

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 1 Masc., 100m Mariposa Open
12.12.09 - 16:00 Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto 51.45 Carvalho Diogo Filipe FPN Estocolmo (SWE) 11.11.09

Ano

1	Queiros Diogo Cerqueira	89	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	56.58
2	Silva Diogo Parrilha da	93	Clube de Natação de Alcobaça	56.68
3	Pinho Emanuel Augusto	93	Clube Desportivo Feirense	57.63
4	Martinho Nelson Filipe	89	Clube Natação de Valongo	58.28
5	Martins Tiago Kullberg	87	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	58.77
6	Rola Nuno Miguel	83	Clube Futebol Os Belenenses	58.82
7	Lopes Pedro Fragoso	90	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	58.95
8	Machado Joao Gerales	86	Sociedade de Instru�o e Recreio "Os Pimpões"	59.45
9	Coelho Pedro Jorge	88	Clube Fluvial Portuense	59.67
10	Janeiro Paulo Bruno	94	Clube de Natação do Litoral Alentejano	59.80
11	Nunes Ruben Filipe	94	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	59.96
12	Gaspar Jonatas da Fonseca	88	Desportivo Náutico da Marinha Grande	1:00.23
13	Lopes Andre Filipe	92	Associa�o Acad�mica de Coimbra	1:00.34
14	Gaitas Alexandre Rocha	91	Aminata - Évora Clube de Natação	1:00.42
15	Franco Bruno Miguel	90	Clube Lisnave	1:00.50
16	Rocha Antonio Jorge	94	Assoc. Desportiva de Penafiel	1:00.64
17	Conceicao Filipe Jorge	81	Clube Futebol Os Unidos	1:00.70
18	Sousa Andre Morais	85	Acad�mico Viseu Futebol Clube	1:01.38
19	Queijo Joao Pedro	93	Clube de Natação da Maia	1:02.75
20	Barroso Joaquim Paixao	76	Clube de Natação de Beja	1:02.83
21	Sampaio Ricardo Jorge	92	Escola Desportiva de Viana	1:04.16
22	Ribeiro Tiago Lopes	93	Benedita Sport Club Natação	1:05.16
23	Vitorino Antonio Miguel	96	Viana Natação Clube	1:07.38
24	Oliveira Joao Pedro	91	Clube de Natação de Vila Real	NT

Prova 2 Femin., 200m Mariposa Open
12.12.09 Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto 2:10.12 Cruz Sara Francisco ADBA Leiria 4.12.09

Ano

1	Bringel Ines Jesus	92	Portinado - Associa�o Natação de Portimão	2:22.84
2	Resendes Ana Marta	80	Clube Naval de Ponta Delgada	2:23.46
3	Silva Carolina Santos	86	Clube de Natação da Maia	2:23.62
4	Barbosa Gilberta Cristina	93	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	2:26.26
5	Cunha Ana Rita	94	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	2:27.86
6	Valente Sara Cristiana	96	Clube de Natação de Alcobaça	2:28.28
7	Silva Ines Martins	94	Associa�o Estamos Juntos	2:30.42
8	Valente Ana Carolina	92	Desportivo Náutico da Marinha Grande	2:31.86
9	Nunes Beatriz Rocha	94	Ginásio Clube Figueirense	2:32.15
10	Sousa Barbara Daniela	92	Clube Natação de Valongo	2:34.48
11	Santa Joana Catarina	92	Clube de Natação do Litoral Alentejano	2:34.83
12	Magalhaes Maria Ana	93	Escola Desportiva Limiana	2:35.76
13	Santos Cristina Paris	94	Sociedade de Instru�o e Recreio "Os Pimpões"	2:36.11

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 2, Femin., 200m Mariposa

14	Martins Laura Azevedo	94	Clube Naval Setubalense	2:39.40
15	Santos Francisca Maria	95	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras	2:39.55
16	Teixeira Rute Sofia	90	Ginásio Clube de Santo Tirso	2:40.02
17	Vitor Raquel Bartolo	93	Associação Académica de Coimbra	2:45.49
18	Cruz Filipa Silva	92	Clube Lisnave	2:49.50
19	Silva Ana Francisca	95	Académico Viseu Futebol Clube	2:54.41
20	Cruz Carla Sofia	96	Sporting Clube de Espinho	2:56.01
21	Ramos Ana Sofia	97	Associação Desportiva de Fafe	2:59.53
22	Castro Adriana Daniela	97	Clube Fluvial Portuense	3:01.19
23	Soares Beatriz Gomes	97	Sporting Clube de Aveiro	3:31.07
24	Mateus Ana Carolina	95	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris	NT

Prova 3
12.12.09

Masc., 100m Bruços

Open
Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto	59.50	Quintanilha Nuno Goncalo	LDC	Leiria	5.12.09
---------------------------	-------	--------------------------	-----	--------	---------

Ano

1	Monteiro Bruno Daniel	88	Clube Fluvial Portuense	1:04.12
2	Neto Luis Nobre	90	Clube de Natação da Maia	1:04.60
3	Alves Nuno Rafael	90	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	1:07.82
4	Ferreira Dario Miguel	90	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	1:07.98
5	Sousa Alcides Costa	94	Clube Desportivo Feirense	1:08.20
6	Sargento Andre Pascoal	87	Clube Lisnave	1:08.25
7	Ferreira Francisco Miguel	89	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	1:08.64
8	Mendes Joao Pedro	92	Desportivo Náutico da Marinha Grande	1:08.85
9	Costa Rodrigo Marques	76	Clube de Natação do Litoral Alentejano	1:08.90
10	Fernandes Nuno Andre	89	Clube Futebol Os Belenenses	1:09.31
11	Meneses Gustavo Alexandre	92	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	1:09.62
12	Madureira Fabio Andre	90	Assoc. Desportiva de Penafiel	1:09.69
13	Mendes Antonio Ribeiro	93	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	1:10.05
14	Marinho Simao Filipe	90	Clube de Natação de Vila Real	1:11.12
15	Feliciano Nuno Miguel	95	Clube de Natação de Alcobaça	1:11.47
16	Caetano Nuno Cunha	93	Aminata - Évora Clube de Natação	1:11.51
17	Cavadas Bruno Miguel	89	Clube Natação de Valongo	1:12.50
18	Mendes Pedro Barros	94	Associação Académica de Coimbra	1:12.93
19	Ribeiro Luis Pedro	94	Escola Desportiva de Viana	1:15.79
20	Gabriel Jose Luis	96	Académico Viseu Futebol Clube	1:17.28
21	Morais Jose Luis	94	Clube de Natação de Beja	1:17.51
22	Marques Henrique Jose	93	Benedita Sport Club Natação	1:18.67
23	Luis Ruben Filipe	86	Clube Futebol Os Unidos	NT
24	Ribeiro Torcato Manuel	83	Viana Natação Clube	NT

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 4 Femin., 200m Bruços Open
12.12.09 Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto 2:26.02 Gomes Diana Duarte FPN Estocolmo (SWE) 11.11.09

		Ano		
1	Rodrigues Ana Pinho	94	Associação Estamos Juntos	2:36.15
2	Gomes Rita Margarida	91	Clube de Natação de Alcobaça	2:36.18
3	Maia Joana Marques	91	Clube de Natação da Maia	2:43.20
4	Kaminskaya Victoriya	95	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	2:44.78
5	Domingos Ana Margarida	93	Académico Viseu Futebol Clube	2:45.65
6	Nunes Ariana Alves	95	Portinado - Associação Natação de Portimão	2:46.36
7	Ruivo Filipa Vilas	97	Desportivo Náutico da Marinha Grande	2:46.81
8	Cabral Mariana Costa	95	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris	2:48.56
9	Costa Ana Rita	91	Associação Académica de Coimbra	2:49.23
10	Costa Ines Filipa	94	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras	2:53.50
11	Sousa Sofia Cunha	96	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	2:54.10
12	Silva Patricia Alexandra	95	Clube Lisnave	2:54.83
13	Faria Beatriz Nunes	95	Clube Naval Setubalense	2:56.21
14	Raposo Carolina Ferreira	91	Clube Naval de Ponta Delgada	2:56.59
15	Teixeira Claudia Susana	96	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	2:56.60
16	Silva Catia Marisa	91	Clube Natação de Valongo	2:58.45
17	Dias Ines Ataide	94	Sporting Clube de Espinho	3:00.43
18	Patrocinio Debora Goncalves	97	Clube de Natação do Litoral Alentejano	3:02.14
19	Albuquerque Ana Raquel	95	Sporting Clube de Aveiro	3:02.95
20	Ferreira Maria Beatriz	95	Clube Fluvial Portuense	3:03.09
21	Paixao Maria Joao	96	Ginásio Clube Figueirense	3:03.78
22	Monteiro Margarida Teixeira	97	Escola Desportiva Limiana	3:31.81
23	Bastos Ines Evangelista	98	Associação Desportiva de Fafe	NT
24	Oliveira Maria Joao	93	Ginásio Clube de Santo Tirso	NT

Prova 5 Masc., 50m Livres Open
12.12.09 Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto 21.71 Venancio Tiago Andre ESP Castellon (ESP) 29.11.09

		Ano		
1	Martinho Nelson Filipe	89	Clube Natação de Valongo	24.03
2	Simoies Ivan Monteiro	91	Clube de Natação de Vila Real	24.10
3	Tavares Rogerio Pina	92	Clube de Natação do Litoral Alentejano	24.49
4	Morgado Diogo Anjos	87	Clube Fluvial Portuense	24.61
5	Gaspar Jonatas da Fonseca	88	Desportivo Náutico da Marinha Grande	24.72
6	Saraiva Miguel Cordeiro	93	Clube Futebol Os Belenenses	24.79
7	Neto Luis Nobre	90	Clube de Natação da Maia	24.87
8	Pais Fernando Joaquim	83	Académico Viseu Futebol Clube	24.88
9	Fonseca Ricardo Alexandre	91	Clube Lisnave	24.89
10	Ribas Rafael Lages	93	Escola Desportiva de Viana	24.91
11	Machado Tiago Geraldés	93	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	24.92
12	Silvestre Bernardo Barao	93	Clube de Natação de Beja	25.20
13	Madureira Gustavo Almeida	94	Associação Académica de Coimbra	25.40

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 5, Masc., 50m Livres

14	Inacio Nuno Miguel	80	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	25.42
15	Gaitas Alexandre Rocha	91	Aminata - Évora Clube de Natação	25.57
16	Rodrigues Diogo Carvalho	90	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	25.57
17	Madalena Luis Miguel	85	Clube Futebol Os Unidos	25.67
18	Graca Andre Filipe da	93	Clube de Natação de Alcobaça	25.75
19	Ferreira Fabio Silva	89	Clube Desportivo Feirense	25.85
20	Sousa Diogo Gomes	95	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	26.29
21	Castro Pedro Nuno	91	Viana Natação Clube	26.46
22	Francisco Joao Diogo	92	Benedita Sport Club Natação	26.73
23	Dias Henrique Gil	91	Assoc. Desportiva de Penafiel	26.76
24	Dinis Andre Marques	93	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	27.27

Prova 6
12.12.09

Femin., 100m Livres

Open
Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto	55.74	Loureiro Sara Beatriz	FPN	Rijeka (CRO)	11.12.08
---------------------------	-------	-----------------------	-----	--------------	----------

Ano

1	Machado Sofia Pavao	94	Clube Naval de Ponta Delgada	59.34
2	Moitalta Helyana Maria	92	Portinado - Associação Natação de Portimão	59.54
3	Matos Ana Sofia	91	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	1:01.01
4	Vale Mariana Oliveira	93	Clube Natação de Valongo	1:01.17
5	Neto Filipa Santos	92	Clube Naval Setubalense	1:02.06
6	Mateus Ana Catarina	92	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris	1:02.09
7	Valente Vanessa Carolina	94	Clube de Natação de Alcobaça	1:02.48
8	Reis Rita Soares	95	Escola Desportiva Limiana	1:03.00
9	Domingos Catarina Raquel	88	Académico Viseu Futebol Clube	1:04.00
10	Grilo Telma Alexandra	92	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	1:04.32
11	Ferreira Rita Nair	91	Associação Académica de Coimbra	1:04.34
12	Ramalho Catia Santos	86	Clube de Natação da Maia	1:04.69
13	Azevedo Sara Silva	91	Associação Estamos Juntos	1:04.81
14	Gaspar Joana Margarida	92	Desportivo Náutico da Marinha Grande	1:04.85
15	Santos Francisca Maria	95	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras	1:05.21
16	Jose Helena Manuel	90	Ginásio Clube de Santo Tirso	1:05.34
17	Garcia Tania Martins	92	Ginásio Clube Figueirense	1:05.43
18	Mota Ines Maria	95	Clube Fluvial Portuense	1:05.48
19	Margarido Ines Isabel	93	Clube de Natação do Litoral Alentejano	1:05.70
20	Sampaio Beatriz Magalhaes	95	Associação Desportiva de Fafe	1:05.92
21	Pires Carolina Saraiva	96	Clube Lisnave	1:05.99
22	Goncalves Renata Castro	96	Sporting Clube de Aveiro	1:06.44
23	Lima Raquel Maria	88	Sporting Clube de Espinho	1:07.91
24	Martins Ana Filipa	97	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	1:08.22

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 7 Masc., 100m Costas Open
12.12.09 Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto 53.04 Laurentino Nuno Filipe FPN Moscovo (RUS) 3.4.02

		Ano		
1	Queiros Diogo Cerqueira	89	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	1:00.33
2	Lopes Miguel Machado	92	Benedita Sport Club Natação	1:00.72
3	Norte Filipe Franco	93	Desportivo Náutico da Marinha Grande	1:00.85
4	Gorgulho David Oliveira	82	Clube de Natação do Litoral Alentejano	1:00.91
5	Sousa Andre Morais	85	Académico Viseu Futebol Clube	1:01.04
6	Silva Fabio Parrilha da	87	Clube de Natação de Alcobaça	1:01.43
7	Mendes Pedro Ribeiro	93	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	1:01.80
8	Silva Diogo Maia e	93	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	1:01.91
9	Fernandes Nuno Andre	89	Clube Futebol Os Belenenses	1:01.96
10	Caetano Pedro Cunha	90	Aminata - Évora Clube de Natação	1:02.21
11	Sousa Joao Claudio	93	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	1:02.38
12	Meneses Gustavo Alexandre	92	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	1:02.91
13	Pinho Emanuel Augusto	93	Clube Desportivo Feirense	1:03.07
14	Pinto Diogo Andre	90	Clube de Natação da Maia	1:03.46
15	Pinheiro Renato Mendes	94	Escola Desportiva de Viana	1:03.94
16	Nossa Vasco Antonio	93	Assoc. Desportiva de Penafiel	1:04.59
17	Silvestre Bernardo Barao	93	Clube de Natação de Beja	1:04.59
18	Maia Daniel Dias	85	Clube Futebol Os Unidos	1:05.20
19	Franca Rui Miguel	79	Clube Lisnave	1:05.43
20	Madureira Gustavo Almeida	94	Associação Académica de Coimbra	1:05.73
21	Marinho Filipe Vicente	90	Clube de Natação de Vila Real	1:10.00
22	Martins Hugo Moreira	94	Clube Natação de Valongo	1:10.21
23	Pereira Rafael Duarte	95	Viana Natação Clube	1:11.51
24	Mesquita Miguel Correia	94	Clube Fluvial Portuense	1:12.05

Prova 8 Femin., 200m Costas Open
12.12.09 Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto 2:12.00 Barros Ana Antas SAD Algés 14.5.93

		Ano		
1	Cruz Andreia Silva	88	Clube Lisnave	2:20.24
2	Santos Tatiana Filipa	95	Ginásio Clube Figueirense	2:20.49
3	Morais Ana Filipa	90	Clube Fluvial Portuense	2:29.92
4	Lederer Carine	95	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris	2:30.58
5	Teixeira Lia Marques	89	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	2:31.05
6	Guimaraes Joana Margarida	95	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	2:32.25
7	Ferreira Diana Patricia	94	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	2:33.10
8	Cruz Carla Sofia	96	Sporting Clube de Espinho	2:34.65
9	Costa Mariana Jesus	96	Clube de Natação de Alcobaça	2:34.72
10	Santos Anaisa Matos	93	Clube Naval Setubalense	2:34.96
11	Marques Nadia Filipa	92	Associação Académica de Coimbra	2:35.31
12	Mendes Joana Vitorino	91	Escola Desportiva Limiana	2:35.76
13	Cordeiro Ana Filipa	92	Clube de Natação do Litoral Alentejano	2:35.97

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 8, Femin., 200m Costas

14 Clara Catia Andreia	95	Desportivo Náutico da Marinha Grande	2:36.34
15 Sousa Filipa Vieira	92	Clube de Natação da Maia	2:36.45
16 Neto Ines Costa	96	Académico Viseu Futebol Clube	2:37.97
17 Arsenio Beatriz Camilo	96	Portinado - Associação Natação de Portimão	2:38.13
18 Ferreira Daniela Valente	96	Associação Estamos Juntos	2:38.72
19 Silva Catia Marisa	91	Clube Natação de Valongo	2:40.50
20 Matias Mariana Alves	94	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras	2:41.46
21 Damaso Mariana Oliveira	93	Clube Naval de Ponta Delgada	2:42.30
22 Freitas Ana Rita	95	Associação Desportiva de Fafe	2:42.62
23 Araujo Ana Paula	96	Ginásio Clube de Santo Tirso	2:48.97
24 Arede Catarina Filipa	97	Sporting Clube de Aveiro	3:06.96

Prova 9 Masc., 400m Livres Open
12.12.09 Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto	3:46.90	Niz Adriano Miguel	FPN	Trieste (ITA)	8.12.05
---------------------------	---------	--------------------	-----	---------------	---------

Ano

1 Santa Gustavo Manuel	93	Clube de Natação do Litoral Alentejano	3:53.88
2 Oliveira Pedro Fontoura	90	Clube Futebol Os Belenenses	3:54.26
3 Diogo Miguel Monteiro	93	Clube de Natação de Alcobaça	3:58.81
4 Lopes Andre Filipe	92	Associação Académica de Coimbra	4:02.54
5 Freitas Francisco Maldonado	91	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	4:10.72
6 Castro Pedro Nuno	91	Viana Natação Clube	4:12.26
7 Nunes Ruben Filipe	94	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	4:12.38
8 Sargento Andre Pascoal	87	Clube Lisnave	4:14.18
9 Judas Nelson Goncalves	91	Académico Viseu Futebol Clube	4:14.24
10 Sardinha Miguel Ferreira	89	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	4:14.42
11 Pinheiro Claudio Miguel	93	Clube de Natação da Maia	4:16.75
12 Piteira Joao Monteiro	93	Aminata - Évora Clube de Natação	4:20.86
13 Simoes Ivan Monteiro	91	Clube de Natação de Vila Real	4:21.00
14 Kaldeich Andre Canelas	94	Clube Fluvial Portuense	4:21.15
15 Sousa Bruno Miranda	93	Escola Desportiva de Viana	4:25.81
16 Magalhaes Cesar Filipe	95	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	4:26.51
17 Rocha Antonio Jorge	94	Assoc. Desportiva de Penafiel	4:26.60
18 Martins Antero Simao	94	Desportivo Náutico da Marinha Grande	4:28.69
19 Fonseca David Jose	94	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	4:30.62
20 Rosas Marcelo Fernandes	93	Clube Desportivo Feirense	4:33.27
21 Ribeiro Pedro Filipe	94	Clube de Natação de Beja	4:34.13
22 Pereira Andre Rodrigues	83	Clube Futebol Os Unidos	4:44.00
23 Serralheiro Joao Manuel	95	Benedita Sport Club Natação	4:53.94
24 Agueda Ricardo Santos	96	Clube Natação de Valongo	5:09.60

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 10 12.12.09	Femin., 200m Estilos				Open Lista inscritos
Recorde Nacional Absoluto	2:16.30	Gomes Diana Duarte	CNA	Leiria	5.12.09

		Ano			
1	Duraes Diana Margarida	96	Foca - Clube de Natação de Felgueiras		2:25.42
2	Bringel Ines Jesus	92	Portinado - Associação Natação de Portimão		2:26.00
3	Rodrigues Ana Pinho	94	Associação Estamos Juntos		2:27.11
4	Monteiro Isabel Rovisco	93	Associação Desportiva de Fafe		2:29.44
5	Oliveira Ana Rita	92	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"		2:30.43
6	Valente Sara Cristiana	96	Clube de Natação de Alcobaça		2:30.76
7	Magalhaes Maria Ana	93	Escola Desportiva Limiana		2:30.80
8	Resendes Ana Marta	80	Clube Naval de Ponta Delgada		2:30.82
9	Santos Tatiana Filipa	95	Ginásio Clube Figueirense		2:31.16
10	Maia Joana Marques	91	Clube de Natação da Maia		2:34.10
11	Santa Joana Catarina	92	Clube de Natação do Litoral Alentejano		2:35.77
12	Oliveira Maria Joao	93	Ginásio Clube de Santo Tirso		2:39.18
13	Cabral Mariana Costa	95	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris		2:39.28
14	Eloi Ana Monica	96	Desportivo Náutico da Marinha Grande		2:39.57
15	Costa Ana Rita	91	Associação Académica de Coimbra		2:39.86
16	Lima Ana Catarina	94	Clube Lisnave		2:39.97
17	Martins Laura Azevedo	94	Clube Naval Setubalense		2:40.19
18	Sampaio Ines Sofia	94	Académico Viseu Futebol Clube		2:40.66
19	Meireles Sara Monteiro	97	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.		2:41.32
20	Ferreira Maria Beatriz	95	Clube Fluvial Portuense		2:42.27
21	Santos Francisca Maria	95	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras		2:42.48
22	Albuquerque Ana Raquel	95	Sporting Clube de Aveiro		2:46.48
23	Aires Teresa Manuela	96	Sporting Clube de Espinho		2:49.47
24	Vale Ines Oliveira	96	Clube Natação de Valongo		2:52.82

Prova 11 12.12.09	Masc., 4 x 100m Livres				Absolutos Lista inscritos
Recorde Nacional Absoluto	3:18.28	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita	FCP	Leiria	6.12.09

1	Litoral Alentejano-MASC-ABS	Clube de Natação do Litoral Alentejano	3:33.18
2	Belenenses-MASC-ABS	Clube Futebol Os Belenenses	3:35.62
3	Alcobaça-MASC-ABS	Clube de Natação de Alcobaça	3:39.02
4	Penafiel-MASC-ABS	Clube Fluvial Portuense	3:40.41
5	Colégio Vasco da Gama-MASC-ABS	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	3:42.11
6	Gespacos-MASC-ABS	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	3:43.63
7	Pimpões/Cimai-MASC-ABS	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	3:44.88
8	Natação da Maia-MASC-ABS	Clube de Natação da Maia	3:46.56
9	Náutico da Marinha Grande-MASC-ABS	Desportivo Náutico da Marinha Grande	3:46.63
10	Aminata-MASC-ABS	Aminata - Évora Clube de Natação	3:47.54
11	Feirense-MASC-ABS	Clube Desportivo Feirense	3:47.69
12	Académica de Coimbra-MASC-ABS	Associação Académica de Coimbra	3:48.03
13	Académico Viseu-MASC-ABS	Académico Viseu Futebol Clube	3:49.53

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 11, Masc., 4 x 100m Livres

14	Columbófila Cantanhedense-MASC-ABS	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	3:50.19
15	Penafiel-MASC-ABS	Assoc. Desportiva de Penafiel	3:50.35
16	Clube Os Unidos-MASC-ABS	Clube Futebol Os Unidos	3:51.16
17	Natação de Vila Real-MASC-ABS	Clube de Natação de Vila Real	3:52.00
18	Lisnave-MASC-ABS	Clube Lisnave	3:55.00
19	Beja-MASC-ABS	Clube de Natação de Beja	3:55.51
20	Foca-MASC-ABS	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	3:56.70
21	Desportiva de Viana-MASC-ABS	Escola Desportiva de Viana	3:58.72
22	Natação de Valongo-MASC-ABS	Clube Natação de Valongo	4:00.02
23	Viana Natação-MASC-ABS	Viana Natação Clube	NT
24	Benedita-MASC-ABS	Benedita Sport Club Natação	NT

Prova 12
12.12.09

Femin., 4 x 100m Estilos

Absolutos
Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto	4:09.10	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita	FCP	Leiria	4.12.09
---------------------------	---------	-----------------------------------	-----	--------	---------

1	Alcobaça-FEM-ABS	Clube de Natação de Alcobaça	4:33.77
2	Portinado-FEM-ABS	Portinado - Associação Natação de Portimão	4:37.17
3	Pimpões/Cimai-FEM-ABS	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	4:43.23
4	Gespacos-FEM-ABS	Gespacos - Gestão de Equip. Desp.E.M.	4:43.87
5	Naval de Ponta Delgada-FEM-ABS	Clube Naval de Ponta Delgada	4:43.98
6	Natação da Maia-FEM-ABS	Clube de Natação da Maia	4:44.62
7	Académica de Coimbra-FEM-ABS	Associação Académica de Coimbra	4:45.38
8	Foca-FEM-ABS	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	4:46.17
9	Académico Viseu-FEM-ABS	Académico Viseu Futebol Clube	4:46.38
10	Naval Setubalense-FEM-ABS	Clube Naval Setubalense	4:48.20
11	Náutico da Marinha Grande-FEM-ABS	Desportivo Náutico da Marinha Grande	4:48.25
12	Ginásio Santo Tirso-FEM-ABS	Ginásio Clube de Santo Tirso	4:48.92
13	Estamos Juntos-FEM-ABS	Associação Estamos Juntos	4:49.08
14	Lisnave-FEM-ABS	Clube Lisnave	4:50.00
15	Bombeiros dos Estoris-FEM-ABS	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris	4:51.09
16	Natação de Valongo-FEM-ABS	Clube Natação de Valongo	4:56.85
17	Ginásio Figueirense-FEM-ABS	Ginásio Clube Figueirense	4:56.98
18	Penafiel-FEM-ABS	Clube Fluvial Portuense	4:57.37
19	Litoral Alentejano-FEM-ABS	Clube de Natação do Litoral Alentejano	4:58.82
20	Fafe-FEM-ABS	Associação Desportiva de Fafe	5:01.36
21	Sporting de Espinho-FEM-ABS	Sporting Clube de Espinho	5:04.46
22	Física de Torres Vedras-FEM-ABS	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras	5:10.00
23	Desportiva Limiana-FEM-ABS	Escola Desportiva Limiana	5:13.21
24	Sporting de Aveiro-FEM-ABS	Sporting Clube de Aveiro	NT

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 13 12.12.09	Femin., 800m Livres				Open Lista inscritos
Recorde Nacional Absoluto	8:45.91	Ferreira Marta Andreia	FPN	Riesa (GER)	13.12.02

		Ano			
1	Barbosa Gilberta Cristina	93	Foca - Clube de Natação de Felgueiras		9:09.84
2	Garcia Tania Martins	92	Ginásio Clube Figueirense		9:31.03
3	Ruivo Filipa Vilas	97	Desportivo Náutico da Marinha Grande		9:33.95
4	Neves Ana Isabel	96	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"		9:40.64
5	Sampaio Ines Sofia	94	Académico Viseu Futebol Clube		9:42.10
6	Costa Ana Sofia	95	Clube de Natação de Alcobaça		9:44.54
7	Oliveira Ana Mafalda	81	Clube de Natação da Maia		9:48.67
8	Vitor Raquel Bartolo	93	Associação Académica de Coimbra		9:49.39
9	Sampaio Beatriz Magalhaes	95	Associação Desportiva de Fafe		9:49.95
10	Cunha Ana Rita	94	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.		9:53.55
11	Sousa Barbara Daniela	92	Clube Natação de Valongo		9:58.77
12	Mateus Ana Catarina	94	Clube de Natação do Litoral Alentejano		10:03.22
13	Costa Ines Filipa	94	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras		10:03.52
14	Silva Ines Martins	94	Associação Estamos Juntos		10:12.93
15	Mascarenhas Mariana Ramalhinho	97	Clube Naval Setubalense		10:14.63
16	Esteves Maria Joao	96	Clube Fluvial Portuense		10:18.46
17	Nunes Ariana Alves	95	Portinado - Associação Natação de Portimão		10:18.77
18	Mendes Joana Vitorino	91	Escola Desportiva Limiana		10:21.77
19	Jose Maria Joao	90	Ginásio Clube de Santo Tirso		10:23.47
20	Freitas Ines Manuela	94	Sporting Clube de Espinho		10:25.90
21	Henriques Mariana Re	93	Clube Naval de Ponta Delgada		10:26.29
22	Arede Catarina Filipa	97	Sporting Clube de Aveiro		11:36.52
23	Cruz Filipa Silva	92	Clube Lisnave		NT
24	Vinagre Nance Antunes	95	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris		NT

Prova 14 13.12.09 - 16:00	Femin., 100m Mariposa				Open Lista inscritos
Recorde Nacional Absoluto	58.42	Oliveira Sara Freitas	FPN	Manchester (GBR)	12.4.08

		Ano			
1	Bringel Ines Jesus	92	Portinado - Associação Natação de Portimão		1:04.96
2	Resendes Ana Marta	80	Clube Naval de Ponta Delgada		1:05.70
3	Silva Carolina Santos	86	Clube de Natação da Maia		1:06.02
4	Valente Sara Cristiana	96	Clube de Natação de Alcobaça		1:07.54
5	Barbosa Gilberta Cristina	93	Foca - Clube de Natação de Felgueiras		1:07.82
6	Silva Ines Martins	94	Associação Estamos Juntos		1:08.09
7	Cunha Ana Rita	94	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.		1:08.80
8	Magalhaes Maria Ana	93	Escola Desportiva Limiana		1:09.18
9	Teixeira Rute Sofia	90	Ginásio Clube de Santo Tirso		1:09.99
10	Neto Filipa Santos	92	Clube Naval Setubalense		1:10.22
11	Valente Ana Carolina	92	Desportivo Náutico da Marinha Grande		1:10.34
12	Santos Cristina Paris	94	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"		1:10.81
13	Nunes Beatriz Rocha	94	Ginásio Clube Figueirense		1:11.91

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 14, Femin., 100m Mariposa

14	Silva Ana Francisca	95	Académico Viseu Futebol Clube	1:11.93
15	Morais Ana Filipa	90	Clube Fluvial Portuense	1:12.14
16	Cruz Andreia Silva	88	Clube Lisnave	1:12.17
17	Veiga Joana Reis	95	Associação Académica de Coimbra	1:12.74
18	Matias Mariana Alves	94	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras	1:14.67
19	Marques Maria Clara	94	Clube de Natação do Litoral Alentejano	1:15.51
20	Albuquerque Ana Raquel	95	Sporting Clube de Aveiro	1:16.46
21	Freitas Ana Rita	95	Associação Desportiva de Fafe	1:17.14
22	Mateus Ana Carolina	95	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris	1:17.39
23	Aires Teresa Manuela	96	Sporting Clube de Espinho	1:21.01
24	Vale Ines Oliveira	96	Clube Natação de Valongo	1:26.99

Prova 15
13.12.09 Masc., 200m Mariposa Open
Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto	1:53.70	Carvalho Diogo Filipe	FPN	Berlim (GER)	14.11.09
---------------------------	---------	-----------------------	-----	--------------	----------

Ano

1	Diogo Miguel Monteiro	93	Clube de Natação de Alcobaça	2:04.94
2	Martins Tiago Kullberg	87	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	2:09.02
3	Dias Paulo Andre	92	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	2:09.46
4	Ferreira Dario Miguel	90	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	2:10.00
5	Lopes Andre Filipe	92	Associação Académica de Coimbra	2:10.10
6	Freitas Francisco Maldonado	91	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	2:10.15
7	Rola Nuno Miguel	83	Clube Futebol Os Belenenses	2:10.33
8	Bastos Nuno Ricardo	93	Clube Fluvial Portuense	2:11.15
9	Lopes Pedro Fragoso	90	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	2:13.98
10	Caetano Pedro Cunha	90	Aminata - Évora Clube de Natação	2:15.66
11	Janeiro Paulo Bruno	94	Clube de Natação do Litoral Alentejano	2:16.20
12	Conceicao Filipe Jorge	81	Clube Futebol Os Unidos	2:16.98
13	Rocha Antonio Jorge	94	Assoc. Desportiva de Penafiel	2:18.67
14	Sousa Alcides Costa	94	Clube Desportivo Feirense	2:20.35
15	Sampaio Ricardo Jorge	92	Escola Desportiva de Viana	2:20.64
16	Ribeiro Tiago Lopes	93	Benedita Sport Club Natação	2:21.75
17	Barroso Joaquim Paixao	76	Clube de Natação de Beja	2:23.52
18	Martins Antero Simao	94	Desportivo Náutico da Marinha Grande	2:24.83
19	Correia Bruno Rafael	93	Académico Viseu Futebol Clube	2:26.90
20	Franco Bruno Miguel	90	Clube Lisnave	2:33.61
21	Vitorino Antonio Miguel	96	Viana Natação Clube	2:38.78
22	Rocha Rui Fernando	94	Clube Natação de Valongo	2:50.12
23	Oliveira Joao Pedro	91	Clube de Natação de Vila Real	NT
24	Queijo Joao Pedro	93	Clube de Natação da Maia	NT

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 16 13.12.09	Femin., 100m Bruços				Open Lista inscritos
Recorde Nacional Absoluto	1:08.42	Gomes Diana Duarte	FPN	Debrecen (HUN)	15.12.07

		Ano			
1	Rodrigues Ana Pinho	94	Associação Estamos Juntos		1:10.73
2	Gomes Rita Margarida	91	Clube de Natação de Alcobaça		1:13.80
3	Mateus Ana Catarina	92	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris		1:16.11
4	Maia Joana Marques	91	Clube de Natação da Maia		1:16.59
5	Nunes Ariana Alves	95	Portinado - Associação Natação de Portimão		1:16.99
6	Ferreira Diana Patricia	94	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.		1:17.15
7	Domingos Ana Margarida	93	Académico Viseu Futebol Clube		1:17.34
8	Kaminskaya Victoriya	95	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"		1:17.60
9	Raposo Carolina Ferreira	91	Clube Naval de Ponta Delgada		1:17.94
10	Costa Ana Rita	91	Associação Académica de Coimbra		1:18.68
11	Leal Patricia Alexandra	94	Desportivo Náutico da Marinha Grande		1:18.98
12	Monteiro Isabel Rovisco	93	Associação Desportiva de Fafe		1:19.30
13	Silva Patricia Alexandra	95	Clube Lisnave		1:22.17
14	Dias Ines Ataide	94	Sporting Clube de Espinho		1:23.68
15	Teixeira Ana Catarina	95	Foca - Clube de Natação de Felgueiras		1:23.87
16	Silva Catia Marisa	91	Clube Natação de Valongo		1:24.16
17	Faria Beatriz Nunes	95	Clube Naval Setubalense		1:24.19
18	Patrocinio Debora Goncalves	97	Clube de Natação do Litoral Alentejano		1:26.91
19	Goncalves Renata Castro	96	Sporting Clube de Aveiro		1:27.13
20	Ferreira Maria Beatriz	95	Clube Fluvial Portuense		1:27.93
21	Monteiro Margarida Teixeira	97	Escola Desportiva Limiana		1:27.98
22	Paixao Maria Joao	96	Ginásio Clube Figueirense		1:29.13
23	Jose Helena Manuel	90	Ginásio Clube de Santo Tirso		1:29.22
24	Timoteo Joana Gomes	96	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras		1:32.74

Prova 17 13.12.09	Masc., 200m Bruços				Open Lista inscritos
Recorde Nacional Absoluto	2:09.14	Couto Jose Guilherme	FPN	Moscovo (RUS)	5.4.02

		Ano			
1	Monteiro Bruno Daniel	88	Clube Fluvial Portuense		2:22.21
2	Neto Luis Nobre	90	Clube de Natação da Maia		2:22.81
3	Sousa Joao Claudio	93	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.		2:24.49
4	Mendes Joao Pedro	92	Desportivo Náutico da Marinha Grande		2:29.19
5	Costa Rodrigo Marques	76	Clube de Natação do Litoral Alentejano		2:29.93
6	Caetano Nuno Cunha	93	Aminata - Évora Clube de Natação		2:30.87
7	Mendes Pedro Ribeiro	93	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama		2:32.62
8	Vieira Joao Guilherme	93	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"		2:33.23
9	Marinho Simao Filipe	90	Clube de Natação de Vila Real		2:33.50
10	Madureira Fabio Andre	90	Assoc. Desportiva de Penafiel		2:33.75
11	Feliciano Nuno Miguel	95	Clube de Natação de Alcobaça		2:33.85
12	Costa Goncalo Nuno	90	Associação Académica de Coimbra		2:34.06
13	Cavadas Bruno Miguel	89	Clube Natação de Valongo		2:34.39

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 17, Masc., 200m Bruços

14	Madalena Luis Miguel	85	Clube Futebol Os Unidos	2:37.92
15	Horta Rui Pedro	94	Clube Lisnave	2:38.36
16	Poliakov Artiom Viatcheslavovitch	93	Clube Futebol Os Belenenses	2:39.58
17	Alves Manuel Henrique	95	Escola Desportiva de Viana	2:41.04
18	Sa Goncalo Pereira	95	Clube Desportivo Feirense	2:43.59
19	Neto Hugo Neves	94	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	2:45.73
20	Morais Jose Luis	94	Clube de Natação de Beja	2:45.90
21	Gabriel Jose Luis	96	Académico Viseu Futebol Clube	2:48.25
22	Marques Henrique Jose	93	Benedita Sport Club Natação	2:50.11
23	Vale Andre Machado	95	Viana Natação Clube	2:50.66
24	Lopes Luis Miguel	95	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	2:51.92

Prova 18
13.12.09

Femin., 50m Livres

Open
Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto	25.03	Conceicao Patricia Vilas	CNA	Sines	21.12.08
---------------------------	-------	--------------------------	-----	-------	----------

Ano

1	Machado Sofia Pavao	94	Clube Naval de Ponta Delgada	26.91
2	Moitalta Helyana Maria	92	Portinado - Associação Natação de Portimão	27.64
3	Matos Ana Sofia	91	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	28.31
4	Silva Carolina Santos	86	Clube de Natação da Maia	28.39
5	Mateus Ana Catarina	92	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris	28.47
6	Reis Rita Soares	95	Escola Desportiva Limiana	28.52
7	Vale Mariana Oliveira	93	Clube Natação de Valongo	28.57
8	Azevedo Sara Silva	91	Associação Estamos Juntos	28.58
9	Valente Vanessa Carolina	94	Clube de Natação de Alcobaça	28.89
10	Gaspar Joana Margarida	92	Desportivo Náutico da Marinha Grande	28.93
11	Jose Maria Joao	90	Ginásio Clube de Santo Tirso	28.97
12	Lima Ana Catarina	94	Clube Lisnave	29.03
13	Neto Filipa Santos	92	Clube Naval Setubalense	29.10
14	Grilo Telma Alexandra	92	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	29.25
15	Domingos Catarina Raquel	88	Académico Viseu Futebol Clube	29.81
16	Ferreira Rita Nair	91	Associação Académica de Coimbra	29.99
17	Marques Maria Clara	94	Clube de Natação do Litoral Alentejano	30.13
18	Matias Mariana Alves	94	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras	30.65
19	Nunes Beatriz Rocha	94	Ginásio Clube Figueirense	30.67
20	Lima Raquel Maria	88	Sporting Clube de Espinho	30.81
21	Mota Ines Maria	95	Clube Fluvial Portuense	31.34
22	Sousa Sofia Cunha	96	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	31.35
23	Sampaio Beatriz Magalhaes	95	Associação Desportiva de Fafe	31.92
24	Santos Mariana Graca	97	Sporting Clube de Aveiro	NT

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 19 13.12.09	Masc., 100m Livres				Open Lista inscritos
Recorde Nacional Absoluto	47.88	Agostinho Alexandre Escudier	PORTIN	Leiria	4.12.09

Ano				
1	Saraiva Miguel Cordeiro	93	Clube Futebol Os Belenenses	52.21
2	Martinho Nelson Filipe	89	Clube Natação de Valongo	52.70
3	Silva Diogo Parrilha da	93	Clube de Natação de Alcobaça	52.99
4	Gorgulho David Oliveira	82	Clube de Natação do Litoral Alentejano	53.06
5	Gaspar Jonatas da Fonseca	88	Desportivo Náutico da Marinha Grande	54.24
6	Gaitas Alexandre Rocha	91	Aminata - Évora Clube de Natação	54.81
7	Morgado Diogo Anjos	87	Clube Fluvial Portuense	54.85
8	Sousa Diogo Gomes	95	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	55.05
9	Inacio Nuno Miguel	80	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	55.36
10	Ribas Rafael Lages	93	Escola Desportiva de Viana	55.39
11	Fonseca Ricardo Alexandre	91	Clube Lisnave	55.54
12	Castro Pedro Nuno	91	Viana Natação Clube	55.63
13	Madureira Gustavo Almeida	94	Associação Académica de Coimbra	55.81
14	Vale Alexandre Galveias	93	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	55.93
15	Meneses Gustavo Alexandre	92	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	56.54
16	Costa Artur Guilherme	90	Clube Desportivo Feirense	56.67
17	Sousa Andre Morais	85	Académico Viseu Futebol Clube	56.67
18	Silvestre Bernardo Barao	93	Clube de Natação de Beja	56.70
19	Madalena Luis Miguel	85	Clube Futebol Os Unidos	57.84
20	Pinheiro Claudio Miguel	93	Clube de Natação da Maia	58.44
21	Dias Henrique Gil	91	Assoc. Desportiva de Penafiel	58.65
22	Francisco Joao Diogo	92	Benedita Sport Club Natação	58.67
23	Pinto Marcelo Jose	94	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	1:01.61
24	Bastos Andre Silva	83	Clube de Natação de Vila Real	NT

Prova 20 13.12.09	Femin., 100m Costas				Open Lista inscritos
Recorde Nacional Absoluto	1:01.99	Santos Maria Carlos	FPN	Lisboa	9.12.99

Ano				
1	Machado Sofia Pavao	94	Clube Naval de Ponta Delgada	1:05.58
2	Cruz Andreia Silva	88	Clube Lisnave	1:06.13
3	Santos Tatiana Filipa	95	Ginásio Clube Figueirense	1:06.84
4	Moitalta Helyana Maria	92	Portinado - Associação Natação de Portimão	1:09.10
5	Vale Mariana Oliveira	93	Clube Natação de Valongo	1:09.48
6	Ferreira Diana Patricia	94	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	1:09.93
7	Teixeira Lia Marques	89	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	1:09.96
8	Monteiro Isabel Rovisco	93	Associação Desportiva de Fafe	1:10.16
9	Morais Ana Filipa	90	Clube Fluvial Portuense	1:10.25
10	Guimaraes Joana Margarida	95	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	1:10.50
11	Lederer Carine	95	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris	1:10.66
12	Palma Carla Rosario	96	Clube de Natação de Alcobaça	1:11.85
13	Santos Anaisa Matos	93	Clube Naval Setubalense	1:12.60

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 20, Femin., 100m Costas

14	Sousa Filipa Vieira	92	Clube de Natação da Maia	1:12.80
15	Sampaio Ines Sofia	94	Académico Viseu Futebol Clube	1:12.81
16	Marques Nadia Filipa	92	Associação Académica de Coimbra	1:13.38
17	Oliveira Maria Joao	93	Ginásio Clube de Santo Tirso	1:14.01
18	Clara Catia Andreia	95	Desportivo Náutico da Marinha Grande	1:14.08
19	Ferreira Daniela Valente	96	Associação Estamos Juntos	1:14.13
20	Mendes Joana Vitorino	91	Escola Desportiva Limiana	1:14.34
21	Freitas Ines Manuela	94	Sporting Clube de Espinho	1:14.74
22	Cordeiro Ana Filipa	92	Clube de Natação do Litoral Alentejano	1:15.08
23	Ribeiro Joana Domingos	94	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras	1:16.84
24	Arede Catarina Filipa	97	Sporting Clube de Aveiro	1:25.82

Prova 21
13.12.09

Masc., 200m Costas

Open
Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto	1:56.17	Niz Adriano Miguel	FPN	Zagreb (CRO)	22.11.09
---------------------------	---------	--------------------	-----	--------------	----------

Ano

1	Oliveira Pedro Fontoura	90	Clube Futebol Os Belenenses	2:07.13
2	Lopes Miguel Machado	92	Benedita Sport Club Natação	2:10.29
3	Alves Nuno Rafael	90	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	2:12.69
4	Norte Filipe Franco	93	Desportivo Náutico da Marinha Grande	2:12.72
5	Janeiro Paulo Bruno	94	Clube de Natação do Litoral Alentejano	2:13.05
6	Silva Diogo Maia e	93	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	2:13.15
7	Pinto Diogo Andre	90	Clube de Natação da Maia	2:15.23
8	Pinho Emanuel Augusto	93	Clube Desportivo Feirense	2:16.27
9	Judas Nelson Goncalves	91	Académico Viseu Futebol Clube	2:16.65
10	Pinheiro Renato Mendes	94	Escola Desportiva de Viana	2:16.73
11	Paiva Ricardo Miguel	93	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	2:17.30
12	Caetano Pedro Cunha	90	Aminata - Évora Clube de Natação	2:17.90
13	Mendes Pedro Barros	94	Associação Académica de Coimbra	2:20.14
14	Nossa Vasco Antonio	93	Assoc. Desportiva de Penafiel	2:20.47
15	Franca Rui Miguel	79	Clube Lisnave	2:21.27
16	Graca Andre Filipe da	93	Clube de Natação de Alcobaça	2:23.13
17	Maia Daniel Dias	85	Clube Futebol Os Unidos	2:23.22
18	Martins Pedro Filipe	90	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	2:25.23
19	Revez Miguel Santos	94	Clube de Natação de Beja	2:27.44
20	Mesquita Miguel Correia	94	Clube Fluvial Portuense	2:27.76
21	Martins Hugo Moreira	94	Clube Natação de Valongo	2:28.90
22	Fonseca David Jose	94	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	2:30.17
23	Pereira Rafael Duarte	95	Viana Natação Clube	2:33.49
24	Bastos Andre Silva	83	Clube de Natação de Vila Real	NT

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 22	Femin., 400m Livres				Open
13.12.09					Lista inscritos
Recorde Nacional Absoluto	4:13.97	Loureiro Sara Beatriz	FCP	Leiria	5.12.09

		Ano		
1	Duraes Diana Margarida	96	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	4:34.90
2	Domingos Ana Margarida	93	Académico Viseu Futebol Clube	4:36.87
3	Ruivo Filipa Vilas	97	Desportivo Náutico da Marinha Grande	4:38.40
4	Santa Joana Catarina	92	Clube de Natação do Litoral Alentejano	4:39.47
5	Oliveira Ana Rita	92	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	4:40.28
6	Garcia Tania Martins	92	Ginásio Clube Figueirense	4:42.39
7	Valente Vanessa Carolina	94	Clube de Natação de Alcobaça	4:43.59
8	Oliveira Ana Mafalda	81	Clube de Natação da Maia	4:47.79
9	Sousa Barbara Daniela	92	Clube Natação de Valongo	4:48.41
10	Torres Andreia Sofia	95	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	4:48.97
11	Vitor Raquel Bartolo	93	Associação Académica de Coimbra	4:49.38
12	Damaso Mariana Oliveira	93	Clube Naval de Ponta Delgada	4:51.99
13	Mota Ines Maria	95	Clube Fluvial Portuense	4:52.03
14	Costa Ines Filipa	94	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras	4:52.75
15	Mascarenhas Mariana Ramalhinho	97	Clube Naval Setubalense	4:57.05
16	Goncalves Renata Castro	96	Sporting Clube de Aveiro	5:01.17
17	Vinagre Nance Antunes	95	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris	5:04.70
18	Cruz Carla Sofia	96	Sporting Clube de Espinho	5:05.02
19	Reis Rita Soares	95	Escola Desportiva Limiana	5:05.79
20	Arsenio Beatriz Camilo	96	Portinado - Associação Natação de Portimão	5:06.59
21	Ramos Ana Sofia	97	Associação Desportiva de Fafe	5:15.27
22	Espadilha Sara Sa	94	Clube Lisnave	5:25.96
23	Teixeira Rute Sofia	90	Ginásio Clube de Santo Tirso	NT
24	Azevedo Sara Silva	91	Associação Estamos Juntos	NT

Prova 23	Masc., 200m Estilos				Open
13.12.09					Lista inscritos
Recorde Nacional Absoluto	1:55.95	Carvalho Diogo Filipe	FPN	Rijeka (CRO)	11.12.08

		Ano		
1	Silva Diogo Parrilha da	93	Clube de Natação de Alcobaça	2:08.27
2	Queiros Diogo Cerqueira	89	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	2:08.74
3	Mendes Pedro Ribeiro	93	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	2:08.97
4	Santa Gustavo Manuel	93	Clube de Natação do Litoral Alentejano	2:10.83
5	Lopes Miguel Machado	92	Benedita Sport Club Natação	2:11.14
6	Sousa Joao Claudio	93	Gespaços - Gestão de Equip. Desp.E.M.	2:12.98
7	Monteiro Bruno Daniel	88	Clube Fluvial Portuense	2:13.03
8	Norte Filipe Franco	93	Desportivo Náutico da Marinha Grande	2:15.04
9	Saraiva Miguel Cordeiro	93	Clube Futebol Os Belenenses	2:15.22
10	Sargento Andre Pascoal	87	Clube Lisnave	2:16.71
11	Machado Tiago Gerales	93	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	2:16.78
12	Sousa Alcides Costa	94	Clube Desportivo Feirense	2:16.78
13	Lopes Pedro Fragoso	90	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	2:16.89

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 23, Masc., 200m Estilos

14	Pinheiro Claudio Miguel	93	Clube de Natação da Maia	2:17.33
15	Caetano Nuno Cunha	93	Aminata - Évora Clube de Natação	2:18.20
16	Ribas Rafael Lages	93	Escola Desportiva de Viana	2:18.24
17	Cavadas Bruno Miguel	89	Clube Natação de Valongo	2:18.78
18	Conceicao Filipe Jorge	81	Clube Futebol Os Unidos	2:19.35
19	Barroso Joaquim Paixao	76	Clube de Natação de Beja	2:21.63
20	Costa Goncalo Nuno	90	Associação Académica de Coimbra	2:21.64
21	Gabriel Jose Luis	96	Académico Viseu Futebol Clube	2:23.74
22	Marinho Simao Filipe	90	Clube de Natação de Vila Real	2:26.84
23	Nossa Vasco Antonio	93	Assoc. Desportiva de Penafiel	2:27.63
24	Santos Miguel Prata	96	Viana Natação Clube	NT

Prova 24
13.12.09

Femin., 4 x 100m Livres

Absolutos
Lista inscritos

Recorde Nacional Absoluto	3:47.14	Futebol Clube do Porto/Dolce Vita	FCP	Leiria	6.12.09
---------------------------	---------	-----------------------------------	-----	--------	---------

1	Alcobaça-FEM-ABS	Clube de Natação de Alcobaça	4:10.48
2	Gespacos-FEM-ABS	Gespacos - Gestão de Equip. Desp.E.M.	4:11.01
3	Foca-FEM-ABS	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	4:12.19
4	Portinado-FEM-ABS	Portinado - Associação Natação de Portimão	4:12.82
5	Académico Viseu-FEM-ABS	Académico Viseu Futebol Clube	4:14.95
6	Ginásio Santo Tirso-FEM-ABS	Ginásio Clube de Santo Tirso	4:15.16
7	Naval de Ponta Delgada-FEM-ABS	Clube Naval de Ponta Delgada	4:15.63
8	Pimpões/Cimai-FEM-ABS	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	4:17.20
9	Litoral Alentejano-FEM-ABS	Clube de Natação do Litoral Alentejano	4:19.98
10	Lisnave-FEM-ABS	Clube Lisnave	4:20.00
11	Náutico da Marinha Grande-FEM-ABS	Desportivo Náutico da Marinha Grande	4:24.25
12	Física de Torres Vedras-FEM-ABS	Assoc. Ed. Física Desp. Torres Vedras	4:24.60
13	Naval Setubalense-FEM-ABS	Clube Naval Setubalense	4:24.80
14	Académica de Coimbra-FEM-ABS	Associação Académica de Coimbra	4:24.84
15	Fafe-FEM-ABS	Associação Desportiva de Fafe	4:25.63
16	Bombeiros dos Estoris-FEM-ABS	Assoc. Bombeiros Voluntários Estoris	4:27.32
17	Natação da Maia-FEM-ABS	Clube de Natação da Maia	4:27.72
18	Penafiel-FEM-ABS	Clube Fluvial Portuense	4:30.19
19	Sporting de Espinho-FEM-ABS	Sporting Clube de Espinho	4:30.92
20	Natação de Valongo-FEM-ABS	Clube Natação de Valongo	4:33.83
21	Estamos Juntos-FEM-ABS	Associação Estamos Juntos	4:39.06
22	Ginásio Figueirense-FEM-ABS	Ginásio Clube Figueirense	4:42.30
23	Desportiva Limiana-FEM-ABS	Escola Desportiva Limiana	4:46.89
24	Sporting de Aveiro-FEM-ABS	Sporting Clube de Aveiro	NT

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 25 13.12.09	Masc., 4 x 100m Estilos				Absolutos Lista inscritos
Recorde Nacional Absoluto	3:39.54	Clube Natação da Amadora	CNA	Leiria	4.12.09

1	Natação de Vila Real-MASC-ABS	Clube de Natação de Vila Real	4:00.00
2	Penafiel-MASC-ABS	Clube Fluvial Portuense	4:00.61
3	Litoral Alentejano-MASC-ABS	Clube de Natação do Litoral Alentejano	4:01.41
4	Alcobaça-MASC-ABS	Clube de Natação de Alcobaça	4:03.08
5	Belenenses-MASC-ABS	Clube Futebol Os Belenenses	4:03.27
6	Colégio Vasco da Gama-MASC-ABS	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	4:05.67
7	Pimpões/Cimai-MASC-ABS	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	4:05.93
8	Gespacos-MASC-ABS	Gespacos - Gestão de Equip. Desp.E.M.	4:06.04
9	Natação da Maia-MASC-ABS	Clube de Natação da Maia	4:07.31
10	Aminata-MASC-ABS	Aminata - Évora Clube de Natação	4:09.37
11	Náutico da Marinha Grande-MASC-ABS	Desportivo Náutico da Marinha Grande	4:09.55
12	Feirense-MASC-ABS	Clube Desportivo Feirense	4:10.23
13	Foca-MASC-ABS	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	4:13.62
14	Clube Os Unidos-MASC-ABS	Clube Futebol Os Unidos	4:14.54
15	Lisnave-MASC-ABS	Clube Lisnave	4:15.00
16	Académica de Coimbra-MASC-ABS	Associação Académica de Coimbra	4:15.78
17	Columbófila Cantanhedense-MASC-ABS	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	4:17.30
18	Académico Viseu-MASC-ABS	Académico Viseu Futebol Clube	4:18.06
19	Penafiel-MASC-ABS	Assoc. Desportiva de Penafiel	4:18.07
20	Desportiva de Viana-MASC-ABS	Escola Desportiva de Viana	4:19.28
21	Natação de Valongo-MASC-ABS	Clube Natação de Valongo	4:21.42
22	Beja-MASC-ABS	Clube de Natação de Beja	NT
23	Benedita-MASC-ABS	Benedita Sport Club Natação	NT
24	Viana Natação-MASC-ABS	Viana Natação Clube	NT

Prova 26 13.12.09	Masc., 800m Livres				Open Lista inscritos
Recorde Nacional Absoluto	7:59.51	Franco Paulo Fragueiro	CDN	Leiria	6.12.09

Ano				
1	Santa Gustavo Manuel	93	Clube de Natação do Litoral Alentejano	8:09.51
2	Oliveira Pedro Fontoura	90	Clube Futebol Os Belenenses	8:21.16
3	Diogo Miguel Monteiro	93	Clube de Natação de Alcobaça	8:27.18
4	Sardinha Miguel Ferreira	89	Clube de Natação Colégio Vasco da Gama	8:36.24
5	Alves Nuno Rafael	90	Gespacos - Gestão de Equip. Desp.E.M.	8:37.32
6	Santos Pedro Filipe	89	Associação Académica de Coimbra	8:38.85
7	Freitas Francisco Maldonado	91	Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"	8:44.60
8	Mendes Joao Pedro	92	Desportivo Náutico da Marinha Grande	8:53.84
9	Queijo Joao Pedro	93	Clube de Natação da Maia	8:57.15
10	Kaldeich Andre Canelas	94	Clube Fluvial Portuense	9:08.60
11	Judas Nelson Goncalves	91	Académico Viseu Futebol Clube	9:10.87
12	Sousa Bruno Miranda	93	Escola Desportiva de Viana	9:10.92
13	Piteira Joao Monteiro	93	Aminata - Évora Clube de Natação	9:12.96

Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª Divisão
Ponte de Sôr, 12. - 13.12.2009

Prova 26, Masc., 800m Livres

14	Dinis Andre Marques	93	Assoc. Solid. Social Soc. Columbófila Cantanhedense	9:14.24
15	Ribeiro Tiago Lopes	93	Benedita Sport Club Natação	9:16.72
16	Simoës Ivan Monteiro	91	Clube de Natação de Vila Real	9:17.23
17	Magalhaes Cesar Filipe	95	Foca - Clube de Natação de Felgueiras	9:19.14
18	Rosas Marcelo Fernandes	93	Clube Desportivo Feirense	9:28.05
19	Ribeiro Pedro Filipe	94	Clube de Natação de Beja	9:51.22
20	Loureiro Andre Esteves	80	Clube Futebol Os Unidos	10:11.77
21	Meireles Bruno Rafael	96	Clube Lisnave	10:14.74
22	Meira Tiago Joao	96	Viana Natação Clube	10:23.96
23	Agueda Ricardo Santos	96	Clube Natação de Valongo	11:01.43
24	Ferreira Rui Pedro	96	Assoc. Desportiva de Penafiel	NT