

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Progressão de Atletas (Detalhes)

Todas as provas

Prova	Jornada	Lugar	Tempo total	Pts	Tp inscr.	Data	%	PB
Assoc. Desportiva de Fafe								7
FREITAS Ana Rita, 13-10-1995								1
200m Livres	Tempo Final	33.	2:31.22	423	2:21.93	22-02-2009	88%	
400m Livres	Tempo Final	29.	5:06.43	470	4:57.79	14-12-2008	94%	
100m Costas	Tempo Final	27.	1:17.70	394	1:15.56	02-05-2009	95%	
200m Costas	Tempo Final	27.	2:43.31	426	2:42.62	13-12-2008	99%	
200m Estilos	Tempo Final	23.	2:47.88	437	2:43.19	17-01-2009	94%	
400m Estilos	Tempo Final	9.	5:48.60	450	5:57.56	24-10-2009	105%	
MONTEIRO Isabel Rovisco, 29-08-1993								5
200m Livres	Tempo Final	5.	2:14.36	603	2:14.41	23-11-2008	100%	
400m Livres	Tempo Final	9.	4:41.08	609	4:36.22	13-06-2009	97%	
50m Costas	Tempo Final	6.	33.00	527	34.45	13-06-2009	109%	
100m Costas	Tempo Final	7.	1:10.16	535	1:10.18	13-06-2009	100%	
200m Costas	Tempo Final	6.	2:29.36	557	2:33.14	23-11-2008	105%	
400m Estilos	Tempo Final	2.	5:20.36	580	5:30.82	24-10-2009	107%	
SAMPAIO Beatriz Magalhaes, 17-10-1995								1
200m Livres	Tempo Final	16.	2:18.89	546	2:19.21	17-01-2009	100%	
800m Livres	Tempo Final	16.	9:56.61	552	9:49.95	16-05-2009	98%	
200m Mariposa	Tempo Final	13.	2:50.08	385	2:43.20	25-10-2009	92%	
400m Estilos	Tempo Final	7.	5:37.30	497	5:33.85	24-10-2009	98%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Associação Desportiva de Penafiel								11
DIAS Henrique Gil, 27-12-1991								4
50m Livres	Tempo Final	18.	26.76	474	27.63	22-11-2008	107%	
100m Livres	Tempo Final	19.	58.65	484	59.13	14-12-2008	102%	
50m Costas	Tempo Final	19.	34.79	296	33.43	21-11-2008	92%	
100m Bruços	Tempo Final	24.	1:17.84	404	1:19.70	22-11-2008	105%	
50m Mariposa	Tempo Final	19.	31.01	382	32.08	23-11-2008	107%	
FERREIRA Ana Isabel, 26-09-1992								2
50m Livres	Tempo Final	24.	35.40	303	35.75	16-05-2009	102%	
100m Livres	Tempo Final	45.	1:18.34	296	1:17.28	13-06-2009	97%	
50m Costas	Tempo Final	24.	42.22	251	NT		-	
100m Costas	Tempo Final	32.	1:30.21	252	1:31.28	13-06-2009	102%	
100m Estilos	Tempo Final	26.	1:28.72	299	NT		-	
FERREIRA Carlos Antonio, 04-05-1991								3
50m Livres	Tempo Final	22.	27.95	416	NT		-	
100m Livres	Tempo Final	23.	1:01.58	418	1:03.51	21-11-2008	106%	
100m Costas	Tempo Final	17.	1:10.65	353	1:08.07	07-03-2009	93%	
50m Bruços	Tempo Final	20.	34.45	451	35.28	26-06-2009	105%	
100m Estilos	Tempo Final	32.	1:11.97	378	1:14.44	23-11-2008	107%	
MADUREIRA Fabio Andre, 19-05-1990								-
100m Livres	Tempo Final	22.	1:01.32	423	58.33	13-12-2008	90%	
50m Costas	Tempo Final	18.	34.53	303	NT		-	
100m Costas	Tempo Final	19.	1:12.93	321	NT		-	
50m Bruços	Tempo Final	18.	32.84	520	31.44	26-06-2009	92%	
100m Bruços	Tempo Final	18.	1:11.01	533	1:09.63	27-06-2009	96%	
100m Estilos	Tempo Final	24.	1:06.16	486	1:05.44	23-11-2008	98%	
NOSSA Vasco Antonio, 09-03-1993								1
50m Livres	Tempo Final	12.	26.06	513	NT		-	
100m Livres	Tempo Final	17.	58.14	497	1:00.01	03-05-2009	107%	
50m Costas	Tempo Final	12.	30.73	429	29.03	20-07-2009	89%	
100m Costas	Tempo Final	14.	1:05.50	443	1:04.59	17-05-2009	97%	
100m Estilos	Tempo Final	25.	1:06.42	481	NT		-	
PINHEIRO Guadalupe Ribeiro, 30-12-1995								-
100m Livres	Tempo Final	31.	1:09.50	424	1:07.12	22-02-2009	93%	
400m Livres	Tempo Final	31.	5:16.73	426	5:06.96	29-11-2008	94%	
50m Mariposa	Tempo Final	15.	33.08	451	31.96	27-06-2009	93%	
100m Mariposa	Tempo Final	20.	1:18.53	369	1:11.74	30-11-2008	83%	
200m Estilos	Tempo Final	27.	2:52.68	401	2:41.49	17-01-2009	87%	
PINTO Ana Rita, 26-01-1995								-
50m Livres	Tempo Final	21.	33.14	369	NT		-	
100m Livres	Tempo Final	41.	1:16.26	321	1:12.80	29-11-2008	91%	
50m Costas	Tempo Final	22.	40.64	282	NT		-	
100m Estilos	Tempo Final	23.	1:23.44	360	NT		-	
200m Estilos	Tempo Final	28.	3:05.67	323	NT		-	
VASSILEVNA Anastacia Demidova, 27-09-1993								1
100m Livres	Tempo Final	30.	1:08.08	451	1:14.63	21-11-2008	120%	
50m Costas	Tempo Final	18.	36.49	390	NT		-	
100m Bruços	Tempo Final	22.	1:31.29	356	1:28.49	16-05-2009	94%	
100m Estilos	Tempo Final	18.	1:17.52	449	NT		-	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Clube de Natacao de Resende								4
FELISBERTO Ivo Miguel, 19-09-1991								-
100m Bruços	Tempo Final	29.	1:35.44	219	1:34.92	16-05-2009	99%	
LOUREIRO Tatiana Daniela, 14-05-1993								3
50m Livres	Tempo Final	26.	39.27	222	41.66	22-11-2008	113%	
50m Bruços	Tempo Final	17.	47.41	253	47.91	22-11-2008	102%	
100m Bruços	Tempo Final	32.	1:41.56	259	1:43.51	22-11-2008	104%	
100m Estilos	Tempo Final	28.	1:36.20	235	NT		-	
RABACA Joao Rafael, 07-12-1993								1
100m Costas	Tempo Final	22.	1:24.77	205	NT		-	
50m Bruços	Tempo Final	26.	38.14	332	NT		-	
100m Bruços	Tempo Final	28.	1:24.35	318	1:31.68	16-05-2009	118%	
SEVERINO Fabio Jose, 07-11-1991								-
100m Costas	Tempo Final	21.	1:18.38	259	NT		-	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Clube de Natação da Maia							22
MAIA Joana Marques, 16-03-1991							4
200m Costas	Tempo Final	14.	2:33.74	511	2:34.86	25-10-2009	101%
50m Bruços	Tempo Final	5.	35.90	582	35.92	17-05-2009	100%
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:16.71	600	1:16.59	16-05-2009	100%
200m Bruços	Tempo Final	2.	2:43.20	616	2:43.95	16-05-2009	101%
200m Estilos	Tempo Final	10.	2:34.10	565	2:36.88	13-06-2009	104%
400m Estilos	Tempo Final	4.	5:26.28	549	5:23.11	24-10-2009	98%
NETO Luis Nobre, 02-03-1990							3
50m Costas	Tempo Final	7.	29.12	504	32.39	24-10-2009	124%
50m Bruços	Tempo Final	4.	29.77	698	30.18	23-11-2008	103%
100m Bruços	Tempo Final	8.	1:06.56	647	1:04.60	13-12-2008	94%
100m Mariposa	Tempo Final	7.	59.50	587	1:05.85	21-11-2008	122%
100m Estilos	Tempo Final	7.	59.82	658	59.78	08-12-2008	100%
400m Estilos	Tempo Final	10.	4:48.68	592	4:45.02	10-01-2009	97%
OLIVEIRA Ana Mafalda, 30-03-1981							-
400m Livres	Tempo Final	20.	4:55.55	524	4:53.86	22-11-2008	99%
800m Livres	Tempo Final	24.	10:18.74	494	9:55.38		93%
PINHEIRO Claudio Miguel, 09-09-1993							5
200m Livres	Tempo Final	21.	2:04.52	552	2:08.95	17-01-2009	107%
400m Livres	Tempo Final	13.	4:16.75	596	4:26.02	02-05-2009	107%
50m Costas	Tempo Final	16.	32.07	378	32.91	24-10-2009	105%
200m Costas	Tempo Final	10.	2:19.43	484	2:19.35	24-10-2009	100%
200m Estilos	Tempo Final	11.	2:17.33	559	2:20.24	02-05-2009	104%
400m Estilos	Tempo Final	9.	4:47.77	598	4:54.63	17-05-2009	105%
PINTO Diogo Andre, 09-06-1990							3
400m Livres	Tempo Final	20.	4:28.18	523	NT		-
50m Costas	Tempo Final	10.	29.92	465	30.50	13-06-2009	104%
100m Costas	Tempo Final	15.	1:05.72	439	1:03.46	14-12-2008	93%
200m Costas	Tempo Final	6.	2:15.23	531	2:19.12	10-01-2009	106%
50m Mariposa	Tempo Final	16.	29.07	464	30.38	16-05-2009	109%
QUEIJO Joao Pedro, 26-01-1993							3
200m Livres	Tempo Final	20.	2:04.19	557	2:05.82	02-05-2009	103%
400m Livres	Tempo Final	15.	4:17.25	593	4:16.63	02-05-2009	100%
1500m Livres	Tempo Final	12.	17:12.15	588	16:57.35	26-04-2009	97%
100m Mariposa	Tempo Final	13.	1:02.83	498	1:02.96	03-05-2009	100%
200m Estilos	Tempo Final	16.	2:20.32	524	2:18.98	02-05-2009	98%
400m Estilos	Tempo Final	12.	4:53.83	562	4:59.95	20-02-2009	104%
RAMALHO Catia Santos, 02-04-1986							1
100m Livres	Tempo Final	19.	1:05.93	496	1:04.69	21-12-2008	96%
200m Livres	Tempo Final	19.	2:21.93	511	2:24.13		103%
400m Livres	Tempo Final	21.	4:55.73	523	NT		-
50m Bruços	Tempo Final	7.	37.64	505	36.62	23-11-2008	95%
100m Bruços	Tempo Final	9.	1:21.63	498	1:19.42	20-12-2008	95%
SILVA Carolina Santos, 03-07-1986							2
50m Livres	Tempo Final	6.	28.39	588	28.55	21-12-2008	101%
100m Livres	Tempo Final	13.	1:03.91	545	1:02.42	20-12-2008	95%
200m Costas	Tempo Final	15.	2:34.29	505	2:32.39	21-12-2008	98%
50m Mariposa	Tempo Final	7.	31.23	535	30.98	08-12-2008	98%
100m Mariposa	Tempo Final	2.	1:06.02	621	1:07.43	07-12-2008	104%
200m Mariposa	Tempo Final	2.	2:27.67	588	2:23.62	20-12-2008	95%
SOUSA Filipa Vieira, 10-11-1992							1
400m Livres	Tempo Final	26.	5:01.65	493	5:01.02	31-01-2009	100%
800m Livres	Tempo Final	27.	10:23.47	483	10:17.87	23-11-2008	98%
50m Costas	Tempo Final	13.	34.21	473	33.78	16-05-2009	98%
100m Costas	Tempo Final	19.	1:12.80	479	1:13.22	20-12-2008	101%
200m Costas	Tempo Final	18.	2:38.23	468	2:36.45	16-05-2009	98%
400m Estilos	Tempo Final	3.	5:25.99	550	5:25.79	10-01-2009	100%

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Clube Fluvial Portuense								17
BERNARDINO Ines Pizarro, 04-08-1995								5
100m Livres	Tempo Final	34.	1:10.55	405	1:10.88	03-05-2009	101%	
50m Costas	Tempo Final	17.	36.30	396	37.06	16-05-2009	104%	
100m Costas	Tempo Final	25.	1:17.14	403	1:17.86	17-05-2009	102%	
200m Costas	Tempo Final	28.	2:43.90	421	2:47.56	25-10-2009	105%	
200m Estilos	Tempo Final	26.	2:52.14	405	2:56.26	21-02-2009	105%	
COSTA Sergio Emanuel, 07-08-1985								5
50m Bruços	Tempo Final	13.	31.96	564	32.72	17-05-2009	105%	
100m Bruços	Tempo Final	12.	1:08.65	589	1:10.33	16-05-2009	105%	
200m Bruços	Tempo Final	9.	2:31.75	548	2:34.40	16-05-2009	104%	
100m Estilos	Tempo Final	28.	1:06.82	472	1:09.79	23-11-2008	109%	
200m Estilos	Tempo Final	18.	2:23.66	488	2:27.28	22-11-2008	105%	
FERREIRA Maria Beatriz, 01-12-1995								3
100m Bruços	Tempo Final	17.	1:26.19	423	1:27.93	26-04-2009	104%	
100m Estilos	Tempo Final	19.	1:17.69	446	1:19.67	16-05-2009	105%	
200m Estilos	Tempo Final	17.	2:40.09	504	2:42.27	16-05-2009	103%	
400m Estilos	Tempo Final	8.	5:42.52	474	5:36.25	17-05-2009	96%	
FREITAS Jose Carlos, 24-10-1963								1
400m Livres	Tempo Final	19.	4:26.21	535	4:27.12	13-06-2009	101%	
MONTEIRO Bruno Daniel, 19-06-1988								1
100m Bruços	Tempo Final	3.	1:04.39	714	1:04.12	16-05-2009	99%	
200m Estilos	Tempo Final	4.	2:10.58	650	2:13.03		104%	
MOTA Ines Maria, 08-05-1995								-
100m Livres	Tempo Final	20.	1:06.00	495	1:05.48	03-05-2009	98%	
200m Livres	Tempo Final	30.	2:26.37	466	2:19.97	22-02-2009	91%	
400m Livres	Tempo Final	19.	4:53.42	535	4:52.03	02-05-2009	99%	
800m Livres	Tempo Final	20.	10:08.00	521	10:03.44	18-07-2009	99%	
200m Estilos	Tempo Final	25.	2:49.76	422	2:49.50	17-01-2009	100%	
VIEIRA Catarina Costa, 27-03-1995								2
100m Livres	Tempo Final	33.	1:10.50	406	1:09.21	17-05-2009	96%	
200m Livres	Tempo Final	34.	2:33.66	403	2:33.45	16-05-2009	100%	
50m Costas	Tempo Final	20.	39.37	310	40.03	25-10-2009	103%	
100m Costas	Tempo Final	28.	1:21.24	345	1:23.27	25-10-2009	105%	
100m Estilos	Tempo Final	24.	1:25.86	330	NT		-	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Clube Fluvial Vilacondense								58
CAMPOS Tiago Dourado, 06-09-1988								2
50m Livres	Tempo Final	15.	26.35	496	26.88	01-11-2009	104%	
200m Livres	Tempo Final	19.	2:03.86	561	2:04.97	01-12-2008	102%	
CARNEIRO Marta Fernandes, 23-08-1994								2
200m Livres	Tempo Final	20.	2:22.24	508	2:23.48	06-12-2008	102%	
100m Mariposa	Tempo Final	14.	1:13.30	454	1:15.39	01-11-2009	106%	
CARVALHO Igor Guterres, 28-10-1988								1
200m Livres	Tempo Final	23.	2:06.68	524	1:56.66	17-01-2009	85%	
400m Livres	Tempo Final	6.	4:07.36	667	4:05.42	07-12-2008	98%	
200m Estilos	Tempo Final	15.	2:19.70	531	2:25.73	22-11-2008	109%	
COENTRAO Bruna Fangueiro, 09-10-1993								1
100m Costas	Tempo Final	18.	1:12.57	484	1:12.82	01-11-2009	101%	
200m Costas	Tempo Final	24.	2:40.09	452	2:39.16	01-11-2009	99%	
CUNHA Ana Rita, 07-03-1993								-
50m Bruços	Tempo Final	8.	38.07	488	36.88	23-11-2008	94%	
100m Bruços	Tempo Final	12.	1:23.18	471	1:18.47	28-03-2009	89%	
100m Estilos	Tempo Final	14.	1:14.36	508	NT		-	
DELGADO Lucinda Amorim, 27-12-1994								2
400m Livres	Tempo Final	24.	5:01.30	494	5:05.07	01-11-2009	103%	
800m Livres	Tempo Final	22.	10:12.71	509	10:20.74	10-06-2009	103%	
100m Costas	Tempo Final	26.	1:17.69	394	1:15.39	13-06-2009	94%	
200m Costas	Tempo Final	29.	2:44.99	413	2:43.67	23-11-2008	98%	
DOURADO Anita Azevedo, 06-03-1992								1
50m Livres	Tempo Final	19.	31.76	420	31.94	01-11-2009	101%	
FIGUEIREDO Marta Alexandra, 21-03-1992								1
50m Costas	Tempo Final	8.	33.31	512	32.19	07-12-2008	93%	
100m Costas	Tempo Final	17.	1:12.49	485	1:10.26	01-12-2008	94%	
200m Costas	Tempo Final	13.	2:33.28	515	2:33.57	23-11-2008	100%	
KOBAYASHI Luciana Tomi, 23-01-1995								1
200m Livres	Tempo Final	32.	2:29.61	437	2:30.83	17-01-2009	102%	
100m Mariposa	Tempo Final	23.	1:19.57	355	1:19.46	13-06-2009	100%	
LAEZZA Rita Amado, 04-01-1995								2
50m Livres	Tempo Final	8.	28.90	557	28.98	31-10-2009	101%	
200m Livres	Tempo Final	21.	2:23.06	499	2:27.75	01-11-2009	107%	
100m Costas	Tempo Final	23.	1:14.85	441	1:14.57	22-11-2008	99%	
LEAL Alexandre Jose, 07-02-1992								1
200m Livres	Tempo Final	25.	2:09.28	493	2:14.66		108%	
100m Costas	Tempo Final	16.	1:07.05	413	1:06.89	22-11-2008	100%	
LOPES Vasco Vieira, 21-02-1984								1
50m Livres	Tempo Final	3.	23.81	672	23.60	31-01-2009	98%	
50m Bruços	Tempo Final	6.	29.97	684	30.63	31-01-2009	104%	
MAIA Rui Filipe, 24-07-1993								2
200m Livres	Tempo Final	7.	1:57.54	657	1:57.65	25-04-2009	100%	
400m Livres	Tempo Final	16.	4:19.69	576	4:15.48	21-02-2009	97%	
50m Mariposa	Tempo Final	5.	26.63	603	27.64	20-07-2009	108%	
100m Mariposa	Tempo Final	12.	1:01.75	525	59.93	20-07-2009	94%	
MARTINS Sara Alexandra, 16-06-1991								2
50m Bruços	Tempo Final	2.	35.01	627	37.10	08-12-2008	112%	
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:16.60	603	1:16.93	20-12-2008	101%	
MATIAS Paula Catarina, 23-05-1994								1
200m Livres	Tempo Final	23.	2:23.37	496	2:20.71	17-01-2009	96%	
200m Estilos	Tempo Final	19.	2:43.61	472	2:46.07	13-06-2009	103%	
MONTEIRO Ana Catarina, 14-08-1993								5
400m Livres	Tempo Final	4.	4:35.14	649	4:40.63	22-11-2008	104%	
800m Livres	Tempo Final	7.	9:33.17	622	10:03.84	23-11-2008	111%	
200m Mariposa	Tempo Final	1.	2:19.74	694	2:19.85	20-12-2008	100%	
100m Estilos	Tempo Final	7.	1:09.42	625	1:14.58		115%	
200m Estilos	Tempo Final	2.	2:24.88	680	2:29.67	17-01-2009	107%	
MONTEIRO Claudia Sofia, 07-07-1992								2
50m Costas	Tempo Final	3.	31.68	595	31.15	16-11-2008	97%	
100m Costas	Tempo Final	4.	1:07.67	597	1:13.89	25-04-2009	119%	
50m Mariposa	Tempo Final	2.	29.54	633	29.42	08-12-2008	99%	
100m Mariposa	Tempo Final	3.	1:06.50	607	1:04.63	13-06-2009	94%	
100m Estilos	Tempo Final	2.	1:07.09	692	1:09.05	23-11-2008	106%	
NEIVA Henrique Pereira, 01-10-1984								-
100m Bruços	Tempo Final	2.	1:04.24	719	1:01.99	20-12-2008	93%	
200m Bruços	Tempo Final	2.	2:21.38	678	2:14.68	21-12-2008	91%	
200m Estilos	Tempo Final	5.	2:12.27	626	2:09.93	22-11-2008	96%	
400m Estilos	Tempo Final	8.	4:45.34	613	4:25.98	21-12-2008	87%	
OLIVEIRA Cassandra Pedro, 30-07-1995								3
200m Livres	Tempo Final	10.	2:17.03	568	2:17.13	20-02-2009	100%	
400m Livres	Tempo Final	8.	4:40.50	613	4:43.07	01-11-2009	102%	
800m Livres	Tempo Final	10.	9:42.17	594	9:47.88	01-11-2009	102%	
100m Mariposa	Tempo Final	11.	1:11.91	480	1:11.67	15-11-2008	99%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

PEREIRA Fabio Manuel, 13-03-1986								4
100m Costas	Tempo Final	1.	56.60	687	56.79	25-04-2009	101%	
50m Bruços	Tempo Final	3.	29.60	710	31.90		116%	
100m Estilos	Tempo Final	1.	56.78	769	58.72		107%	
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:03.57	768	2:16.59		122%	
PEREIRA Joao Pedro, 01-01-1987								-
200m Livres	Tempo Final	6.	1:57.08	664	NT		-	
PEREIRA Marcelo Goncalo, 13-05-1990								1
200m Livres	Tempo Final	11.	2:00.55	609	1:56.58	08-12-2008	94%	
400m Livres	Tempo Final	4.	4:04.87	687	4:19.13	24-10-2009	112%	
1500m Livres	Tempo Final	9.	17:05.33	600	16:43.94	24-10-2009	96%	
200m Bruços	Tempo Final	6.	2:29.34	575	2:28.82	17-01-2009	99%	
PINTO Joao Filipe, 09-07-1991								3
50m Costas	Tempo Final	6.	28.92	515	29.28	28-02-2009	103%	
100m Costas	Tempo Final	5.	1:01.03	548	1:01.36	10-06-2009	101%	
200m Costas	Tempo Final	4.	2:12.64	563	2:12.93	08-12-2008	100%	
RAMOS Diogo Carmo, 19-06-1993								4
100m Bruços	Tempo Final	17.	1:10.72	539	1:13.38	21-02-2009	108%	
200m Bruços	Tempo Final	12.	2:37.70	488	2:37.97	06-12-2008	100%	
50m Mariposa	Tempo Final	10.	27.87	526	29.56	01-11-2009	112%	
100m Estilos	Tempo Final	16.	1:03.42	552	1:05.46	25-04-2009	107%	
RAMOS Gisela Filipa, 13-01-1993								-
800m Livres	Tempo Final	25.	10:23.19	484	NT		-	
50m Bruços	Tempo Final	10.	38.71	464	37.40	23-11-2008	93%	
100m Bruços	Tempo Final	10.	1:22.45	483	1:21.07	22-11-2008	97%	
200m Bruços	Tempo Final	7.	2:51.92	527	2:51.02	17-01-2009	99%	
RIBEIRO Hugo Alberto, 01-07-1988								2
200m Livres	Tempo Final	2.	1:55.26	696	1:55.20	31-10-2009	100%	
400m Livres	Tempo Final	3.	4:01.18	719	4:06.24	22-11-2008	104%	
1500m Livres	Tempo Final	2.	15:54.41	743	15:53.10	21-12-2008	100%	
400m Estilos	Tempo Final	7.	4:44.41	619	4:44.81	21-11-2008	100%	
ROCHA Diana Ramos, 20-04-1994								5
200m Costas	Tempo Final	2.	2:24.04	621	2:27.11		104%	
100m Bruços	Tempo Final	4.	1:17.20	589	1:18.06	22-11-2008	102%	
200m Bruços	Tempo Final	3.	2:44.56	601	2:49.14	31-01-2009	106%	
100m Mariposa	Tempo Final	1.	1:06.00	621	1:08.29	24-10-2009	107%	
100m Estilos	Tempo Final	4.	1:08.28	657	1:10.39		106%	
RODRIGUES Mario Jorge, 22-01-1988								1
100m Livres	Tempo Final	3.	53.48	638	52.84	06-12-2008	98%	
50m Costas	Tempo Final	4.	28.68	528	28.74	28-02-2009	100%	
100m Costas	Tempo Final	6.	1:01.37	539	1:00.36	25-04-2009	97%	
SANTOS Miguel Aragao, 06-03-1991								3
50m Bruços	Tempo Final	5.	29.86	692	30.42	08-12-2008	104%	
100m Bruços	Tempo Final	6.	1:05.24	687	1:05.67	07-12-2008	101%	
100m Estilos	Tempo Final	9.	1:00.74	629	1:05.01	23-11-2008	115%	
200m Estilos	Tempo Final	7.	2:13.01	615	2:13.00	20-12-2008	100%	
SILVA Ana Rita, 07-11-1995								2
50m Bruços	Tempo Final	9.	38.48	472	39.10	13-06-2009	103%	
100m Bruços	Tempo Final	11.	1:22.69	479	1:22.73	22-02-2009	100%	
SILVA Ricardo Ribeiro, 11-11-1992								3
50m Bruços	Tempo Final	7.	30.19	669	30.49	08-12-2008	102%	
100m Bruços	Tempo Final	7.	1:06.30	654	1:04.82	21-02-2009	96%	
200m Bruços	Tempo Final	DNF	-	-	2:26.57	06-12-2008	-	
100m Estilos	Tempo Final	20.	1:04.59	523	1:07.74	01-12-2008	110%	
200m Estilos	Tempo Final	17.	2:21.86	507	2:26.79	22-11-2008	107%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Clube Natação de Valongo								7
CAVADAS Bruno Miguel, 06-02-1989								-
50m Bruços	Tempo Final	16.	32.68	528	32.66	23-11-2008	100%	
100m Bruços	Tempo Final	21.	1:12.50	500	1:12.27	22-11-2008	99%	
100m Estilos	Tempo Final	22.	1:05.42	503	1:05.21	23-11-2008	99%	
200m Estilos	Tempo Final	19.	2:25.85	467	2:18.78	14-12-2008	91%	
LINO Mafalda Carneiro, 09-05-1991								1
50m Livres	Tempo Final	23.	34.13	338	33.95	22-11-2008	99%	
50m Bruços	Tempo Final	18.	49.03	228	50.30	17-01-2009	105%	
MARTINHO Nelson Filipe, 02-06-1989								-
50m Mariposa	Tempo Final	6.	26.86	588	26.01	13-12-2008	94%	
SILVA Catia Marisa, 27-01-1991								3
200m Costas	Tempo Final	26.	2:42.50	432	2:40.50	13-12-2008	98%	
100m Bruços	Tempo Final	15.	1:25.02	441	1:24.16	16-05-2009	98%	
200m Bruços	Tempo Final	10.	2:58.45	471	3:01.22	21-11-2008	103%	
100m Estilos	Tempo Final	20.	1:19.02	424	1:27.33	24-10-2009	122%	
200m Estilos	Tempo Final	24.	2:49.69	423	2:49.77	17-01-2009	100%	
SOUSA Barbara Daniela, 06-05-1992								2
200m Livres	Tempo Final	15.	2:18.86	546	2:18.47	17-05-2009	99%	
400m Livres	Tempo Final	15.	4:48.41	564	4:49.98	16-05-2009	101%	
800m Livres	Tempo Final	18.	10:00.70	540	9:58.77	16-05-2009	99%	
100m Mariposa	Tempo Final	10.	1:11.67	485	1:12.06	22-11-2008	101%	
200m Mariposa	Tempo Final	6.	2:35.65	502	2:34.48	13-12-2008	99%	
VALE Mariana Oliveira, 23-05-1993								1
200m Livres	Tempo Final	13.	2:17.56	562	2:15.30	01-05-2009	97%	
50m Costas	Tempo Final	10.	33.51	503	32.56	22-11-2008	94%	
100m Costas	Tempo Final	15.	1:11.66	502	1:09.48	13-06-2009	94%	
200m Costas	Tempo Final	17.	2:36.33	486	2:32.85	17-01-2009	96%	
200m Estilos	Tempo Final	14.	2:37.56	528	2:39.44	24-10-2009	102%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Clube Propaganda da Natacao							17
GUEDES Rita Alexandra, 20-09-1994							1
200m Livres	Tempo Final	36.	2:36.13	384	2:34.08	16-05-2009	97%
100m Bruços	Tempo Final	23.	1:32.00	348	1:35.98	27-06-2009	109%
200m Bruços	Tempo Final	19.	3:21.72	326	3:15.59	24-10-2009	94%
MARTINS Barbara Pinto, 26-10-1994							1
50m Livres	Tempo Final	16.	30.60	469	30.17	16-05-2009	97%
100m Livres	Tempo Final	26.	1:06.67	480	1:05.35	17-05-2009	96%
200m Livres	Tempo Final	27.	2:24.41	485	2:21.86	16-05-2009	96%
100m Mariposa	Tempo Final	19.	1:16.58	398	1:17.26	09-11-2008	102%
MONTEIRO Ana Rita, 23-05-1995							-
200m Costas	Tempo Final	32.	2:54.59	349	2:51.83	16-05-2009	97%
100m Mariposa	Tempo Final	24.	1:24.31	298	1:24.03	26-04-2009	99%
MONTEIRO Renato Filipe, 20-08-1991							1
200m Costas	Tempo Final	12.	2:34.94	353	2:30.49	14-12-2008	94%
100m Estilos	Tempo Final	31.	1:09.76	415	1:12.19	13-06-2009	107%
200m Estilos	Tempo Final	23.	2:37.98	367	2:32.97	17-01-2009	94%
MOREIRA Paulo Ricardo, 24-01-1991							2
50m Livres	Tempo Final	17.	26.59	483	26.39	13-12-2008	99%
50m Mariposa	Tempo Final	17.	29.28	454	30.48	17-01-2009	108%
100m Estilos	Tempo Final	30.	1:08.38	441	1:09.85	25-10-2009	104%
200m Estilos	Tempo Final	22.	2:32.29	410	2:26.96	01-05-2009	93%
NETO Ana Catarina, 11-06-1995							-
100m Bruços	Tempo Final	24.	1:32.11	347	1:31.92	09-11-2008	100%
200m Bruços	Tempo Final	18.	3:19.66	337	3:16.31	09-11-2008	97%
OLIVEIRA Joana Henriques, 28-12-1993							2
100m Bruços	Tempo Final	33.	1:42.51	252	1:46.22	24-10-2009	107%
200m Bruços	Tempo Final	22.	3:47.37	228	3:50.09	24-10-2009	102%
OLIVEIRA Rui Goncalves, 07-09-1993							2
50m Costas	Tempo Final	13.	30.99	418	30.82	16-05-2009	99%
50m Mariposa	Tempo Final	18.	30.22	413	32.39	01-05-2009	115%
200m Estilos	Tempo Final	20.	2:27.84	448	2:30.29	01-05-2009	103%
PACHECO Andreia Sofia, 28-04-1995							-
100m Livres	Tempo Final	39.	1:15.53	330	1:14.64	01-05-2009	98%
200m Livres	Tempo Final	37.	2:46.08	319	2:37.48	16-05-2009	90%
100m Bruços	Tempo Final	30.	1:40.57	266	1:38.60	27-06-2009	96%
200m Bruços	Tempo Final	20.	3:33.28	276	3:24.19	17-01-2009	92%
PEREIRA Diogo Filipe, 29-08-1992							-
50m Bruços	Tempo Final	23.	36.02	394	34.43	26-06-2009	91%
100m Bruços	Tempo Final	25.	1:18.41	396	1:16.42	27-06-2009	95%
200m Bruços	Tempo Final	13.	2:54.43	361	2:45.56	06-03-2009	90%
PINHEIRO Diogo Justino, 10-12-1992							2
50m Bruços	Tempo Final	25.	37.25	356	37.72		103%
100m Bruços	Tempo Final	27.	1:23.89	323	1:24.57	07-03-2009	102%
200m Bruços	Tempo Final	14.	3:07.98	288	3:05.30	25-10-2009	97%
RESENDE Maria Ines, 16-05-1995							-
100m Livres	Tempo Final	43.	1:17.52	305	1:15.56	17-05-2009	95%
200m Livres	Tempo Final	38.	2:47.82	309	2:46.23	22-02-2009	98%
100m Mariposa	Tempo Final	26.	1:34.89	209	1:32.70	01-05-2009	95%
ROQUE Claudia Cristina, 25-10-1990							-
50m Costas	Tempo Final	16.	36.29	396	34.30		89%
SALABERT Carlos Daniel, 26-02-1990							3
100m Livres	Tempo Final	27.	1:05.08	354	1:06.78	26-04-2009	105%
50m Bruços	Tempo Final	22.	35.28	419	35.42	26-06-2009	101%
100m Bruços	Tempo Final	26.	1:19.75	376	1:20.22	16-05-2009	101%
SANTOS Bruno Miguel, 28-10-1991							1
100m Livres	Tempo Final	25.	1:02.02	409	NT		-
100m Costas	Tempo Final	20.	1:13.22	317	1:14.55	17-05-2009	104%
200m Costas	Tempo Final	13.	2:41.03	315	2:35.78	17-01-2009	94%
SISTA Ana Sofia, 16-02-1994							2
100m Livres	Tempo Final	47.	1:20.67	271	1:22.71	28-06-2009	105%
200m Livres	Tempo Final	39.	2:58.44	257	3:08.39	17-01-2009	111%

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Colégio Liceal de Santa Maria de Lamas								-
SOARES Guilherme Araujo, 02-11-1993								-
200m Mariposa	Tempo Final	9.	2:35.55	365	2:29.43	24-10-2009	92%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Foca-Clube De Natação De Felgueiras								3
BARBOSA Gilberta Cristina, 04-08-1993								1
100m Livres	Tempo Final	8.	1:02.91	571	1:02.01	14-12-2008	97%	
200m Livres	Tempo Final	4.	2:13.79	610	2:08.87	10-01-2009	93%	
400m Livres	Tempo Final	11.	4:45.03	584	4:30.85	07-12-2008	90%	
800m Livres	Tempo Final	5.	9:27.81	640	9:09.84	13-12-2008	94%	
100m Mariposa	Tempo Final	5.	1:07.80	573	1:07.82	14-12-2008	100%	
FERREIRA Dario Miguel, 27-08-1990								1
50m Bruços	Tempo Final	11.	31.81	572	32.06	07-12-2008	102%	
100m Bruços	Tempo Final	19.	1:11.36	525	1:07.81	07-12-2008	90%	
50m Mariposa	Tempo Final	11.	28.19	508	27.45	23-11-2008	95%	
100m Mariposa	Tempo Final	11.	1:01.07	543	58.92	07-12-2008	93%	
PEREIRA Helena Marisa, 13-08-1995								1
200m Livres	Tempo Final	35.	2:35.13	392	2:26.57	22-02-2009	89%	
400m Livres	Tempo Final	32.	5:29.16	379	5:04.07	02-05-2009	85%	
50m Mariposa	Tempo Final	19.	36.75	329	36.68	02-05-2009	100%	
100m Mariposa	Tempo Final	21.	1:19.03	362	1:19.63	03-05-2009	102%	
200m Mariposa	Tempo Final	14.	2:53.20	365	2:46.88	21-02-2009	93%	
TEIXEIRA Ana Catarina, 16-02-1995								-
50m Bruços	Tempo Final	14.	40.46	406	39.79	26-06-2009	97%	
100m Bruços	Tempo Final	19.	1:27.86	400	1:23.87	14-12-2008	91%	
200m Bruços	Tempo Final	13.	3:05.33	421	2:58.49	10-01-2009	93%	
200m Estilos	Tempo Final	21.	2:45.63	455	2:41.72	02-05-2009	95%	
TEIXEIRA Lia Marques, 06-06-1989								-
50m Costas	Tempo Final	14.	34.36	467	33.61	14-12-2008	96%	
100m Costas	Tempo Final	20.	1:13.53	465	1:09.96	14-12-2008	91%	
200m Costas	Tempo Final	20.	2:39.26	459	2:31.05	13-12-2008	90%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

								83
Futebol Clube do Porto/Dolce Vita								
ALMEIDA Joao Pedro, 03-06-1992								4
50m Livres	Tempo Final	5.	24.51	616	25.71	22-11-2008	110%	
100m Livres	Tempo Final	6.	54.43	605	56.47	21-11-2008	108%	
200m Livres	Tempo Final	4.	1:56.43	676	1:57.78	17-01-2009	102%	
400m Livres	Tempo Final	9.	4:11.75	633	4:11.55	07-12-2008	100%	
1500m Livres	Tempo Final	7.	16:56.85	615	16:59.86	23-11-2008	101%	
AMORIM Maria Luis, 09-06-1995								5
100m Livres	Tempo Final	6.	1:01.72	605	1:03.47	22-02-2009	106%	
200m Livres	Tempo Final	3.	2:11.05	649	2:15.15	22-02-2009	106%	
400m Livres	Tempo Final	5.	4:37.22	635	4:42.08	02-05-2009	104%	
100m Costas	Tempo Final	8.	1:10.32	532	1:11.03	20-02-2009	102%	
200m Costas	Tempo Final	9.	2:30.27	547	2:35.09	22-02-2009	107%	
200m Mariposa	Tempo Final	8.	2:38.21	478	NT		-	
ANDRADE Paulo Jorge, 28-05-1992								1
50m Livres	Tempo Final	8.	25.47	549	25.50	16-05-2009	100%	
100m Livres	Tempo Final	8.	56.33	546	55.77	21-11-2008	98%	
CARVALHO Joana Catarina, 07-06-1992								2
50m Livres	Tempo Final	4.	27.81	625	28.99	21-11-2008	109%	
200m Bruços	Tempo Final	1.	2:43.16	617	2:40.87	21-12-2008	97%	
50m Mariposa	Tempo Final	4.	30.22	591	NT		-	
100m Estilos	Tempo Final	3.	1:08.09	662	1:10.85	15-11-2008	108%	
CARVALHO Joao Filipe, 29-07-1987								2
100m Livres	Tempo Final	1.	49.85	788	51.74	06-12-2008	108%	
400m Livres	Tempo Final	2.	3:56.72	761	3:55.40	20-12-2008	99%	
1500m Livres	Tempo Final	3.	16:09.12	710	16:12.83	21-12-2008	101%	
LOUREIRO Sara Beatriz, 07-02-1987								-
100m Livres	Tempo Final	1.	57.46	750	55.74	11-12-2008	94%	
400m Livres	Tempo Final	1.	4:22.72	746	4:16.93	13-12-2008	96%	
100m Costas	Tempo Final	12.	1:10.99	517	NT		-	
50m Bruços	Tempo Final	1.	34.73	643	NT		-	
100m Estilos	Tempo Final	1.	1:05.46	745	NT		-	
LOUSA Irina Filipa, 08-10-1995								4
100m Livres	Tempo Final	22.	1:06.24	489	1:06.80	03-05-2009	102%	
200m Livres	Tempo Final	25.	2:23.82	491	2:24.60	20-02-2009	101%	
100m Costas	Tempo Final	10.	1:10.89	519	1:11.43	20-02-2009	102%	
200m Costas	Tempo Final	7.	2:29.74	553	2:30.98	22-02-2009	102%	
200m Mariposa	Tempo Final	12.	2:49.11	392	NT		-	
MACHADO Danilo Ismael, 28-09-1992								1
50m Costas	Tempo Final	9.	29.54	483	30.40	21-11-2008	106%	
100m Costas	Tempo Final	9.	1:03.87	478	1:03.81	22-11-2008	100%	
200m Costas	Tempo Final	9.	2:19.40	485	2:16.03	17-01-2009	95%	
MARINHO Marta Vieira, 25-03-1991								1
100m Livres	Tempo Final	2.	57.69	741	57.74	08-12-2008	100%	
50m Costas	Tempo Final	1.	31.10	629	30.43	06-12-2008	96%	
200m Costas	Tempo Final	1.	2:23.32	630	2:17.27	21-12-2008	92%	
100m Bruços	Tempo Final	8.	1:20.27	524	NT		-	
100m Estilos	Tempo Final	5.	1:08.33	655	NT		-	
200m Estilos	Tempo Final	1.	2:24.47	685	2:20.05	20-12-2008	94%	
MARTINS Rafael Dias, 07-02-1993								3
200m Livres	Tempo Final	5.	1:56.82	669	1:58.77	17-05-2009	103%	
400m Livres	Tempo Final	7.	4:09.83	647	4:07.83	16-05-2009	98%	
1500m Livres	Tempo Final	8.	17:01.70	606	17:08.35	30-11-2008	101%	
100m Mariposa	Tempo Final	4.	59.18	596	1:00.42	30-11-2008	104%	
200m Mariposa	Tempo Final	4.	2:10.29	622	2:09.44	10-01-2009	99%	
MATOS Joana Fazendeiro, 06-02-1995								1
50m Livres	Tempo Final	18.	31.54	429	32.73	03-05-2009	108%	
100m Livres	Tempo Final	31.	1:09.50	424	1:08.10	03-05-2009	96%	
50m Mariposa	Tempo Final	18.	35.24	373	34.24	17-01-2009	94%	
100m Mariposa	Tempo Final	22.	1:19.08	361	1:16.18	03-05-2009	93%	
100m Estilos	Tempo Final	21.	1:19.76	412	NT		-	
MORENO Claudia Marques, 27-03-1991								3
50m Livres	Tempo Final	2.	27.23	666	27.46	15-11-2008	102%	
200m Livres	Tempo Final	1.	2:07.93	698	2:07.73	08-12-2008	100%	
50m Mariposa	Tempo Final	3.	29.88	611	30.60	28-02-2009	105%	
100m Mariposa	Tempo Final	4.	1:07.18	589	1:08.09	28-02-2009	103%	
NETO Ana Goncalves, 04-08-1995								2
100m Livres	Tempo Final	10.	1:03.30	561	1:02.18	21-02-2009	96%	
200m Livres	Tempo Final	7.	2:16.12	580	2:14.49	17-05-2009	98%	
100m Costas	Tempo Final	9.	1:10.81	521	1:14.11	02-05-2009	110%	
200m Costas	Tempo Final	4.	2:27.39	579	2:34.88	25-10-2009	110%	
200m Estilos	Tempo Final	11.	2:34.92	556	2:31.95	21-02-2009	96%	
NOGUEIRA Luis Miguel, 15-10-1993								2
200m Livres	Tempo Final	10.	2:00.24	613	1:58.87	17-05-2009	98%	
400m Livres	Tempo Final	10.	4:11.91	631	4:14.95	16-05-2009	102%	
1500m Livres	Tempo Final	6.	16:38.37	649	17:22.40	22-02-2009	109%	
200m Estilos	Tempo Final	21.	2:27.96	447	2:24.86	02-05-2009	96%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

400m Estilos	Tempo Final	13.	5:05.51	500	4:59.95	25-10-2009	96%	
OLIVEIRA Alexandra Paiva, 09-05-1991								2
50m Livres	Tempo Final	3.	27.29	662	27.39	07-12-2008	101%	
100m Livres	Tempo Final	3.	59.30	682	58.69	20-12-2008	98%	
200m Livres	Tempo Final	2.	2:08.07	696	2:06.89	08-12-2008	98%	
50m Costas	Tempo Final	2.	31.36	614	31.09	06-12-2008	98%	
100m Costas	Tempo Final	3.	1:07.05	613	1:07.10	28-02-2009	100%	
100m Estilos	Tempo Final	9.	1:10.48	597	1:09.56	23-11-2008	97%	
OLIVEIRA Alvaro Miguel, 15-03-1993								4
200m Livres	Tempo Final	18.	2:03.35	568	2:06.92	17-01-2009	106%	
50m Costas	Tempo Final	11.	30.67	432	30.90	16-05-2009	102%	
100m Costas	Tempo Final	12.	1:04.17	472	1:04.57	22-02-2009	101%	
200m Costas	Tempo Final	7.	2:17.50	505	2:22.61	16-05-2009	108%	
OLIVEIRA Sara Freitas, 07-12-1985								-
50m Livres	Tempo Final	1.	26.90	691	26.75	07-12-2008	99%	
100m Costas	Tempo Final	1.	1:06.26	636	NT		-	
50m Mariposa	Tempo Final	1.	28.14	732	27.67	08-12-2008	97%	
PINTO Gil Goncalves, 31-10-1988								5
50m Costas	Tempo Final	1.	27.27	614	28.35	06-12-2008	108%	
100m Costas	Tempo Final	4.	1:00.67	558	1:00.61	22-11-2008	100%	
50m Bruços	Tempo Final	1.	28.59	788	30.22	08-12-2008	112%	
100m Bruços	Tempo Final	4.	1:04.49	711	1:04.86	20-12-2008	101%	
200m Bruços	Tempo Final	3.	2:22.21	666	2:22.72	21-12-2008	101%	
100m Estilos	Tempo Final	2.	57.47	742	59.78	08-12-2008	108%	
QUEIROS Samuel Patricio, 17-03-1991								4
200m Livres	Tempo Final	3.	1:56.30	678	1:57.89	08-12-2008	103%	
400m Livres	Tempo Final	5.	4:05.78	680	4:10.95	22-11-2008	104%	
1500m Livres	Tempo Final	5.	16:30.19	666	16:28.29	23-11-2008	100%	
50m Costas	Tempo Final	5.	28.69	527	28.66	15-11-2008	100%	
200m Estilos	Tempo Final	8.	2:13.11	614	2:13.80	07-12-2008	101%	
400m Estilos	Tempo Final	6.	4:40.50	646	4:50.24	25-10-2009	107%	
REIS Catarina Lopes, 13-02-1995								3
50m Livres	Tempo Final	9.	29.29	535	31.02	21-02-2009	112%	
100m Livres	Tempo Final	11.	1:03.79	548	1:04.31	21-02-2009	102%	
800m Livres	Tempo Final	29.	10:26.85	476	NT		-	
100m Estilos	Tempo Final	10.	1:12.35	552	NT		-	
200m Estilos	Tempo Final	9.	2:33.17	575	2:34.86	21-02-2009	102%	
RIBEIRO Pedro Nuno, 10-03-1993								4
100m Livres	Tempo Final	12.	56.87	531	57.04	22-02-2009	101%	
200m Livres	Tempo Final	13.	2:00.88	604	2:02.79	21-02-2009	103%	
400m Livres	Tempo Final	12.	4:16.45	598	4:20.91	22-02-2009	104%	
1500m Livres	Tempo Final	11.	17:10.91	590	18:00.66	22-02-2009	110%	
RODRIGUES Joana Aguiar, 03-02-1993								2
400m Livres	Tempo Final	2.	4:25.12	726	4:24.80	07-12-2008	100%	
800m Livres	Tempo Final	3.	9:06.56	717	9:07.19	21-12-2008	100%	
100m Estilos	Tempo Final	8.	1:10.25	603	NT		-	
200m Estilos	Tempo Final	3.	2:27.22	648	2:31.48	14-11-2008	106%	
ROSAS Joana Filipa, 08-01-1995								3
100m Livres	Tempo Final	25.	1:06.65	480	1:06.33	21-02-2009	99%	
200m Livres	Tempo Final	18.	2:21.89	512	2:21.15	17-05-2009	99%	
200m Costas	Tempo Final	19.	2:39.14	460	2:43.17	22-02-2009	105%	
100m Mariposa	Tempo Final	12.	1:12.83	462	1:13.55	03-05-2009	102%	
200m Mariposa	Tempo Final	11.	2:41.68	448	2:48.25	17-01-2009	108%	
SANTOS Paulo Jorge, 23-12-1989								3
50m Livres	Tempo Final	1.	22.57	789	22.36	21-12-2008	98%	
50m Mariposa	Tempo Final	1.	25.32	702	27.02	08-12-2008	114%	
100m Mariposa	Tempo Final	2.	57.07	665	1:02.88	25-10-2009	121%	
100m Estilos	Tempo Final	4.	58.34	709	59.92	15-11-2008	105%	
SILVA Bernardo Correia, 10-10-1993								4
100m Livres	Tempo Final	13.	56.97	528	56.80	17-05-2009	99%	
200m Livres	Tempo Final	15.	2:02.20	584	2:01.84	16-05-2009	99%	
400m Livres	Tempo Final	14.	4:17.02	594	4:20.04	02-05-2009	102%	
50m Mariposa	Tempo Final	9.	27.86	527	29.76	03-05-2009	114%	
200m Mariposa	Tempo Final	7.	2:16.61	539	2:21.33	17-01-2009	107%	
200m Estilos	Tempo Final	10.	2:16.64	568	2:17.70	02-05-2009	102%	
SILVA Sergio Baptista, 06-04-1991								4
50m Bruços	Tempo Final	2.	28.70	779	30.57	08-12-2008	113%	
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:02.73	773	1:06.10	07-12-2008	111%	
200m Bruços	Tempo Final	1.	2:21.04	683	2:24.94	06-12-2008	106%	
100m Estilos	Tempo Final	14.	1:02.27	583	1:03.70	15-11-2008	105%	
SILVA Tiago Samuel, 26-06-1993								3
50m Bruços	Tempo Final	8.	30.97	620	33.15	21-02-2009	115%	
100m Bruços	Tempo Final	13.	1:08.80	586	1:09.45	21-02-2009	102%	
200m Bruços	Tempo Final	7.	2:31.06	556	2:29.47	22-02-2009	98%	
100m Estilos	Tempo Final	26.	1:06.43	480	1:08.75	22-02-2009	107%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

SOARES Silvia Ariana, 11-10-1995							5
100m Livres	Tempo Final	7.	1:02.27	589	1:01.93	21-02-2009	99%
200m Livres	Tempo Final	6.	2:14.49	601	2:17.23	17-05-2009	104%
400m Livres	Tempo Final	6.	4:39.53	619	4:43.76	22-02-2009	103%
800m Livres	Tempo Final	9.	9:38.62	605	9:51.96	16-05-2009	105%
100m Mariposa	Tempo Final	7.	1:09.16	540	1:09.92	22-02-2009	102%
200m Mariposa	Tempo Final	5.	2:32.99	529	2:41.09	17-01-2009	111%
SOUSA Ricardo Fernandes, 25-01-1993							3
50m Livres	Tempo Final	13.	26.18	506	26.60	22-02-2009	103%
100m Livres	Tempo Final	11.	56.74	534	55.53	22-02-2009	96%
200m Livres	Tempo Final	26.	2:09.77	488	2:08.29	14-03-2009	98%
50m Bruços	Tempo Final	12.	31.92	566	35.37	21-02-2009	123%
100m Bruços	Tempo Final	16.	1:10.66	541	1:12.76	21-02-2009	106%
VILAR Rui Filipe, 19-06-1991							3
50m Livres	Tempo Final	4.	24.28	634	23.95	20-07-2009	97%
50m Mariposa	Tempo Final	3.	25.81	662	27.65	23-11-2008	115%
100m Estilos	Tempo Final	3.	57.56	739	59.61	08-12-2008	107%
200m Estilos	Tempo Final	3.	2:07.07	706	2:10.71	07-12-2008	106%

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Gespacos								47
ALVES Ana Vitoria, 17-07-1988								5
50m Bruços	Tempo Final	11.	39.25	445	39.90	17-05-2009	103%	
100m Bruços	Tempo Final	14.	1:23.95	458	1:26.31	22-11-2008	106%	
200m Bruços	Tempo Final	12.	2:59.49	463	3:05.73	24-10-2009	107%	
50m Mariposa	Tempo Final	17.	33.91	418	34.52	21-11-2008	104%	
100m Mariposa	Tempo Final	16.	1:14.35	435	1:14.43	13-06-2009	100%	
ALVES Nuno Rafael, 12-09-1990								6
1500m Livres	Tempo Final	4.	16:28.51	669	16:30.65		100%	
100m Bruços	Tempo Final	10.	1:07.82	611	1:10.29	10-06-2009	107%	
100m Mariposa	Tempo Final	5.	59.26	594	59.43	13-12-2008	101%	
200m Mariposa	Tempo Final	2.	2:09.50	633	2:11.98	24-10-2009	104%	
100m Estilos	Tempo Final	13.	1:02.10	588	1:03.27	23-11-2008	104%	
400m Estilos	Tempo Final	1.	4:29.57	727	4:35.92	21-11-2008	105%	
COSTA Carlos Miguel, 09-06-1986								2
50m Livres	Tempo Final	19.	27.08	457	28.33	13-06-2009	109%	
100m Livres	Tempo Final	24.	1:01.66	416	1:00.44	13-06-2009	96%	
50m Bruços	Tempo Final	21.	34.89	434	34.62	23-11-2008	98%	
50m Mariposa	Tempo Final	20.	31.29	372	32.53	23-11-2008	108%	
COUTINHO Antonio Jorge, 21-04-1992								6
50m Livres	Tempo Final	14.	26.19	505	26.91	13-06-2009	106%	
100m Livres	Tempo Final	15.	57.01	527	58.13	10-06-2009	104%	
200m Livres	Tempo Final	17.	2:02.60	579	2:03.70	23-11-2008	102%	
50m Mariposa	Tempo Final	8.	27.79	531	28.47	13-06-2009	105%	
100m Mariposa	Tempo Final	9.	59.86	576	1:02.09	22-11-2008	108%	
200m Mariposa	Tempo Final	5.	2:11.49	605	2:12.55	14-12-2008	102%	
CRUZ Beatriz Marinho, 04-03-1993								1
50m Livres	Tempo Final	10.	29.54	522	29.52	16-05-2009	100%	
100m Livres	Tempo Final	16.	1:04.85	522	1:04.16	17-05-2009	98%	
200m Livres	Tempo Final	22.	2:23.10	499	2:21.71	16-05-2009	98%	
400m Livres	Tempo Final	25.	5:01.37	494	5:01.87	25-10-2009	100%	
50m Mariposa	Tempo Final	13.	32.89	458	32.43	13-06-2009	97%	
CUNHA Ana Rita, 07-03-1994								5
200m Livres	Tempo Final	8.	2:16.47	575	2:15.51	31-10-2009	99%	
400m Livres	Tempo Final	13.	4:46.49	575	4:57.45	22-11-2008	108%	
800m Livres	Tempo Final	13.	9:53.55	560	10:02.83	25-10-2009	103%	
50m Mariposa	Tempo Final	9.	32.04	496	33.32	31-10-2009	108%	
100m Mariposa	Tempo Final	6.	1:08.80	549	1:10.16	31-10-2009	104%	
200m Mariposa	Tempo Final	4.	2:27.86	586	2:36.48	21-11-2008	112%	
DIAS Paulo Andre, 07-11-1992								3
100m Bruços	Tempo Final	20.	1:11.44	523	1:11.02	10-06-2009	99%	
50m Mariposa	Tempo Final	15.	28.88	473	29.30	10-06-2009	103%	
100m Mariposa	Tempo Final	10.	1:00.96	546	1:01.44	10-06-2009	102%	
200m Mariposa	Tempo Final	3.	2:10.13	624	2:09.46	24-10-2009	99%	
100m Estilos	Tempo Final	17.	1:03.72	544	NT	-	-	
400m Estilos	Tempo Final	4.	4:37.36	668	4:41.68	06-12-2008	103%	
FERNANDES Patricia Cristina, 07-02-1994								2
50m Livres	Tempo Final	17.	31.38	435	34.48	13-06-2009	121%	
50m Bruços	Tempo Final	13.	39.93	423	39.76	26-06-2009	99%	
100m Bruços	Tempo Final	16.	1:25.43	435	1:25.94	22-11-2008	101%	
200m Bruços	Tempo Final	11.	2:59.40	464	2:56.30	01-05-2009	97%	
200m Estilos	Tempo Final	18.	2:41.15	494	2:38.11	16-05-2009	96%	
400m Estilos	Tempo Final	5.	5:32.95	517	5:32.08	17-05-2009	99%	
FERREIRA Diana Patricia, 02-03-1994								3
50m Costas	Tempo Final	4.	31.70	594	33.14	06-12-2008	109%	
50m Bruços	Tempo Final	3.	35.05	625	35.05	08-12-2008	100%	
100m Bruços	Tempo Final	5.	1:17.24	588	1:17.15	14-12-2008	100%	
50m Mariposa	Tempo Final	6.	30.84	556	31.77	28-02-2009	106%	
100m Estilos	Tempo Final	6.	1:08.62	647	1:10.39	16-05-2009	105%	
200m Estilos	Tempo Final	8.	2:31.68	592	2:31.29	01-05-2009	99%	
FERREIRA Ines Sofia, 29-03-1995								5
50m Costas	Tempo Final	19.	37.06	372	37.66	22-02-2009	103%	
50m Bruços	Tempo Final	12.	39.31	443	39.35	17-05-2009	100%	
100m Bruços	Tempo Final	13.	1:23.81	460	1:22.46	22-02-2009	97%	
200m Bruços	Tempo Final	9.	2:55.35	497	2:57.77	21-02-2009	103%	
50m Mariposa	Tempo Final	11.	32.50	475	34.62	03-05-2009	113%	
100m Mariposa	Tempo Final	17.	1:14.73	428	1:14.80	03-05-2009	100%	
MARQUES Pedro Emanuel, 18-12-1992								2
50m Livres	Tempo Final	10.	25.82	527	26.18	31-10-2009	103%	
100m Livres	Tempo Final	18.	58.49	488	56.98	21-11-2008	95%	
50m Costas	Tempo Final	15.	31.23	409	29.97	13-06-2009	92%	
50m Mariposa	Tempo Final	12.	28.43	496	29.57	10-06-2009	108%	
100m Mariposa	Tempo Final	14.	1:03.12	491	1:03.06	10-06-2009	100%	
100m Estilos	Tempo Final	29.	1:07.34	461	NT	-	-	
MATOS Ana Sofia, 10-07-1991								1
50m Livres	Tempo Final	7.	28.88	558	28.31	14-12-2008	96%	
50m Costas	Tempo Final	11.	33.61	499	35.17	22-11-2008	109%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

50m Mariposa	Tempo Final	16.	33.64	428	33.01		96%	
SOUSA Joao Claudio, 18-02-1993								
200m Costas	Tempo Final	5.	2:15.01	534	2:11.89	21-02-2009	95%	4
50m Bruços	Tempo Final	10.	31.72	577	31.77	13-12-2008	100%	
100m Bruços	Tempo Final	9.	1:07.37	624	1:08.05	31-10-2009	102%	
200m Bruços	Tempo Final	4.	2:24.49	635	2:28.53	22-02-2009	106%	
200m Estilos	Tempo Final	6.	2:12.98	616	2:12.68	30-11-2008	100%	
400m Estilos	Tempo Final	2.	4:33.77	694	4:37.72	17-05-2009	103%	
TORRES Andreia Sofia, 12-04-1995								
50m Livres	Tempo Final	12.	30.24	486	30.06	21-02-2009	99%	2
100m Livres	Tempo Final	12.	1:03.89	545	1:03.29	21-02-2009	98%	
200m Livres	Tempo Final	17.	2:20.47	527	2:17.85	16-05-2009	96%	
400m Livres	Tempo Final	16.	4:48.97	561	4:51.58	02-05-2009	102%	
800m Livres	Tempo Final	21.	10:09.42	518	10:04.02	25-10-2009	98%	
50m Mariposa	Tempo Final	14.	32.98	455	33.33	03-05-2009	102%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Ginasio Clube de Vila Real								2
GUEDES Ana Carolina, 14-10-1993								1
100m Mariposa	Tempo Final	EXH	1:13.41	452	1:09.36	10-06-2009	89%	
200m Mariposa	Tempo Final	EXH	2:36.40	495	2:46.16	28-02-2009	113%	
MOREIRA Marc Francis, 16-08-1985								1
100m Bruços	Tempo Final	EXH	1:13.25	485	1:10.27		92%	
100m Estilos	Tempo Final	EXH	1:05.79	495	1:08.62	22-11-2008	109%	
200m Estilos	Tempo Final	EXH	2:24.25	483	2:16.71		90%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Ginásio Clube de Santo Tirso								7
COELHO Monica Pinto, 11-06-1995								1
100m Livres	Tempo Final	38.	1:15.13	335	1:15.84	17-05-2009	102%	
100m Costas	Tempo Final	30.	1:26.96	281	1:26.52	24-05-2009	99%	
100m Estilos	Tempo Final	22.	1:23.07	365	NT		-	
JOSE Helena Manuel, 17-12-1990								-
50m Livres	Tempo Final	15.	30.59	470	29.51	14-12-2008	93%	
100m Livres	Tempo Final	17.	1:05.77	500	1:04.68	21-11-2008	97%	
200m Livres	Tempo Final	28.	2:24.96	480	2:21.90	10-01-2009	96%	
100m Bruços	Tempo Final	20.	1:29.22	382	NT		-	
JOSE Maria Joao, 17-12-1990								-
50m Livres	Tempo Final	12.	30.24	486	28.97	28-02-2009	92%	
200m Livres	Tempo Final	29.	2:26.19	468	2:24.91	18-01-2009	98%	
400m Livres	Tempo Final	30.	5:15.11	432	4:58.97	22-11-2008	90%	
LIRIO Ana Raquel, 10-12-1990								-
50m Livres	Tempo Final	25.	35.48	301	34.23	22-11-2008	93%	
100m Livres	Tempo Final	40.	1:15.58	329	1:13.19	17-05-2009	94%	
OLIVEIRA Maria Joao, 26-06-1993								1
50m Costas	Tempo Final	12.	33.99	482	33.48	22-11-2008	97%	
100m Costas	Tempo Final	21.	1:14.04	456	1:13.92	22-11-2008	100%	
200m Costas	Tempo Final	21.	2:39.37	458	2:36.58	23-11-2008	97%	
50m Mariposa	Tempo Final	12.	32.82	461	32.18	23-11-2008	96%	
200m Estilos	Tempo Final	20.	2:44.20	467	2:39.18	01-05-2009	94%	
400m Estilos	Tempo Final	6.	5:34.48	509	5:39.39	24-10-2009	103%	
PINTO Sara Jose, 31-05-1995								3
100m Livres	Tempo Final	46.	1:19.00	288	1:18.66	24-05-2009	99%	
50m Bruços	Tempo Final	15.	43.81	320	45.01	17-05-2009	106%	
100m Bruços	Tempo Final	27.	1:33.53	331	1:34.38	23-05-2009	102%	
200m Bruços	Tempo Final	17.	3:19.62	337	3:23.06	16-05-2009	103%	
TEIXEIRA Luis Carlos, 31-12-1988								-
50m Costas	Tempo Final	doente		-	NT		-	
TEIXEIRA Rute Sofia, 10-09-1990								2
50m Livres	Tempo Final	14.	30.31	483	NT		-	
50m Mariposa	Tempo Final	10.	32.18	489	32.61	17-05-2009	103%	
100m Mariposa	Tempo Final	8.	1:11.20	495	1:09.99	13-06-2009	97%	
200m Mariposa	Tempo Final	10.	2:41.32	451	2:40.02	13-12-2008	98%	
100m Estilos	Tempo Final	15.	1:15.08	494	1:15.89	23-11-2008	102%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Grupo Desportivo Natação de V.N.Famalicão								30
ALMEIDA Mariana Dias, 12-09-1993								4
50m Bruços	Tempo Final	4.	35.53	600	35.74	19-07-2009	101%	
100m Bruços	Tempo Final	1.	1:15.36	633	1:15.52	14-12-2008	100%	
200m Bruços	Tempo Final	4.	2:44.69	600	2:44.08	16-05-2009	99%	
50m Mariposa	Tempo Final	8.	31.87	504	31.97	23-11-2008	101%	
100m Mariposa	Tempo Final	9.	1:11.45	490	1:12.09	01-11-2009	102%	
ARAUJO Paulo Ricardo, 21-04-1989								-
200m Livres	Tempo Final	1.	1:54.48	711	1:51.77	08-12-2008	95%	
100m Bruços	Tempo Final	5.	1:05.17	689	1:05.01	07-12-2008	100%	
200m Bruços	Tempo Final	5.	2:27.64	595	2:20.96	21-12-2008	91%	
100m Estilos	Tempo Final	5.	58.60	700	58.23	15-11-2008	99%	
200m Estilos	Tempo Final	2.	2:05.84	727	2:02.24	07-12-2008	94%	
400m Estilos	Tempo Final	3.	4:34.05	692	4:20.51	06-12-2008	90%	
CARMO Francisca Silva, 20-09-1994								-
100m Livres	Tempo Final	23.	1:06.37	487	1:05.19	21-11-2008	96%	
400m Livres	Tempo Final	12.	4:46.43	576	4:41.45	13-06-2009	97%	
800m Livres	Tempo Final	14.	9:54.99	556	9:40.30	16-05-2009	95%	
200m Costas	Tempo Final	23.	2:39.76	455	2:35.38	17-01-2009	95%	
CARNEIRO Diogo Filipe, 01-06-1988								-
50m Livres	Tempo Final	7.	24.64	607	NT	-	-	
100m Livres	Tempo Final	2.	52.55	672	NT	-	-	
100m Mariposa	Tempo Final	3.	57.40	653	NT	-	-	
200m Mariposa	Tempo Final	1.	2:09.06	640	NT	-	-	
100m Estilos	Tempo Final	8.	1:00.31	642	NT	-	-	
CARVALHO Hedvigés Ribeiro, 12-01-1995								1
100m Livres	Tempo Final	21.	1:06.18	491	1:05.51	01-05-2009	98%	
200m Livres	Tempo Final	24.	2:23.67	493	2:20.94	22-02-2009	96%	
400m Livres	Tempo Final	17.	4:50.29	553	4:48.99	22-02-2009	99%	
100m Costas	Tempo Final	24.	1:15.19	435	1:15.50	10-01-2009	101%	
200m Costas	Tempo Final	22.	2:39.56	457	2:35.99	30-11-2008	96%	
COSTA Mario Joao, 15-03-1990								1
50m Costas	Tempo Final	2.	27.33	610	27.56	06-12-2008	102%	
100m Costas	Tempo Final	2.	58.41	625	57.44	20-12-2008	97%	
200m Costas	Tempo Final	1.	2:06.29	652	2:04.72	08-12-2008	98%	
CUNHA Ana Oliveira, 19-06-1995								-
50m Costas	Tempo Final	15.	34.47	462	34.02	16-05-2009	97%	
100m Costas	Tempo Final	16.	1:12.32	489	1:11.00	01-05-2009	96%	
200m Costas	Tempo Final	12.	2:32.79	520	2:32.04	22-02-2009	99%	
100m Estilos	Tempo Final	13.	1:14.20	512	1:12.45	02-05-2009	95%	
200m Estilos	Tempo Final	13.	2:37.14	533	2:32.64	02-05-2009	94%	
FERNANDES Joao Filipe, 22-11-1993								3
50m Costas	Tempo Final	3.	28.06	564	28.56	13-06-2009	104%	
100m Costas	Tempo Final	3.	59.81	582	1:00.28	02-05-2009	102%	
200m Costas	Tempo Final	3.	2:11.32	580	2:12.57	24-10-2009	102%	
100m Estilos	Tempo Final	18.	1:03.74	544	1:03.57	01-11-2009	99%	
FERREIRA Ana Ribeiro, 09-10-1992								2
50m Livres	Tempo Final	5.	28.28	595	28.35	01-11-2009	100%	
100m Livres	Tempo Final	4.	59.32	681	59.29	21-12-2008	100%	
400m Livres	Tempo Final	3.	4:34.45	654	4:23.66	16-05-2009	92%	
800m Livres	Tempo Final	8.	9:34.78	617	9:10.04	16-05-2009	92%	
100m Estilos	Tempo Final	12.	1:13.16	534	1:14.72	23-11-2008	104%	
FERREIRA Joao Miguel, 26-02-1989								-
50m Livres	Tempo Final	16.	26.38	494	25.98	07-03-2009	97%	
100m Livres	Tempo Final	16.	57.38	517	NT	-	-	
50m Bruços	Tempo Final	14.	32.00	562	31.40	08-12-2008	96%	
100m Bruços	Tempo Final	11.	1:08.57	592	1:05.40	20-12-2008	91%	
200m Bruços	Tempo Final	8.	2:31.71	549	2:26.60	21-11-2008	93%	
100m Estilos	Tempo Final	23.	1:05.55	500	1:03.92	23-11-2008	95%	
JORDAO Marta Isabel, 09-01-1991								-
200m Livres	Tempo Final	14.	2:17.87	558	2:16.76	17-01-2009	98%	
800m Livres	Tempo Final	11.	9:45.49	584	9:41.20	23-11-2008	99%	
100m Mariposa	Tempo Final	15.	1:14.12	439	1:12.63	21-11-2008	96%	
200m Estilos	Tempo Final	15.	2:37.78	526	2:29.73	20-12-2008	90%	
MACHADO Marco Joao, 21-03-1990								-
200m Livres	Tempo Final	8.	1:57.82	652	1:56.41	17-05-2009	98%	
400m Livres	Tempo Final	17.	4:20.78	569	4:07.47	16-05-2009	90%	
200m Estilos	Tempo Final	14.	2:19.21	537	2:18.38	17-01-2009	99%	
400m Estilos	Tempo Final	11.	4:52.14	571	4:46.91	01-11-2009	96%	
MAIA Jorge Manuel, 02-05-1989								4
50m Livres	Tempo Final	2.	23.73	679	24.16	14-11-2008	104%	
50m Mariposa	Tempo Final	2.	25.53	685	25.82	23-11-2008	102%	
100m Mariposa	Tempo Final	1.	56.31	692	1:01.78	24-10-2009	120%	
100m Estilos	Tempo Final	6.	58.92	689	1:04.17	01-12-2008	119%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

MARQUES Catarina Isabel, 03-04-1994								-
200m Livres	Tempo Final	12.	2:17.38	564	2:15.74	17-01-2009	98%	
800m Livres	Tempo Final	15.	9:56.51	552	9:49.77	25-10-2009	98%	
100m Bruços	Tempo Final	7.	1:18.97	550	1:17.80	16-05-2009	97%	
200m Bruços	Tempo Final	6.	2:51.18	534	2:48.18	16-05-2009	97%	
100m Mariposa	Tempo Final	18.	1:16.22	403	NT		-	
RIBEIRO Daniela Cristina, 09-11-1994								4
800m Livres	Tempo Final	19.	10:01.11	539	10:08.81	25-10-2009	103%	
200m Costas	Tempo Final	16.	2:35.85	490	2:37.50	17-01-2009	102%	
100m Mariposa	Tempo Final	13.	1:12.93	461	1:14.13	01-11-2009	103%	
200m Mariposa	Tempo Final	9.	2:40.17	461	2:41.41	17-01-2009	102%	
ROCHA Joao Miguel, 22-01-1993								3
50m Costas	Tempo Final	8.	29.22	499	29.59	16-05-2009	103%	
100m Costas	Tempo Final	7.	1:03.26	492	1:01.37	13-06-2009	94%	
200m Costas	Tempo Final	2.	2:08.61	617	2:09.78	21-02-2009	102%	
100m Estilos	Tempo Final	11.	1:01.48	606	1:03.22	02-05-2009	106%	
ROMPANTE Filipa Maria, 20-06-1995								2
800m Livres	Tempo Final	6.	9:31.50	628	NT		-	
100m Costas	Tempo Final	13.	1:11.14	514	1:13.16	01-11-2009	106%	
200m Costas	Tempo Final	5.	2:29.32	557	2:31.64	22-02-2009	103%	
200m Mariposa	Tempo Final	7.	2:37.02	489	2:36.03	01-11-2009	99%	
200m Estilos	Tempo Final	7.	2:31.13	599	2:28.52	01-05-2009	97%	
VAZ Luis Emanuel, 04-06-1991								6
400m Livres	Tempo Final	1.	3:55.20	776	3:57.85	16-05-2009	102%	
50m Mariposa	Tempo Final	7.	26.97	581	28.47	22-11-2008	111%	
100m Mariposa	Tempo Final	8.	59.83	577	1:01.22	22-11-2008	105%	
200m Mariposa	Tempo Final	8.	2:16.74	538	2:30.74		122%	
100m Estilos	Tempo Final	12.	1:01.94	593	1:04.69	01-05-2009	109%	
400m Estilos	Tempo Final	5.	4:39.25	654	5:03.23		118%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Leixões Sport Clube

ANDRE Angelica Maria, 13-10-1994								7
400m Livres	Tempo Final	7.	4:39.57	619	4:33.59	22-11-2008	96%	-
800m Livres	Tempo Final	4.	9:27.45	641	9:17.47	23-11-2008	97%	-
100m Estilos	Tempo Final	16.	1:15.48	486	1:12.95	16-05-2009	93%	-
200m Estilos	Tempo Final	12.	2:35.84	546	2:29.30	16-05-2009	92%	-
400m Estilos	Tempo Final	1.	5:08.94	647	5:08.59	17-05-2009	100%	-
BARBOSA Joao Nuno, 19-05-1991								1
50m Bruços	Tempo Final	9.	31.11	612	31.55	20-12-2008	103%	-
100m Bruços	Tempo Final	14.	1:09.16	576	1:07.53	21-02-2009	95%	-
200m Bruços	Tempo Final	10.	2:33.46	530	2:28.18	21-12-2008	93%	-
100m Estilos	Tempo Final	15.	1:02.77	570	1:01.55	16-05-2009	96%	-
200m Estilos	Tempo Final	12.	2:18.67	543	2:13.08	20-12-2008	92%	-
COSTA Ana Margarida, 13-07-1995								-
100m Livres	Tempo Final	28.	1:07.45	464	1:05.43	01-05-2009	94%	-
400m Livres	Tempo Final	22.	4:58.47	509	4:49.78	02-05-2009	94%	-
COUTO Andre Filipe, 07-04-1991								-
100m Livres	Tempo Final	21.	1:01.08	428	58.51	21-11-2008	92%	-
200m Livres	Tempo Final	27.	2:11.73	466	2:10.25	23-11-2008	98%	-
400m Livres	Tempo Final	22.	4:41.82	451	4:31.84	22-11-2008	93%	-
FERNANDES Andre Antonio, 21-04-1992								1
100m Livres	Tempo Final	7.	55.88	559	56.08	26-04-2009	101%	-
200m Livres	Tempo Final	9.	2:00.07	616	1:59.45	17-01-2009	99%	-
400m Livres	Tempo Final	18.	4:21.28	566	4:13.87	16-05-2009	94%	-
GONCALVES Jose Joao, 10-08-1991								-
100m Livres	Tempo Final	5.	54.36	608	52.37	21-02-2009	93%	-
200m Livres	Tempo Final	12.	2:00.83	604	1:52.47	01-05-2009	87%	-
400m Livres	Tempo Final	8.	4:10.23	644	3:56.30	20-12-2008	89%	-
LOPES Mariana Vieira, 23-04-1989								-
50m Bruços	Tempo Final	6.	36.30	563	35.28		94%	-
100m Bruços	Tempo Final	6.	1:17.71	577	1:16.26	20-12-2008	96%	-
200m Bruços	Tempo Final	5.	2:46.54	580	2:46.22	17-01-2009	100%	-
OLIVEIRA Patricia Isabel, 18-03-1994								-
400m Livres	Tempo Final	10.	4:42.83	598	4:38.56	27-06-2009	97%	-
800m Livres	Tempo Final	12.	9:53.46	560	9:30.63		92%	-
50m Costas	Tempo Final	5.	32.35	559	31.31	18-07-2009	94%	-
100m Costas	Tempo Final	2.	1:07.02	614	1:05.95	21-02-2009	97%	-
200m Costas	Tempo Final	3.	2:26.45	591	2:23.12	25-10-2009	96%	-
SANTOS Dario Almeida, 07-03-1993								-
100m Livres	Tempo Final	9.	56.35	545	55.29	01-05-2009	96%	-
100m Costas	Tempo Final	11.	1:04.06	474	1:02.30	20-02-2009	95%	-
200m Costas	Tempo Final	8.	2:17.58	504	2:14.53	21-02-2009	96%	-
100m Estilos	Tempo Final	21.	1:05.38	504	NT		-	-
SILVA Bruno Alexandre, 17-07-1991								1
50m Livres	Tempo Final	9.	25.61	540	25.15	21-12-2008	96%	-
100m Livres	Tempo Final	10.	56.39	544	55.49	21-12-2008	97%	-
50m Mariposa	Tempo Final	14.	28.73	480	28.91	23-11-2008	101%	-
SILVA Luis Duarte, 06-08-1985								4
50m Livres	Tempo Final	6.	24.56	613	25.14		105%	-
100m Livres	Tempo Final	4.	54.16	614	59.42	01-11-2009	120%	-
50m Mariposa	Tempo Final	4.	26.45	616	27.24		106%	-
100m Mariposa	Tempo Final	6.	59.32	592	1:02.48	01-11-2009	111%	-

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Lousada Seculo XXI								12
BARROS Helena Sofia, 20-07-1995								3
100m Livres	Tempo Final	44.	1:18.03	299	1:18.87	29-11-2008	102%	
50m Costas	Tempo Final	23.	41.87	258	41.74	16-05-2009	99%	
100m Costas	Tempo Final	29.	1:26.14	289	1:27.79	28-11-2008	104%	
200m Costas	Tempo Final	33.	3:03.23	302	3:02.14	25-10-2009	99%	
100m Mariposa	Tempo Final	25.	1:32.04	229	1:32.97	03-05-2009	102%	
100m Estilos	Tempo Final	25.	1:26.41	324	NT		-	
LOPES Pedro David, 04-09-1993								5
50m Livres	Tempo Final	21.	27.36	443	27.95	16-05-2009	104%	
100m Livres	Tempo Final	20.	1:00.54	440	1:01.70	22-02-2009	104%	
400m Livres	Tempo Final	23.	4:46.93	427	4:52.96	02-05-2009	104%	
100m Costas	Tempo Final	18.	1:12.54	326	1:14.39	02-05-2009	105%	
50m Bruços	Tempo Final	24.	36.90	367	38.39		108%	
MOREIRA Joao Carlos, 15-02-1993								4
50m Livres	Tempo Final	11.	25.98	518	28.89		124%	
100m Livres	Tempo Final	14.	56.98	528	58.17	03-05-2009	104%	
50m Costas	Tempo Final	17.	32.81	353	32.22		96%	
100m Costas	Tempo Final	13.	1:05.20	450	1:07.87	20-02-2009	108%	
50m Mariposa	Tempo Final	13.	28.56	489	28.97	17-05-2009	103%	
100m Estilos	Tempo Final	27.	1:06.62	476	1:06.12		99%	
PEREIRA Alexandra Sofia, 29-10-1995								-
50m Livres	Tempo Final	22.	33.36	362	NT		-	
50m Costas	Tempo Final	21.	39.71	302	NT		-	
100m Costas	Tempo Final	31.	1:28.37	268	NT		-	
50m Bruços	Tempo Final	16.	45.50	286	NT		-	
100m Estilos	Tempo Final	27.	1:29.59	291	NT		-	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

Serv Soc Camara Municipal Paredes/Rota dos Moveis								6
ALMEIDA Claudia Cristina, 11-07-1995								1
100m Livres	Tempo Final	18.	1:05.82	499	1:06.06	24-05-2009	101%	
100m Costas	Tempo Final	22.	1:14.44	448	1:14.40	14-03-2009	100%	
200m Costas	Tempo Final	25.	2:41.10	444	2:39.55	22-02-2009	98%	
BARBOSA Ricardo Andre, 25-02-1993								1
50m Bruços	Tempo Final	15.	32.21	551	32.60	17-05-2009	102%	
100m Bruços	Tempo Final	15.	1:10.53	544	1:10.31	16-05-2009	99%	
200m Bruços	Tempo Final	11.	2:36.21	502	2:35.19	16-05-2009	99%	
CONCEICAO Ines Sofia, 08-03-1995								3
100m Livres	Tempo Final	35.	1:12.87	368	1:15.81	03-05-2009	108%	
100m Bruços	Tempo Final	25.	1:32.25	345	1:33.59	22-02-2009	103%	
200m Bruços	Tempo Final	16.	3:15.70	357	3:16.98	24-10-2009	101%	
LOUREIRO Catarina Santana, 18-01-1994								-
100m Bruços	Tempo Final	31.	1:40.94	263	1:39.71	18-04-2009	98%	
200m Bruços	Tempo Final	21.	3:33.88	274	3:31.39	24-10-2009	98%	
PINTO Maria Clara, 13-02-1995								-
100m Livres	Tempo Final	36.	1:13.36	360	1:13.26	30-11-2008	100%	
100m Bruços	Tempo Final	26.	1:32.55	342	1:30.30	30-11-2008	95%	
RODRIGUES Catia Sofia, 13-12-1995								-
100m Livres	Tempo Final	29.	1:07.87	455	1:05.94	04-04-2009	94%	
400m Livres	Tempo Final	28.	5:05.16	476	4:54.11	16-05-2009	93%	
800m Livres	Tempo Final	26.	10:23.37	484	10:03.36	25-10-2009	94%	
SILVA Ana Catarina, 28-08-1994								-
50m Livres	Tempo Final	20.	32.65	386	30.70	04-04-2009	88%	
100m Livres	Tempo Final	37.	1:13.98	351	1:13.41	10-06-2009	98%	
SILVA Diana Patricia, 14-09-1995								1
100m Livres	Tempo Final	9.	1:02.95	570	1:04.03	18-04-2009	103%	
100m Costas	Tempo Final	11.	1:10.95	518	1:10.73	20-02-2009	99%	
200m Costas	Tempo Final	10.	2:32.39	524	2:28.01	22-02-2009	94%	
100m Estilos	Tempo Final	11.	1:12.81	542	NT		-	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

								25
Vitória Sport Clube								2
ALVES Ana Sofia, 24-02-1995								
100m Livres	Tempo Final	14.	1:03.99	543	1:04.03	22-02-2009	100%	
200m Livres	Tempo Final	11.	2:17.05	568	2:15.74	22-02-2009	98%	
400m Livres	Tempo Final	18.	4:52.57	540	5:02.37	14-02-2009	107%	
ALVES Andre Filipe, 11-11-1992								-
200m Livres	Tempo Final	14.	2:01.10	600	2:00.75	01-03-2009	99%	
400m Livres	Tempo Final	11.	4:12.60	626	4:10.80	13-06-2009	99%	
1500m Livres	Tempo Final	10.	17:10.61	590	16:48.92	01-03-2009	96%	
ALVES Maria Ines, 23-08-1994								-
200m Costas	Tempo Final	31.	2:47.02	398	2:45.40		98%	
100m Bruços	Tempo Final	21.	1:30.84	361	1:26.34	22-11-2008	90%	
200m Bruços	Tempo Final	15.	3:08.82	398	3:00.38	21-11-2008	91%	
CARDOSO Nuno Miguel, 24-12-1991								1
50m Livres	Tempo Final	20.	27.11	456	27.38	26-04-2009	102%	
50m Bruços	Tempo Final	19.	34.00	469	30.79	17-05-2009	82%	
COSTA Rui Filipe, 10-03-1991								-
1500m Livres	Tempo Final	1.	15:51.64	750	15:36.91	08-12-2008	97%	
100m Costas	Tempo Final	10.	1:04.05	474	1:01.84	22-11-2008	93%	
200m Mariposa	Tempo Final	6.	2:11.76	601	2:07.53	14-12-2008	94%	
100m Estilos	Tempo Final	10.	1:01.11	617	NT		-	
200m Estilos	Tempo Final	9.	2:15.33	584	2:07.94	14-12-2008	89%	
FERNANDES Amelia Pereira, 23-12-1989								-
100m Livres	Tempo Final	5.	1:01.66	607	1:00.39	08-12-2008	96%	
50m Mariposa	Tempo Final	5.	30.74	561	29.67	07-02-2009	93%	
200m Estilos	Tempo Final	4.	2:28.72	628	2:22.03	20-12-2008	91%	
FERNANDES Ana Margarida, 11-05-1994								1
100m Bruços	Tempo Final	29.	1:39.90	272	1:42.12	16-05-2009	104%	
FERNANDES Christophe Pereira, 19-01-1991								3
200m Livres	Tempo Final	22.	2:05.66	537	2:12.89	22-11-2008	112%	
100m Costas	Tempo Final	8.	1:03.86	479	1:04.51	10-06-2009	102%	
200m Costas	Tempo Final	11.	2:20.41	474	2:19.76	23-11-2008	99%	
200m Estilos	Tempo Final	13.	2:18.84	541	2:21.39	22-11-2008	104%	
FERNANDES Joao Pedro, 19-02-1992								1
100m Livres	Tempo Final	26.	1:03.31	385	1:02.75	17-05-2009	98%	
200m Livres	Tempo Final	28.	2:18.20	404	2:19.25	16-05-2009	102%	
FREITAS Ana Leticia, 27-04-1991								-
50m Livres	Tempo Final	doente	-	-	28.98	21-12-2008	-	
100m Costas	Tempo Final	doente	-	-	1:10.48	17-05-2009	-	
50m Mariposa	Tempo Final	doente	-	-	31.94	23-11-2008	-	
GOMES Andreia Catarina, 10-09-1994								3
800m Livres	Tempo Final	2.	9:03.98	728	9:04.04	25-10-2009	100%	
100m Costas	Tempo Final	5.	1:09.74	545	1:10.50	10-06-2009	102%	
200m Costas	Tempo Final	8.	2:30.02	550	2:29.47	23-11-2008	99%	
200m Mariposa	Tempo Final	3.	2:27.81	587	2:34.42	21-11-2008	109%	
200m Estilos	Tempo Final	5.	2:28.92	626	NT		-	
GOMES Luis Manuel, 02-04-1988								2
50m Bruços	Tempo Final	17.	32.82	521	33.29	23-11-2008	103%	
100m Bruços	Tempo Final	22.	1:12.68	497	1:12.93	14-02-2009	101%	
GONCALVES Sofia Rodrigues, 24-05-1995								-
100m Livres	Tempo Final	42.	1:17.08	311	1:15.66	17-05-2009	96%	
LOPES Daniel Jose, 06-11-1987								1
100m Bruços	Tempo Final	23.	1:12.72	496	1:11.58	22-11-2008	97%	
100m Estilos	Tempo Final	19.	1:03.95	539	1:03.97	23-11-2008	100%	
MENDES Joana Sofia, 17-09-1992								-
200m Livres	Tempo Final	doente	-	-	NT		-	
100m Costas	Tempo Final	doente	-	-	1:19.27	22-11-2008	-	
MENESES Goncalo Goncalves, 06-07-1992								-
200m Livres	Tempo Final	24.	2:08.54	502	2:05.85	17-05-2009	96%	
400m Livres	Tempo Final	21.	4:31.60	504	4:23.15	16-05-2009	94%	
1500m Livres	Tempo Final	13.	18:01.94	510	17:19.67	24-10-2009	92%	
MIRANDA Joana Isabel, 06-10-1995								-
100m Livres	Tempo Final	doente	-	-	1:03.93	03-05-2009	-	
200m Livres	Tempo Final	doente	-	-	2:14.37	17-05-2009	-	
400m Livres	Tempo Final	doente	-	-	4:41.15	16-05-2009	-	
800m Livres	Tempo Final	doente	-	-	9:26.33	16-05-2009	-	
OLIVEIRA Filipa Daniela, 05-06-1995								2
50m Costas	Tempo Final	9.	33.38	509	33.94	16-05-2009	103%	
100m Costas	Tempo Final	14.	1:11.44	507	1:11.91	13-06-2009	101%	
200m Costas	Tempo Final	11.	2:32.42	524	2:31.80	22-02-2009	99%	
100m Estilos	Tempo Final	17.	1:15.84	479	NT		-	
200m Estilos	Tempo Final	16.	2:39.93	505	2:39.89	02-05-2009	100%	
PEREIRA Carolina Isabel, 16-12-1994								3
100m Livres	Tempo Final	24.	1:06.62	481	1:09.31	06-03-2009	108%	
200m Livres	Tempo Final	26.	2:23.88	491	2:24.02	23-11-2008	100%	

Campeonatos Regionais Absolutos P.C.
Pacos de Ferreira, 20. - 22.11.2009

400m Livres	Tempo Final	23.	5:01.29	495	4:56.32	22-11-2008	97%	
800m Livres	Tempo Final	23.	10:13.97	506	10:14.97	16-05-2009	100%	
PINTO Carolina Castro, 09-05-1994								
100m Bruços	Tempo Final	28.	1:38.36	285	1:34.93	16-05-2009	93%	
PINTO Daniela Filipa, 09-06-1991								
50m Livres	Tempo Final	11.	29.88	504	31.71	18-01-2009	113%	2
100m Livres	Tempo Final	15.	1:04.51	530	1:05.74	18-01-2009	104%	
200m Livres	Tempo Final	9.	2:16.79	571	2:16.14	18-01-2009	99%	
400m Livres	Tempo Final	14.	4:47.81	567	4:45.60	22-11-2008	98%	
800m Livres	Tempo Final	17.	10:00.30	541	9:48.51	23-11-2008	96%	
PORTELA Vania Sofia, 24-02-1993								
100m Livres	Tempo Final	27.	1:06.97	474	1:07.25	14-02-2009	101%	1
200m Livres	Tempo Final	31.	2:27.05	460	2:22.51	17-05-2009	94%	
400m Livres	Tempo Final	27.	5:03.10	486	4:54.59	16-05-2009	94%	
800m Livres	Tempo Final	28.	10:25.82	478	10:12.96	16-05-2009	96%	
RODRIGUES Tiago Manuel, 10-03-1991								
200m Livres	Tempo Final	16.	2:02.52	580	2:01.71	17-01-2009	99%	
50m Costas	Tempo Final	14.	31.20	410	27.77	06-12-2008	79%	
100m Mariposa	Tempo Final	15.	1:04.40	463	57.83	13-12-2008	81%	
SANTOS Joana Filipa, 07-06-1993								
800m Livres	Tempo Final	1.	9:02.95	732	8:53.96	08-12-2008	97%	3
50m Costas	Tempo Final	7.	33.27	514	35.09	23-11-2008	111%	
100m Costas	Tempo Final	6.	1:09.90	541	1:13.90	23-11-2008	112%	
200m Bruços	Tempo Final	8.	2:54.51	504	2:57.60	21-11-2008	104%	
200m Estilos	Tempo Final	6.	2:30.51	606	2:30.22	01-05-2009	100%	
SOARES Ana Sofia, 16-03-1994								
200m Costas	Tempo Final	30.	2:45.89	406	2:42.70	17-01-2009	96%	
100m Bruços	Tempo Final	18.	1:27.40	406	1:25.38	13-06-2009	95%	
200m Bruços	Tempo Final	14.	3:06.05	416	3:01.34	18-01-2009	95%	
200m Estilos	Tempo Final	22.	2:45.74	454	2:43.34	11-01-2009	97%	