33.65	400m: 4:21.01 32.78		
15.	Pedro Miguel Maganinho <i>FTL</i>	92	Braga	<b>4:25.08</b>	+0,92	572
	50m: 29.35 29.35	150m: 1:34.57 33.13	250m: 2:42.44 34.11	350m: 3:51.57 34.77		
	100m: 1:01.44 32.09	200m: 2:08.33 33.76	300m: 3:16.80 34.36	400m: 4:25.08 33.51		
16.	Carlos Filipe Serra <i>FTL</i>	92	Braga	<b>4:28.58</b>	+0,83	550
	50m: 29.30 29.30	150m: 1:35.33 33.42	250m: 2:44.62 34.51	350m: 3:54.50 35.02		
	100m: 1:01.91 32.61	200m: 2:10.11 34.78	300m: 3:19.48 34.86	400m: 4:28.58 34.08		

Seniores

1.	Jorge Manuel Maia	89	Famalicão	<b>3:57.51</b>	+0,78	795
	50m: 27.73 27.73	150m: 1:27.57 30.21	250m: 2:28.15 30.32	350m: 3:28.74 30.08		
	100m: 57.36 29.63	200m: 1:57.83 30.26	300m: 2:58.66 30.51	400m: 3:57.51 28.77		
2.	Fabio Manuel Pereira	86	Vilacondense	<b>4:01.80</b>	+0,79	753
	50m: 28.02 28.02	150m: 1:28.93 30.84	250m: 2:31.03 30.94	350m: 3:32.55 30.72		
	100m: 58.09 30.07	200m: 2:00.09 31.16	300m: 3:01.83 30.80	400m: 4:01.80 29.25		
3.	Cesar Fernando Faria	90	Bairro dos Anjos	<b>4:02.05</b>	+0,92	751
	50m: 27.95 27.95	150m: 1:28.53 30.65	250m: 2:30.47 31.20	350m: 3:32.99 31.27		
	100m: 57.88 29.93	200m: 1:59.27 30.74	300m: 3:01.72 31.25	400m: 4:02.05 29.06		
4.	Luis Emanuel Vaz	91	Famalicão	<b>4:04.87</b>	+0,75	725
	50m: 28.27 28.27	150m: 1:30.15 31.44	250m: 2:32.37 31.03	350m: 3:34.20 31.09		
	100m: 58.71 30.44	200m: 2:01.34 31.19	300m: 3:03.11 30.74	400m: 4:04.87 30.67		
5.	Vasco Miguel Gaspar	90	Uniao Piedense	<b>4:05.42</b>	+0,81	721
	50m: 28.37 28.37	150m: 1:30.56 31.22	250m: 2:33.00 31.03	350m: 3:34.72 30.74		
	100m: 59.34 30.97	200m: 2:01.97 31.41	300m: 3:03.98 30.98	400m: 4:05.42 30.70		
6.	Rui Filipe Costa	91	Vitória de Guimarães	<b>4:06.07</b>	+0,67	715
	50m: 28.23 28.23	150m: 1:29.83 31.42	250m: 2:32.66 31.73	350m: 3:35.62 31.46		
	100m: 58.41 30.18	200m: 2:00.93 31.10	300m: 3:04.16 31.50	400m: 4:06.07 30.45		
7.	Mario Andre Bonanca	90	Sporting	<b>4:08.20</b>	+0,81	697
	50m: 28.35 28.35	150m: 1:31.02 31.80	250m: 2:34.70 31.79	350m: 3:38.33 31.94		
	100m: 59.22 30.87	200m: 2:02.91 31.89	300m: 3:06.39 31.69	400m: 4:08.20 29.87		
8.	Fabio Andre Figueira	88	Amadora	<b>4:10.37</b>	+0,70	679
	50m: 28.50 28.50	150m: 1:30.64 31.27	250m: 2:34.32 31.83	350m: 3:38.98 32.22		
	100m: 59.37 30.87	200m: 2:02.49 31.85	300m: 3:06.76 32.44	400m: 4:10.37 31.39		
9.	Luis Marques Pinto	87	Nacional	<b>4:10.38</b>	+0,65	679
	50m: 28.78 28.78	150m: 1:30.63 31.04	250m: 2:34.07 31.88	350m: 3:39.25 32.40		
	100m: 59.59 30.81	200m: 2:02.19 31.56	300m: 3:06.85 32.78	400m: 4:10.38 31.13		

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

Prova 20, Masc., 400m Livres, Seniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
10.	Diogo Andre Gaspar	90	Uniao Piedense	<b>4:11.48</b>	<b>+0,73</b>	670
	50m: 28.77 28.77	150m: 1:32.68 31.98	250m: 2:36.38 31.65	350m: 3:40.97 32.00		
	100m: 1:00.70 31.93	200m: 2:04.73 32.05	300m: 3:08.97 32.59	400m: 4:11.48 30.51		
11.	Bernardo Almeida Moreira	89	Louletano/Loulé Concelho	<b>4:11.52</b>	<b>+0,77</b>	669
	50m: 29.13 29.13	150m: 1:33.28 32.24	250m: 2:37.07 31.23	350m: 3:40.26 31.39		
	100m: 1:01.04 31.91	200m: 2:05.84 32.56	300m: 3:08.87 31.80	400m: 4:11.52 31.26		
12.	Samuel Patricio Queiros	91	Porto/Dolce Vita	<b>4:12.89</b>	<b>+0,76</b>	659
	<i>FTL</i>					
	50m: 29.00 29.00	150m: 1:32.47 32.04	250m: 2:36.43 31.76	350m: 3:41.42 32.63		
	100m: 1:00.43 31.43	200m: 2:04.67 32.20	300m: 3:08.79 32.36	400m: 4:12.89 31.47		
13.	Filipe Vieira Malheiro	90	Braga	<b>4:13.80</b>	<b>+0,94</b>	651
	<i>FTL</i>					
	50m: 28.73 28.73	150m: 1:32.86 32.64	250m: 2:37.92 32.27	350m: 3:42.81 32.44		
	100m: 1:00.22 31.49	200m: 2:05.65 32.79	300m: 3:10.37 32.45	400m: 4:13.80 30.99		
14.	Daniel Ricardo Viegas	83	Amadora	<b>4:13.85</b>	<b>+0,66</b>	651
	<i>FTL</i>					
	50m: 28.83 28.83	150m: 1:32.79 32.47	250m: 2:38.09 32.55	350m: 3:43.31 32.32		
	100m: 1:00.32 31.49	200m: 2:05.54 32.75	300m: 3:10.99 32.90	400m: 4:13.85 30.54		
15.	Luis Miguel Silva	89	Braga	<b>4:19.61</b>	<b>+0,88</b>	609
	<i>FTL</i>					
	50m: 29.05 29.05	150m: 1:32.49 32.12	250m: 2:38.58 32.54	350m: 3:46.45 33.76		
	100m: 1:00.37 31.32	200m: 2:06.04 33.55	300m: 3:12.69 34.11	400m: 4:19.61 33.16		

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

Prova 21 Femin., 4 x 50m Estilos 15 anos e mais velhos  
10.4.10 - 11:00 Resultados

RNABS	1:57.15	Clube Natação da Amadora	CNA	Faro	20.7.09
RNSEN	1:57.15	Clube Natação da Amadora	CNA	Faro	20.7.09
RNJUN	2:03.69	Sporting Clube de Portugal	SCP	Lisboa	28.3.09

TAC-SENF Sen: 2:10.00 / TAC-JUNF Jun: 2:20.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>				
1.	Sporting-FEM-JUN <i>Rec Nac Junior</i>	Sporting	<b>2:02.70</b>	+0,65 646
	Ines Catarina Agostinho	94	+0,65 31.98	Filipa Vilas Tiago 94 +0,26 28.89
	Maria Carolina Rosa	94	+0,24 34.08	Mafalda Gomes Beleza 94 +0,29 27.75
2.	Náutico/Matobra-FEM-JUN	Náutico/Matobra	<b>2:06.21</b>	+0,73 594
	Adriana Correia Lopes	95	+0,73 32.33	Carolina Cunha Martins 95 +0,43 30.37
	Gabriela Oliveira Andrade	94	+0,40 34.53	Catarina Alexandra Ferreira 95 +0,27 28.98
3.	Gesloures-FEM-JUN	Gesloures	<b>2:11.30</b>	+0,68 527
	Joana Filipa Rodrigues	95	+0,68 33.94	Ines Adriana Mourao 94 +0,06 31.58
	Ines Raquel Estevao	95	+0,32 36.81	Paula Cristina Yang 95 +0,33 28.97
4.	Vilacondense-FEM-JUN	Vilacondense	<b>2:12.30</b>	+0,72 516
	Rita Amado Laezza	95	+0,72 34.96	Diana Ramos Rocha 94 +0,13 29.38
	Ana Rita Silva	95	+0,24 38.56	Cassandra Pedro Oliveira 95 +0,57 29.40
5.	Gespaços-FEM-JUN	Gespaços	<b>2:12.53</b>	+0,58 513
	Diana Patricia Ferreira	94	+0,58 32.63	Ana Rita Cunha 94 +0,43 32.30
	Patricia Cristina Fernandes	94	+0,38 38.56	Andreia Sofia Torres 95 +0,28 29.04
6.	Braga-FEM-JUN	Braga	<b>2:13.93</b>	+0,67 497
	Ana Joaquina Goncalves	95	+0,67 34.22	Eduarda Malheiro Neves 94 +0,42 31.31
	Ines Joao Costa	95	+0,41 36.90	Ines Jesus Ribeiro 95 +0,43 31.50
7.	Feirense-FEM-JUN	Feirense	<b>2:16.94</b>	+0,60 465
	Ana Catarina Costa	95	+0,60 34.44	Beatriz Gomes Sa 94 +0,66 32.29
	Mariana Sousa Martins	95	+0,55 39.00	Patricia Silva Marques 95 +0,69 31.21
8.	Naval do Funchal-FEM-JUN	Naval do Funchal	<b>2:18.93</b>	+0,69 445
	Mariana Pitta Gouveia	95	+0,69 35.24	Ana Afonso Mendonca 94 +0,05 32.38
	Maria Leonor Ramos	95	+0,38 41.86	Barbara Goncalves Faria 95 +0,08 29.45

**Seniores**

1.	Porto/Dolce Vita-FEM-SEN <i>Rec Nac Absoluto, Rec Nac Senior e Rec Nac Absoluto e Senior 1º percurso (50 C)</i>	Porto/Dolce Vita	<b>1:56.50</b>	+0,57 755
	Marta Vieira Marinho	91	+0,57 29.40	Sara Freitas Oliveira 85 +0,28 27.56
	Joana Catarina Carvalho	92	+0,30 32.69	Alexandra Paiva Oliveira 91 +0,34 26.85
2.	Amadora-FEM-SEN	Amadora	<b>2:02.62</b>	+0,63 648
	Ana Rita Rolo	88	+0,63 32.21	Marta Posser Villar 85 +0,25 30.08
	Diana Duarte Gomes	89	+0,04 32.58	Marta Filipa Conceicao 92 +0,16 27.75
3.	Natação de Faro-FEM-SEN	Natação de Faro	<b>2:02.91</b>	+0,70 643
	Marta Pereira Abreu	92	+0,70 31.72	Rita Pereira Abreu 93 +0,21 29.82
	Isabel Maria Figueira	79	+0,29 33.70	Paula Cristina Melo 93 +0,06 27.67

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

Prova 21, Femin., 4 x 50m Estilos, Seniores

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
4.	<b>Sporting-FEM-SEN</b> Sporting	<b>2:03.71</b>	<b>+0,56</b>	<b>631</b>
	Maria Joao Dorez 88 +0,56 31.63 Mafalda Sofia Hilario 93 +0,26 30.74			
	Ana Teresa Franco 91 +0,20 33.72 Alexandra Ribeiro Paula 93 +0,24 27.62			
5.	<b>Bairro dos Anjos-FEM-SEN</b> Bairro dos Anjos	<b>2:04.93</b>	<b>+0,67</b>	<b>612</b>
	Andreia Filipa Anjos 92 +0,67 31.56 Sara Francisco Cruz 93 +0,39 28.70			
	Mariana Mota Dias 92 +0,21 37.02 Adriana Filipa Lisboa 92 +0,06 27.65			
6.	<b>Louletano/Loulé Concelho-FEM-SEN</b> Louletano/Loulé Concelho	<b>2:06.98</b>	<b>+0,68</b>	<b>583</b>
	Sara Alexandra Madeira 87 +0,68 31.54 Ana Rita Ismael 92 +0,36 30.32			
	Tania Rute Cerqueira 92 +0,24 36.00 Ana Beatriz Pereira 91 +0,34 29.12			
7.	<b>Naval do Funchal-FEM-SEN</b> Naval do Funchal	<b>2:08.47</b>	<b>+0,67</b>	<b>563</b>
	Joaquina Silva Freitas 93 +0,67 33.64 Carlota Freitas Olim 93 +0,18 29.92			
	Catarina Isabel Santos 93 +0,20 36.71 Luisa Costa Henriques 93 0.00 28.20			
8.	<b>Nacional-FEM-SEN</b> Nacional	<b>2:08.69</b>	<b>+0,69</b>	<b>560</b>
	Fabiana Maria Quintal 84 +0,69 31.88 Debora Marisa Pereira 89 +0,07 32.43			
	Natalie Nobrega Santos 83 +0,32 35.14 Rubina Capitaio Vieira 80 +0,44 29.24			
9.	<b>Colégio Vasco da Gama-FEM-SEN</b> Colégio Vasco da Gama	<b>2:08.95</b>	<b>+0,70</b>	<b>557</b>
	Maria Ines Pereira 93 +0,70 33.09 Ana Filipa Carmo 93 +0,24 30.01			
	Claudia Monteiro Martinho 93 +0,28 37.28 Joana Fonseca Seabra 92 +0,23 28.57			
10.	<b>Ginásio de Vila Real-FEM-SEN</b> Ginásio de Vila Real	<b>2:09.48</b>	<b>+0,75</b>	<b>550</b>
	Ana Sofia Leite 93 +0,75 31.97 Elsa Manuela Cardoso 86 +0,17 29.91			
	Ana Carolina Guedes 93 +0,42 38.19 Ana Sofia Nobrega 90 +0,24 29.41			
DSQ	<b>Benfica-FEM-SEN</b> Benfica		<b>+0,74</b>	
	<i>Rendição antecipada do 2º nadador</i>			
	Rita Isabel Pina 92 +0,74 35.01 Tania Alexandra Lopes 92 +0,27			
	Ana Marisa Brito 90 -0,06 Joana Filipa Capela 89 +0,24			
EXH	<b>Pimpões/Cimai-FEM-JUN</b> Pimpões/Cimai	<b>2:15.52</b>	<b>+0,59</b>	<b>480</b>
	Joana Margarida Guimaraes 95 +0,59 34.74 Cristina Paris Santos 94 +0,32 32.40			
	Victoriya Kaminskaya 95 +0,30 37.66 Mariana Maia e Silva 94 +0,23 30.72			

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

Prova 22 Masc., 4 x 50m Estilos 17 anos e mais velhos  
10.4.10 - 11:10 Resultados

RNABS	1:42.03	Clube Natação da Amadora	CNA	Faro	20.7.09
RNSEN	1:42.03	Clube Natação da Amadora	CNA	Faro	20.7.09
RNJUN	1:48.60	Futebol Clube do Porto/Império Bonifácio	FCB	Lisboa	28.3.09

TAC-SENM Sen: 1:55.00 / TAC-JUNM Jun: 2:05.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>				
1.	Sporting-MASC-JUN <i>Rec Nac Junior, e Rec Nac Junior 1º percurso (50 C)</i>	<b>1:48.28</b>	+0,68	645
	Alexis Manacas Santos 92 +0,68 26.58	Joao Pedro Coutinho 92 +0,11 27.35		
	Diogo Filipe Matos 92 +0,30 30.55	Pedro Miguel Agostinho 92 +0,36 23.80		
2.	Algés-MASC-JUN	<b>1:51.75</b>	+0,67	586
	Ricardo Portas Marchao 93 +0,67 30.38	Pedro Miguel Abreu 93 +0,15 26.67		
	Mario Martins Costa 92 +0,16 30.40	Rafael David Rodrigues 92 +0,23 24.30		
3.	Uniao Piedense-MASC-JUN	<b>1:53.02</b>	+0,61	567
	Goncalo Filipe Gregorio 93 +0,61 28.19	Diamantino Gato Bras 92 +0,46 28.11		
	Joao Manuel Lanca 92 +0,36 31.49	Andre Rafael Marinho 93 +0,22 25.23		
4.	Porto/Dolce Vita-MASC-JUN	<b>1:53.12</b>	+0,56	565
	Bernardo Correia Silva 93 +0,56 30.23	Rafael Dias Martins 93 +0,40 27.32		
	Tiago Samuel Silva 93 +0,47 31.63	Joao Pedro Almeida 92 +0,29 23.94		
5.	Braga-MASC-JUN	<b>1:53.23</b>	+0,69	564
	Edgar Oliveira Ribeiro 93 +0,69 29.07	Carlos Filipe Serra 92 +0,22 27.11		
	Joao Filipe Oliveira 92 +0,29 32.07	Ricardo Manuel Machado 93 +0,42 24.98		
6.	Pimpões/Cimai-MASC-JUN	<b>1:55.79</b>	+0,62	527
	Diogo Maia e Silva 93 +0,62 29.49	Alexandre Galveias Vale 93 +0,20 28.32		
	Joao Guilherme Vieira 93 +0,32 33.15	Tiago Geraledes Machado 93 +0,20 24.83		
7.	Benedita-MASC-JUN	<b>1:58.76</b>	+0,63	488
	Miguel Machado Lopes 92 +0,63 29.44	Joao Diogo Francisco 92 +0,19 28.55		
	Henrique Jose Marques 93 +0,28 35.10	Tiago Lopes Ribeiro 93 +0,17 25.67		
8.	Académica de Coimbra-MASC-JUN	<b>1:59.79</b>	+0,68	476
	Tiago Rafael Lopes 92 +0,68 30.97	Andre Filipe Lopes 92 +0,26 27.08		
	Marcelo Abreu Rodrigues 92 +0,48 35.09	Guilherme Joao Patriarca 92 +0,31 26.65		
9.	Sporting de Espinho-MASC-JUN	<b>2:00.90</b>	+0,68	463
	Pedro Miguel Costa 92 +0,68 29.68	Alexander Oliveira Cardoso 92 +0,32 30.31		
	Tiago Andre Marques 93 +0,47 34.00	Luis Daniel Moreira 92 +0,27 26.91		
10.	Desportiva de Viana-MASC-JUN	<b>2:01.26</b>	+0,85	459
	Bruno Miranda Sousa 93 +0,85 34.07	Jose Enes Ribeiro 93 -0,03 27.72		
	Ricardo Jorge Sampaio 92 +0,26 34.35	Rafael Lages Ribas 93 +0,13 25.12		
DSQ	Naval do Funchal-MASC-JUN	Naval do Funchal	+0,61	
	<i>Não cortou a superfície da água aos 15m após a partida</i>			
	Alexandre Santos Gomes 93 +0,61	Vitor Goncalo Castanheiro 92 +0,28		
	Joao Afonso Vargas 93 +0,04	Joao Costa Freitas 93 +0,23		
DSQ	Nacional-MASC-JUN	Nacional	+0,68	
	<i>Não cortou a superfície da água aos 15m após a partida</i>			
	Joao Adriano Caires 93 +0,68	Miguel Goncalves Ferreira 93 +0,49		
	Antonio Acacio Santos 92 +0,52	David Alexandre Moreno 93 +0,13		

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

Prova 22, Masc., 4 x 50m Estilos

Seniores

1. Amadora-MASC-SEN			Amadora	<b>1:45.26</b>	+0,70	702	
Duarte Rafael Mourao	84	+0,70	27.36	Simao Gomes Morgado	79	+0,28	24.06
Jaime Marques Duarte	87	+0,26	29.84	Fabio Andre Figueira	88	+0,26	24.00
2. Porto/Dolce Vita-MASC-SEN			Porto/Dolce Vita	<b>1:46.02</b>	+0,63	687	
Carlos Filipe Santos	91	+0,63	27.55	Rui Filipe Vilar	91	+0,34	26.21
Gil Goncalves Pinto	88	+0,32	29.96	Paulo Jorge Santos	89	+0,36	22.30
3. Benfica-MASC-SEN			Benfica	<b>1:46.95</b>	+0,59	669	
Adriano Miguel Niz	86	+0,59	26.98	Ricardo Pereira Lopes	90	+0,27	25.32
Joao Silva Gigante	88	+0,29	30.97	Raul Jose Custodio	88	+0,10	23.68
4. Vilacondense-MASC-SEN			Vilacondense	<b>1:48.18</b>	+0,67	646	
Fabio Manuel Pereira	86	+0,67	27.59	Mario Jorge Rodrigues	88		26.32
Henrique Pereira Neiva	84	+0,06	29.55	Igor Guterres Carvalho	88	+0,16	24.72
5. Louletano/Loulé Concelho-MASC-SEN			Louletano/Loulé Concelho	<b>1:49.44</b>	+0,70	624	
Ricardo Sousa Filipe	88	+0,70	29.34	Luis Pedro Estanislau	91	+0,28	25.94
Nuno Goncalo Quintanilha	87	+0,22	29.76	Bernardo Almeida Moreira	89	+0,25	24.40
6. Náutico/Matobra-MASC-SEN			Náutico/Matobra	<b>1:51.08</b>	+0,73	597	
Bruno Miguel Amaral	89	+0,73	30.42	Miguel Silva Oliveira	91	+0,28	25.96
Joao Albano Viola	89	+0,07	30.05	Rui Miguel Fonseca	88	+0,13	24.65
7. Nacional-MASC-SEN			Nacional	<b>1:56.49</b>	+0,69	518	
<i>FTL</i>							
Oscar Ramos Melim	86	+0,69	31.16	Tomas Miguel Freitas	90	+0,29	28.24
Vitor Diogo Moura	90	+0,46	32.40	Tiago Ferreira Sousa	91	+0,20	24.69
DSQ Braga-MASC-SEN			Braga		+0,66		
<i>Rendimento antecipada do 2º nadador</i>							
Daniel Aparicio Pereira	83	+0,66	28.67	Nuno Cruz Oliveira	90	+0,28	
Rui Manuel Ribeiro	82	-0,05		Filipe Vieira Malheiro	90	+0,17	

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

Prova 23  
10.4.10 - 16:30

Femin., 400m Livres

15 anos e mais velhos  
Resultados

RNABS	4:19.89	Ana Feio Alegria	FPN	Barcelona (ESP)	30.5.96
RNSEN	4:19.89	Ana Feio Alegria	FPN	Barcelona (ESP)	30.5.96
RNJUN	4:20.37	Marta Andreia Ferreira	FPN	Berlim (GER)	4.8.02

TAC-SENF Sen: 4:41.00 / TAC-JUNF Jun: 4:47.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Andreia Catarina Gomes	94	Vitória de Guimarães	<b>4:26.79</b>	+0,84	720
	50m: 30.17 30.17	150m: 1:37.56 34.19	250m: 2:45.81 34.06	350m: 3:54.54 34.58		
	100m: 1:03.37 33.20	200m: 2:11.75 34.19	300m: 3:19.96 34.15	400m: 4:26.79 32.25		
2.	Angelica Maria Andre	94	Leixões	<b>4:31.08</b>	+0,85	686
	50m: 31.84 31.84	150m: 1:39.85 34.25	250m: 2:48.33 34.35	350m: 3:58.43 35.20		
	100m: 1:05.60 33.76	200m: 2:13.98 34.13	300m: 3:23.23 34.90	400m: 4:31.08 32.65		
3.	Carolina Cunha Martins	95	Náutico/Matobra	<b>4:32.45</b>	+0,92	676
	50m: 30.88 30.88	150m: 1:39.56 34.65	250m: 2:49.06 34.75	350m: 3:58.32 34.61		
	100m: 1:04.91 34.03	200m: 2:14.31 34.75	300m: 3:23.71 34.65	400m: 4:32.45 34.13		
4.	Patricia Garcia Marinho	94	Sporting	<b>4:35.33</b>	+0,87	655
	50m: 30.99 30.99	150m: 1:39.35 34.56	250m: 2:49.13 34.80	350m: 3:59.98 35.44		
	100m: 1:04.79 33.80	200m: 2:14.33 34.98	300m: 3:24.54 35.41	400m: 4:35.33 35.35		
5.	Catia Raquel Martinheira	95	Louletano/Loulé Concelho	<b>4:35.72</b>	+0,72	652
	50m: 31.38 31.38	150m: 1:39.92 34.83	250m: 2:49.40 34.84	350m: 4:00.94 35.78		
	100m: 1:05.09 33.71	200m: 2:14.56 34.64	300m: 3:25.16 35.76	400m: 4:35.72 34.78		
6.	Leonor Mourinho Neves	95	Sporting	<b>4:35.78</b>	+0,89	652
	50m: 31.09 31.09	150m: 1:40.05 34.96	250m: 2:50.60 35.23	350m: 4:01.37 35.34		
	100m: 1:05.09 34.00	200m: 2:15.37 35.32	300m: 3:26.03 35.43	400m: 4:35.78 34.41		
7.	Ines Sofia Sampaio	94	Académico Viseu	<b>4:37.28</b>	+0,87	641
	50m: 31.75 31.75	150m: 1:41.71 35.15	250m: 2:53.17 35.58	350m: 4:03.60 35.00		
	100m: 1:06.56 34.81	200m: 2:17.59 35.88	300m: 3:28.60 35.43	400m: 4:37.28 33.68		
8.	Ana Goncalves Neto	95	Porto/Dolce Vita	<b>4:37.89</b>	+0,87	637
	50m: 31.26 31.26	150m: 1:41.16 35.29	250m: 2:51.86 35.09	350m: 4:03.53 35.69		
	100m: 1:05.87 34.61	200m: 2:16.77 35.61	300m: 3:27.84 35.98	400m: 4:37.89 34.36		
9.	Marisa Alexandra Lage	94	Viana Natação	<b>4:38.27</b>	+0,93	634
	50m: 31.21 31.21	150m: 1:40.04 34.92	250m: 2:50.58 35.47	350m: 4:02.93 36.30		
	100m: 1:05.12 33.91	200m: 2:15.11 35.07	300m: 3:26.63 36.05	400m: 4:38.27 35.34		
10.	Maria Luis Amorim	95	Porto/Dolce Vita	<b>4:40.63</b>	+0,95	618
	50m: 31.81 31.81	150m: 1:42.03 35.51	250m: 2:53.51 35.68	350m: 4:05.24 35.90		
	100m: 1:06.52 34.71	200m: 2:17.83 35.80	300m: 3:29.34 35.83	400m: 4:40.63 35.39		
11.	Cassandra Pedro Oliveira	95	Vilacondense	<b>4:40.67</b>		618
	50m: 32.27 32.27	150m: 1:43.06 35.66	250m: 2:54.20 35.85	350m: 4:05.82 36.22		
	100m: 1:07.40 35.13	200m: 2:18.35 35.29	300m: 3:29.60 35.40	400m: 4:40.67 34.85		
12.	Marta Sofia Cunha	95	Sporting	<b>4:44.22</b>	+0,79	595
	50m: 32.32 32.32	150m: 1:43.34 35.91	250m: 2:55.93 36.36	350m: 4:08.83 36.32		
	100m: 1:07.43 35.11	200m: 2:19.57 36.23	300m: 3:32.51 36.58	400m: 4:44.22 35.39		
13.	Mafalda Gomes Beleza	94	Sporting	<b>4:44.56</b>		593
	50m: 30.96 30.96	150m: 1:40.60 35.27	250m: 2:54.06 36.69	350m: 4:08.32 36.79		
	100m: 1:05.33 34.37	200m: 2:17.37 36.77	300m: 3:31.53 37.47	400m: 4:44.56 36.24		

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

Prova 23, Femin., 400m Livres, Juniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
14.	Filipa Maria Rompante	95	Famalicão	<b>4:45.70</b>	+0,89	586
	50m: 32.47 32.47	150m: 1:43.86 36.22	250m: 2:56.49 36.64	350m: 4:10.18 36.65		
	100m: 1:07.64 35.17	200m: 2:19.85 35.99	300m: 3:33.53 37.04	400m: 4:45.70 35.52		
15.	Francisca Silva Carmo	94	Famalicão	<b>4:52.75</b>	+0,81	545
	<i>FTL</i>					
	50m: 32.45 32.45	150m: 1:44.89 36.81	250m: 2:59.66 37.78	350m: 4:15.91 38.42		
	100m: 1:08.08 35.63	200m: 2:21.88 36.99	300m: 3:37.49 37.83	400m: 4:52.75 36.84		
16.	Marta Filipa Vinagre	95	Torres Novas	<b>5:01.00</b>	+0,87	501
	<i>FTL</i>					
	50m: 32.63 32.63	150m: 1:46.40 37.72	250m: 3:03.28 39.50	350m: 4:22.83 39.95		
	100m: 1:08.68 36.05	200m: 2:23.78 37.38	300m: 3:42.88 39.60	400m: 5:01.00 38.17		

Seniores

1.	Joana Aguiar Rodrigues	93	Porto/Dolce Vita	<b>4:24.69</b>	+0,86	737
	50m: 30.03 30.03	150m: 1:35.63 33.08	250m: 2:43.13 33.79	350m: 3:51.67 34.24		
	100m: 1:02.55 32.52	200m: 2:09.34 33.71	300m: 3:17.43 34.30	400m: 4:24.69 33.02		
2.	Ana Ribeiro Ferreira	92	Famalicão	<b>4:26.71</b>	+0,88	720
	50m: 30.61 30.61	150m: 1:37.49 34.04	250m: 2:46.21 34.50	350m: 3:54.35 33.90		
	100m: 1:03.45 32.84	200m: 2:11.71 34.22	300m: 3:20.45 34.24	400m: 4:26.71 32.36		
3.	Maria Miguel Veloso	93	Náutico/Matobra	<b>4:27.08</b>	+0,94	717
	50m: 31.03 31.03	150m: 1:37.75 33.71	250m: 2:45.65 34.06	350m: 3:54.00 34.18		
	100m: 1:04.04 33.01	200m: 2:11.59 33.84	300m: 3:19.82 34.17	400m: 4:27.08 33.08		
4.	Joana Filipa Santos	93	Vitória de Guimarães	<b>4:30.09</b>	+0,90	694
	50m: 30.25 30.25	150m: 1:37.80 34.21	250m: 2:46.61 34.58	350m: 3:55.90 34.68		
	100m: 1:03.59 33.34	200m: 2:12.03 34.23	300m: 3:21.22 34.61	400m: 4:30.09 34.19		
5.	Joana Filipa Capela	89	Benfica	<b>4:36.03</b>	+0,78	650
	50m: 30.84 30.84	150m: 1:39.72 35.28	250m: 2:50.59 35.58	350m: 4:02.32 35.96		
	100m: 1:04.44 33.60	200m: 2:15.01 35.29	300m: 3:26.36 35.77	400m: 4:36.03 33.71		
6.	Ana Margarida Domingos	93	Académico Viseu	<b>4:36.10</b>	+0,92	649
	50m: 32.08 32.08	150m: 1:42.28 35.54	250m: 2:53.19 35.41	350m: 4:03.43 35.07		
	100m: 1:06.74 34.66	200m: 2:17.78 35.50	300m: 3:28.36 35.17	400m: 4:36.10 32.67		
7.	Maria Ana Magalhaes	93	Desportiva Limiana	<b>4:37.59</b>	+0,75	639
	50m: 31.58 31.58	150m: 1:40.99 35.07	250m: 2:51.35 35.33	350m: 4:02.84 35.80		
	100m: 1:05.92 34.34	200m: 2:16.02 35.03	300m: 3:27.04 35.69	400m: 4:37.59 34.75		
8.	Alexandra Ribeiro Paula	93	Sporting	<b>4:41.84</b>	+0,76	610
	<i>FTL</i>					
	50m: 31.03 31.03	150m: 1:41.67 35.55	250m: 2:53.70 35.85	350m: 4:06.48 36.14		
	100m: 1:06.12 35.09	200m: 2:17.85 36.18	300m: 3:30.34 36.64	400m: 4:41.84 35.36		
9.	Marta Alexandra Saraiva	93	Uniao Piedense	<b>4:44.40</b>	+0,85	594
	<i>FTL</i>					
	50m: 32.22 32.22	150m: 1:43.10 35.96	250m: 2:55.63 36.47	350m: 4:08.48 36.46		
	100m: 1:07.14 34.92	200m: 2:19.16 36.06	300m: 3:32.02 36.39	400m: 4:44.40 35.92		

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

Prova 24  
10.4.10 - 16:50

Masc., 400m Estilos

17 anos e mais velhos  
Resultados

RNABS	4:18.08	Diogo Filipe Carvalho	FPN	Roma (ITA)	2.8.09
RNSEN	4:18.08	Diogo Filipe Carvalho	FPN	Roma (ITA)	2.8.08
RNJUN	4:28.70	Carlos Esteves Almeida	CNA	Lisboa	26.3.06

TAC-SENM Sen: 4:53.00 / TAC-JUNM Jun: 5:00.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Alexis Manacas Santos	92	Sporting	<b>4:29.69</b>	+0,72	739
	50m: 28.31 28.31	150m: 1:35.19 34.10	250m: 2:46.71 37.75	350m: 3:58.51 32.54		
	100m: 1:01.09 32.78	200m: 2:08.96 33.77	300m: 3:25.97 39.26	400m: 4:29.69 31.18		
2.	Gustavo Manuel Santa	93	Litoral Alentejano	<b>4:42.17</b>	+0,75	645
	50m: 28.68 28.68	150m: 1:39.91 37.70	250m: 3:00.67 42.74	350m: 4:13.38 29.75		
	100m: 1:02.21 33.53	200m: 2:17.93 38.02	300m: 3:43.63 42.96	400m: 4:42.17 28.79		
3.	Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	<b>4:42.80</b>	+0,71	641
	50m: 28.51 28.51	150m: 1:38.90 37.64	250m: 2:58.34 42.57	350m: 4:13.09 32.33		
	100m: 1:01.26 32.75	200m: 2:15.77 36.87	300m: 3:40.76 42.42	400m: 4:42.80 29.71		
4.	Joao Claudio Sousa	93	Gespaços	<b>4:43.05</b>	+0,81	639
	50m: 29.59 29.59	150m: 1:40.44 37.65	250m: 2:57.41 40.62	350m: 4:11.09 33.14		
	100m: 1:02.79 33.20	200m: 2:16.79 36.35	300m: 3:37.95 40.54	400m: 4:43.05 31.96		
5.	Paulo Andre Dias	92	Gespaços	<b>4:43.60</b>	+0,81	635
	50m: 29.69 29.69	150m: 1:40.83 37.68	250m: 2:58.37 40.97	350m: 4:11.68 32.43		
	100m: 1:03.15 33.46	200m: 2:17.40 36.57	300m: 3:39.25 40.88	400m: 4:43.60 31.92		
6.	Pedro Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	<b>4:47.71</b>	+0,70	608
	50m: 29.58 29.58	150m: 1:41.19 37.31	250m: 2:59.54 41.73	350m: 4:15.15 33.52		
	100m: 1:03.88 34.30	200m: 2:17.81 36.62	300m: 3:41.63 42.09	400m: 4:47.71 32.56		
7.	Diogo Maia e Silva	93	Pimpões/Cimai	<b>4:47.98</b>	+0,79	607
	50m: 30.37 30.37	150m: 1:42.64 37.31	250m: 3:01.01 41.71	350m: 4:16.59 32.83		
	100m: 1:05.33 34.96	200m: 2:19.30 36.66	300m: 3:43.76 42.75	400m: 4:47.98 31.39		
8.	Andre Duarte Vaz	93	Ginásio Figueirense	<b>4:48.77</b>	+0,74	602
	50m: 29.58 29.58	150m: 1:40.40 35.55	250m: 2:58.10 41.97	350m: 4:15.68 34.67		
	100m: 1:04.85 35.27	200m: 2:16.13 35.73	300m: 3:41.01 42.91	400m: 4:48.77 33.09		
9.	Antonio Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	<b>4:49.70</b>	+0,66	596
	50m: 30.50 30.50	150m: 1:42.28 37.42	250m: 3:01.57 41.56	350m: 4:16.69 33.54		
	100m: 1:04.86 34.36	200m: 2:20.01 37.73	300m: 3:43.15 41.58	400m: 4:49.70 33.01		
10.	Miguel Machado Lopes	92	Benedita	<b>4:50.94</b>	+0,68	588
	50m: 29.59 29.59	150m: 1:40.23 37.32	250m: 2:59.63 42.32	350m: 4:17.34 34.07		
	100m: 1:02.91 33.32	200m: 2:17.31 37.08	300m: 3:43.27 43.64	400m: 4:50.94 33.60		
11.	Duarte Barros Pires	92	Desportiva Limiana	<b>4:50.96</b>	+0,76	588
	50m: 29.66 29.66	150m: 1:43.07 38.49	250m: 3:01.57 41.01	350m: 4:17.72 33.60		
	100m: 1:04.58 34.92	200m: 2:20.56 37.49	300m: 3:44.12 42.55	400m: 4:50.96 33.24		
12.	Bernardo Correia Silva	93	Porto/Dolce Vita	<b>4:52.45</b>	+0,63	579
	50m: 28.68 28.68	150m: 1:40.79 37.48	250m: 3:00.84 43.09	350m: 4:18.46 34.08		
	100m: 1:03.31 34.63	200m: 2:17.75 36.96	300m: 3:44.38 43.54	400m: 4:52.45 33.99		
13.	Nuno Duraõ Pascoal	92	Galitos	<b>4:57.07</b>	+0,77	553
	50m: 30.96 30.96	150m: 1:45.59 39.52	250m: 3:06.10 42.49	350m: 4:24.02 35.04		
	100m: 1:06.07 35.11	200m: 2:23.61 38.02	300m: 3:48.98 42.88	400m: 4:57.07 33.05		

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

Prova 24, Masc., 400m Estilos, Juniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
14.	Andre Rafael Marinho	93	Uniao Piedense	<b>4:57.99</b>	+0,82	547
	50m: 31.20 31.20	150m: 1:46.24 39.38	250m: 3:09.18 45.24	350m: 4:26.78 32.14		
	100m: 1:06.86 35.66	200m: 2:23.94 37.70	300m: 3:54.64 45.46	400m: 4:57.99 31.21		
15.	Alexandre Santos Gomes <i>FTL</i>	93	Naval do Funchal	<b>5:03.88</b>	+0,82	516
	50m: 30.89 30.89	150m: 1:46.05 40.06	250m: 3:08.21 43.75	350m: 4:29.09 35.92		
	100m: 1:05.99 35.10	200m: 2:24.46 38.41	300m: 3:53.17 44.96	400m: 5:03.88 34.79		

Seniores

1.	Diogo Filipe Carvalho	88	Galitos	<b>4:21.23</b>	+0,70	813
	50m: 27.45 27.45	150m: 1:33.76 34.65	250m: 2:44.34 36.16	350m: 3:51.31 29.85		
	100m: 59.11 31.66	200m: 2:08.18 34.42	300m: 3:21.46 37.12	400m: 4:21.23 29.92		
2.	Pedro Miguel Pinotes	89	Sporting	<b>4:32.54</b>	+0,70	716
	50m: 28.84 28.84	150m: 1:37.01 35.07	250m: 2:51.29 39.32	350m: 4:02.28 32.19		
	100m: 1:01.94 33.10	200m: 2:11.97 34.96	300m: 3:30.09 38.80	400m: 4:32.54 30.26		
3.	Miguel Silva Oliveira	91	Náutico/Matobra	<b>4:34.12</b>	+0,79	703
	50m: 28.25 28.25	150m: 1:37.71 36.82	250m: 2:53.18 39.10	350m: 4:03.81 31.28		
	100m: 1:00.89 32.64	200m: 2:14.08 36.37	300m: 3:32.53 39.35	400m: 4:34.12 30.31		
4.	Rui Filipe Vilar	91	Porto/Dolce Vita	<b>4:36.53</b>	+0,68	685
	50m: 28.81 28.81	150m: 1:38.37 36.98	250m: 2:53.56 38.43	350m: 4:05.40 33.12		
	100m: 1:01.39 32.58	200m: 2:15.13 36.76	300m: 3:32.28 38.72	400m: 4:36.53 31.13		
5.	Nuno Rafael Alves	90	Gespaços	<b>4:36.59</b>	+0,79	685
	50m: 29.29 29.29	150m: 1:38.96 36.96	250m: 2:53.69 39.16	350m: 4:05.60 32.94		
	100m: 1:02.00 32.71	200m: 2:14.53 35.57	300m: 3:32.66 38.97	400m: 4:36.59 30.99		
6.	Pedro Fontoura Oliveira	90	Belenenses	<b>4:37.72</b>	+0,84	676
	50m: 29.23 29.23	150m: 1:38.34 34.81	250m: 2:53.19 40.79	350m: 4:07.68 32.09		
	100m: 1:03.53 34.30	200m: 2:12.40 34.06	300m: 3:35.59 42.40	400m: 4:37.72 30.04		
7.	Andre Bras Goncalves	88	Amadora	<b>4:40.60</b>	+0,72	656
	50m: 28.36 28.36	150m: 1:38.34 36.59	250m: 2:54.96 39.95	350m: 4:08.33 32.89		
	100m: 1:01.75 33.39	200m: 2:15.01 36.67	300m: 3:35.44 40.48	400m: 4:40.60 32.27		
8.	Jorge Miguel Carmo	90	Louletano/Loulé Concelho	<b>4:44.66</b>	+0,77	628
	50m: 29.67 29.67	150m: 1:40.30 36.93	250m: 2:58.21 41.56	350m: 4:12.49 32.30		
	100m: 1:03.37 33.70	200m: 2:16.65 36.35	300m: 3:40.19 41.98	400m: 4:44.66 32.17		
9.	Diogo Banza Pinto	87	Algés	<b>4:45.58</b>	+0,82	622
	50m: 29.13 29.13	150m: 1:40.50 37.55	250m: 2:59.29 42.32	350m: 4:14.84 32.89		
	100m: 1:02.95 33.82	200m: 2:16.97 36.47	300m: 3:41.95 42.66	400m: 4:45.58 30.74		
10.	Hugo Cascais Rodrigues	89	Porto/Dolce Vita	<b>4:46.13</b>	+0,58	618
	50m: 28.94 28.94	150m: 1:39.15 36.57	250m: 2:55.57 40.03	350m: 4:11.56 34.88		
	100m: 1:02.58 33.64	200m: 2:15.54 36.39	300m: 3:36.68 41.11	400m: 4:46.13 34.57		
11.	Marcelo Goncalo Pereira	90	Vilacondense	<b>4:49.48</b>	+0,73	597
	50m: 28.64 28.64	150m: 1:40.00 37.55	250m: 3:00.13 41.59	350m: 4:16.01 33.36		
	100m: 1:02.45 33.81	200m: 2:18.54 38.54	300m: 3:42.65 42.52	400m: 4:49.48 33.47		

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

Prova 25 Femin., 200m Mariposa 15 anos e mais velhos  
10.4.10 - 17:15 Resultados

RNABS	2:10.14	Sara Freitas Oliveira	FPN	Beijing (CHN)	12.8.08
RNSEN	2:10.14	Sara Freitas Oliveira	FPN	Beijing (CHN)	12.8.08
RNJUN	2:15.56	Ana Rita Francisco	FPN	Genebra (SUI)	20.7.95

TAC-SENF Sen: 2:30.50 / TAC-JUNF Jun: 2:34.50

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
<b>Juniores</b>							
1.	94	Vilacondense	<b>2:20.00</b>	30.81	34.75	36.81	37.63
2.	94	Braga	<b>2:24.73</b>	32.54	36.32	37.93	37.94
3.	95	Natação Olhão	<b>2:28.84</b>	32.57	38.47	38.75	39.05
4.	94	Estamos Juntos	<b>2:29.26</b>	32.64	38.17	39.30	39.15
5.	94	Gespaços	<b>2:29.61</b>	33.26	37.55	39.17	39.63
6.	95	Porto/Dolce Vita	<b>2:29.75</b>	33.20	37.86	38.89	39.80
7.	95	Naval da Nazaré	<b>2:30.47</b>	34.16	38.50	38.87	38.94
8.	94	Uniao Piedense	<b>2:31.28</b>	32.70	38.34	40.05	40.19
9.	94	Sporting	<b>2:32.71</b>	32.60	38.96	40.30	40.85
10.	95	Alcobaça	<b>2:33.07</b>	33.31	38.33	40.59	40.84
11.	94	Sporting	<b>2:33.34</b>	32.60	40.20	40.60	39.94
12.	94	Gesloures	<b>2:38.58</b>	33.73	40.31	42.61	41.93
		<i>FTL</i>					

**Seniores**

1.	85	Porto/Dolce Vita	<b>2:12.43</b>	29.46	33.52	34.77	34.68
2.	93	Vilacondense	<b>2:17.44</b>	31.03	34.59	36.02	35.80
3.	91	Louletano/Loulé Concelho	<b>2:18.91</b>	30.78	34.23	36.34	37.56
4.	85	Amadora	<b>2:23.28</b>	31.46	35.53	36.87	39.42
5.	92	Colégio Vasco da Gama	<b>2:24.06</b>	32.27	37.01	37.27	37.51
6.	89	Vitória de Guimarães	<b>2:24.82</b>	30.95	35.80	38.01	40.06
7.	92	Braga	<b>2:27.72</b>	32.77	37.10	38.34	39.51
8.	92	Louletano/Loulé Concelho	<b>2:29.00</b>	30.76	36.60	39.82	41.82
9.	88	Nacional	<b>2:30.00</b>	33.25	37.83	38.89	40.03
10.	89	Nacional	<b>2:35.04</b>	34.08	38.94	41.11	40.91
		<i>FTL</i>					
11.	92	Náutico da Marinha Grande	<b>2:35.62</b>	33.84	38.44	41.05	42.29
		<i>FTL</i>					

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

Prova 26 Masc., 50m Livres 17 anos e mais velhos  
10.4.10 - 17:25 Resultados

RNABS	22.36	Alexandre Escudier Agostinho	PORTIN	Coimbra	30.5.09
RNSEN	22.36	Alexandre Escudier Agostinho	PORTIN	Coimbra	30.5.09
RNJUN	22.95	Tiago Andre Venancio	FPN	Lisboa	16.7.04

TAC-SENM Sen: 24.80 / TAC-JUNM Jun: 25.40

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Mario Alexandre Pereira	92	Ginásio Figueirense	<b>24.19</b>	+0,63	648
2.	Joao Pedro Almeida	92	Porto/Dolce Vita	<b>24.48</b>	+0,78	625
3.	Rafael David Rodrigues	92	Algés	<b>25.18</b>	+0,68	575
4.	Joao Afonso Vargas	93	Naval do Funchal	<b>25.31</b>	+0,67	566
5.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	<b>25.40</b>	+0,82	560
	Bernardo Leitao Graca	93	Benfica	<b>25.40</b>	+0,83	560
7.	Rafael Lages Ribas	93	Desportiva de Viana	<b>25.74</b>	+0,70	538
	<i>FTL</i>					
8.	Rogério Pina Tavares	92	Litoral Alentejano	<b>25.97</b>	+0,63	524
	<i>FTL</i>					

**Seniores**

1.	Alexandre Escudier Agostinho	86	Portinado	<b>22.47</b>	+0,70	809
2.	Paulo Jorge Santos	89	Porto/Dolce Vita	<b>22.78</b>	+0,70	776
3.	Joao Silva Gigante	88	Benfica	<b>23.37</b>	+0,66	719
4.	Fabio Manuel Pereira	86	Vilacondense	<b>24.10</b>	+0,73	655
5.	Carlos Filipe Santos	91	Porto/Dolce Vita	<b>24.21</b>	+0,71	647
6.	Joao Pedro Teodoro	90	Naval Setubalense	<b>24.33</b>	+0,72	637
7.	Nelson Filipe Martinho	89	Natação de Valongo	<b>24.63</b>	+0,79	614
8.	Raul Jose Custodio	88	Benfica	<b>24.72</b>	+0,81	607
9.	Fabio Andre Figueira	88	Amadora	<b>24.74</b>	+0,68	606
10.	Ricardo Pereira Lopes	90	Benfica	<b>24.88</b>	+0,61	596
	<i>FTL</i>					
	Tiago Ferreira Sousa	91	Nacional	<b>24.88</b>	+0,71	596
	<i>FTL</i>					
12.	Filipe Vieira Malheiro	90	Braga	<b>25.06</b>	+0,66	583
	<i>FTL</i>					
13.	Vasco Miguel Gaspar	90	Uniao Piedense	<b>25.22</b>	+0,74	572
	<i>FTL</i>					

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

Prova 27  
10.4.10 - 17:25

Femin., 100m Bruços

15 anos e mais velhos  
Resultados

RNABS	1:09.47	Diana Duarte Gomes	CNA	LOULÉ	6.6.09
RNSEN	1:09.47	Diana Duarte Gomes	CNA	LOULÉ	6.6.09
RNJUN	1:10.09	Diana Duarte Gomes	FPN	Budapeste (HUN)	17.7.05

TAC-SENF Sen: 1:18.00 / TAC-JUNF Jun: 1:20.35

Pontos: FINA 2010

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m
<b>Juniores</b>						
1.	94	Ana Pinho Rodrigues / Estamos Juntos	<b>1:12.10</b>	714	32.71	39.39
2.	94	Gabriela Oliveira Andrade / Náutico/Matobra	<b>1:13.42</b>	676	34.52	38.90
3.	94	Maria Carolina Rosa / Sporting	<b>1:13.43</b>	676	34.32	39.11
4.	95	Joana Filipa Marques / Bombeiros Ponta Delgada	<b>1:14.38</b>	650	35.02	39.36
5.	94	Joana Patricia Pinto / Ginásio de Vila Real	<b>1:17.20</b>	581	35.15	42.05
6.	95	Catarina Tiago Nunes / Uniao Piedense	<b>1:17.33</b>	578	36.13	41.20
7.	95	Ariana Alves Nunes / Portinado	<b>1:18.88</b>	545	36.77	42.11
8.	94	Rute Margarida Marques / Amadora	<b>1:18.99</b>	543	36.40	42.59
9.	94	Mafalda Jotta Garcia / Algés	<b>1:19.76</b>	527	37.97	41.79
10.	95	Ana Claudia Cordeiro / Náutico/Matobra	<b>1:21.74</b>	490	38.62	43.12
		<i>FTL</i>				

**Seniores**

1.	89	Diana Duarte Gomes / Amadora	<b>1:12.39</b>	705	34.20	38.19
2.	91	Ana Teresa Franco / Sporting	<b>1:12.51</b>	702	34.64	37.87
3.	90	Ana Marisa Brito / Benfica	<b>1:12.61</b>	699	34.48	38.13
4.	92	Joana Catarina Carvalho / Porto/Dolce Vita	<b>1:12.84</b>	692	33.97	38.87
5.	93	Mariana Dias Almeida / Famalicão	<b>1:15.98</b>	610	35.19	40.79
6.	84	Fabiana Maria Quintal / Nacional	<b>1:16.44</b>	599	36.33	40.11
7.	92	Ana Rita Ismael / Louletano/Loulé Concelho	<b>1:17.40</b>	577	35.48	41.92
8.	92	Ana Rita Mendes / Amadora	<b>1:17.90</b>	566	35.62	42.28
9.	92	Tania Alexandra Lopes / Benfica	<b>1:18.04</b>	563	37.32	40.72
		<i>FTL</i>				
10.	92	Tania Rute Cerqueira / Louletano/Loulé Concelho	<b>1:19.15</b>	539	36.51	42.64
		<i>FTL</i>				
11.	83	Natalie Nobrega Santos / Nacional	<b>1:19.17</b>	539	36.61	42.56
		<i>FTL</i>				
12.	93	Claudia Monteiro Martinho / Colégio Vasco da Gama	<b>1:19.38</b>	535	37.39	41.99
		<i>FTL</i>				
13.	91	Joana Marques Maia / Natação da Maia	<b>1:19.72</b>	528	37.43	42.29
		<i>FTL</i>				
14.	93	Sara Isabel Figueira / Naval do Funchal	<b>1:24.41</b>	445	39.07	45.34
		<i>FTL</i>				
EXH	95	Victoriya Kaminskaya / Pimpões/Cimai	<b>1:15.93</b>	611	36.08	39.85

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

Prova 28 Masc., 100m Bruços 17 anos e mais velhos  
10.4.10 - 17:35 Resultados

RNABS	1:02.17	Jose Guilherme Couto	FPN	Fukuoka (JPN)	23.7.01
RNSEN	1:02.17	Jose Guilherme Couto	FPN	Fukuoka (JPN)	23.7.01
RNJUN	1:02.87	Andre Miguel Silva	PDEM	Faro	18.7.09

TAC-SENM Sen: 1:09.50 / TAC-JUNM Jun: 1:11.50

Pontos: FINA 2010

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

Juniores

1.	Pedro Miguel Agostinho	92	Sporting	<b>1:05.90</b>	702	30.78	35.12
2.	Ricardo Ribeiro Silva	92	Vilacondense	<b>1:06.00</b>	699	31.16	34.84
3.	Mario Martins Costa	92	Algés	<b>1:06.86</b>	672	31.91	34.95
4.	Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	<b>1:06.90</b>	671	31.03	35.87
5.	Diogo Filipe Matos	92	Sporting	<b>1:07.11</b>	665	31.42	35.69
6.	Francisco Santos Costa	93	Portinado	<b>1:08.90</b>	614	31.90	37.00
7.	Tiago Geraldês Machado	93	Pimpões/Cimai	<b>1:09.08</b>	609	32.43	36.65
8.	Tiago Samuel Silva	93	Porto/Dolce Vita	<b>1:09.74</b>	592	32.00	37.74
9.	Gustavo Alexandre Meneses	92	Columbófila Cantanhedense	<b>1:10.04</b>	585	33.45	36.59
10.	Duarte Barros Pires	92	Desportiva Limiana	<b>1:10.68</b>	569	33.61	37.07
11.	Filipe Miguel Silvestre	93	Bombeiros dos Estoris	<b>1:11.07</b>	560	33.38	37.69
12.	Joao Filipe Oliveira	92	Braga	<b>1:12.23</b>	533	32.94	39.29
	<i>FTL</i>						
13.	Joao Pedro Mendes	92	Náutico da Marinha Grande	<b>1:13.25</b>	511	33.77	39.48
	<i>FTL</i>						
14.	Fabio Andre Dias	92	Sporting	<b>1:13.61</b>	504	34.18	39.43
	<i>FTL</i>						
15.	Joao Manuel Lanca	92	Uniao Piedense	<b>1:14.50</b>	486	33.46	41.04
	<i>FTL</i>						

Seniores

1.	Andre Miguel Silva	91	Palmela	<b>1:04.32</b>	755	30.12	34.20
2.	Nuno Goncalo Quintanilha	87	Louletano/Loulé Concelho	<b>1:04.75</b>	740	30.42	34.33
3.	Ricardo Jose Varela	89	Naval Setubalense	<b>1:05.13</b>	727	30.49	34.64
4.	Henrique Pereira Neiva	84	Vilacondense	<b>1:05.87</b>	703	31.25	34.62
5.	Luis Nobre Neto	90	Natação da Maia	<b>1:05.91</b>	702	30.70	35.21
6.	Sergio Baptista Silva	91	Porto/Dolce Vita	<b>1:06.27</b>	690	30.84	35.43
7.	Gil Goncalves Pinto	88	Porto/Dolce Vita	<b>1:06.52</b>	682	31.22	35.30
8.	Jaime Marques Duarte	87	Amadora	<b>1:06.82</b>	673	31.22	35.60
9.	Bruno Daniel Monteiro	88	Fluvial Portuense	<b>1:07.26</b>	660	30.94	36.32
10.	Joao Albano Viola	89	Náutico/Matobra	<b>1:07.30</b>	659	30.33	36.97
11.	Pedro Miguel Varela	86	Naval Setubalense	<b>1:08.46</b>	626	31.54	36.92
12.	Sergio Emanuel Costa	85	Fluvial Portuense	<b>1:08.90</b>	614	32.43	36.47
13.	Andre Bras Goncalves	88	Amadora	<b>1:09.46</b>	599	32.12	37.34
14.	Andre Temtem Figueira	91	Naval do Funchal	<b>1:09.92</b>	588	32.36	37.56
	<i>FTL</i>						
15.	Rui Manuel Ribeiro	82	Braga	<b>1:09.93</b>	587	31.82	38.11
	<i>FTL</i>						
16.	Tiago Freire Almeida	87	Amadora	<b>1:10.05</b>	584	32.21	37.84
	<i>FTL</i>						
17.	Andre Pascoal Sargento	87	Lisnave	<b>1:10.90</b>	564	32.53	38.37
	<i>FTL</i>						

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

Prova 28, Masc., 100m Bruços, Seniores

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m
18. Diego Felipe Santos FTL	87	Nacional	<b>1:10.92</b>	563	33.18	37.74
19. Vitor Diogo Moura FTL	90	Nacional	<b>1:11.89</b>	541	33.14	38.75
20. Helder Alexandre Godinho FTL	86	Bairro dos Anjos	<b>1:12.36</b>	530	32.86	39.50

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

Prova 29 Femin., 4 x 100m Livres 15 anos e mais velhos  
10.4.10 - 18:05 Resultados

RNABS	3:54.50	Futebol Clube do Porto/Império Bonifácio	FCB	Faro	19.7.09
RNSEN	3:54.88	Futebol Clube do Porto/Império Bonifácio	FCB/IB	Lisboa	28.3.09
RNJUN	4:03.23	Sporting Clube de Portugal	SCP	Lisboa	29.7.04

TAC-SENF Sen: 4:14.00 / TAC-JUNF Jun: 4:20.50

Pontos: FINA 2010

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>				
1.	Sporting-FEM-JUN <i>Rec Nac Junior</i>	Sporting	<b>4:02.54</b>	+0,73 665
	Maria Carolina Rosa +0,73 28.75	1:00.45	Raquel Paulo Ranito +0,20 28.67	1:00.99
	Patricia Garcia Marinho +0,32 29.13	1:01.10	Mafalda Gomes Beleza +0,46 28.46	1:00.00
2.	Náutico/Matobra-FEM-JUN	Náutico/Matobra	<b>4:09.74</b>	+0,79 609
	Gabriela Oliveira Andrade +0,79 30.11	1:02.15	Ana Claudia Cordeiro +0,42 30.74	1:05.26
	Adriana Correia Lopes +0,44 29.69	1:01.33	Carolina Cunha Martins +0,52 29.17	1:01.00
3.	Vilacondense-FEM-JUN	Vilacondense	<b>4:11.75</b>	+0,90 594
	Rita Amado Laezza +0,90 30.67	1:03.42	Paula Catarina Matias +0,54 31.13	1:05.28
	Cassandra Pedro Oliveira +0,51 30.65	1:03.54	Diana Ramos Rocha +0,20 28.92	59.51
4.	Porto/Dolce Vita-FEM-JUN	Porto/Dolce Vita	<b>4:13.73</b>	+0,88 580
	Silvia Ariana Soares +0,88 30.36	1:02.69	Catarina Lopes Reis +0,15 30.21	1:04.18
	Ana Goncalves Neto +0,30 30.61	1:04.24	Maria Luis Amorim +0,49 30.09	1:02.62
5.	Naval do Funchal-FEM-JUN <i>FTL</i>	Naval do Funchal	<b>4:21.34</b>	+0,79 531
	Maria Rodrigues Fernandes +0,79 31.19	1:05.36	Barbara Goncalves Faria +0,31 30.65	1:05.06
	Maria Joao Figueiredo +0,44 30.06	1:03.19	Ana Afonso Mendonca +0,38 32.34	1:07.73
DSQ	Geslours-FEM-JUN <i>3ª nadadora utilizou fato de banho irregular</i>	Geslours		+0,81
	Paula Cristina Yang +0,81 30.50	1:02.93	Ana Beatriz Azevedo +0,48 31.91	
	Jessica Goncalves Sequeira +0,31 31.40	1:07.08	Joana Filipa Rodrigues +0,29	
<b>Seniores</b>				
1.	Porto/Dolce Vita-FEM-SEN <i>Rec Nac Absoluto, e Rec Nac Senior</i>	Porto/Dolce Vita	<b>3:52.66</b>	+0,66 753
	Marta Vieira Marinho +0,66 27.46	57.57	Joana Aguiar Rodrigues +0,33 27.90	59.15
	Alexandra Paiva Oliveira +0,39 27.91	58.04	Sara Freitas Oliveira +0,16 27.32	57.90
2.	Bairro dos Anjos-FEM-SEN	Bairro dos Anjos	<b>4:00.89</b>	+0,81 678
	Andreia Filipa Anjos +0,81 29.75	1:01.20	Adriana Filipa Lisboa +0,14 28.50	1:00.42
	Mariana Mota Dias +0,24 28.73	59.83	Sara Francisco Cruz +0,27 28.54	59.44
3.	Náutico/Matobra-FEM-SEN	Náutico/Matobra	<b>4:10.30</b>	+0,74 605
	Maria Ines Ribeiro +0,74 29.62	1:01.67	Maria Miguel Veloso +0,45 30.25	1:02.07
	Raquel Coutinho Gaio +0,40 29.92	1:03.38	Ines Barbosa Moreira +0,39 30.31	1:03.18
4.	Colégio Vasco da Gama-FEM-SEN <i>FTL</i>	Colégio Vasco da Gama	<b>4:15.32</b>	+0,78 570
	Joana Fonseca Seabra +0,78 30.04	1:02.55	Maria Ines Pereira +0,24 29.93	1:03.50
	Ana Filipa Carmo +0,08 29.70	1:04.28	Isabel Alves Lopes +0,30 30.42	1:04.99

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

Prova 29, Femin., 4 x 100m Livres, Seniores

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
DSQ	Amadora-FEM-SEN	<b>4:09.08</b>	<b>+0,78</b>	
<i>Rendimento antecipada da 3ª nadadora</i>				
	Diana Duarte Gomes	+0,78 28.95 1:00.38	Marta Posser Villar	-0,06 30.42 1:04.01
	Ana Rita Rolo	+0,39 30.14 1:02.78	Marta Filipa Conceicao	+0,10 29.10 1:01.91

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

Prova 30 Masc., 4 x 200m Livres 17 anos e mais velhos  
10.4.10 - 18:15 Resultados

RNABS	7:35.82	Sport Algés e Dafundo	SAD	Aveiro	26.7.07
RNSEN	7:35.82	Sport Algés e Dafundo	SAD	Aveiro	26.7.07
RNJUN	7:49.68	Clube Fluvial Vilacondense	CFV	Lisboa	28.3.04

TAC-SENM Sen: 8:10.00 / TAC-JUNM Jun: 8:30.50

Pontos: FINA 2010

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>				
1.	Braga-MASC-JUN	Braga	<b>7:59.60</b>	+0,75 664
	Ricardo Manuel Machado	93 +0,75 27.19 29.51	29.54 29.58	1:55.82
	Edgar Oliveira Ribeiro	93 +0,33 26.79 31.08	31.60 30.42	1:59.89
	Pedro Miguel Maganinho	92 +0,46 27.09 31.26	32.56 33.23	2:04.14
	Nuno Vieira Malheiro	93 +0,39 27.27 30.38	30.99 31.11	1:59.75
2.	Porto/Dolce Vita-MASC-JUN	Porto/Dolce Vita	<b>8:07.64</b>	+0,87 632
	Joao Pedro Almeida	92 +0,87 27.19 29.98	30.89 30.54	1:58.60
	Bernardo Correia Silva	93 +0,23 27.92 31.21	32.64 32.01	2:03.78
	Luis Miguel Nogueira	93 +0,20 26.93 30.35	31.65 31.49	2:00.42
	Rafael Dias Martins	93 +0,39 27.32 30.81	32.60 34.11	2:04.84
3.	Bairro dos Anjos-MASC-JUN	Bairro dos Anjos	<b>8:10.33</b>	+0,86 621
	Manuel Andril Cordeiro	92 +0,86 27.92 30.61	32.49 32.94	2:03.96
	Filipe Rosa de Oliveira	93 +0,20 27.79 31.41	32.00 32.69	2:03.89
	Francisco Vala Pires	92 +0,24 27.01 30.68	33.26 32.77	2:03.72
	Joao Paulo Ribeiro	92 +0,29 26.19 29.69	31.58 31.30	1:58.76
4.	Algés-MASC-JUN	Algés	<b>8:18.30</b>	+0,80 592
	Ricardo Portas Marchao	93 +0,80 28.67 31.37	33.04 33.01	2:06.09
	Francisco Miguel Cirurgiao	93 +0,31 27.32 30.85	32.80 31.25	2:02.22
	Pedro Miguel Abreu	93 +0,34 27.13 31.33	33.14 32.52	2:04.12
	Rafael David Rodrigues	92 +0,10 27.41 31.77	33.03 33.66	2:05.87
5.	Naval do Funchal-MASC-JUN	Naval do Funchal	<b>8:37.75</b>	+0,73 528
	<i>FTL</i>			
	Joao Afonso Vargas	93 +0,73 28.30 31.21	33.11 30.76	2:03.38
	Vitor Goncalo Castanheiro	92 +0,27 29.86 31.99	33.45 33.95	2:09.25
	Joao Costa Freitas	93 +0,25 29.55 34.21	34.70 33.80	2:12.26
	Alexandre Santos Gomes	93 +0,14 29.07 33.83	35.26 34.70	2:12.86

**Seniores**

1.	Louletano/Loulé Concelho-MASC-SEN	Louletano/Loulé Concelho	<b>7:44.56</b>	+0,77 731
	Bernardo Almeida Moreira	89 +0,77 27.87 29.65	29.33 29.04	1:55.89
	Luis Pedro Estanislau	91 +0,22 27.57 30.95	31.06 29.73	1:59.31
	Nuno Goncalo Quintanilha	87 +0,34 25.51 28.77	30.10 29.45	1:53.83
	Ricardo Sousa Filipe	88 +0,35 26.88 29.41	29.75 29.49	1:55.53
2.	Amadora-MASC-SEN	Amadora	<b>7:47.92</b>	+0,78 715
	Duarte Rafael Mourao	84 +0,78 26.31 28.80	29.41 28.04	1:52.56
	Pedro Miguel Pedras	91 +0,36 26.63 30.15	32.04 31.92	2:00.74
	Daniel Ricardo Viegas	83 +0,10 27.24 30.25	31.04 31.38	1:59.91
	Fabio Andre Figueira	88 +0,25 26.27 29.56	30.23 28.65	1:54.71
3.	Vilacondense-MASC-SEN	Vilacondense	<b>7:47.94</b>	+0,88 715
	Hugo Alberto Ribeiro	88 +0,88 27.53 29.63	30.08 30.40	1:57.64
	Igor Guterres Carvalho	88 +0,44 28.46 30.50	30.40 29.39	1:58.75
	Fabio Manuel Pereira	86 +0,20 26.02 28.80	29.49 27.94	1:52.25
	Henrique Pereira Neiva	84 +0,31 27.26 30.00	31.02 31.02	1:59.30

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

Prova 30, Masc., 4 x 200m Livres, Seniores

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts				
<b>4.</b>	<b>Nacional-MASC-SEN</b>	<b>7:58.00</b>	<b>+0,71</b>	<b>671</b>				
	Luis Marques Pinto	87	+0,71	27.16	29.09	29.42	29.76	1:55.43
	Tomas Miguel Freitas	90	+0,20	27.47	30.83	31.01	30.33	1:59.64
	Oscar Ramos Melim	86	+0,29	27.82	31.15	31.53	31.96	2:02.46
	Paulo Fragueiro Franco	82	+0,43	27.69	30.90	31.20	30.68	2:00.47
<b>5.</b>	<b>Náutico/Matobra-MASC-SEN</b>	<b>8:03.62</b>	<b>+0,73</b>	<b>648</b>				
	Miguel Silva Oliveira	91	+0,73	27.25	29.41	29.62	29.32	1:55.60
	Rui Miguel Fonseca	88	+0,33	27.05	30.27	30.23	30.83	1:58.38
	Daniel Alexandre Rodrigues	91	+0,45	26.82	31.15	33.22	33.48	2:04.67
	Hugo Miguel Nunes	90	+0,29	28.82	31.40	32.61	32.14	2:04.97

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

Prova 31 Masc., 200m Estilos 17 anos e mais velhos  
11.4.10 - 9:00 Resultados

RNABS	1:59.96	Diogo Filipe Carvalho	FPN	Málaga (ESP)	5.4.09
RNSEN	1:59.96	Diogo Filipe Carvalho	FPN	Málaga (ESP)	5.4.09
RNJUN	2:04.06	Carlos Esteves Almeida	CNA	Lisboa	24.3.06

TAC-SENM Sen: 2:15.00 / TAC-JUNM Jun: 2:19.00

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
<b>Juniores</b>							
1.	92	Sporting	<b>2:05.43</b>	27.37	30.97	37.23	29.86
2.	93	Colégio Vasco da Gama	<b>2:11.90</b>	27.65	34.29	38.57	31.39
3.	92	Benedita	<b>2:14.17</b>	29.14	33.91	40.01	31.11
4.	93	Famalicão	<b>2:14.79</b>	28.26	34.56	40.43	31.54
5.	93	Gespaços	<b>2:15.55</b>	29.41	35.83	38.78	31.53
6.	93	Pimpões/Cimai	<b>2:15.73</b>	29.62	34.52	40.24	31.35
7.	92	Gespaços	<b>2:16.29</b>	29.49	36.03	39.50	31.27
8.	92	Bairro dos Anjos	<b>2:16.71</b>	28.05	35.90	40.98	31.78
9.	92	Desportiva Limiana	<b>2:16.96</b>	28.98	36.12	40.16	31.70
10.	92	Galitos	<b>2:17.24</b>	28.80	36.41	40.49	31.54
11.	92	Sporting	<b>2:17.94</b>	29.83	36.79	38.48	32.84
12.	93	Colégio Vasco da Gama	<b>2:18.08</b>	29.63	35.15	40.80	32.50
13.	92	Sporting	<b>2:18.13</b>	29.26	35.64	40.90	32.33
14.	93	Náutico da Marinha Grande	<b>2:18.25</b>	29.64	35.13	41.11	32.37
15.	93	Porto/Dolce Vita	<b>2:19.08</b>	28.49	36.83	43.20	30.56
		<i>FTL</i>					
16.	93	Naval do Funchal	<b>2:24.13</b>	29.99	36.75	43.33	34.06
		<i>FTL</i>					
17.	92	Sporting	<b>2:24.30</b>	29.00	38.02	41.82	35.46
		<i>FTL</i>					
DSQ	93	Porto/Dolce Vita	<b>2:15.10</b>	28.10	34.46	41.45	31.09
		<i>Falsa partida</i>					
DNF	92	Sporting de Espinho		29.88			
<b>Seniores</b>							
1.	88	Galitos	<b>2:01.96</b>	26.17	31.66	35.45	28.68
2.	84	Amadora	<b>2:04.96</b>	26.24	32.30	36.17	30.25
3.	87	Louletano/Loulé Concelho	<b>2:05.82</b>	26.05	33.10	36.56	30.11
4.	86	Benfica	<b>2:06.56</b>	27.08	32.40	37.42	29.66
5.	91	Porto/Dolce Vita	<b>2:09.09</b>	26.87	33.94	37.59	30.69
6.	90	Belenenses	<b>2:10.22</b>	27.75	31.99	40.48	30.00
7.	91	Náutico/Matobra	<b>2:11.06</b>	26.97	34.00	38.54	31.55
8.	89	Sporting	<b>2:11.60</b>	27.80	33.19	39.79	30.82
9.	88	Amadora	<b>2:12.43</b>	27.31	34.44	39.59	31.09
10.	90	Bairro dos Anjos	<b>2:12.93</b>	27.85	34.21	41.11	29.76
11.	88	Amadora	<b>2:13.31</b>	28.19	34.00	39.66	31.46
12.	90	Gespaços	<b>2:13.81</b>	28.63	34.18	39.44	31.56
13.	90	Nacional	<b>2:14.58</b>	29.18	36.26	38.24	30.90
14.	89	Porto/Dolce Vita	<b>2:14.84</b>	28.65	34.48	39.29	32.42
15.	89	Famalicão	<b>2:15.57</b>	28.01	34.18	41.17	32.21
		<i>FTL</i>					
16.	90	Vilacondense	<b>2:16.39</b>	28.38	34.60	40.91	32.50
		<i>FTL</i>					

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

---

Prova 31, Masc., 200m Estilos, Seniores

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
17. Diogo Banza Pinto FTL	87	Algés	<b>2:16.67</b>	28.84	34.60	41.44	31.79
18. Diego Felipe Santos FTL	87	Nacional	<b>2:18.01</b>	29.51	36.13	40.14	32.23

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

Prova 32 Femin., 200m Estilos 15 anos e mais velhos  
11.4.10 - 9:15 Resultados

RNABS	2:19.90	Nadia Morais Vieira	GESL	Coimbra	30.5.09
RNSEN	2:19.90	Nadia Morais Vieira	GESL	Coimbra	30.5.09
RNJUN	2:21.44	Petra Quintela Chaves	SAD	Restelo	29.7.94

TAC-SENF Sen: 2:32.00 / TAC-JUNF Jun: 2:35.00

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

Juniores

1.	Maria Carolina Rosa	94	Sporting	<b>2:23.73</b>	30.87	38.51	40.95	33.40
2.	Diana Ramos Rocha	94	Vilacondense	<b>2:24.45</b>	30.40	36.10	44.67	33.28
3.	Patricia Garcia Marinho	94	Sporting	<b>2:26.41</b>	31.00	38.24	43.29	33.88
4.	Catarina Tiago Nunes	95	Uniao Piedense	<b>2:27.03</b>	30.93	38.69	42.39	35.02
5.	Lisa Marisa Soares	95	Amadora	<b>2:28.14</b>	31.51	36.65	45.45	34.53
6.	Adriana Correia Lopes	95	Náutico/Matobra	<b>2:29.29</b>	32.54	36.49	45.19	35.07
7.	Diana Patricia Ferreira	94	Gespaços	<b>2:32.09</b>	31.92	38.83	45.11	36.23
8.	Filipa Maria Rompante	95	Famalicão	<b>2:32.63</b>	33.57	38.69	45.98	34.39
9.	Eduarda Malheiro Neves	94	Braga	<b>2:34.68</b>	31.74	40.76	46.69	35.49
10.	Mafalda Jotta Garcia	94	Algés	<b>2:34.69</b>	33.39	40.69	44.37	36.24
11.	Tatiana Filipa Santos	95	Ginásio Figueirense	<b>2:34.81</b>	34.17	36.39	48.21	36.04
12.	Ines Joao Costa	95	Braga	<b>2:35.09</b>	33.31	40.65	45.85	35.28
	<i>FTL</i>							
13.	Rute Margarida Marques	94	Amadora	<b>2:35.42</b>	33.64	40.88	44.77	36.13
	<i>FTL</i>							
14.	Paula Cristina Yang	95	Gesloures	<b>2:35.97</b>	34.48	37.81	48.19	35.49
	<i>FTL</i>							
15.	Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	<b>2:39.48</b>	33.54	40.59	48.80	36.55
	<i>FTL</i>							
16.	Ines Adriana Mourao	94	Gesloures	<b>2:39.69</b>	34.01	40.26	49.78	35.64
	<i>FTL</i>							
17.	Ana Catarina Costa	95	Feirense	<b>2:39.79</b>	33.91	39.71	48.33	37.84
	<i>FTL</i>							
18.	Ana Joaquina Goncalves	95	Braga	<b>2:39.84</b>	34.39	40.70	47.41	37.34
	<i>FTL</i>							
19.	Ana Filipa Teixeira	95	Individual Norte de Portugal	<b>2:40.35</b>	32.57	40.84	48.22	38.72
	<i>FTL</i>							
20.	Ana Oliveira Cunha	95	Famalicão	<b>2:42.39</b>	35.82	40.28	49.13	37.16
	<i>FTL</i>							

Seniores

1.	Nadia Morais Vieira	90	Gesloures	<b>2:20.68</b>	31.06	35.48	40.32	33.82
2.	Marta Pereira Abreu	92	Natação de Faro	<b>2:22.17</b>	31.69	35.76	42.07	32.65
3.	Diana Duarte Gomes	89	Amadora	<b>2:24.30</b>	31.81	39.25	39.42	33.82
4.	Fabiana Maria Quintal	84	Nacional	<b>2:26.28</b>	31.73	37.38	42.80	34.37
5.	Ana Beatriz Pereira	91	Louletano/Loulé Concelho	<b>2:27.16</b>	31.09	40.72	42.39	32.96
6.	Ana Catarina Monteiro	93	Vilacondense	<b>2:28.89</b>	30.61	37.26	47.22	33.80
7.	Amelia Pereira Fernandes	89	Vitória de Guimarães	<b>2:30.32</b>	31.28	38.15	46.50	34.39
8.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	<b>2:32.27</b>	32.16	38.44	46.76	34.91
	<i>FTL</i>							
9.	Ana Filipa Carmo	93	Colégio Vasco da Gama	<b>2:33.74</b>	32.36	39.31	45.83	36.24
	<i>FTL</i>							
10.	Soraia Vanessa Ribeiro	92	Vilacondense	<b>2:34.36</b>	31.79	39.03	45.68	37.86
	<i>FTL</i>							

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

Prova 32, Femin., 200m Estilos, Seniores

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
11. Isabel Rovisco Monteiro FTL	93	Fafe	<b>2:36.27</b>	34.56	39.60	45.50	36.61
EXH Victoriya Kaminskaya	95	Pimpões/Cimai	<b>2:29.40</b>	31.45	39.24	43.25	35.46

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

Prova 33 Masc., 50m Bruços 17 anos e mais velhos  
11.4.10 - 9:25 Resultados

RNABS	28.51	Jose Guilherme Couto	FPN	Fukuoka (JPN)	28.7.01
RNSEN	28.51	Jose Guilherme Couto	FPN	Fukuoka (JPN)	28.7.01
RNJUN	29.07	tempo limite			

TAC-SENM Sen: 31.80 / TAC-JUNM Jun: 33.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Ricardo Ribeiro Silva	92	Vilacondense	<b>30.15</b>	+0,71	692
2.	Pedro Miguel Agostinho	92	Sporting	<b>30.20</b>	+0,66	688
3.	Mario Martins Costa	92	Algés	<b>30.89</b>	+0,62	643
4.	Tiago Geraldês Machado	93	Pimpões/Cimai	<b>31.30</b>	+0,84	618
5.	Diogo Filipe Matos	92	Sporting	<b>31.44</b>	+0,69	610
6.	Nuno Duraõ Pascoal	92	Galitos	<b>31.54</b>	+0,76	604
7.	Francisco Santos Costa	93	Portinado	<b>31.86</b>	+0,73	586
8.	Tiago Samuel Silva	93	Porto/Dolce Vita	<b>32.27</b>	+0,65	564
9.	Diogo Vasco Reis	93	Zona Azul	<b>32.47</b>	+0,74	554
10.	João Manuel Lanca	92	União Piedense	<b>32.49</b>	+0,67	553
11.	Gustavo Alexandre Meneses	92	Columbófila Cantanhedense	<b>32.52</b>	+0,79	551
12.	João Claudio Sousa	93	Gespaços	<b>32.53</b>	+0,75	551
13.	João Filipe Oliveira	92	Braga	<b>32.62</b>	+0,90	546
14.	Filipe Miguel Silvestre	93	Bombeiros dos Estoris	<b>32.77</b>	+0,73	539
15.	Duarte Barros Pires	92	Desportiva Limiana	<b>33.53</b>	+0,74	503
	<i>FTL</i>					
16.	João Pedro Vidigueira	92	Scalabisport	<b>33.69</b>	+0,74	496
	<i>FTL</i>					
17.	João Pedro Mendes	92	Náutico da Marinha Grande	<b>33.72</b>	+0,91	494
	<i>FTL</i>					
18.	Fábio Andre Dias	92	Sporting	<b>34.37</b>	+0,77	467
	<i>FTL</i>					
<b>Seniores</b>						
1.	Luis Nobre Neto	90	Natação da Maia	<b>29.50</b>	+0,72	738
2.	Gil Goncalves Pinto	88	Porto/Dolce Vita	<b>29.83</b>	+0,63	714
3.	Ricardo Jose Varela	89	Naval Setubalense	<b>29.95</b>	+0,70	706
4.	Henrique Pereira Neiva	84	Vilacondense	<b>29.96</b>	+0,75	705
5.	Andre Miguel Silva	91	Palmela	<b>30.14</b>	+0,64	692
6.	Sergio Baptista Silva	91	Porto/Dolce Vita	<b>30.27</b>	+0,74	683
7.	Jaime Marques Duarte	87	Amadora	<b>30.44</b>	+0,73	672
8.	Rui Manuel Ribeiro	82	Braga	<b>30.60</b>	+0,76	662
9.	João Albano Viola	89	Náutico/Matobra	<b>31.00</b>	+0,66	636
10.	Pedro Miguel Varela	86	Naval Setubalense	<b>31.57</b>	+0,81	602
11.	Sergio Emanuel Costa	85	Fluvial Portuense	<b>31.59</b>	+0,69	601
12.	Andre Temtem Figueira	91	Naval do Funchal	<b>31.81</b>	+0,70	589
	<i>FTL</i>					
13.	Andre Pascoal Sargento	87	Lisnave	<b>32.04</b>	+0,73	576
	<i>FTL</i>					

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

Prova 33, Masc., 50m Bruços, Seniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
14.	Vitor Diogo Moura <i>FTL</i>	90	Nacional	<b>32.50</b>	+0,71	552
15.	Helder Alexandre Godinho <i>FTL</i>	86	Bairro dos Anjos	<b>32.90</b>	+0,85	532

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

Prova 34 Femin., 50m Bruços 15 anos e mais velhos  
11.4.10 - 9:35 Resultados

RNABS	31.60	Joana Catarina Carvalho	FCP	Coimbra	30.5.09
RNSEN	31.60	Joana Catarina Carvalho	FCP	Coimbra	30.5.09
RNJUN	31.92	Ana Pinho Rodrigues	FPN	Gorzow Wlwp (POL)	28.3.10

TAC-SENF Sen: 36.65 / TAC-JUNF Jun: 37.50

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Ana Pinho Rodrigues	94	Estamos Juntos	<b>32.01</b>	+0,92	806
2.	Gabriela Oliveira Andrade	94	Náutico/Matobra	<b>34.46</b>	+0,79	646
3.	Maria Carolina Rosa	94	Sporting	<b>34.53</b>	+0,70	642
4.	Joana Filipa Marques	95	Bombeiros Ponta Delgada	<b>34.78</b>	+0,66	629
5.	Joana Patricia Pinto	94	Ginásio de Vila Real	<b>35.37</b>	+0,86	598
6.	Mafalda Fraga Fragoso	94	Bombeiros Ponta Delgada	<b>36.10</b>	+0,72	562
7.	Diana Patricia Ferreira	94	Gespaços	<b>36.12</b>	+0,81	561
8.	Catarina Tiago Nunes	95	Uniao Piedense	<b>36.18</b>	+0,75	558
9.	Rute Margarida Marques	94	Amadora	<b>36.76</b>	+0,96	532
10.	Ariana Alves Nunes	95	Portinado	<b>37.08</b>	+0,83	519
11.	Mariana Costa Cabral	95	Bombeiros dos Estoris	<b>37.29</b>	+0,83	510
12.	Ana Filipa Teixeira	95	Individual Norte de Portugal	<b>37.69</b>	+0,77	494
	<i>FTL</i>					
13.	Patricia Alexandra Martins	95	Sporting	<b>37.95</b>	+0,72	484
	<i>FTL</i>					
14.	Ana Claudia Cordeiro	95	Náutico/Matobra	<b>38.13</b>	+0,73	477
	<i>FTL</i>					
15.	Cristina Isabel Reis	95	Zona Azul	<b>38.16</b>	+0,79	476
	<i>FTL</i>					

**Seniores**

1.	Joana Catarina Carvalho	92	Porto/Dolce Vita	<b>32.81</b>	+0,68	749
2.	Diana Duarte Gomes	89	Amadora	<b>33.05</b>	+0,77	733
3.	Ana Marisa Brito	90	Benfica	<b>33.56</b>	+0,74	700
4.	Isabel Maria Figueira	79	Natação de Faro	<b>34.04</b>	+0,81	670
5.	Renata Lopes Amaral	87	Uniao Piedense	<b>34.47</b>	+0,79	646
6.	Ana Teresa Franco	91	Sporting	<b>34.48</b>	+0,65	645
7.	Mariana Dias Almeida	93	Famalicão	<b>34.84</b>	+0,72	625
8.	Ana Rita Mendes	92	Amadora	<b>35.34</b>	+0,81	599
9.	Tania Alexandra Lopes	92	Benfica	<b>35.77</b>	+0,71	578
10.	Maria Ines Ribeiro	92	Náutico/Matobra	<b>36.00</b>	+0,80	567
11.	Natalie Nobrega Santos	83	Nacional	<b>36.19</b>	+0,89	558
12.	Tania Rute Cerqueira	92	Louletano/Loulé Concelho	<b>36.35</b>	+0,88	550
13.	Mafalda Sofia Hilario	93	Sporting	<b>36.37</b>	+0,72	550
14.	Ana Rita Ismael	92	Louletano/Loulé Concelho	<b>36.72</b>	+0,94	534
	<i>FTL</i>					
15.	Rubina Gama Xixaro	89	Nacional	<b>36.97</b>	+0,76	523
	<i>FTL</i>					
16.	Joana Marques Maia	91	Natação da Maia	<b>37.01</b>	+0,81	522
	<i>FTL</i>					

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

Prova 34, Femin., 50m Bruços, Seniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
17.	Maria Ines Pereira <i>FTL</i>	93	Colégio Vasco da Gama	<b>37.10</b>	+0,67	518
18.	Catarina Isabel Santos <i>FTL</i>	93	Naval do Funchal	<b>37.12</b>	+0,78	517
19.	Claudia Monteiro Martinho <i>FTL</i>	93	Colégio Vasco da Gama	<b>37.38</b>	+0,77	506
20.	Patricia Fonseca Silva <i>FTL</i>	93	Feirense	<b>37.58</b>	+0,80	498

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

Prova 35 Masc., 100m Livres 17 anos e mais velhos  
11.4.10 - 9:40 Resultados

RNABS	49.50	Alexandre Escudier Agostinho	FPN	Roma (ITA)	29.7.09
RNSEN	49.50	Alexandre Escudier Agostinho	FPN	Roma (ITA)	29.7.09
RNJUN	49.59	Tiago Andre Venancio	FPN	Lisboa	15.7.04

TAC-SENM Sen: 53.90 / TAC-JUNM Jun: 55.50

Pontos: FINA 2010

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

Juniores

1.	Mario Alexandre Pereira	92	Ginásio Figueirense	<b>52.61</b>	708	25.31	27.30
2.	Gustavo Manuel Santa	93	Litoral Alentejano	<b>53.32</b>	680	26.00	27.32
3.	Ricardo Manuel Machado	93	Braga	<b>54.03</b>	654	25.93	28.10
4.	Joao Pedro Almeida	92	Porto/Dolce Vita	<b>54.12</b>	651	26.27	27.85
	Francisco Fezas Vital	92	Benfica	<b>54.12</b>	651	26.43	27.69
6.	Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	<b>54.21</b>	647	26.36	27.85
7.	Rui Filipe Maia	93	Vilacondense	<b>55.21</b>	613	26.32	28.89
8.	Bernardo Leitao Graca	93	Benfica	<b>55.88</b>	591	27.22	28.66
	<i>FTL</i>						
9.	Joao Afonso Vargas	93	Naval do Funchal	<b>55.92</b>	590	27.02	28.90
	<i>FTL</i>						
10.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	<b>56.44</b>	574	26.72	29.72
	<i>FTL</i>						
11.	Rogério Pina Tavares	92	Litoral Alentejano	<b>56.87</b>	561	26.98	29.89
	<i>FTL</i>						

Seniores

1.	Alexandre Escudier Agostinho	86	Portinado	<b>50.28</b>	812	23.57	26.71
2.	Paulo Jorge Santos	89	Porto/Dolce Vita	<b>50.98</b>	779	23.97	27.01
3.	Luis Marques Pinto	87	Nacional	<b>51.51</b>	755	24.82	26.69
4.	Luis Emanuel Vaz	91	Famalicão	<b>51.65</b>	749	25.04	26.61
5.	Joao Silva Gigante	88	Benfica	<b>52.70</b>	705	25.10	27.60
6.	Bernardo Almeida Moreira	89	Louletano/Loulé Concelho	<b>52.98</b>	694	25.65	27.33
7.	Fabio Manuel Pereira	86	Vilacondense	<b>53.04</b>	691	25.92	27.12
8.	Jorge Manuel Maia	89	Famalicão	<b>53.18</b>	686	26.10	27.08
9.	Ricardo Ferreira Cotovio	91	Sporting	<b>53.20</b>	685	25.38	27.82
10.	Raul Jose Custodio	88	Benfica	<b>53.40</b>	677	25.63	27.77
11.	Fabio Andre Figueira	88	Amadora	<b>53.87</b>	660	25.83	28.04
12.	Joao Pedro Teodoro	90	Naval Setubalense	<b>54.41</b>	640	25.21	29.20
	<i>FTL</i>						
13.	Filipe Vieira Malheiro	90	Braga	<b>54.46</b>	639	26.32	28.14
	<i>FTL</i>						
14.	Vasco Miguel Gaspar	90	Uniao Piedense	<b>54.85</b>	625	26.18	28.67
	<i>FTL</i>						
15.	Ricardo Pereira Lopes	90	Benfica	<b>54.97</b>	621	26.46	28.51
	<i>FTL</i>						

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

Prova 36  
11.4.10 - 10:05

Femin., 1500m Livres

15 anos e mais velhos  
Resultados

RNABS	17:06.28	Maria Miguel Veloso	CNAC	Faro	21.7.09
RNSEN	17:13.93	Teresa Manuela Ferreira	FCP	Famalicao	31.7.05
RNJUN	17:06.28	Maria Miguel Veloso	CNAC	Faro	21.7.09

TAC-SENF Sen: 18:55.00 / TAC-JUNF Jun: 19:15.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Carolina Cunha Martins	95	Náutico/Matobra	<b>17:48.97</b>	+0,93	685
	100m: 1:08.14 1:08.14	500m: 5:52.84 1:10.87	900m: 10:37.81 1:11.36	1300m: 15:26.13 1:12.42		
	200m: 2:19.54 1:11.40	600m: 7:03.79 1:10.95	1000m: 11:49.43 1:11.62	1400m: 16:38.43 1:12.30		
	300m: 3:30.60 1:11.06	700m: 8:14.98 1:11.19	1100m: 13:01.49 1:12.06	1500m: 17:48.97 1:10.54		
	400m: 4:41.97 1:11.37	800m: 9:26.45 1:11.47	1200m: 14:13.71 1:12.22			
2.	Angelica Maria Andre	94	Leixões	<b>17:51.65</b>	+0,86	680
	100m: 1:07.62 1:07.62	500m: 5:50.63 1:11.33	900m: 10:41.23 1:13.16	1300m: 15:30.53 1:11.78		
	200m: 2:17.39 1:09.77	600m: 7:02.61 1:11.98	1000m: 11:53.57 1:12.34	1400m: 16:42.16 1:11.63		
	300m: 3:27.74 1:10.35	700m: 8:15.94 1:13.33	1100m: 13:06.39 1:12.82	1500m: 17:51.65 1:09.49		
	400m: 4:39.30 1:11.56	800m: 9:28.07 1:12.13	1200m: 14:18.75 1:12.36			
3.	Patricia Garcia Marinho	94	Sporting	<b>17:57.68</b>	+0,94	669
	100m: 1:06.96 1:06.96	500m: 5:53.06 1:11.81	900m: 10:41.93 1:12.30	1300m: 15:32.63 1:13.21		
	200m: 2:17.61 1:10.65	600m: 7:04.83 1:11.77	1000m: 11:54.26 1:12.33	1400m: 16:45.70 1:13.07		
	300m: 3:29.18 1:11.57	700m: 8:17.19 1:12.36	1100m: 13:06.55 1:12.29	1500m: 17:57.68 1:11.98		
	400m: 4:41.25 1:12.07	800m: 9:29.63 1:12.44	1200m: 14:19.42 1:12.87			
4.	Leonor Mourinho Neves	95	Sporting	<b>18:11.54</b>	+0,90	643
	100m: 1:07.05 1:07.05	500m: 5:55.16 1:12.65	900m: 10:47.54 1:13.17	1300m: 15:44.13 1:14.48		
	200m: 2:18.05 1:11.00	600m: 7:07.98 1:12.82	1000m: 12:01.54 1:14.00	1400m: 16:58.14 1:14.01		
	300m: 3:29.80 1:11.75	700m: 8:20.69 1:12.71	1100m: 13:15.56 1:14.02	1500m: 18:11.54 1:13.40		
	400m: 4:42.51 1:12.71	800m: 9:34.37 1:13.68	1200m: 14:29.65 1:14.09			
5.	Ines Sofia Sampaio	94	Académico Viseu	<b>18:26.63</b>	+0,91	617
	100m: 1:08.50 1:08.50	500m: 6:03.27 1:14.41	900m: 11:00.83 1:15.04	1300m: 16:01.64 1:14.61		
	200m: 2:21.41 1:12.91	600m: 7:16.56 1:13.29	1000m: 12:16.28 1:15.45	1400m: 17:16.08 1:14.44		
	300m: 3:35.11 1:13.70	700m: 8:31.09 1:14.53	1100m: 13:32.08 1:15.80	1500m: 18:26.63 1:10.55		
	400m: 4:48.86 1:13.75	800m: 9:45.79 1:14.70	1200m: 14:47.03 1:14.95			
6.	Raquel Paulo Ranito	94	Sporting	<b>18:28.87</b>	+0,82	614
	100m: 1:08.43 1:08.43	500m: 6:05.24 1:14.96	900m: 11:03.33 1:14.65	1300m: 16:02.69 1:15.16		
	200m: 2:22.03 1:13.60	600m: 7:19.56 1:14.32	1000m: 12:18.16 1:14.83	1400m: 17:17.16 1:14.47		
	300m: 3:35.81 1:13.78	700m: 8:33.90 1:14.34	1100m: 13:32.80 1:14.64	1500m: 18:28.87 1:11.71		
	400m: 4:50.28 1:14.47	800m: 9:48.68 1:14.78	1200m: 14:47.53 1:14.73			
7.	Marta Sofia Cunha	95	Sporting	<b>18:45.81</b>	+0,68	586
	100m: 1:09.36 1:09.36	500m: 6:06.27 1:15.16	900m: 11:08.06 1:15.71	1300m: 16:14.71 1:16.28		
	200m: 2:22.59 1:13.23	600m: 7:21.60 1:15.33	1000m: 12:24.03 1:15.97	1400m: 17:31.08 1:16.37		
	300m: 3:36.85 1:14.26	700m: 8:36.95 1:15.35	1100m: 13:40.89 1:16.86	1500m: 18:45.81 1:14.73		
	400m: 4:51.11 1:14.26	800m: 9:52.35 1:15.40	1200m: 14:58.43 1:17.54			
8.	Mariana Rocha Valente	95	Náutico/Matobra	<b>18:47.35</b>	+0,71	584
	100m: 1:09.41 1:09.41	500m: 6:07.04 1:15.04	900m: 11:10.07 1:16.50	1300m: 16:16.86 1:17.41		
	200m: 2:23.04 1:13.63	600m: 7:21.86 1:14.82	1000m: 12:26.46 1:16.39	1400m: 17:32.92 1:16.06		
	300m: 3:37.37 1:14.33	700m: 8:37.41 1:15.55	1100m: 13:42.84 1:16.38	1500m: 18:47.35 1:14.43		
	400m: 4:52.00 1:14.63	800m: 9:53.57 1:16.16	1200m: 14:59.45 1:16.61			

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

Prova 36, Femin., 1500m Livres, Juniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
9.	Ana Sofia Costa	95	Alcobaça	<b>18:57.01</b>	<b>+0,88</b>	<b>569</b>
	100m: 1:09.68 1:09.68	500m: 6:10.67 1:15.90	900m: 11:15.49 1:16.56	1300m: 16:24.42 1:17.15		
	200m: 2:24.16 1:14.48	600m: 7:26.61 1:15.94	1000m: 12:32.43 1:16.94	1400m: 17:41.35 1:16.93		
	300m: 3:38.97 1:14.81	700m: 8:42.40 1:15.79	1100m: 13:49.65 1:17.22	1500m: 18:57.01 1:15.66		
	400m: 4:54.77 1:15.80	800m: 9:58.93 1:16.53	1200m: 15:07.27 1:17.62			

Seniores

1.	Maria Miguel Veloso	93	Náutico/Matobra	<b>17:31.15</b>	<b>+0,95</b>	<b>720</b>
	100m: 1:06.66 1:06.66	500m: 5:44.27 1:09.74	900m: 10:26.63 1:11.14	1300m: 15:11.09 1:10.84		
	200m: 2:15.85 1:09.19	600m: 6:54.60 1:10.33	1000m: 11:37.75 1:11.12	1400m: 16:22.15 1:11.06		
	300m: 3:25.12 1:09.27	700m: 8:05.05 1:10.45	1100m: 12:48.79 1:11.04	1500m: 17:31.15 1:09.00		
	400m: 4:34.53 1:09.41	800m: 9:15.49 1:10.44	1200m: 14:00.25 1:11.46			
2.	Joana Filipa Santos	93	Vitória de Guimarães	<b>17:45.30</b>	<b>+0,93</b>	<b>692</b>
	100m: 1:06.79 1:06.79	500m: 5:46.97 1:10.66	900m: 10:34.20 1:12.29	1300m: 15:22.42 1:12.52		
	200m: 2:16.67 1:09.88	600m: 6:58.35 1:11.38	1000m: 11:45.86 1:11.66	1400m: 16:34.45 1:12.03		
	300m: 3:26.34 1:09.67	700m: 8:09.98 1:11.63	1100m: 12:57.58 1:11.72	1500m: 17:45.30 1:10.85		
	400m: 4:36.31 1:09.97	800m: 9:21.91 1:11.93	1200m: 14:09.90 1:12.32			
3.	Lara Santana Pinheiro	92	Belenenses	<b>18:00.57</b>	<b>+0,98</b>	<b>663</b>
	100m: 1:07.77 1:07.77	500m: 5:53.13 1:11.66	900m: 10:41.38 1:12.39	1300m: 15:34.69 1:14.16		
	200m: 2:18.73 1:10.96	600m: 7:04.65 1:11.52	1000m: 11:54.39 1:13.01	1400m: 16:48.52 1:13.83		
	300m: 3:30.12 1:11.39	700m: 8:16.94 1:12.29	1100m: 13:07.33 1:12.94	1500m: 18:00.57 1:12.05		
	400m: 4:41.47 1:11.35	800m: 9:28.99 1:12.05	1200m: 14:20.53 1:13.20			
4.	Maria Ana Magalhaes	93	Desportiva Limiana	<b>18:08.20</b>	<b>+0,80</b>	<b>649</b>
	100m: 1:07.44 1:07.44	500m: 5:57.71 1:12.70	900m: 10:48.46 1:12.99	1300m: 15:41.84 1:13.29		
	200m: 2:19.71 1:12.27	600m: 7:10.26 1:12.55	1000m: 12:01.71 1:13.25	1400m: 16:55.33 1:13.49		
	300m: 3:32.20 1:12.49	700m: 8:22.99 1:12.73	1100m: 13:15.20 1:13.49	1500m: 18:08.20 1:12.87		
	400m: 4:45.01 1:12.81	800m: 9:35.47 1:12.48	1200m: 14:28.55 1:13.35			
5.	Marta Alexandra Saraiva	93	Uniao Piedense	<b>18:27.73</b>	<b>+0,90</b>	<b>616</b>
	100m: 1:09.19 1:09.19	500m: 6:02.09 1:13.19	900m: 10:59.37 1:14.55	1300m: 15:58.87 1:14.47		
	200m: 2:22.55 1:13.36	600m: 7:16.08 1:13.99	1000m: 12:14.50 1:15.13	1400m: 17:13.63 1:14.76		
	300m: 3:35.32 1:12.77	700m: 8:30.20 1:14.12	1100m: 13:29.16 1:14.66	1500m: 18:27.73 1:14.10		
	400m: 4:48.90 1:13.58	800m: 9:44.82 1:14.62	1200m: 14:44.40 1:15.24			
6.	Tatiana Ladeiro Santos	92	Geslourses	<b>18:38.72</b>	<b>+0,76</b>	<b>598</b>
	100m: 1:09.38 1:09.38	500m: 6:08.39 1:15.32	900m: 11:07.47 1:14.91	1300m: 16:09.14 1:15.87		
	200m: 2:22.81 1:13.43	600m: 7:22.94 1:14.55	1000m: 12:22.53 1:15.06	1400m: 17:24.39 1:15.25		
	300m: 3:37.86 1:15.05	700m: 8:37.81 1:14.87	1100m: 13:38.09 1:15.56	1500m: 18:38.72 1:14.33		
	400m: 4:53.07 1:15.21	800m: 9:52.56 1:14.75	1200m: 14:53.27 1:15.18			
7.	Alexandra Ribeiro Paula	93	Sporting	<b>18:39.06</b>	<b>+0,83</b>	<b>597</b>
	100m: 1:09.08 1:09.08	500m: 6:04.09 1:14.56	900m: 11:05.70 1:15.44	1300m: 16:09.31 1:15.91		
	200m: 2:22.29 1:13.21	600m: 7:19.36 1:15.27	1000m: 12:21.51 1:15.81	1400m: 17:25.51 1:16.20		
	300m: 3:35.54 1:13.25	700m: 8:34.74 1:15.38	1100m: 13:37.61 1:16.10	1500m: 18:39.06 1:13.55		
	400m: 4:49.53 1:13.99	800m: 9:50.26 1:15.52	1200m: 14:53.40 1:15.79			
8.	Daniela Filipa Pinto	91	Vitória de Guimarães	<b>19:07.37</b>	<b>+0,85</b>	<b>554</b>
	<i>FTL</i>					
	100m: 1:08.41 1:08.41	500m: 6:09.75 1:15.86	900m: 11:19.72 1:18.60	1300m: 16:33.97 1:17.67		
	200m: 2:22.22 1:13.81	600m: 7:26.29 1:16.54	1000m: 12:38.64 1:18.92	1400m: 17:50.79 1:16.82		
	300m: 3:37.93 1:15.71	700m: 8:43.46 1:17.17	1100m: 13:57.44 1:18.80	1500m: 19:07.37 1:16.58		
	400m: 4:53.89 1:15.96	800m: 10:01.12 1:17.66	1200m: 15:16.30 1:18.86			

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

Prova 37 Femin., 100m Mariposa 15 anos e mais velhos  
11.4.10 - 15:30 Resultados

RNABS	59.48	Sara Freitas Oliveira	FPN	Beijing (CHN)	9.8.08
RNSEN	59.48	Sara Freitas Oliveira	FPN	Beijing (CHN)	9.8.08
RNJUN	1:01.48	Sara Francisco Cruz	ADBA	Faro	20.7.09

TAC-SENF Sen: 1:08.50 / TAC-JUNF Jun: 1:10.00

Pontos: FINA 2010

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

Juniores

1.	Filipa Vilas Tiago	94	Sporting	<b>1:04.61</b>	653	30.52	34.09
2.	Maria Carolina Rosa	94	Sporting	<b>1:04.87</b>	645	30.57	34.30
3.	Diana Ramos Rocha	94	Vilacondense	<b>1:05.16</b>	636	30.36	34.80
4.	Lisa Marisa Soares	95	Amadora	<b>1:05.93</b>	614	31.13	34.80
5.	Catarina Tiago Nunes	95	Uniao Piedense	<b>1:06.04</b>	611	30.48	35.56
6.	Sofia Oliveira Pinto	94	Benfica	<b>1:06.82</b>	590	31.36	35.46
7.	Ines Martins Silva	94	Estamos Juntos	<b>1:07.07</b>	583	31.11	35.96
8.	Sofia Pavao Machado	94	Naval de Ponta Delgada	<b>1:07.21</b>	580	31.08	36.13
9.	Eduarda Malheiro Neves	94	Braga	<b>1:07.40</b>	575	31.38	36.02
10.	Raquel Paulo Ranito	94	Sporting	<b>1:08.17</b>	556	31.64	36.53
11.	Ana Catarina Cavaco	95	Natação Olhão	<b>1:08.19</b>	555	31.92	36.27
12.	Mariana Sousa Martins	95	Feirense	<b>1:08.66</b>	544	31.91	36.75
13.	Ana Raquel Miranda	94	Uniao Piedense	<b>1:09.24</b>	530	31.61	37.63
14.	Silvia Ariana Soares	95	Porto/Dolce Vita	<b>1:10.01</b>	513	32.26	37.75
	<i>FTL</i>						
15.	Ines Adriana Mourao	94	Gesloures	<b>1:10.13</b>	510	33.58	36.55
	<i>FTL</i>						
16.	Ana Rita Cunha	94	Gespaços	<b>1:10.43</b>	504	33.14	37.29
	<i>FTL</i>						
17.	Luisa Pinto Abreu	94	Belenenses	<b>1:10.87</b>	494	32.83	38.04
	<i>FTL</i>						
18.	Marta Filipa Vinagre	95	Torres Novas	<b>1:11.72</b>	477	32.07	39.65
	<i>FTL</i>						

Seniores

1.	Sara Freitas Oliveira	85	Porto/Dolce Vita	<b>1:00.67</b>	788	28.55	32.12
2.	Sara Alexandra Madeira	87	Louletano/Loulé Concelho	<b>1:02.78</b>	712	29.74	33.04
3.	Ana Catarina Monteiro	93	Vilacondense	<b>1:04.14</b>	667	30.08	34.06
4.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	<b>1:04.46</b>	657	30.04	34.42
5.	Ana Beatriz Pereira	91	Louletano/Loulé Concelho	<b>1:05.21</b>	635	30.89	34.32
6.	Isabel Alves Lopes	92	Colégio Vasco da Gama	<b>1:05.64</b>	622	30.82	34.82
7.	Marta Posser Villar	85	Amadora	<b>1:05.65</b>	622	30.40	35.25
8.	Amelia Pereira Fernandes	89	Vitória de Guimarães	<b>1:05.98</b>	613	30.53	35.45
9.	Rita Pereira Abreu	93	Natação de Faro	<b>1:06.07</b>	610	30.19	35.88
10.	Carlota Freitas Olim	93	Naval do Funchal	<b>1:06.27</b>	605	30.89	35.38
11.	Ines Jesus Bringel	92	Portinado	<b>1:07.35</b>	576	31.40	35.95
12.	Elsa Daniel Dias	92	Braga	<b>1:07.68</b>	568	31.97	35.71
13.	Ana Filipa Carmo	93	Colégio Vasco da Gama	<b>1:07.99</b>	560	31.27	36.72
14.	Paula Cristina Melo	93	Natação de Faro	<b>1:08.05</b>	559	31.15	36.90
15.	Elsa Manuela Cardoso	86	Ginásio de Vila Real	<b>1:08.16</b>	556	30.85	37.31
16.	Ana Rita Ismael	92	Louletano/Loulé Concelho	<b>1:08.47</b>	548	31.06	37.41
17.	Claudia Marques Moreno	91	Porto/Dolce Vita	<b>1:08.54</b>	547	31.29	37.25
	<i>FTL</i>						

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

Prova 37, Femin., 100m Mariposa, Seniores

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m
18. Debora Marisa Pereira FTL	89	Nacional	<b>1:10.66</b>	499	33.49	37.17
EXH Victoriya Kaminskaya	95	Pimpões/Cimai	<b>1:08.59</b>	545	31.21	37.38

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

Prova 38  
11.4.10 - 15:40

Masc., 100m Mariposa

17 anos e mais velhos  
Resultados

RNABS	52.42	Diogo Filipe Carvalho	CGA	Lisboa	29.3.09
RNSEN	52.42	Diogo Filipe Carvalho	CGA	Lisboa	29.3.09
RNJUN	54.66	Diogo Filipe Carvalho	CGA	Lisboa	25.3.06

TAC-SENM Sen: 58.40 / TAC-JUNM Jun: 1:01.00

Pontos: FINA 2010

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

Juniores

1.	Francisco Fezas Vital	92	Benfica	<b>57.05</b>	665	26.54	30.51
2.	Joao Paulo Ribeiro	92	Bairro dos Anjos	<b>57.31</b>	656	26.96	30.35
3.	Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	<b>57.50</b>	650	26.54	30.96
4.	Pedro Ribeiro Mendes	93	Colégio Vasco da Gama	<b>58.34</b>	622	27.81	30.53
5.	Mario Alexandre Pereira	92	Ginásio Figueirense	<b>58.82</b>	607	27.75	31.07
6.	Pedro Miguel Abreu	93	Algés	<b>59.94</b>	574	27.84	32.10
7.	Rafael Dias Martins	93	Porto/Dolce Vita	<b>1:00.04</b>	571	28.17	31.87
8.	Rui Filipe Maia	93	Vilacondense	<b>1:00.26</b>	565	27.99	32.27
9.	Pedro Duarte Ludovice	92	Amadora	<b>1:00.27</b>	564	28.07	32.20
10.	Emanuel Augusto Pinho	93	Feirense	<b>1:00.44</b>	560	28.09	32.35
11.	Miguel Goncalves Ferreira	93	Nacional	<b>1:01.23</b>	538	28.95	32.28
	<i>FTL</i>						
12.	Joao Pedro Coutinho	92	Sporting	<b>1:01.27</b>	537	28.74	32.53
	<i>FTL</i>						
13.	Vitor Goncalo Castanheiro	92	Naval do Funchal	<b>1:01.59</b>	529	28.65	32.94
	<i>FTL</i>						
14.	Joao Claudio Sousa	93	Gespaços	<b>1:01.82</b>	523	28.92	32.90
	<i>FTL</i>						
15.	Alexandre Santos Gomes	93	Naval do Funchal	<b>1:02.95</b>	495	29.46	33.49
	<i>FTL</i>						

Seniores

1.	Simao Gomes Morgado	79	Amadora	<b>54.08</b>	781	25.58	28.50
2.	Diogo Filipe Carvalho	88	Galitos	<b>54.16</b>	778	25.74	28.42
3.	Duarte Rafael Mourao	84	Amadora	<b>54.25</b>	774	25.44	28.81
4.	Nuno Goncalo Quintanilha	87	Louletano/Loulé Concelho	<b>54.28</b>	773	25.83	28.45
5.	Joao Pedro Teodoro	90	Naval Setubalense	<b>56.45</b>	687	26.18	30.27
6.	Carlos Filipe Santos	91	Porto/Dolce Vita	<b>57.12</b>	663	26.19	30.93
7.	Ricardo Sousa Filipe	88	Louletano/Loulé Concelho	<b>57.18</b>	661	27.05	30.13
8.	Miguel Silva Oliveira	91	Náutico/Matobra	<b>57.40</b>	653	26.65	30.75
	Luis Pedro Estanislau	91	Louletano/Loulé Concelho	<b>57.40</b>	653	27.00	30.40
10.	Fabio Andre Figueira	88	Amadora	<b>57.72</b>	643	27.12	30.60
11.	Rui Miguel Fonseca	88	Náutico/Matobra	<b>58.30</b>	624	27.51	30.79
12.	Igor Guterres Carvalho	88	Vilacondense	<b>59.40</b>	589	27.90	31.50
	<i>FTL</i>						
13.	Tiago Manuel Rodrigues	91	Vitória de Guimarães	<b>1:01.51</b>	531	27.72	33.79
	<i>FTL</i>						

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

Prova 39 Femin., 50m Costas 15 anos e mais velhos  
11.4.10 - 15:45 Resultados

RNABS	29.40	Marta Vieira Marinho	FCP	Coimbra	10.4.10
RNSEN	29.40	Marta Vieira Marinho	FCP	Coimbra	10.4.10
RNJUN	30.83	Joana Dias Escaria	FPN	Bordéus (FRA)	15.1.05

TAC-SENF Sen: 33.75 / TAC-JUNF Jun: 34.20

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Lisa Marisa Soares	95	Amadora	<b>30.97</b>	+0,64	667
2.	Sofia Pavao Machado	94	Naval de Ponta Delgada	<b>31.21</b>	+0,76	651
3.	Susana Correia Oliveira	94	Belenenses	<b>31.35</b>	+0,60	643
4.	Ines Catarina Agostinho	94	Sporting	<b>31.58</b>	+0,67	629
5.	Patricia Isabel Oliveira	94	Leixões	<b>31.63</b>	+0,64	626
6.	Catia Raquel Martinheira	95	Louletano/Loulé Concelho	<b>31.70</b>	+0,57	622
7.	Ana Raquel Miranda	94	Uniao Piedense	<b>32.28</b>	+0,59	589
8.	Adriana Correia Lopes	95	Náutico/Matobra	<b>32.45</b>	+0,75	579
9.	Diana Patricia Ferreira	94	Gespaços	<b>32.77</b>	+0,57	563
10.	Paula Cristina Yang	95	Gesloures	<b>32.79</b>	+0,62	562
11.	Tatiana Filipa Santos	95	Ginásio Figueirense	<b>32.97</b>	+0,67	552
12.	Catarina Tiago Nunes	95	Uniao Piedense	<b>33.03</b>	+0,67	549
13.	Ana Margarida Almeida	94	Galitos	<b>33.24</b>	+0,62	539
14.	Carine Lederer	95	Bombeiros dos Estoris	<b>33.25</b>	+0,64	539
15.	Joana Margarida Guimaraes	95	Pimpões/Cimai	<b>33.33</b>	+0,58	535
16.	Sara Sa Espadilha	94	Lisnave	<b>33.52</b>	+0,69	526
17.	Joana Filipa Rodrigues	95	Gesloures	<b>33.55</b>	+0,66	524
18.	Matilde Apolinario Portada	94	Louletano/Loulé Concelho	<b>33.71</b>	+0,61	517
19.	Sofia Oliveira Pinto	94	Benfica	<b>33.74</b>	+0,63	515
20.	Ana Catarina Costa	95	Feirense	<b>33.77</b>	+0,60	514
21.	Catarina Isabel Mendes	95	Atlético do Montijo	<b>34.10</b>	+0,69	499
22.	Ana Afonso Mendonca	94	Naval do Funchal	<b>34.31</b>	+0,70	490
	<i>FTL</i>					
23.	Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	<b>34.40</b>	+0,64	486
	<i>FTL</i>					
24.	Petra Carolina Silva	95	Nacional	<b>34.56</b>	+0,64	480
	<i>FTL</i>					

**Seniores**

1.	Marta Vieira Marinho	91	Porto/Dolce Vita	<b>29.89</b>	+0,61	742
2.	Renata Lopes Amaral	87	Uniao Piedense	<b>30.80</b>	+0,63	678
3.	Filipa Mendes Pinheiro	92	Desportiva de Viana	<b>31.26</b>	+0,68	648
4.	Marta Pereira Abreu	92	Natação de Faro	<b>31.36</b>	+0,68	642
5.	Andreia Filipa Anjos	92	Bairro dos Anjos	<b>31.67</b>	+0,64	623
6.	Ana Sofia Leite	93	Ginásio de Vila Real	<b>31.69</b>	+0,71	622
7.	Rita Pereira Abreu	93	Natação de Faro	<b>31.93</b>	+0,65	608
8.	Fabiana Maria Quintal	84	Nacional	<b>32.14</b>	+0,70	596
9.	Mariana Oliveira Vale	93	Natação de Valongo	<b>32.53</b>	+0,67	575
10.	Joaquina Silva Freitas	93	Naval do Funchal	<b>32.54</b>	+0,68	575
11.	Alexandra Ribeiro Paula	93	Sporting	<b>32.68</b>	+0,73	567

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

Prova 39, Femin., 50m Costas, Seniores

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
11.	Jessica Teixeira Vieira	91	Belenenses	<b>32.68</b>	+0,68	567
13.	Ana Rita Rolo	88	Amadora	<b>32.80</b>	+0,69	561
14.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	<b>32.87</b>	+0,75	557
15.	Andreia Silva Cruz	88	Lisnave	<b>32.99</b>	+0,63	551
16.	Ana Sofia Simoes	93	Belenenses	<b>33.13</b>	+0,61	544
17.	Maria Ines Pereira	93	Colégio Vasco da Gama	<b>33.48</b>	+0,69	527
18.	Carla Sofia Rodrigues	93	Amadora	<b>33.60</b>	+0,68	522
19.	Helyana Maria Moitalta	92	Portinado	<b>33.70</b>	+0,58	517

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

Prova 40 Masc., 50m Costas 17 anos e mais velhos  
11.4.10 - 15:55 Resultados

RNABS	25.99	Nuno Filipe Laurentino	FPN	Berlim (GER)	31.7.02
RNSEN	25.99	Nuno Filipe Laurentino	FPN	Berlim (GER)	31.7.02
RNJUN	26.58	Alexis Manacas Santos	SCP	Coimbra	10.4.10

TAC-SENM Sen: 29.00 / TAC-JUNM Jun: 30.10

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Alexis Manacas Santos	92	Sporting	<b>26.88</b>	+0,65	715
2.	Nuno Rafael Duraes	93	Naval Setubalense	<b>27.77</b>	+0,59	648
3.	Goncalo Filipe Gregorio	93	Uniao Piedense	<b>27.86</b>	+0,54	642
4.	Joao Filipe Fernandes	93	Famalicão	<b>28.93</b>	+0,64	573
5.	Edgar Oliveira Ribeiro	93	Braga	<b>29.11</b>	+0,66	563
6.	Joao Miguel Figueiredo	93	Campinho	<b>29.27</b>	+0,59	554
7.	Joao Miguel Rocha	93	Famalicão	<b>29.31</b>	+0,55	551
8.	Bruno Ferreira Pedrosa	93	Louletano/Loulé Concelho	<b>29.50</b>	+0,61	541
9.	Gustavo Alexandre Meneses	92	Columbófila Cantanhedense	<b>29.55</b>	+0,59	538
10.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	<b>29.65</b>	+0,68	533
11.	Diogo Maia e Silva	93	Pimpões/Cimai	<b>29.76</b>	+0,60	527
12.	Joao Jose Viegas	92	Galitos	<b>29.83</b>	+0,64	523

**Seniores**

1.	Adriano Miguel Niz	86	Benfica	<b>27.05</b>	+0,57	701
2.	Carlos Filipe Santos	91	Porto/Dolce Vita	<b>27.65</b>	+0,62	657
3.	Joao Silva Gigante	88	Benfica	<b>27.66</b>	+0,58	656
4.	Daniel Aparicio Pereira	83	Braga	<b>28.22</b>	+0,60	618
5.	Gil Goncalves Pinto	88	Porto/Dolce Vita	<b>28.56</b>	+0,51	596
6.	Ricardo Ferreira Cotovio	91	Sporting	<b>28.64</b>	+0,60	591
7.	Ricardo Pereira Lopes	90	Benfica	<b>28.85</b>	+0,63	578
8.	Samuel Patricio Queiros	91	Porto/Dolce Vita	<b>29.07</b>	+0,62	565
9.	Pedro Lobato Rijo	91	Gesloures	<b>29.08</b>	+0,74	564
	<i>FTL</i>					
10.	Mario Jorge Rodrigues	88	Vilacondense	<b>30.06</b>	+0,63	511
	<i>FTL</i>					
11.	Tiago Freire Almeida	87	Amadora	<b>30.14</b>	+0,71	507
	<i>FTL</i>					
12.	Bruno Miguel Amaral	89	Náutico/Matobra	<b>30.30</b>	+0,68	499
	<i>FTL</i>					

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

Prova 41 Femin., 200m Livres 15 anos e mais velhos  
11.4.10 - 16:00 Resultados

RNABS	2:03.42	Sara Beatriz Loureiro	FCP	Coimbra	30.5.09
RNSEN	2:03.42	Sara Beatriz Loureiro	FCP	Coimbra	30.5.09
RNJUN	2:05.38	Ana Feio Alegria	FPN	Florença (ITA)	3.4.93

TAC-SENF Sen: 2:14.00 / TAC-JUNF Jun: 2:15.50

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
<b>Juniores</b>							
1.	94	Vitória de Guimarães	<b>2:06.07</b>	29.24	31.62	32.46	32.75
2.	95	Louletano/Loulé Concelho	<b>2:09.63</b>	30.02	33.11	33.67	32.83
3.	94	Sporting	<b>2:10.19</b>	29.39	32.58	33.97	34.25
4.	95	Sporting	<b>2:12.18</b>	30.53	33.44	34.41	33.80
5.	94	Viana Natação	<b>2:12.33</b>	30.88	33.19	34.14	34.12
6.	94	Sporting	<b>2:12.55</b>	30.53	33.15	34.58	34.29
7.	94	Estamos Juntos	<b>2:13.47</b>	29.50	33.57	34.69	35.71
8.	95	Náutico/Matobra	<b>2:13.68</b>	31.50	34.00	34.58	33.60
9.	95	Porto/Dolce Vita	<b>2:13.80</b>	30.95	33.72	34.20	34.93
10.	95	Porto/Dolce Vita	<b>2:14.22</b>	31.16	34.38	34.69	33.99
11.	95	Vilacondense	<b>2:14.51</b>	31.27	34.13	35.03	34.08
12.	95	Porto/Dolce Vita	<b>2:15.74</b>	31.38	34.45	35.30	34.61
		<i>FTL</i>					

**Seniores**

1.	91	Porto/Dolce Vita	<b>2:05.40</b>	28.98	31.76	32.37	32.29
2.	93	Porto/Dolce Vita	<b>2:06.23</b>	29.15	31.34	32.73	33.01
3.	91	Porto/Dolce Vita	<b>2:07.28</b>	29.89	32.02	32.66	32.71
4.	92	Famalicão	<b>2:07.35</b>	30.09	32.24	33.19	31.83
5.	90	Geslours	<b>2:08.33</b>	29.53	32.30	33.16	33.34
6.	88	Sporting	<b>2:09.08</b>	29.13	32.71	33.78	33.46
7.	91	Porto/Dolce Vita	<b>2:09.78</b>	29.95	33.00	33.78	33.05
8.	93	Náutico/Matobra	<b>2:09.82</b>	31.06	32.83	33.16	32.77
9.	92	Vilacondense	<b>2:10.24</b>	29.91	33.56	33.52	33.25
10.	93	Vitória de Guimarães	<b>2:11.03</b>	30.02	33.24	34.21	33.56
11.	89	Benfica	<b>2:11.32</b>	30.09	33.27	34.13	33.83
12.	93	Académico Viseu	<b>2:12.05</b>	31.20	33.74	34.03	33.08
13.	92	Bairro dos Anjos	<b>2:12.45</b>	29.88	33.42	34.99	34.16
14.	92	Náutico/Matobra	<b>2:12.48</b>	30.69	33.77	34.43	33.59
15.	93	Desportiva Limiana	<b>2:13.32</b>	30.67	33.72	34.34	34.59
16.	92	Colégio Vasco da Gama	<b>2:15.20</b>	31.68	33.66	35.24	34.62
		<i>FTL</i>					
17.	92	Vilacondense	<b>2:15.21</b>	30.42	33.00	35.22	36.57
		<i>FTL</i>					
18.	93	Uniao Piedense	<b>2:16.11</b>	31.78	34.62	35.30	34.41
		<i>FTL</i>					
19.	93	Naval do Funchal	<b>2:16.65</b>	30.80	34.13	35.74	35.98
		<i>FTL</i>					
20.	93	Natação de Valongo	<b>2:16.85</b>	31.64	34.49	35.93	34.79
		<i>FTL</i>					
21.	90	Ginásio de Vila Real	<b>2:21.50</b>	32.05	34.86	36.86	37.73
		<i>FTL</i>					

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

Prova 42 Masc., 800m Livres 17 anos e mais velhos  
11.4.10 - 16:30 Resultados

RNABS	8:05.35	Fernando Eurico Costa	LSC	Aveiro	27.7.07
RNSEN	8:05.35	Fernando Eurico Costa	LSC	Aveiro	27.7.07
RNJUN	8:16.64	Fernando Eurico Costa	FPN	Luxemburgo (LUX)	24.1.03

TAC-SENM Sen: 8:45.00 / TAC-JUNM Jun: 9:00.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>						
1.	Gustavo Manuel Santa <i>Rec Nac Junior</i>	93	Litoral Alentejano	<b>8:16.53</b>	+0,77	754
	100m: 59.41 59.41	300m: 3:03.90 1:01.78	500m: 5:10.54 1:03.69	700m: 7:17.67 1:03.18		
	200m: 2:02.12 1:02.71	400m: 4:06.85 1:02.95	600m: 6:14.49 1:03.95	800m: 8:16.53 58.86		
2.	Andre Filipe Lopes	92	Académica de Coimbra	<b>8:34.22</b>	+0,75	679
	100m: 1:00.62 1:00.62	300m: 3:09.01 1:04.73	500m: 5:18.68 1:04.90	700m: 7:30.50 1:06.11		
	200m: 2:04.28 1:03.66	400m: 4:13.78 1:04.77	600m: 6:24.39 1:05.71	800m: 8:34.22 1:03.72		
3.	Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	<b>8:35.69</b>	+0,63	673
	100m: 1:00.43 1:00.43	300m: 3:10.29 1:05.51	500m: 5:21.05 1:05.25	700m: 7:32.68 1:05.85		
	200m: 2:04.78 1:04.35	400m: 4:15.80 1:05.51	600m: 6:26.83 1:05.78	800m: 8:35.69 1:03.01		
4.	Tiago Rafael Lopes	92	Académica de Coimbra	<b>8:45.31</b>	+0,65	637
	100m: 1:02.39 1:02.39	300m: 3:15.35 1:06.31	500m: 5:28.46 1:06.20	700m: 7:42.01 1:06.26		
	200m: 2:09.04 1:06.65	400m: 4:22.26 1:06.91	600m: 6:35.75 1:07.29	800m: 8:45.31 1:03.30		
5.	Andre Rafael Marinho	93	Uniao Piedense	<b>8:45.71</b>	+0,93	636
	100m: 1:01.12 1:01.12	300m: 3:13.59 1:06.58	500m: 5:27.77 1:07.16	700m: 7:42.00 1:06.99		
	200m: 2:07.01 1:05.89	400m: 4:20.61 1:07.02	600m: 6:35.01 1:07.24	800m: 8:45.71 1:03.71		
6.	Francisco Miguel Cirurgiao	93	Algés	<b>8:45.96</b>	+0,67	635
	100m: 1:01.16 1:01.16	300m: 3:13.77 1:06.45	500m: 5:28.05 1:07.20	700m: 7:42.28 1:07.28		
	200m: 2:07.32 1:06.16	400m: 4:20.85 1:07.08	600m: 6:35.00 1:06.95	800m: 8:45.96 1:03.68		
7.	Luis Miguel Nogueira	93	Porto/Dolce Vita	<b>8:46.13</b>	+0,87	634
	100m: 1:01.42 1:01.42	300m: 3:14.53 1:06.74	500m: 5:28.08 1:05.97	700m: 7:42.61 1:07.31		
	200m: 2:07.79 1:06.37	400m: 4:22.11 1:07.58	600m: 6:35.30 1:07.22	800m: 8:46.13 1:03.52		
8.	Pedro Miguel Maganinho <i>FTL</i>	92	Braga	<b>9:12.90</b>	+0,73	546
	100m: 1:03.42 1:03.42	300m: 3:21.03 1:09.58	500m: 5:41.68 1:10.41	700m: 8:03.51 1:11.04		
	200m: 2:11.45 1:08.03	400m: 4:31.27 1:10.24	600m: 6:52.47 1:10.79	800m: 9:12.90 1:09.39		
9.	Andre Filipe Alves <i>FTL</i>	92	Vitória de Guimarães	<b>9:19.40</b>	+0,70	527
	100m: 1:02.90 1:02.90	300m: 3:21.59 1:09.36	500m: 5:44.55 1:11.93	700m: 8:08.94 1:12.00		
	200m: 2:12.23 1:09.33	400m: 4:32.62 1:11.03	600m: 6:56.94 1:12.39	800m: 9:19.40 1:10.46		
10.	Carlos Filipe Serra <i>FTL</i>	92	Braga	<b>9:23.44</b>	+0,72	516
	100m: 1:03.45 1:03.45	300m: 3:23.90 1:10.67	500m: 5:49.18 1:12.84	700m: 8:13.54 1:11.78		
	200m: 2:13.23 1:09.78	400m: 4:36.34 1:12.44	600m: 7:01.76 1:12.58	800m: 9:23.44 1:09.90		

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

Prova 42, Masc., 800m Livres

Seniores

1.	Jorge Manuel Maia	89	Famalicão	<b>8:17.33</b>	+0,80	751
	100m: 59.64 59.64	300m: 3:05.03 1:02.49	500m: 5:10.76 1:02.90	700m: 7:17.22 1:03.18		
	200m: 2:02.54 1:02.90	400m: 4:07.86 1:02.83	600m: 6:14.04 1:03.28	800m: 8:17.33 1:00.11		
2.	Adriano Miguel Niz	86	Benfica	<b>8:24.46</b>	+0,74	719
	100m: 59.36 59.36	300m: 3:05.17 1:03.09	500m: 5:15.42 1:05.61	700m: 7:25.63 1:04.06		
	200m: 2:02.08 1:02.72	400m: 4:09.81 1:04.64	600m: 6:21.57 1:06.15	800m: 8:24.46 58.83		
3.	Rui Filipe Costa	91	Vitória de Guimarães	<b>8:24.63</b>	+0,81	719
	100m: 59.54 59.54	300m: 3:07.21 1:04.02	500m: 5:15.59 1:04.04	700m: 7:24.01 1:04.35		
	200m: 2:03.19 1:03.65	400m: 4:11.55 1:04.34	600m: 6:19.66 1:04.07	800m: 8:24.63 1:00.62		
4.	Vasco Miguel Gaspar	90	Uniao Piedense	<b>8:25.74</b>	+0,92	714
	100m: 59.51 59.51	300m: 3:07.09 1:04.06	500m: 5:16.34 1:04.43	700m: 7:25.00 1:04.32		
	200m: 2:03.03 1:03.52	400m: 4:11.91 1:04.82	600m: 6:20.68 1:04.34	800m: 8:25.74 1:00.74		
5.	Diogo Andre Gaspar	90	Uniao Piedense	<b>8:26.02</b>	+0,73	713
	100m: 59.03 59.03	300m: 3:06.90 1:04.32	500m: 5:16.80 1:04.75	700m: 7:25.34 1:04.01		
	200m: 2:02.58 1:03.55	400m: 4:12.05 1:05.15	600m: 6:21.33 1:04.53	800m: 8:26.02 1:00.68		
6.	Paulo Fragueiro Franco	82	Nacional	<b>8:31.68</b>	+0,72	689
	100m: 59.94 59.94	300m: 3:06.87 1:03.67	500m: 5:15.62 1:04.48	700m: 7:26.30 1:05.38		
	200m: 2:03.20 1:03.26	400m: 4:11.14 1:04.27	600m: 6:20.92 1:05.30	800m: 8:31.68 1:05.38		
7.	Mario Andre Bonanca	90	Sporting	<b>8:32.67</b>	+0,80	685
	100m: 1:00.42 1:00.42	300m: 3:08.67 1:04.56	500m: 5:18.22 1:04.44	700m: 7:29.30 1:05.75		
	200m: 2:04.11 1:03.69	400m: 4:13.78 1:05.11	600m: 6:23.55 1:05.33	800m: 8:32.67 1:03.37		
8.	Luis Emanuel Vaz	91	Famalicão	<b>8:33.46</b>	+0,75	682
	100m: 59.37 59.37	300m: 3:07.86 1:04.63	500m: 5:17.83 1:04.88	700m: 7:29.76 1:05.92		
	200m: 2:03.23 1:03.86	400m: 4:12.95 1:05.09	600m: 6:23.84 1:06.01	800m: 8:33.46 1:03.70		
9.	Pedro Miguel Pinotes	89	Sporting	<b>8:33.64</b>	+0,66	682
	100m: 1:00.37 1:00.37	300m: 3:08.00 1:04.00	500m: 5:18.29 1:05.14	700m: 7:30.37 1:06.23		
	200m: 2:04.00 1:03.63	400m: 4:13.15 1:05.15	600m: 6:24.14 1:05.85	800m: 8:33.64 1:03.27		
10.	Nuno Rafael Alves	90	Gespaços	<b>8:43.67</b>	+0,82	643
	100m: 1:00.35 1:00.35	300m: 3:10.29 1:05.58	500m: 5:23.57 1:06.96	700m: 7:37.65 1:07.08		
	200m: 2:04.71 1:04.36	400m: 4:16.61 1:06.32	600m: 6:30.57 1:07.00	800m: 8:43.67 1:06.02		
11.	Daniel Ricardo Viegas	83	Amadora	<b>8:47.09</b>	+0,69	631
	<i>FTL</i>					
	100m: 1:01.39 1:01.39	300m: 3:13.57 1:06.34	500m: 5:26.76 1:06.61	700m: 7:41.64 1:07.26		
	200m: 2:07.23 1:05.84	400m: 4:20.15 1:06.58	600m: 6:34.38 1:07.62	800m: 8:47.09 1:05.45		
12.	Hugo Alberto Ribeiro	88	Vilacondense	<b>8:49.87</b>	+0,90	621
	<i>FTL</i>					
	100m: 1:00.11 1:00.11	300m: 3:09.71 1:05.31	500m: 5:23.81 1:07.68	700m: 7:42.10 1:09.36		
	200m: 2:04.40 1:04.29	400m: 4:16.13 1:06.42	600m: 6:32.74 1:08.93	800m: 8:49.87 1:07.77		
13.	Arseniy Lavrentyev	83	Algés	<b>8:59.63</b>	+0,69	588
	<i>FTL</i>					
	100m: 1:00.04 1:00.04	300m: 3:10.53 1:05.88	500m: 5:28.12 1:09.57	700m: 7:47.95 1:10.22		
	200m: 2:04.65 1:04.61	400m: 4:18.55 1:08.02	600m: 6:37.73 1:09.61	800m: 8:59.63 1:11.68		

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

Prova 43 Femin., 4 x 100m Estilos 15 anos e mais velhos  
11.4.10 - 17:00 Resultados

RNABS	4:16.23	Clube Natação da Amadora	CNA	Faro	21.7.09
RNSEN	4:16.23	Clube Natação da Amadora	CNA	Faro	21.7.09
RNJUN	4:32.37	Sporting Clube de Portugal	SCP	Lisboa	29.3.09

TAC-SENF Sen: 4:47.00 / TAC-JUNF Jun: 4:58.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>				
1.	Sporting-FEM-JUN <i>Rec Nac Junior</i>	Sporting	<b>4:28.33</b>	+0,68 647
	Ines Catarina Agostinho +0,68 33.60 1:08.76 Filipa Vilas Tiago -0,02 30.16 1:05.13			
	Maria Carolina Rosa +0,03 34.26 1:14.49 Mafalda Gomes Beleza +0,28 28.64 59.95			
2.	Náutico/Matobra-FEM-JUN	Náutico/Matobra	<b>4:34.64</b>	+0,71 604
	Adriana Correia Lopes +0,71 34.43 1:10.15 Mariana Pedroso Carvalho +0,47 32.41 1:10.49			
	Gabriela Oliveira Andrade +0,33 34.26 1:12.89 Carolina Cunha Martins +0,42 29.24 1:01.11			
3.	Gesloures-FEM-JUN	Gesloures	<b>4:47.16</b>	+0,68 528
	Joana Filipa Rodrigues +0,68 34.64 1:12.35 Ines Adriana Mourao +0,30 32.24 1:11.15			
	Ines Raquel Estevao +0,26 37.76 1:20.88 Paula Cristina Yang +0,26 29.89 1:02.78			
4.	Braga-FEM-JUN	Braga	<b>4:47.32</b>	+0,69 527
	Ana Joaquina Goncalves +0,69 35.06 1:12.49 Eduarda Malheiro Neves 30.63 1:06.82			
	Ines Joao Costa +0,35 36.92 1:20.05 Ines Jesus Ribeiro +0,44 32.69 1:07.96			
5.	Vilacondense-FEM-JUN	Vilacondense	<b>4:47.68</b>	+0,74 525
	Rita Amado Laezza +0,74 36.39 1:15.32 Diana Ramos Rocha +0,28 29.67 1:04.68			
	Ana Rita Silva +0,36 38.69 1:24.31 Cassandra Pedro Oliveira +0,40 30.43 1:03.37			
6.	Gespaços-FEM-JUN	Gespaços	<b>4:48.70</b>	+0,55 520
	Diana Patricia Ferreira +0,55 33.93 1:09.70 Ana Rita Cunha +0,23 32.52 1:10.12			
	Patricia Cristina Fernandes +0,40 40.02 1:24.84 Andreia Sofia Torres +0,33 30.69 1:04.04			
7.	Naval do Funchal-FEM-JUN <i>FTL</i>	Naval do Funchal	<b>5:06.42</b>	+0,66 435
	Mariana Pitta Gouveia +0,66 36.21 1:15.10 Ana Afonso Mendonca +0,06 33.87 1:17.40			
	Maria Leonor Ramos +0,45 42.29 1:30.65 Maria Joao Figueiredo +0,17 29.96 1:03.27			
<b>Seniores</b>				
1.	Porto/Dolce Vita-FEM-SEN	Porto/Dolce Vita	<b>4:17.41</b>	+0,61 733
	Marta Vieira Marinho +0,61 31.23 1:05.26 Sara Freitas Oliveira +0,43 28.32 1:00.87			
	Joana Catarina Carvalho +0,22 33.49 1:13.00 Alexandra Paiva Oliveira +0,29 27.58 58.28			
2.	Amadora-FEM-SEN	Amadora	<b>4:29.45</b>	+0,70 639
	Ana Rita Rolo +0,70 34.88 1:10.70 Marta Posser Villar +0,28 31.64 1:06.20			
	Diana Duarte Gomes +0,25 33.54 1:11.07 Marta Filipa Conceicao +0,29 29.14 1:01.48			
3.	Benfica-FEM-SEN	Benfica	<b>4:38.73</b>	+0,72 578
	Rita Isabel Pina +0,72 35.58 1:14.49 Tania Alexandra Lopes +0,27 31.07 1:08.94			
	Ana Marisa Brito +0,38 34.05 1:14.35 Joana Filipa Capela +0,11 28.97 1:00.95			
4.	Náutico/Matobra-FEM-SEN	Náutico/Matobra	<b>4:39.03</b>	+0,69 576
	Ines Barbosa Moreira +0,69 35.12 1:11.76 Maria Miguel Veloso +0,39 31.66 1:06.83			
	Maria Ines Ribeiro +0,15 36.04 1:17.91 Raquel Coutinho Gaio +0,19 29.83 1:02.53			

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

Prova 43, Femin., 4 x 100m Estilos, Seniores

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
5.	Vilacondense-FEM-SEN Vilacondense	<b>4:39.32</b>	<b>+0,66</b>	<b>574</b>
	Ana Catarina Monteiro +0,66 32.97 1:08.16 Soraia Vanessa Ribeiro +0,61 31.52 1:09.28			
	Sara Alexandra Martins +0,58 38.79 1:23.25 Cláudia Sofia Monteiro +0,30 27.81 58.63			
6.	Colégio Vasco da Gama-FEM-SEN Colégio Vasco da Gama	<b>4:41.73</b>	<b>+0,75</b>	<b>559</b>
	Isabel Alves Lopes +0,75 34.66 1:12.17 Ana Filipa Carmo +0,18 30.26 1:06.73			
	Cláudia Monteiro Martinho +0,37 36.79 1:19.84 Joana Fonseca Seabra +0,13 29.41 1:02.99			
7.	Nacional-FEM-SEN Nacional	<b>4:42.04</b>	<b>+0,66</b>	<b>557</b>
	Fabiana Maria Quintal +0,66 32.83 1:07.19 Maria Vanessa Silva +0,52 32.52 1:09.52			
	Natalie Nobrega Santos +0,35 36.59 1:19.29 Rubina Capitao Vieira +0,47 30.53 1:06.04			
DSQ	Bairro dos Anjos-FEM-SEN Bairro dos Anjos	<b>4:34.22</b>	<b>+0,67</b>	
	<i>Rendição antecipada da 4ª nadadora</i>			
	Andreia Filipa Anjos +0,67 33.82 1:08.63 Sara Francisco Cruz +0,48 30.01 1:03.79			
	Mariana Mota Dias +0,26 38.13 1:21.15 Adriana Filipa Lisboa -0,13 28.65 1:00.65			
DSQ	Naval do Funchal-FEM-SEN Naval do Funchal	<b>4:41.51</b>	<b>+0,65</b>	
	<i>Rendição antecipada da 4ª nadadora</i>			
	Joaquina Silva Freitas +0,65 34.61 1:10.92 Carlota Freitas Olim +0,18 30.40 1:06.61			
	Sara Isabel Figueira +0,13 37.90 1:22.67 Luisa Costa Henriques -0,15 29.14 1:01.31			
EXH	Pimpões/Cimai-FEM-JUN Pimpões/Cimai	<b>4:49.09</b>	<b>+0,62</b>	<b>518</b>
	Joana Margarida Guimaraes +0,62 36.00 1:14.76 Cristina Paris Santos +0,40 33.28 1:11.51			
	Victoriya Kaminskaya +0,29 35.47 1:16.01 Mariana Maia e Silva +0,30 32.35 1:06.81			

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

Prova 44 Masc., 4 x 100m Estilos 17 anos e mais velhos  
11.4.10 - 17:15 Resultados

RNABS	3:46.73	Clube Natação da Amadora	CNA	Faro	21.7.09
RNSEN	3:46.73	Clube Natação da Amadora	CNA	Faro	21.7.09
RNJUN	3:55.96	Futebol Clube do Porto/Império Bonança	FCB	Faro	21.7.09

TAC-SENM Sen: 4:13.00 / TAC-JUNM Jun: 4:23.00

Pontos: FINA 2010

Lugar	Clube	Tempo Final	TReac	Pts
<b>Juniores</b>				
1.	Sporting-MASC-JUN	Sporting	<b>3:57.74</b> +0,69	662
	Alexis Manacas Santos	+0,69 28.01 57.50	Joao Pedro Coutinho +0,04 27.79	1:00.53
	Diogo Filipe Matos	+0,43 30.64 1:06.34	Pedro Miguel Agostinho +0,44 24.94	53.37
2.	Braga-MASC-JUN	Braga	<b>4:05.39</b> +0,67	602
	Edgar Oliveira Ribeiro	+0,67 30.00 1:01.14	Carlos Filipe Serra +0,08 27.56	1:00.21
	Joao Filipe Oliveira	+0,40 32.72 1:10.93	Ricardo Manuel Machado +0,39 25.33	53.11
3.	Algés-MASC-JUN	Algés	<b>4:08.54</b> +0,67	580
	Ricardo Portas Marchao	+0,67 32.46 1:06.93	Pedro Miguel Abreu +0,43 28.17	59.85
	Mario Martins Costa	+0,23 30.77 1:06.68	Rafael David Rodrigues 0.00 26.04	55.08
4.	Porto/Dolce Vita-MASC-JUN	Porto/Dolce Vita	<b>4:09.56</b> +0,64	572
	Bernardo Correia Silva	+0,64 31.95 1:05.94	Rafael Dias Martins +0,19 27.72	59.39
	Tiago Samuel Silva	+0,49 32.00 1:10.32	Joao Pedro Almeida +0,37 25.19	53.91
5.	Colégio Vasco da Gama-MASC-JUN	Colégio Vasco da Gama	<b>4:10.49</b> +0,64	566
	Ricardo Miguel Paiva	+0,64 31.03 1:03.44	Pedro Ribeiro Mendes +0,25 27.19	58.23
	Antonio Ribeiro Mendes	+0,22 33.33 1:12.07	Pedro Miguel Sa +0,27 27.38	56.75
6.	Uniao Piedense-MASC-JUN	Uniao Piedense	<b>4:13.17</b> +0,57	548
	Goncalo Filipe Gregorio	+0,57 29.65 1:00.83	Diamantino Gato Bras +0,36 28.26	1:04.62
	Joao Manuel Lanca	+0,24 31.67 1:12.31	Andre Rafael Marinho +0,22 26.43	55.41
7.	Pimpões/Cimai-MASC-JUN	Pimpões/Cimai	<b>4:17.34</b> +0,63	522
	Diogo Maia e Silva	+0,63 31.44 1:03.37	Alexandre Galveias Vale +0,19 28.88	1:03.55
	Joao Guilherme Vieira	+0,26 33.49 1:13.70	Tiago Gerales Machado +0,29 26.87	56.72
8.	Naval do Funchal-MASC-JUN	Naval do Funchal	<b>4:19.76</b> +0,66	508
	Alexandre Santos Gomes	+0,66 33.00 1:08.96	Vitor Goncalo Castanheiro +0,04 27.82	1:01.41
	Joao Afonso Vargas	+0,19 32.54 1:12.01	Joao Costa Freitas +0,11 26.52	57.38

**Seniores**

1.	Amadora-MASC-SEN	Amadora	<b>3:52.58</b> +0,62	707
	Duarte Rafael Mourao	+0,62 28.93 58.71	Simao Gomes Morgado +0,32 25.34	54.86
	Jaime Marques Duarte	+0,41 30.67 1:06.31	Fabio Andre Figueira +0,31 25.30	52.70
2.	Porto/Dolce Vita-MASC-SEN	Porto/Dolce Vita	<b>3:55.10</b> +0,56	685
	Gil Goncalves Pinto	+0,56 29.77 1:01.27	Carlos Filipe Santos +0,43 26.28	57.48
	Sergio Baptista Silva	+0,17 30.35 1:05.61	Paulo Jorge Santos +0,37 23.56	50.74
3.	Benfica-MASC-SEN	Benfica	<b>3:56.40</b> +0,61	674
	Adriano Miguel Niz	+0,61 28.76 57.76	Joao Silva Gigante +0,35 25.90	56.60
	Raul Jose Custodio	+0,25 31.27 1:09.26	Ricardo Pereira Lopes +0,12 25.46	52.78
4.	Vilacondense-MASC-SEN	Vilacondense	<b>3:56.91</b> +0,68	669
	Fabio Manuel Pereira	+0,68 28.92 59.30	Igor Guterres Carvalho +0,17 26.53	58.55
	Henrique Pereira Neiva	+0,19 30.36 1:04.90	Mario Jorge Rodrigues +0,20 25.59	54.16

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

Prova 44, Masc., 4 x 100m Estilos, Seniores

Lugar			Clube			Tempo Final	TReac	Pts
5.	Braga-MASC-SEN		Braga			<b>4:00.28</b>	<b>+0,69</b>	<b>641</b>
	Daniel Aparício Pereira	+0,69 29.64	1:00.93	Nuno Cruz Oliveira		+0,22 26.84		57.90
	Rui Manuel Ribeiro	+0,12 30.10	1:08.04	Filipe Vieira Malheiro		+0,34 25.18		53.41
6.	Nacional-MASC-SEN		Nacional			<b>4:12.38</b>	<b>+0,72</b>	<b>553</b>
	Oscar Ramos Melim	+0,72 31.60	1:04.01	Tomas Miguel Freitas		+0,42 28.66		1:01.54
	Diego Felipe Santos	+0,43 33.27	1:10.61	Vitor Diogo Moura		+0,39 26.67		56.22
DSQ	Náutico/Matobra-MASC-SEN		Náutico/Matobra			<b>4:02.08</b>	<b>+0,70</b>	
	<i>Rendição antecipada do 4<sup>a</sup> nadador</i>							
	Bruno Miguel Amaral	+0,70 30.92	1:04.70	Rui Miguel Fonseca		+0,21 26.83		58.10
	Joao Albano Viola	+0,10 29.79	1:06.80	Miguel Silva Oliveira		-0,05 24.82		52.48