



## Convocatória

**Provas:** Torneio Benedita

**Data:** 10 e 11 de Janeiro de 2009

**Local:** Benedita

**Concentração Piscina dos Pimpões:** Sábado: 7h30 / Domingo: 7h30

**Início da Prova:** Sábado: 9h30 / 17h00 Domingo: 9h30 / 16h30

**Programa de Provas:**

<b>1ª Jornada - 1ª Sessão</b>			<b>2ª Jornada - 1ª Sessão</b>		
01 e 02	100m L - Eliminatórias	F/M	27 e 28	100m M - Eliminatórias	F/M
03 e 04	200m B - Eliminatórias	F/M	29 e 30	200m C - Eliminatórias	F/M
05 e 06	400m E - Final B	F/M	31 e 32	200m E - Eliminatórias	F/M
07 e 08	200m M - Eliminatórias	F/M	33 e 34	400m L - Final B	F/M
09 e 10	100m C - Eliminatórias	F/M	35 e 36	100m B - Eliminatórias	F/M
11 e 12	50m L - Eliminatórias	F/M	37 e 38	50m C - Eliminatórias	F/M
<b>1ª Jornada - 2ª Sessão</b>			<b>2ª Jornada - 2ª Sessão</b>		
13 e 14	100m L - Final A e B	F/M	39 e 40	100m M - Final A e B	F/M
15 e 16	200m B - Final A e B	F/M	41 e 42	200m C - Final A e B	F/M
17 e 18	400m E - Final A	F/M	43 e 44	200m E - Final A e B	F/M
19 e 20	200m M - Final A e B	F/M	45 e 46	400m L - Final A	F/M
21 e 22	100m C - Final A e B	F/M	47 e 48	100m B - Final A e B	F/M
23 e 24	50m L - Final A e B	F/M	49 e 50	50m C - Final A e B	F/M
25 e 26	4 x 100m E	F/M	51 e 52	4 x 100m L	F/M

### Atletas Convocados

Soc. Instrução e Recreio Os Pimpões/Cimai  
V Torneio de Natação da Benedita

5. Janeiro 2009  
Benedita  
(POR) 10./11.1.09

Relatório por nadadores

Piscina 25m

Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões"

PIMP / ANDL /  
POR

25420	Bernardino Catarina Alexandra	94 :	1 100m Livres 11 50m Livres	1:03.20S 29.47S	19 400m Livres 23 50m Costas	4:47.49S 33.84S
11490	Cravide Marco Andre	90 :	2 100m Livres 16 200m Costas	58.29S 2:46.82S	24 50m Costas	35.17S
10257	Ferreira Francisco Miguel	89 :	4 200m Bruços 12 50m Livres	2:48.43S 25.93S	22 100m Bruços	1:08.64S
10263	Freitas Francisco Maldonado	91 :	8 200m Mariposa 14 100m Mariposa	2:10.15S 1:02.18S	20 400m Livres	4:10.72S
10172	Grilo Telma Alexandra	92 :	1 100m Livres 11 50m Livres	1:06.39S 30.10S	13 100m Mariposa	1:17.27S
103549	Guimaraes Joana Margarida	95 :	5 400m Estilos 9 100m Costas	5:44.52S 1:11.07S	15 200m Costas 23 50m Costas	2:32.25S 34.60S
10254	Machado Tiago Geraldes	93 :	10 100m Costas 18 200m Estilos	1:03.66S 2:16.78S	24 50m Costas	30.97S
14454	Meca Filipe Miguel	91 :	18 200m Estilos	2:25.35S		
10173	Mota Joana Rita	92 :	3 200m Bruços 9 100m Costas	3:13.55S 1:15.15S	15 200m Costas	2:38.82S
10650	Oliveira Ana Rita	92 :	3 200m Bruços 17 200m Estilos	2:50.43S 2:30.43S	21 100m Bruços	1:21.37S
25411	Ramos Miguel Marques	94 :	8 200m Mariposa	3:23.32S		
14612	Santos Cristina Paris	94 :	7 200m Mariposa 13 100m Mariposa	2:38.04S 1:11.13S	21 100m Bruços	1:28.44S
10266	Silva Diogo Maia e	93 :	6 400m Estilos 10 100m Costas	4:58.50S 1:05.29S	16 200m Costas 22 100m Bruços	2:15.02S 1:17.27S
14450	Silva Mariana Maia e	94 :	7 200m Mariposa	2:54.80S	17 200m Estilos	2:45.76S
101879	Tomas Edgar Neves	94 :	4 200m Bruços	2:58.26S		
10265	Vale Alexandre Galveias	93 :	2 100m Livres 12 50m Livres	55.93S 26.41S	14 100m Mariposa	1:05.24S