

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

10.1.09 - 9:30

Prova 1	Femin., 100m Livres				Open		
10.1.09					Resultados Elimin		
Rec Torn	1:00.32	Ana Filipa Pardal	CNCVG	Benedita	13.1.07		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
1.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	1:03.38	566 A	31.01	32.37
2.	Adriana Filipa Lisboa	92	Bairro dos Anjos	1:04.20	544 A	31.01	33.19
3.	Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	1:05.57	511 A	30.96	34.61
4.	Catarina Alexandra Bernardino	94	Pimpões/Cimai	1:06.45	491 A	31.39	35.06
5.	Telma Alexandra Grilo	92	Pimpões/Cimai	1:07.07	477 A	32.31	34.76
6.	Carla Rosario Palma	96	Alcobaça	1:08.30	452 A	32.54	35.76
7.	Patricia Fonseca Silva	93	Sporting de Espinho	1:09.70	425 A	33.77	35.93
8.	Raquel Maria Lima	88	Sporting de Espinho	1:09.90	422 A	32.93	36.97
9.	Joana Ines Frade	92	Núcleo de Pombal	1:09.99	420 B	33.42	36.57
10.	Elisa Morgado Pedras	96	Benedita	1:10.49	411 B	33.15	37.34
11.	Andreia Margarida Araujo	96	Viana Natação	1:11.92	387 B	33.97	37.95
12.	Soraia Alexandra Marques	94	Benedita	1:11.95	387 B	33.84	38.11
13.	Ines Filipa Bica	92	Núcleo de Pombal	1:14.09	354 B	35.36	38.73
14.	Melissa Fonseca Vieira	96	Bombeiros das Caldas Rainha	1:15.74	332 B	35.27	40.47
15.	Ines Ricardo Amaral	95	Naval da Nazaré	1:16.43	323 B	36.61	39.82
16.	Kelly Silva Duarte	97	Académico Leiria	1:25.47	231 B	40.40	45.07
17.	Carolina Carvalho Castro	97	Viana Natação	1:27.04	218 R	42.01	45.03
18.	Bruna Filipa Pereira	97	Académico Leiria	1:29.59	200 R	41.63	47.96

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10.1.09 - 17:00

Prova 1	Femin., 100m Livres				Open		
10.1.09					Resultados Final		
Rec Torn	1:00.32	Ana Filipa Pardal	CNCVG	Benedita	13.1.07		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Final A							
1.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	1:00.38	654	29.19	31.19
2.	Catarina Alexandra Bernardino	94	Pimpões/Cimai	1:03.77	555	30.91	32.86
3.	Adriana Filipa Lisboa	92	Bairro dos Anjos	1:04.08	547	31.01	33.07
4.	Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	1:05.32	517	32.13	33.19
5.	Carla Rosario Palma	96	Alcobaça	1:07.47	469	32.73	34.74
6.	Telma Alexandra Grilo	92	Pimpões/Cimai	1:07.67	465	33.08	34.59
7.	Patricia Fonseca Silva	93	Sporting de Espinho	1:10.10	418	34.24	35.86
8.	Raquel Maria Lima	88	Sporting de Espinho	1:10.92	404	33.95	36.97
Final B							
9.	Joana Ines Frade	92	Núcleo de Pombal	1:08.88	441	33.51	35.37
10.	Andreia Margarida Araujo	96	Viana Natação	1:09.44	430	34.19	35.25
11.	Soraia Alexandra Marques	94	Benedita	1:09.48	429	33.24	36.24
12.	Elisa Morgado Pedras	96	Benedita	1:10.89	404	34.26	36.63
13.	Ines Filipa Bica	92	Núcleo de Pombal	1:12.95	371	35.23	37.72
14.	Melissa Fonseca Vieira	96	Bombeiros das Caldas Rainha	1:15.78	331	35.65	40.13
15.	Ines Ricardo Amaral	95	Naval da Nazaré	1:18.58	297	37.95	40.63
16.	Kelly Silva Duarte	97	Académico Leiria	1:25.94	227	39.85	46.09

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

10.1.09 - 9:30

Prova 2	Masc., 100m Livres					Open	
10.1.09						Resultados Elimin	
Rec Torn	54.54	Jonatas da Fonseca Gaspar	DNMG	Benedita		13.1.07	
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts		50m	100m
1. Cesar Fernando Faria	90	Bairro dos Anjos	54.43	622 A		25.94	28.49
<i>Recorde do Torneio</i>							
2. Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	56.08	568 A		27.39	28.69
3. Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	56.43	558 A		26.70	29.73
4. Tiago Filipe Pereira	91	Bairro dos Anjos	56.62	552 A		27.69	28.93
5. Alexandre Galveias Vale	93	Pimpões/Cimai	57.51	527 A		27.78	29.73
6. Nuno Filipe Pina	91	Benedita	57.69	522 A		28.22	29.47
7. Diogo Cipriano Vicente	91	Benedita	57.77	520 A		27.77	30.00
8. Micael Valverde Teixeira	94	Naval da Nazaré	58.81	493 A		28.31	30.50
9. Bruno Filipe Azevedo	92	Núcleo de Pombal	58.91	490 B		28.16	30.75
10. Miguel Martins Barroqueiro	91	CLAC-Entroncamento	59.91	466 B		28.73	31.18
11. Andre Filipe da Graca	93	Alcobaça	59.95	465 B		28.60	31.35
12. Marco Andre Cravide	90	Pimpões/Cimai	1:00.04	463 B		28.97	31.07
13. Luis Daniel Moreira	92	Sporting de Espinho	1:02.08	419 B		29.48	32.60
14. Marcelo Santos Saldanha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	1:02.81	404 B		29.88	32.93
15. Joao Manuel Ferreira	92	CLAC-Entroncamento	1:04.66	371 B		30.17	34.49
16. Luis Guilherme Correia	93	Núcleo de Pombal	1:04.99	365 B		31.37	33.62
17. Miguel Prata Santos	96	Viana Natação	1:06.32	344 R		31.49	34.83
18. Antonio Miguel Vitorino	96	Viana Natação	1:07.03	333 R		32.03	35.00
19. Joao Andre Mendes	95	Académico Leiria	1:08.57	311		32.83	35.74
20. Pedro Joaquinho Lopes	96	Académico Leiria	1:18.85	204		36.32	42.53
21. Yousef khaled Al-Hiyasat	96	Naval da Nazaré	1:20.62	191		36.93	43.69

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10.1.09 - 17:00

Prova 2	Masc., 100m Livres				Open		
10.1.09					Resultados Final		
Rec Torn	54.43	Cesar Fernando Faria	ADBA	Benedita	10.1.09		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Final A							
1.	Cesar Fernando Faria	90	Bairro dos Anjos	54.87	607	26.97	27.90
2.	Tiago Filipe Pereira	91	Bairro dos Anjos	55.63	582	27.34	28.29
3.	Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	55.90	574	27.47	28.43
4.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	56.49	556	26.86	29.63
5.	Alexandre Galveias Vale	93	Pimpões/Cimai	57.35	531	27.60	29.75
6.	Diogo Cipriano Vicente	91	Benedita	58.18	509	27.90	30.28
7.	Nuno Filipe Pina	91	Benedita	58.36	504	28.35	30.01
8.	Micael Valverde Teixeira	94	Naval da Nazaré	59.11	485	28.68	30.43
Final B							
9.	Bruno Filipe Azevedo	92	Núcleo de Pombal	57.29	533	27.75	29.54
10.	Marco Andre Cravide	90	Pimpões/Cimai	59.50	476	28.23	31.27
11.	Andre Filipe da Graca	93	Alcobaça	1:00.25	458	28.95	31.30
12.	Miguel Martins Barroqueiro	91	CLAC-Entroncamento	1:01.05	440	28.85	32.20
13.	Luis Daniel Moreira	92	Sporting de Espinho	1:01.81	424	30.14	31.67
14.	Marcelo Santos Saldanha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	1:02.13	418	29.84	32.29
15.	Luis Guilherme Correia	93	Núcleo de Pombal	1:02.58	409	30.44	32.14
16.	Joao Manuel Ferreira	92	CLAC-Entroncamento	1:04.64	371	30.37	34.27

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

10.1.09 - 9:30

Prova 3		Femin., 200m Bruços					Open	
10.1.09							Resultados Elimin	
Rec Torn	2:42.15	Helena Isabel Sousa	CL	Benedita				5.1.08
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
1.	Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	2:51.86 A	40.12	44.21	44.08	43.45
2.	Ana Rita Oliveira	92	Pimpões/Cimai	2:59.22 A	39.47	45.28	46.34	48.13
3.	Sara Cristiana Valente	96	Alcobaça	3:01.68 A	41.56	46.29	48.16	45.67
4.	Ines Ataide Dias	94	Sporting de Espinho	3:02.66 A	41.31	46.75	48.11	46.49
5.	Maria Joao Amaral	96	Viana Natação	3:02.74 A	40.56	46.59	48.22	47.37
6.	Catarina Vilhena Gregorio	96	CLAC-Entroncamento	3:12.40 A	43.37	48.58	50.62	49.83
7.	Jennifer Martins Dias	96	Bombeiros das Caldas Rainha	3:13.12 A	43.67	48.84	50.64	49.97
8.	Adriana Fialho Passarinho	93	Benedita	3:14.94 A	43.79	50.49	50.51	50.15
9.	Sofia Ramalho Coelho	95	Alcobaça	3:15.17 B	43.10	49.99	51.55	50.53
10.	Mariana Lopes Policarpo	95	Benedita	3:17.98 B	44.44	49.76	51.81	51.97
11.	Joana Rita Mota	92	Pimpões/Cimai	3:18.23 B	44.02	51.07	51.90	51.24
12.	Marta Almeida Fernandes	97	Núcleo de Pombal	3:20.90 B	46.23	50.71	51.73	52.23
13.	Beatriz Gameiro Matias	97	Núcleo de Pombal	3:22.67 B	36.40	1:01.55	53.40	51.32
14.	Barbara Sofia Leitao	95	Bombeiros das Caldas Rainha	3:44.28 B	49.58	57.53	59.95	57.22
15.	Sara Patricia Lourenco	97	Académico Leiria	3:52.11 B	52.85	1:00.67	59.25	59.34
16.	Andreia Fatima Gomes	97	Viana Natação	3:54.07 B	53.08	59.17	1:01.69	1:00.13

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10.1.09 - 17:00

Prova 3 10.1.09	Femin., 200m Bruços						Open Resultados Final	
Rec Torn	2:42.15	Helena Isabel Sousa	CL	Benedita		5.1.08		
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
Final A								
1.	Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	2:52.12	39.19	44.01	44.27	44.65
2.	Ana Rita Oliveira	92	Pimpões/Cimai	2:55.06	39.37	45.13	45.20	45.36
3.	Maria Joao Amaral	96	Viana Natação	2:55.14	39.57	44.52	45.29	45.76
4.	Sara Cristiana Valente	96	Alcobaça	2:55.20	41.64	46.41	46.85	40.30
5.	Ines Ataíde Dias	94	Sporting de Espinho	3:02.00	40.98	45.96	48.16	46.90
6.	Adriana Fialho Passarinho	93	Benedita	3:11.78	43.79	48.89	50.36	48.74
7.	Catarina Vilhena Gregorio	96	CLAC-Entroncamento	3:12.88	43.26	49.44	50.65	49.53
8.	Jennifer Martins Dias	96	Bombeiros das Caldas Rainha	3:14.48	45.27	49.35	50.27	49.59
Final B								
9.	Joana Rita Mota	92	Pimpões/Cimai	3:10.27	44.89	48.79	47.89	48.70
10.	Mariana Lopes Policarpo	95	Benedita	3:12.40	44.01	48.38	49.45	50.56
11.	Sofia Ramalho Coelho	95	Alcobaça	3:14.83	42.83	50.45	50.53	51.02
12.	Marta Almeida Fernandes	97	Núcleo de Pombal	3:21.51	46.38	50.63	51.75	52.75
13.	Beatriz Gameiro Matias	97	Núcleo de Pombal	3:22.90	46.30	51.47	53.32	51.81
14.	Barbara Sofia Leitao	95	Bombeiros das Caldas Rainha	3:47.78	48.85	59.87	59.40	59.66
15.	Sara Patricia Lourenco	97	Académico Leiria	3:48.09	52.91	57.22	1:00.15	57.81
16.	Andreia Fatima Gomes	97	Viana Natação	3:50.46	52.75	59.37	59.91	58.43

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

10.1.09 - 9:30

Prova 4		Masc., 200m Bruços				Open		
10.1.09						Resultados Elimin		
Rec Torn	2:25.83	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita	13.1.07			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
1.	Yuriy Vasistas	91	Benedita	2:29.60 A	34.09	37.16	38.72	39.63
2.	Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	2:40.91 A	36.19	40.58	42.28	41.86
3.	Francisco Miguel Ferreira	89	Pimpões/Cimai	2:45.37 A	34.00	41.38	45.03	44.96
4.	A. Pereira	93	CLAC-Entroncamento	2:47.57 A	37.02	42.18	43.67	44.70
5.	Afonso Lopes dos Santos	95	Bombeiros das Caldas Rainha	2:48.17 A	37.25	42.68	44.36	43.88
6.	Rui Miguel Aires	91	Sporting de Espinho	2:51.05 A	37.17	42.23	45.58	46.07
7.	Eduardo Conceicao Costa	91	Bairro dos Anjos	2:51.26 A	37.56	43.24	45.43	45.03
8.	Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	2:59.02 A	39.18	45.67	47.46	46.71
9.	Edgar Neves Tomas	94	Pimpões/Cimai	2:59.60 B	41.19	46.07	46.29	46.05
10.	Goncalo Ferreira Gameiro	94	Núcleo de Pombal	3:00.42 B	40.14	45.55	46.82	47.91
11.	Andre Machado Vale	95	Viana Natação	3:01.50 B	40.16	46.78	48.13	46.43
12.	Joao Petinga de Almeida	94	Naval da Nazaré	3:02.67 B	41.10	37.20	57.90	46.47
13.	Diogo Ferreira Neto	95	Académico Leiria	3:03.75 B	42.04	45.99	47.66	48.06
14.	Joao Manuel Serralheiro	95	Benedita	3:03.95 B	42.41	47.06	48.13	46.35
15.	Bruno Filipe Taborda	95	Académico Leiria	3:15.82 B	43.93	50.90	51.99	49.00
16.	Telmo Silva Alves	94	Núcleo de Pombal	3:18.10 B	43.21	51.63	51.65	51.61
17.	Yousef khaled Al-Hiyasat	96	Naval da Nazaré	3:37.01 R	47.31	56.17	57.01	56.52
18.	Joao Pedro Viana	96	Viana Natação	3:38.55 R	49.14	55.69	56.64	57.08
DSQ	Andre Oliveira Marques	92	Bairro dos Anjos					

Na viragem aos 150m nao fez toque simultaneo na parede.

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 4, Masc., 200m Bruços, Elimin

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
EXH Leonardo Peralta Reis	96	Benedita	3:20.87	45.00	51.81	52.62	51.44

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10.1.09 - 17:00

Prova 4	Masc., 200m Bruços						Open
10.1.09							Resultados Final
Rec Torn	2:25.83	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita			13.1.07

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
Final A							
1. Yuriy Vasistas	91	Benedita	2:28.18	34.47	37.22	37.72	38.77
2. Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	2:37.77	35.65	40.17	41.23	40.72
3. Francisco Miguel Ferreira	89	Pimpões/Cimai	2:38.28	35.44	40.23	41.93	40.68
4. Rui Miguel Aires	91	Sporting de Espinho	2:45.05	36.16	42.11	43.39	43.39
5. A. Pereira	93	CLAC-Entroncamento	2:46.69	36.13	41.48	44.25	44.83
6. Eduardo Conceicao Costa	91	Bairro dos Anjos	2:52.77	37.69	43.67	45.81	45.60
7. Edgar Neves Tomas	94	Pimpões/Cimai	2:58.32	39.92	45.32	46.92	46.16
8. Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	2:59.42	38.74	45.32	47.66	47.70
Final B							
9. Goncalo Ferreira Gameiro	94	Núcleo de Pombal	2:51.73	38.27	43.27	44.95	45.24
10. Diogo Ferreira Neto	95	Académico Leiria	3:00.52	40.54	45.48	47.47	47.03
11. Andre Machado Vale	95	Viana Natação	3:00.95	40.34	46.91	48.48	45.22
12. Joao Manuel Serralheiro	95	Benedita	3:01.92	41.32	47.20	49.19	44.21
13. Joao Petinga de Almeida	94	Naval da Nazaré	3:03.74	41.32	46.74	49.01	46.67
14. Bruno Filipe Taborda	95	Académico Leiria	3:15.00	43.85	49.68	52.11	49.36
15. Telmo Silva Alves	94	Núcleo de Pombal	3:15.34	44.62	49.40	50.08	51.24
16. Yousef khaled Al-Hiyasat	96	Naval da Nazaré	3:34.19	46.76	55.88	56.20	55.35
doente Afonso Lopes dos Santos	95	Bombeiros das Caldas Rainha					

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

10.1.09 - 9:30

Prova 5	Femin., 400m Estilos								Open		
10.1.09									Resultados		
Rec Torn	5:14.85	Ana Beatriz Pereira	CNCVG	Benedita					13.1.07		
Pontos: FINA 2008											
Lugar			Ano					Tempo final	Pts		
1.	Mara Lisboa e Silva		93	Bairro dos Anjos				5:19.07	599		
	50m:	34.37 34.37	150m:	1:53.95	41.21	250m:	3:20.61	46.72	350m:	4:43.96	36.43
	100m:	1:12.74 38.37	200m:	2:33.89	39.94	300m:	4:07.53	46.92	400m:	5:19.07	35.11
2.	Ana Sofia Costa		95	Alcobaça				5:34.31	521		
	50m:	35.42 35.42	150m:	1:58.67	43.41	250m:	3:29.65	49.35	350m:	4:57.01	37.57
	100m:	1:15.26 39.84	200m:	2:40.30	41.63	300m:	4:19.44	49.79	400m:	5:34.31	37.30
3.	Soraia Alexandra Marques		94	Benedita				5:40.95	491		
	50m:	36.27 36.27	150m:	2:01.91	44.68	250m:	3:34.66	48.43	350m:	5:02.94	39.04
	100m:	1:17.23 40.96	200m:	2:46.23	44.32	300m:	4:23.90	49.24	400m:	5:40.95	38.01
4.	Carolina Francisco Gomes		95	Naval da Nazaré				5:43.40	481		
	50m:	36.40 36.40	150m:	2:01.88	43.93	250m:	3:35.86	50.48	350m:	5:05.25	41.07
	100m:	1:17.95 41.55	200m:	2:45.38	43.50	300m:	4:24.18	48.32	400m:	5:43.40	38.15
5.	Patricia Santos Dinis		95	Bombeiros das Caldas Rainha				5:49.01	458		
	50m:	36.36 36.36	150m:	2:08.89	48.89	250m:	3:37.06	51.16	350m:	5:10.30	40.61
	100m:	1:20.00 43.64	200m:	2:45.90	37.01	300m:	4:29.69	52.63	400m:	5:49.01	38.71
6.	Joana Margarida Guimaraes		95	Pimpões/Cimai				5:51.66	448		
	50m:	35.02 35.02	150m:	2:00.31	43.44	250m:	3:34.94	52.06	350m:	5:11.39	42.34
	100m:	1:16.87 41.85	200m:	2:42.88	42.57	300m:	4:29.05	54.11	400m:	5:51.66	40.27
7.	Catarina Vilhena Gregorio		96	CLAC-Entroncamento				5:54.16	438		
	50m:	36.68 36.68	150m:	2:08.89	48.09	250m:	3:45.68	51.19	350m:	5:16.09	39.52
	100m:	1:20.80 44.12	200m:	2:54.49	45.60	300m:	4:36.57	50.89	400m:	5:54.16	38.07
8.	Ines Manuela Freitas		94	Sporting de Espinho				5:56.80	429		
	50m:	37.22 37.22	150m:	2:05.09	44.18	250m:	3:39.82	51.41	350m:	5:15.70	43.11
	100m:	1:20.91 43.69	200m:	2:48.41	43.32	300m:	4:32.59	52.77	400m:	5:56.80	41.10
9.	Cristiana Ferreira Santos		95	Núcleo de Pombal				6:23.12	346		
	50m:	38.53 38.53	150m:	2:15.34	47.41	250m:			350m:		
	100m:	1:27.93 49.40	200m:	3:03.79	48.45	300m:	5:01.24		400m:	6:23.12	
10.	Ines Carvalho Forte		97	Viana Natação				7:13.69	239		
	50m:	47.39 47.39	150m:	2:40.26	54.02	250m:	4:32.15	59.65	350m:	6:23.47	49.63
	100m:	1:46.24 58.85	200m:	3:32.50	52.24	300m:	5:33.84	1:01.69	400m:	7:13.69	50.22
11.	Kelly Silva Duarte		97	Académico Leiria				7:30.42	213		
	50m:	47.40 47.40	150m:			250m:			350m:		
	100m:	1:45.77 58.37	200m:	3:33.87		300m:	5:42.43		400m:	7:30.42	

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 5, Femin., 400m Estilos

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
EXH Isa Morais Penas	96 Benedita	6:11.52	380
50m: 39.02 39.02	150m: 2:13.91 45.51	250m: 3:53.25 54.28	350m: 5:30.99 42.69
100m: 1:28.40 49.38	200m: 2:58.97 45.06	300m: 4:48.30 55.05	400m: 6:11.52 40.53

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10.1.09 - 17:00

Prova 5 Femin., 400m Estilos Open Resultados
10.1.09

Rec Torn	5:14.85	Ana Beatriz Pereira	CNCVG	Benedita	13.1.07
----------	---------	---------------------	-------	----------	---------

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Mara Lisboa e Silva	93 Bairro dos Anjos	5:19.07	599
50m: 34.37 34.37	150m: 1:53.95 41.21	250m: 3:20.61 46.72	350m: 4:43.96 36.43
100m: 1:12.74 38.37	200m: 2:33.89 39.94	300m: 4:07.53 46.92	400m: 5:19.07 35.11
2. Ana Sofia Costa	95 Alcobaça	5:34.31	521
50m: 35.42 35.42	150m: 1:58.67 43.41	250m: 3:29.65 49.35	350m: 4:57.01 37.57
100m: 1:15.26 39.84	200m: 2:40.30 41.63	300m: 4:19.44 49.79	400m: 5:34.31 37.30
3. Soraia Alexandra Marques	94 Benedita	5:40.95	491
50m: 36.27 36.27	150m: 2:01.91 44.68	250m: 3:34.66 48.43	350m: 5:02.94 39.04
100m: 1:17.23 40.96	200m: 2:46.23 44.32	300m: 4:23.90 49.24	400m: 5:40.95 38.01
4. Carolina Francisco Gomes	95 Naval da Nazaré	5:43.40	481
50m: 36.40 36.40	150m: 2:01.88 43.93	250m: 3:35.86 50.48	350m: 5:05.25 41.07
100m: 1:17.95 41.55	200m: 2:45.38 43.50	300m: 4:24.18 48.32	400m: 5:43.40 38.15
5. Patricia Santos Dinis	95 Bombeiros das Caldas Rainha	5:49.01	458
50m: 36.36 36.36	150m: 2:08.89 48.89	250m: 3:37.06 51.16	350m: 5:10.30 40.61
100m: 1:20.00 43.64	200m: 2:45.90 37.01	300m: 4:29.69 52.63	400m: 5:49.01 38.71
6. Joana Margarida Guimaraes	95 Pimpões/Cimai	5:51.66	448
50m: 35.02 35.02	150m: 2:00.31 43.44	250m: 3:34.94 52.06	350m: 5:11.39 42.34
100m: 1:16.87 41.85	200m: 2:42.88 42.57	300m: 4:29.05 54.11	400m: 5:51.66 40.27
7. Catarina Vilhena Gregorio	96 CLAC-Entroncamento	5:54.16	438
50m: 36.68 36.68	150m: 2:08.89 48.09	250m: 3:45.68 51.19	350m: 5:16.09 39.52
100m: 1:20.80 44.12	200m: 2:54.49 45.60	300m: 4:36.57 50.89	400m: 5:54.16 38.07
8. Ines Manuela Freitas	94 Sporting de Espinho	5:56.80	429
50m: 37.22 37.22	150m: 2:05.09 44.18	250m: 3:39.82 51.41	350m: 5:15.70 43.11
100m: 1:20.91 43.69	200m: 2:48.41 43.32	300m: 4:32.59 52.77	400m: 5:56.80 41.10
9. Cristiana Ferreira Santos	95 Núcleo de Pombal	6:23.12	346
50m: 38.53 38.53	150m: 2:15.34 47.41	250m: 3:51.24 51.16	350m: 5:23.12 41.88
100m: 1:27.93 49.40	200m: 3:03.79 48.45	300m: 5:01.24 50.89	400m: 6:23.12 41.88
10. Ines Carvalho Forte	97 Viana Natação	7:13.69	239
50m: 47.39 47.39	150m: 2:40.26 54.02	250m: 4:32.15 59.65	350m: 6:23.47 49.63
100m: 1:46.24 58.85	200m: 3:32.50 52.24	300m: 5:33.84 1:01.69	400m: 7:13.69 50.22
11. Kelly Silva Duarte	97 Académico Leiria	7:30.42	213
50m: 47.40 47.40	150m: 3:03.87 56.47	250m: 4:56.42 52.55	350m: 6:48.42 51.96
100m: 1:45.77 58.37	200m: 3:33.87 56.47	300m: 5:42.43 55.91	400m: 7:30.42 51.96

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 5, Femin., 400m Estilos

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
EXH Isa Morais Penas	96 Benedita	6:11.52	380
50m: 39.02 39.02	150m: 2:13.91 45.51	250m: 3:53.25 54.28	350m: 5:30.99 42.69
100m: 1:28.40 49.38	200m: 2:58.97 45.06	300m: 4:48.30 55.05	400m: 6:11.52 40.53

1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

10.1.09 - 9:30

Prova 6 Masc., 400m Estilos Open Resultados

10.1.09 Rec Torn 4:47.77 Miguel Machado Lopes BSCN Benedita 5.1.08

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Diogo Parrilha da Silva <i>Recorde do Torneio</i>	93 Alcobaça	4:41.28	644
50m: 29.45 29.45	150m: 1:38.74 35.19	250m: 2:55.04 40.05	350m: 4:08.48 33.31
100m: 1:03.55 34.10	200m: 2:14.99 36.25	300m: 3:35.17 40.13	400m: 4:41.28 32.80
2. Cesar Fernando Faria	90 Bairro dos Anjos	4:48.91	594
50m: 30.93 30.93	150m: 1:43.61 38.39	250m: 3:04.01 43.64	350m: 4:17.51 30.23
100m: 1:05.22 34.29	200m: 2:20.37 36.76	300m: 3:47.28 43.27	400m: 4:48.91 31.40
3. Diogo Maia e Silva	93 Pimpões/Cimai	5:01.79	521
50m: 32.43 32.43	150m: 1:46.88 37.92	250m: 3:07.99 44.42	350m: 4:27.86 34.99
100m: 1:08.96 36.53	200m: 2:23.57 36.69	300m: 3:52.87 44.88	400m: 5:01.79 33.93
4. Pedro Miguel Costa	92 Sporting de Espinho	5:04.92	505
50m: 29.93 29.93	150m: 1:44.74 40.09	250m: 3:07.70 44.20	350m: 4:29.39 36.74
100m: 1:04.65 34.72	200m: 2:23.50 38.76	300m: 3:52.65 44.95	400m: 5:04.92 35.53
5. Afonso Lopes dos Santos	95 Bombeiros das Caldas Rainha	5:05.86	501
50m: 31.33 31.33	150m: 1:46.44 39.48	250m: 3:10.94 45.08	350m: 4:31.90 35.64
100m: 1:06.96 35.63	200m: 2:25.86 39.42	300m: 3:56.26 45.32	400m: 5:05.86 33.96
6. Miguel Martins Barroqueiro	91 CLAC-Entroncamento	5:30.80	396
50m: 35.05 35.05	150m: 1:59.90 42.34	250m: 3:28.91 48.16	350m: 4:54.43 37.58
100m: 1:17.56 42.51	200m: 2:40.75 40.85	300m: 4:16.85 47.94	400m: 5:30.80 36.37
7. Goncalo Ferreira Gameiro	94 Núcleo de Pombal	6:00.12	307
50m: 36.65 36.65	150m: 2:10.59 49.49	250m: 3:47.17 47.95	350m: 5:19.53 42.92
100m: 1:21.10 44.45	200m: 2:59.22 48.63	300m: 4:36.61 49.44	400m: 6:00.12 40.59
8. Ricardo Miguel Alves	96 Viana Natação	6:12.51	277
50m: 38.98 38.98	150m: 2:12.50 47.63	250m:	350m:
100m: 1:24.87 45.89	200m: 3:00.62 48.12	300m: 4:48.78	400m: 6:12.51
9. Joao Andre Mendes	95 Académico Leiria	6:14.10	274
50m: 41.29 41.29	150m: 2:16.41 47.49	250m: 3:56.33 53.37	350m: 5:34.39 42.57
100m: 1:28.92 47.63	200m: 3:02.96 46.55	300m: 4:51.82 55.49	400m: 6:14.10 39.71
DSQ Miguel Machado Lopes <i>Falsa Partida</i>	92 Benedita		
DSQ Andre Alexandre Vicente <i>apos os 50 m mariposa efectuou pernada alternada</i>	94 Naval da Nazaré		

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 6, Masc., 400m Estilos

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
EXH Tiago Lopes Ribeiro	93 Benedita	5:22.96	425
50m: 33.54 33.54	150m: 1:55.02 42.69	250m: 3:22.35 46.18	350m: 4:46.71 37.72
100m: 1:12.33 38.79	200m: 2:36.17 41.15	300m: 4:08.99 46.64	400m: 5:22.96 36.25

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10.1.09 - 17:00

Prova 6 Masc., 400m Estilos Open Resultados
10.1.09

Rec Torn	4:41.28	Diogo Parrilha da Silva	CNAL	Benedita	10.1.09
----------	---------	-------------------------	------	----------	---------

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Diogo Parrilha da Silva <i>Recorde do Torneio</i>	93 Alcobaça	4:41.28	644
50m: 29.45 29.45	150m: 1:38.74 35.19	250m: 2:55.04 40.05	350m: 4:08.48 33.31
100m: 1:03.55 34.10	200m: 2:14.99 36.25	300m: 3:35.17 40.13	400m: 4:41.28 32.80
2. Cesar Fernando Faria	90 Bairro dos Anjos	4:48.91	594
50m: 30.93 30.93	150m: 1:43.61 38.39	250m: 3:04.01 43.64	350m: 4:17.51 30.23
100m: 1:05.22 34.29	200m: 2:20.37 36.76	300m: 3:47.28 43.27	400m: 4:48.91 31.40
3. Diogo Maia e Silva	93 Pimpões/Cimai	5:01.79	521
50m: 32.43 32.43	150m: 1:46.88 37.92	250m: 3:07.99 44.42	350m: 4:27.86 34.99
100m: 1:08.96 36.53	200m: 2:23.57 36.69	300m: 3:52.87 44.88	400m: 5:01.79 33.93
4. Pedro Miguel Costa	92 Sporting de Espinho	5:04.92	505
50m: 29.93 29.93	150m: 1:44.74 40.09	250m: 3:07.70 44.20	350m: 4:29.39 36.74
100m: 1:04.65 34.72	200m: 2:23.50 38.76	300m: 3:52.65 44.95	400m: 5:04.92 35.53
5. Afonso Lopes dos Santos	95 Bombeiros das Caldas Rainha	5:05.86	501
50m: 31.33 31.33	150m: 1:46.44 39.48	250m: 3:10.94 45.08	350m: 4:31.90 35.64
100m: 1:06.96 35.63	200m: 2:25.86 39.42	300m: 3:56.26 45.32	400m: 5:05.86 33.96
6. Miguel Martins Barroqueiro	91 CLAC-Entroncamento	5:30.80	396
50m: 35.05 35.05	150m: 1:59.90 42.34	250m: 3:28.91 48.16	350m: 4:54.43 37.58
100m: 1:17.56 42.51	200m: 2:40.75 40.85	300m: 4:16.85 47.94	400m: 5:30.80 36.37
7. Goncalo Ferreira Gameiro	94 Núcleo de Pombal	6:00.12	307
50m: 36.65 36.65	150m: 2:10.59 49.49	250m: 3:47.17 47.95	350m: 5:19.53 42.92
100m: 1:21.10 44.45	200m: 2:59.22 48.63	300m: 4:36.61 49.44	400m: 6:00.12 40.59
8. Ricardo Miguel Alves	96 Viana Natação	6:12.51	277
50m: 38.98 38.98	150m: 2:12.50 47.63	250m:	350m:
100m: 1:24.87 45.89	200m: 3:00.62 48.12	300m: 4:48.78	400m: 6:12.51
9. Joao Andre Mendes	95 Académico Leiria	6:14.10	274
50m: 41.29 41.29	150m: 2:16.41 47.49	250m: 3:56.33 53.37	350m: 5:34.39 42.57
100m: 1:28.92 47.63	200m: 3:02.96 46.55	300m: 4:51.82 55.49	400m: 6:14.10 39.71
DSQ Miguel Machado Lopes <i>Falsa Partida</i>	92 Benedita		
DSQ Andre Alexandre Vicente <i>apos os 50 m mariposa efectuou pernada alternada</i>	94 Naval da Nazaré		

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 6, Masc., 400m Estilos

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
EXH Tiago Lopes Ribeiro	93 Benedita	5:22.96	425
50m: 33.54 33.54	150m: 1:55.02 42.69	250m: 3:22.35 46.18	350m: 4:46.71 37.72
100m: 1:12.33 38.79	200m: 2:36.17 41.15	300m: 4:08.99 46.64	400m: 5:22.96 36.25

1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

10.1.09 - 9:30

Prova 7
10.1.09

Femin., 200m Mariposa

Open Resultados Elimin

Rec Torn	2:25.70	Lara Santana Pinheiro	SFUAP	Benedita	5.1.08
----------	---------	-----------------------	-------	----------	--------

Lugar	Ano	Tempo final	50m	100m	150m	200m
1. Sara Francisco Cruz	93 Bairro dos Anjos	2:27.45 A	34.20	38.74	38.26	36.25
2. Carolina Francisco Gomes	95 Naval da Nazaré	2:39.84 A	36.22	41.03	41.86	40.73
3. Ines Filipa Borges	95 Alcobaça	2:40.57 A	34.29	39.58	42.57	44.13
4. Cristina Paris Santos	94 Pimpões/Cimai	2:45.95 A	34.72	40.15	45.15	45.93
5. Adriana Fialho Passarinho	93 Benedita	2:50.01 A	38.56	44.19	45.02	42.24
6. Patricia Fonseca Silva	93 Sporting de Espinho	2:50.62 A	37.44	43.52	44.69	44.97
7. Andreia Margarida Araujo	96 Viana Natação	2:55.45 A	38.83	44.50	46.36	45.76
8. Mariana Maia e Silva	94 Pimpões/Cimai	2:56.09 A	36.74	44.35	47.13	47.87
9. Filipa Vicente Custodias	97 Benedita	3:01.15 B	40.33	45.57	49.73	45.52
10. Cristiana Andreia Lima	95 Núcleo de Pombal	3:04.84 B	38.35	47.61	50.21	48.67
11. Ariana Rocha Barbosa	96 Viana Natação	3:12.92 B	40.38	48.68	53.28	50.58
12. Ana Isabel Moreira	92 Sporting de Espinho	3:15.33 B	42.67	49.77	52.00	50.89
13. Jennifer Martins Dias	96 Bombeiros das Caldas Rainha	3:15.44 B	42.56	49.57	51.83	51.48
14. Daniela Oliveira Santos	96 Bombeiros das Caldas Rainha	3:33.52 B	45.33	55.69	56.66	55.84
DSQ Melanie Bronze Santos	95 Alcobaça					

NA viragem aos 100m a atleta efectuou uma braçada subaquatica.

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 7, Femin., 200m Mariposa, Elimin

Lugar	Ano	Tempo final	50m	100m	150m	200m	
EXH Catarina Vilhena Gregorio	96	CLAC-Entroncamento	3:05.12	39.72	47.43	49.73	48.24

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10.1.09 - 17:00

Prova 7
10.1.09

Femin., 200m Mariposa

Open
Resultados Final

Rec Torn	2:25.70	Lara Santana Pinheiro	SFUAP	Benedita			5.1.08
----------	---------	-----------------------	-------	----------	--	--	--------

Lugar	Ano	Tempo final	50m	100m	150m	200m	
Final A							
1. Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	2:22.15	32.30	36.94	36.36	36.55
<i>Recorde do Torneio</i>							
2. Ines Filipa Borges	95	Alcobaça	2:39.07	34.74	39.44	42.13	42.76
3. Cristina Paris Santos	94	Pimpões/Cimai	2:41.67	36.55	40.72	41.47	42.93
4. Carolina Francisco Gomes	95	Naval da Nazaré	2:41.70	37.31	41.04	42.40	40.95
5. Mariana Maia e Silva	94	Pimpões/Cimai	2:50.77	38.61	43.31	44.17	44.68
6. Patricia Fonseca Silva	93	Sporting de Espinho	2:51.20	37.44	43.42	45.60	44.74
7. Adriana Fialho Passarinho	93	Benedita	2:51.22	38.67	44.40	46.01	42.14
8. Andreia Margarida Araujo	96	Viana Natação	2:54.91	38.75	44.86	45.87	45.43
Final B							
9. Filipa Vicente Custodias	97	Benedita	2:55.51	40.41	45.86	46.07	43.17
10. Ariana Rocha Barbosa	96	Viana Natação	3:04.88	39.12	47.14	49.14	49.48
11. Cristiana Andreia Lima	95	Núcleo de Pombal	3:11.22	40.26	49.29	49.65	52.02
12. Jennifer Martins Dias	96	Bombeiros das Caldas Rainha	3:13.80	42.34	49.00	53.34	49.12
13. Ana Isabel Moreira	92	Sporting de Espinho	3:16.06	42.32	50.44	52.40	50.90
14. Daniela Oliveira Santos	96	Bombeiros das Caldas Rainha	3:39.53	46.91	56.69	58.36	57.57

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

10.1.09 - 9:30

Prova 8		Masc., 200m Mariposa					Open	
10.1.09							Resultados Elimin	
Rec Torn	2:10.68	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita				13.1.07
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
1. Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	2:09.62 A	28.76	32.60	33.53	34.73	
<i>Recorde do Torneio</i>								
2. Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	2:13.13 A	29.85	33.65	34.61	35.02	
3. F. Freitas	91	Pimpões/Cimai	2:18.68 A	30.82	36.13	36.73	35.00	
4. Joao Paulo Ribeiro	92	Bairro dos Anjos	2:20.76 A	30.72	35.26	37.09	37.69	
5. Nuno Filipe Pina	91	Benedita	2:25.94 A	32.28	37.24	38.19	38.23	
6. Henrique Mata Carvalho	92	Bombeiros das Caldas Rainha	2:30.60 A	32.76	37.53	39.29	41.02	
7. A. Cardoso	92	Sporting de Espinho	2:32.63 A	31.88	37.83	40.07	42.85	
8. Joao Manuel Baptista	91	Benedita	2:32.86 A	33.49	38.36	40.08	40.93	
9. Andre Alexandre Vicente	94	Naval da Nazaré	2:42.43 B	34.03	39.70	43.53	45.17	
10. Rafael Jeronimo Gaspar	92	Núcleo de Pombal	2:51.23 B	35.04	41.63	46.22	48.34	
11. Joao Pedro Loureiro	91	CLAC-Entroncamento	2:55.07 B	36.72	41.86	48.85	47.64	
12. Antonio Miguel Vitorino	96	Viana Natação	2:55.39 B	36.33	43.97	47.88	47.21	
13. Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	2:56.06 B	37.19	43.76	47.48	47.63	
14. Miguel Marques Ramos	94	Pimpões/Cimai	2:57.17 B	35.95	43.38	48.55	49.29	
15. Pedro Rafael Cintrao	96	Núcleo de Pombal	2:59.20 B	37.47	43.69	48.33	49.71	
16. Diogo Ferreira Neto	95	Académico Leiria	3:02.54 B	39.58	45.85	48.43	48.68	
17. Cesar Augusto Barros	95	Viana Natação	3:13.55 R	37.91	47.00	52.83	55.81	
DSQ Ivo Monico de Almeida	91	Bairro dos Anjos						

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10.1.09 - 17:00

Prova 8		Masc., 200m Mariposa					Open	
10.1.09							Resultados Final	
Rec Torn	2:09.62	Diogo Parrilha da Silva	CNAL	Benedita	10.1.09			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
Final A								
1.	Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	2:08.83	29.85	33.98	31.58	33.42
	<i>Recorde do Torneio</i>							
2.	Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	2:09.78	29.96	33.05	33.18	33.59
3.	F. Freitas	91	Pimpões/Cimai	2:14.64	30.61	33.39	35.77	34.87
4.	Joao Paulo Ribeiro	92	Bairro dos Anjos	2:14.97	29.36	33.43	34.70	37.48
5.	Nuno Filipe Pina	91	Benedita	2:25.98	32.62	36.08	38.95	38.33
6.	Henrique Mata Carvalho	92	Bombeiros das Caldas Rainha	2:30.66	32.76	37.73	39.27	40.90
7.	Joao Manuel Baptista	91	Benedita	2:30.86	32.61	37.73	40.02	40.50
8.	A. Cardoso	92	Sporting de Espinho	2:35.51	32.30	37.90	41.77	43.54
Final B								
9.	Andre Alexandre Vicente	94	Naval da Nazaré	2:38.03	34.71	39.16	41.48	42.68
10.	Joao Pedro Loureiro	91	CLAC-Entroncamento	2:44.85	35.54	41.02	44.50	43.79
11.	Antonio Miguel Vitorino	96	Viana Natação	2:47.38	34.99	42.48	46.97	42.94
12.	Rafael Jeronimo Gaspar	92	Núcleo de Pombal	2:49.32	35.01	41.11	45.82	47.38
13.	Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	2:52.42	36.87	43.56	45.68	46.31
14.	Miguel Marques Ramos	94	Pimpões/Cimai	2:56.88	36.24	43.01	49.36	48.27
15.	Pedro Rafael Cintrao	96	Núcleo de Pombal	2:57.41	38.04	44.95	47.09	47.33
16.	Cesar Augusto Barros	95	Viana Natação	3:07.14	39.62	46.00	50.95	50.57

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

10.1.09 - 9:30

Prova 9 Femin., 100m Costas Open
10.1.09 Resultados Elimin

Rec Torn 1:07.51 Sara Alexandra Madeira CNCVG Benedita 13.1.07

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts		50m	100m
1.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	1:08.88	582 A	33.71	35.17
2.	Joana Margarida Guimaraes	95	Pimpões/Cimai	1:11.18	527 A	34.68	36.50
3.	Carla Rosario Palma	96	Alcobaça	1:15.26	446 A	36.02	39.24
4.	Isa Morais Penas	96	Benedita	1:16.08	432 A	36.82	39.26
5.	Patricia Santos Dinis	95	Bombeiros das Caldas Rainha	1:16.24	429 A	36.69	39.55
6.	Ines Manuela Freitas	94	Sporting de Espinho	1:16.55	424 A	37.21	39.34
7.	Joana Rita Mota	92	Pimpões/Cimai	1:19.00	386 A	38.68	40.32
8.	Mariana Jesus Costa	96	Alcobaça	1:19.41	380 A	38.05	41.36
9.	Carolina Santana Goncalves	95	Núcleo de Pombal	1:21.04	357 B	39.28	41.76
10.	Daniela Oliveira Santos	96	Bombeiros das Caldas Rainha	1:25.58	303 B	41.77	43.81
11.	Violante Pascoal Fontoura	97	Viana Natação	1:26.63	292 B	42.36	44.27
12.	Ines Ataide Dias	94	Sporting de Espinho	1:27.12	288 B	42.74	44.38
13.	Monica Filipa Ribeiro	96	Viana Natação	1:27.46	284 B	42.35	45.11
14.	Ines Ricardo Amaral	95	Naval da Nazaré	1:27.67	282 B	42.51	45.16
15.	Barbara Amaro Cerejo	97	Naval da Nazaré	1:27.89	280 B	43.51	44.38
16.	Maria Anastacio Luis	96	Benedita	1:30.33	258 B	42.81	47.52
17.	Sara Patricia Lourenco	97	Académico Leiria	1:37.10	208 R	47.76	49.34
18.	Joana Franca Goncalves	95	Núcleo de Pombal	1:38.44	199 R	47.76	50.68
19.	Ines Joao Ferreira	97	Académico Leiria	1:50.36	141	53.08	57.28

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10.1.09 - 17:00

Prova 9 10.1.09	Femin., 100m Costas				Open Resultados Final		
Rec Torn	1:07.51	Sara Alexandra Madeira	CNCVG	Benedita	13.1.07		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Final A							
1.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	1:10.27	548	34.62	35.65
2.	Joana Margarida Guimaraes	95	Pimpões/Cimai	1:10.65	539	34.71	35.94
3.	Carla Rosario Palma	96	Alcobaça	1:15.73	438	37.00	38.73
4.	Ines Manuela Freitas	94	Sporting de Espinho	1:16.15	431	37.40	38.75
5.	Isa Morais Penas	96	Benedita	1:16.31	428	37.35	38.96
6.	Patricia Santos Dinis	95	Bombeiros das Caldas Rainha	1:16.88	418	37.60	39.28
7.	Joana Rita Mota	92	Pimpões/Cimai	1:18.14	398	38.11	40.03
8.	Mariana Jesus Costa	96	Alcobaça	1:20.15	369	38.61	41.54
Final B							
9.	Carolina Santana Goncalves	95	Núcleo de Pombal	1:21.27	354	39.52	41.75
10.	Ines Ricardo Amaral	95	Naval da Nazaré	1:26.85	290	42.91	43.94
11.	Violante Pascoal Fontoura	97	Viana Natação	1:27.03	288	42.29	44.74
12.	Barbara Amaro Cerejo	97	Naval da Nazaré	1:27.14	287	42.35	44.79
13.	Monica Filipa Ribeiro	96	Viana Natação	1:27.23	286	42.74	44.49
14.	Ines Ataíde Dias	94	Sporting de Espinho	1:27.70	282	42.66	45.04
15.	Daniela Oliveira Santos	96	Bombeiros das Caldas Rainha	1:29.63	264	43.96	45.67
16.	Maria Anastacio Luis	96	Benedita	1:30.04	260	43.31	46.73

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

10.1.09 - 9:30

Prova 10		Masc., 100m Costas				Open	
10.1.09						Resultados Elimin	
Rec Torn	1:01.19	Goncalo Filipe Gregorio	SFUAP	Benedita	5.1.08		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
1.	91	Bairro dos Anjos	1:03.30	507 A	31.36	31.94	
2.	93	Pimpões/Cimai	1:03.64	499 A	31.10	32.54	
3.	93	Pimpões/Cimai	1:05.48	458 A	31.94	33.54	
4.	92	Núcleo de Pombal	1:06.27	442 A	32.32	33.95	
5.	91	Sporting de Espinho	1:06.47	438 A	31.32	35.15	
6.	93	Alcobaça	1:07.10	426 A	32.75	34.35	
7.	92	Bairro dos Anjos	1:07.60	416 A	32.72	34.88	
8.	92	Benedita	1:07.83	412 A	32.48	35.35	
9.	93	CLAC-Entroncamento	1:08.62	398 B	33.32	35.30	
10.	94	Bombeiros das Caldas Rainha	1:09.95	376 B	33.75	36.20	
11.	95	Benedita	1:10.43	368 B	34.23	36.20	
12.	95	Alcobaça	1:10.71	364 B	34.25	36.46	
13.	94	Naval da Nazaré	1:13.00	330 B	35.63	37.37	
14.	92	CLAC-Entroncamento	1:17.38	277 B	37.86	39.52	
15.	95	Académico Leiria	1:18.22	269 B	38.26	39.96	
16.	95	Viana Natação	1:18.95	261 B	38.92	40.03	
17.	96	Viana Natação	1:20.58	246 R	39.78	40.80	
18.	95	Núcleo de Pombal	1:25.68	204 R	40.33	45.35	
DSQ	96	Académico Leiria					
		<i>Falsa Partida</i>					

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10.1.09 - 17:00

Prova 10		Masc., 100m Costas				Open	
10.1.09						Resultados Final	
Rec Torn	1:01.19	Goncalo Filipe Gregorio	SFUAP	Benedita	5.1.08		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Final A							
1.	91	Bairro dos Anjos	1:01.87	543	29.83	32.04	
2.	93	Pimpões/Cimai	1:04.22	485	31.12	33.10	
3.	91	Sporting de Espinho	1:04.77	473	30.52	34.25	
4.	93	Pimpões/Cimai	1:04.78	473	32.25	32.53	
5.	92	Núcleo de Pombal	1:05.06	467	31.56	33.50	
6.	93	Alcobaça	1:06.82	431	32.90	33.92	
7.	92	Benedita	1:07.68	415	32.38	35.30	
8.	92	Bairro dos Anjos	1:08.00	409	33.10	34.90	
Final B							
9.	95	Alcobaça	1:09.90	376	34.23	35.67	
10.	94	Bombeiros das Caldas Rainha	1:09.98	375	34.10	35.88	
11.	93	CLAC-Entroncamento	1:10.80	362	34.09	36.71	
12.	95	Benedita	1:11.41	353	34.76	36.65	
13.	94	Naval da Nazaré	1:13.54	323	36.06	37.48	
14.	92	CLAC-Entroncamento	1:14.73	308	36.24	38.49	
15.	95	Viana Natação	1:19.20	259	38.45	40.75	
16.	95	Académico Leiria	1:20.81	244	38.84	41.97	

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

10.1.09 - 9:30

Prova 11 Femin., 50m Livres Open
10.1.09 Resultados Elimin

Rec Torn 28.85 Mariana Mota Dias ADBA Benedita 5.1.08

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
1. Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	28.96	556 A
2. Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	29.18	543 A
3. Adriana Filipa Lisboa	92	Bairro dos Anjos	29.61	520 A
4. Telma Alexandra Grilo	92	Pimpões/Cimai	31.55	430 A
5. Raquel Maria Lima	88	Sporting de Espinho	31.67	425 A
6. Elisa Morgado Pedras	96	Benedita	32.60	390 A
7. Melanie Bronze Santos	95	Alcobaça	32.68	387 A
8. Joana Ines Frade	92	Núcleo de Pombal	32.73	385 A
9. Mariana Pedras Justo	95	Benedita	33.56	357 B
10. Ines Filipa Bica	92	Núcleo de Pombal	33.65	354 B
11. Melissa Fonseca Vieira	96	Bombeiros das Caldas Rainha	34.40	332 B
12. Ana Isabel Moreira	92	Sporting de Espinho	35.16	311 B
13. Barbara Amaro Cerejo	97	Naval da Nazaré	35.82	294 B
14. Ines Carvalho Forte	97	Viana Natação	37.68	252 B
15. Carolina Carvalho Castro	97	Viana Natação	38.54	236 B
DSQ Catarina Alexandra Bernardino	94	Pimpões/Cimai		

Fez impulso no fundo da piscina.

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10.1.09 - 17:00

Prova 11 Femin., 50m Livres Open
10.1.09 Resultados Final

Rec Torn 28.85 Mariana Mota Dias ADBA Benedita 5.1.08

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
Final A				
1. Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	28.71	570
<i>Recorde do Torneio</i>				
2. Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	29.54	524
3. Adriana Filipa Lisboa	92	Bairro dos Anjos	29.85	508
4. Telma Alexandra Grilo	92	Pimpões/Cimai	31.47	433
5. Raquel Maria Lima	88	Sporting de Espinho	31.75	422
6. Joana Ines Frade	92	Núcleo de Pombal	32.40	397
7. Elisa Morgado Pedras	96	Benedita	32.65	388
8. Melanie Bronze Santos	95	Alcobaça	32.96	377
Final B				
9. Ines Filipa Bica	92	Núcleo de Pombal	33.16	370
10. Melissa Fonseca Vieira	96	Bombeiros das Caldas Rainha	34.26	336
11. Ana Isabel Moreira	92	Sporting de Espinho	35.11	312
12. Barbara Amaro Cerejo	97	Naval da Nazaré	36.03	289
13. Ines Carvalho Forte	97	Viana Natação	36.83	270
14. Carolina Carvalho Castro	97	Viana Natação	37.40	258
DSQ Mariana Pedras Justo	95	Benedita		
<i>Falsa Partida</i>				

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

1 - 1ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

10.1.09 - 9:30

Prova 12	Masc., 50m Livres				Open
10.1.09					Resultados Elimin
Rec Torn	24.95	Joao Carlos Santiago	SFUAP	Benedita	5.1.08

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	
1. Francisco Miguel Ferreira	89	Pimpões/Cimai	25.63	558	A
2. Diogo Cipriano Vicente	91	Benedita	26.31	516	A
3. Andre Filipe Pereira	91	Bairro dos Anjos	26.34	514	A
4. Francisco Vala Pires	92	Bairro dos Anjos	26.52	504	A
5. Alexandre Galveias Vale	93	Pimpões/Cimai	26.60	499	A
6. Afonso Lopes dos Santos	95	Bombeiros das Caldas Rainha	26.63	497	A
7. Joao Petinga de Almeida	94	Naval da Nazaré	26.77	490	A
8. Leonardo Bruno Andre	93	Alcobaça	27.26	464	A
9. Andre Filipe da Graca	93	Alcobaça	27.39	457	B
10. Joao Diogo Francisco	92	Benedita	27.81	437	B
11. Luis Daniel Moreira	92	Sporting de Espinho	28.19	419	B
12. Joao Pedro Loureiro	91	CLAC-Entroncamento	28.69	398	B
13. Alexander Oliveira Cardoso	92	Sporting de Espinho	28.76	395	B
14. Luis Guilherme Correia	93	Núcleo de Pombal	29.09	382	B
15. Rafael Jeronimo Gaspar	92	Núcleo de Pombal	29.37	371	B
16. Henrique Mata Carvalho	92	Bombeiros das Caldas Rainha	29.55	364	B
17. Marcos Morais Luis	95	Viana Natação	31.84	291	R
18. Joao Pedro Viana	96	Viana Natação	36.78	189	R

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10.1.09 - 17:00

Prova 12	Masc., 50m Livres				Open
10.1.09					Resultados Final
Rec Torn	24.95	Joao Carlos Santiago	SFUAP	Benedita	5.1.08

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
Final A				
1.	Francisco Miguel Ferreira	89	Pimpões/Cimai	25.64 557
2.	Andre Filipe Pereira	91	Bairro dos Anjos	26.02 533
3.	Diogo Cipriano Vicente	91	Benedita	26.21 522
4.	Afonso Lopes dos Santos	95	Bombeiros das Caldas Rainha	26.30 516
5.	Francisco Vala Pires	92	Bairro dos Anjos	26.62 498
6.	Alexandre Galveias Vale	93	Pimpões/Cimai	27.22 466
7.	Leonardo Bruno Andre	93	Alcobaça	27.24 465
8.	Joao Petinga de Almeida	94	Naval da Nazaré	27.50 452
Final B				
9.	Andre Filipe da Graca	93	Alcobaça	27.62 446
10.	Joao Diogo Francisco	92	Benedita	27.84 435
11.	Luis Daniel Moreira	92	Sporting de Espinho	28.25 417
12.	Luis Guilherme Correia	93	Núcleo de Pombal	28.50 406
13.	Alexander Oliveira Cardoso	92	Sporting de Espinho	28.95 387
14.	Joao Pedro Loureiro	91	CLAC-Entroncamento	29.11 381
15.	Rafael Jeronimo Gaspar	92	Núcleo de Pombal	29.38 370
16.	Henrique Mata Carvalho	92	Bombeiros das Caldas Rainha	29.47 367

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 13 Femin., 4 x 100m Estilos Open
10.1.09 Resultados

Rec Torn 4:36.12 SFUAP SFUAP Benedita 14.1.07

Pontos: FINA 2008

Lugar					Tempo final	Pts
1. Bairro dos Anjos - FEM	Bairro dos Anjos				4:38.26	613
Andreia Filipa Anjos	92	32.74	1:07.47	Sara Francisco Cruz	93	30.18
Mariana Mota Dias	92	37.93	1:21.46	Adriana Filipa Lisboa	92	30.65
2. Pimpões/Cimai - FEM	Pimpões/Cimai				4:52.64	527
Joana Margarida Guimaraes	95	34.60	1:11.51	Cristina Paris Santos	94	33.78
Ana Rita Oliveira	92	38.54	1:23.58	Catarina Alexandra Bernardino	94	30.27
3. Alcobaça - FEM	Alcobaça				5:09.64	445
Vanessa Carolina Valente	94	36.88	1:15.66	Carla Rosario Palma	96	38.36
Sara Cristiana Valente	96	39.56	1:24.27	Melanie Bronze Santos	95	33.28
4. Sporting de Espinho - FEM	Sporting de Espinho				5:14.48	425
Ines Manuela Freitas	94	37.08	1:17.01	Patricia Fonseca Silva	93	36.30
Ines Ataide Dias	94	40.61	1:27.77	Raquel Maria Lima	88	33.29
5. Viana Natação - FEM	Viana Natação				5:20.03	403
Monica Filipa Ribeiro	96	43.12	1:29.36	Andreia Margarida Araujo	96	35.55
Maria Joao Amaral	96	37.99	1:22.00	Ariana Rocha Barbosa	96	35.50
6. Benedita - FEM	Benedita				5:24.22	387
Isa Morais Penas	96	37.53	1:17.59	Adriana Fialho Passarinho	93	36.75
Mariana Lopes Policarpo	95	43.43	1:33.63	Elisa Morgado Pedras	96	34.62
7. Núcleo de Pombal - FEM	Núcleo de Pombal				5:41.97	330
Carolina Santana Goncalves	95	39.67	1:22.19	Cristiana Andreia Lima	95	40.94
Joana Franca Goncalves	95	45.81	1:36.28	Cristiana Ferreira Santos	95	33.97
8. Bombeiros das Caldas Rainha - FEM	Bombeiros das Caldas Rainha				5:43.57	326
Melissa Fonseca Vieira	96	42.96	1:29.46	Daniela Oliveira Santos	96	41.70
Jennifer Martins Dias	96	43.08	1:30.67	Patricia Santos Dinis	95	32.72
9. Naval da Nazaré - FEM	Naval da Nazaré				5:53.79	298
Barbara Amaro Cerejo	97	44.53	1:32.00	Carolina Francisco Gomes	95	35.71
Mariana Galego Rolo	97	51.77	1:46.97	Ines Ricardo Amaral	95	37.97

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 14 Masc., 4 x 100m Estilos Open
10.1.09 Resultados

Rec Torn 4:08.45 CNCVG CNCVG Benedita 14.1.07

Pontos: FINA 2008

Lugar					Tempo final	Pts
1. Bairro dos Anjos - MASC	Bairro dos Anjos				4:11.99	562
Tiago Filipe Pereira	91	30.49	1:02.60	Joao Paulo Ribeiro	92	1:00.32
Andre Filipe Pereira	91		1:12.48	Cesar Fernando Faria	90	56.59
2. Benedita - MASC	Benedita				4:17.29	528
Miguel Machado Lopes	92	31.12	1:04.60	Nuno Filipe Pina	91	1:03.58
Yuriy Vasistas	91		1:10.60	Diogo Cipriano Vicente	91	58.51
3. Pimpões/Cimai - MASC	Pimpões/Cimai				4:17.49	527
Tiago Geraldês Machado	93	31.70	1:05.24	Francisco Maldonado Freitas	91	29.36 1:02.46
Francisco Miguel Ferreira	89	32.47	1:11.53	Alexandre Galveias Vale	93	27.32 58.28
4. Alcobaça - MASC	Alcobaça				4:19.45	515
Leonardo Bruno Andre	93	32.22	1:06.79	Miguel Monteiro Diogo	93	1:02.06
Diogo Parrilha da Silva	93		1:09.47	Andre Filipe da Graca	93	1:01.13
5. Sporting de Espinho - MASC	Sporting de Espinho				4:34.23	436
Rui Miguel Aires	91	31.77	1:06.48	Alexander Oliveira Cardoso	92	31.41 1:09.51
Pedro Miguel Costa	92	34.25	1:15.87	Luis Daniel Moreira	92	29.40 1:02.37
6. CLAC-Entroncamento - MASC	CLAC-Entroncamento				4:40.90	406
Alexandre Emanuel Pereira	93	33.55	1:10.87	Joao Pedro Loureiro	91	1:10.06
Joao Manuel Ferreira	92		1:20.53	Miguel Martins Barroqueiro	91	59.44
7. Bombeiros das Caldas Rainha - MASC	Bombeiros das Caldas Rainha				4:40.95	406
Afonso Lopes dos Santos	95	31.86	1:05.50	Marcelo Santos Saldanha	94	1:09.09
Fabio Ribeiro Noronha	94		1:23.72	Henrique Mata Carvalho	92	1:02.64
8. Núcleo de Pombal - MASC	Núcleo de Pombal				4:42.91	397
Bruno Filipe Azevedo	92	31.80	1:05.79	Rafael Jeronimo Gaspar	92	1:14.21
Goncalo Ferreira Gameiro	94		1:20.63	Luis Guilherme Correia	93	1:02.28
9. Naval da Nazaré - MASC	Naval da Nazaré				5:09.96	302
Joao Petinga de Almeida	94	36.28	1:15.75	Andre Alexandre Vicente	94	1:14.31
Yousef khaled Al-Hiyasat	96		1:40.18	Micael Valverde Teixeira	94	59.72
10. Viana Natação - MASC	Viana Natação				5:13.24	293
Rafael Duarte Pereira	95	38.93	1:20.01	Cesar Augusto Barros	95	35.05 1:19.06
Andre Machado Vale	95	39.30	1:24.30	Marcos Morais Luis	95	32.69 1:09.87

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

3 - 2ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

11.1.09 - 9:30

Prova 15
11.1.09

Femin., 100m Mariposa

Open
Resultados Elimin

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts		50m	100m
1.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	1:07.52	583 A	31.45	36.07
2.	Cristina Paris Santos	94	Pimpões/Cimai	1:12.50	471 A	33.75	38.75
3.	Ines Filipa Borges	95	Alcobaça	1:13.80	447 A	34.88	38.92
4.	Sara Cristiana Valente	96	Alcobaça	1:13.83	446 A	34.79	39.04
5.	Daniela Filipa Pinto	91	Vitória de Guimarães	1:15.26	421 A	35.13	40.13
6.	Carolina Francisco Gomes	95	Naval da Nazaré	1:15.89	411 A	35.60	40.29
7.	Telma Alexandra Grilo	92	Pimpões/Cimai	1:16.47	401 A	35.05	41.42
8.	Patricia Fonseca Silva	93	Sporting de Espinho	1:17.09	392 A	36.06	41.03
9.	Catarina Vilhena Gregorio	96	CLAC-Entroncamento	1:18.14	376 B	35.53	42.61
10.	Adriana Fialho Passarinho	93	Benedita	1:19.02	364 B	36.96	42.06
11.	Stacy da Silva Duarte	94	Bairro dos Anjos	1:19.51	357 B	34.45	45.06
12.	Cristiana Andreia Lima	95	Núcleo de Pombal	1:21.95	326 B	37.10	44.85
13.	Patricia Isabel Vicente	92	Buzios	1:23.82	305 B	38.34	45.48
14.	Ariana Rocha Barbosa	96	Viana Natação	1:26.85	274 B	39.68	47.17
15.	Jennifer Martins Dias	96	Bombeiros das Caldas Rainha	1:27.37	269 B	40.24	47.13
16.	Elisa Morgado Pedras	96	Benedita	1:28.03	263 B	39.23	48.80
17.	Ana Isabel Moreira	92	Sporting de Espinho	1:32.18	229 R	41.78	50.40
18.	Melissa Cardoso Relva	97	Académico Leiria	1:33.77	218 R	44.32	49.45
19.	Andreia Fatima Gomes	97	Viana Natação	1:52.77	125	46.72	1:06.05

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11.1.09 - 16:30

Prova 15
11.1.09

Femin., 100m Mariposa

Open
Resultados Final

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Final A							
1.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	1:03.15	713	29.56	33.59
2.	Cristina Paris Santos	94	Pimpões/Cimai	1:12.04	480	33.66	38.38
3.	Sara Cristiana Valente	96	Alcobaça	1:12.73	467	34.21	38.52
4.	Ines Filipa Borges	95	Alcobaça	1:13.33	455	34.82	38.51
5.	Telma Alexandra Grilo	92	Pimpões/Cimai	1:14.62	432	35.16	39.46
6.	Daniela Filipa Pinto	91	Vitória de Guimarães	1:14.83	428	34.59	40.24
7.	Carolina Francisco Gomes	95	Naval da Nazaré	1:15.22	422	35.80	39.42
8.	Patricia Fonseca Silva	93	Sporting de Espinho	1:15.92	410	35.70	40.22
Final B							
9.	Catarina Vilhena Gregorio	96	CLAC-Entroncamento	1:15.32	420	34.07	41.25
10.	Adriana Fialho Passarinho	93	Benedita	1:18.29	374	37.14	41.15
11.	Stacy da Silva Duarte	94	Bairro dos Anjos	1:18.40	372	35.33	43.07
12.	Ariana Rocha Barbosa	96	Viana Natação	1:22.68	318	37.82	44.86
13.	Patricia Isabel Vicente	92	Buzios	1:22.78	316	38.98	43.80
14.	Elisa Morgado Pedras	96	Benedita	1:25.99	282	39.02	46.97
15.	Cristiana Andreia Lima	95	Núcleo de Pombal	1:26.03	282	38.50	47.53
16.	Jennifer Martins Dias	96	Bombeiros das Caldas Raíinha	1:32.68	225	42.68	50.00

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

3 - 2ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

11.1.09 - 9:30

Prova 16 Masc., 100m Mariposa Open
11.1.09 Resultados Elimin

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts		50m	100m
1.	Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	58.89	619 A	27.45	31.44
2.	Francisco Maldonado Freitas	91	Pimpões/Cimai	1:02.40	521 A	29.60	32.80
3.	Ivo Monico de Almeida	91	Bairro dos Anjos	1:02.58	516 A	28.19	34.39
4.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	1:02.83	510 A	28.69	34.14
5.	Joao Paulo Ribeiro	92	Bairro dos Anjos	1:02.97	507 A	29.33	33.64
6.	Nuno Filipe Pina	91	Benedita	1:04.12	480 A	29.80	34.32
7.	Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	1:04.28	476 A	30.47	33.81
8.	Alexandre Galveias Vale	93	Pimpões/Cimai	1:04.57	470 A	30.23	34.34
9.	Joao Manuel Baptista	91	Benedita	1:05.98	440 B	30.37	35.61
10.	Henrique Mata Carvalho	92	Bombeiros das Caldas Rainha	1:08.23	398 B	31.33	36.90
11.	Goncalo Goncalves Meneses	92	Vitória de Guimarães	1:09.20	382 B	32.55	36.65
12.	Marcelo Santos Saldanha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	1:09.28	380 B	31.56	37.72
13.	Joao Pedro Pereira	93	Buzios	1:09.89	371 B	31.96	37.93
14.	Joao Pedro Loureiro	91	CLAC-Entroncamento	1:10.07	368 B	32.38	37.69
15.	Mario Pinto Amorim	94	Buzios	1:10.55	360 B	32.96	37.59
16.	Luis Daniel Moreira	92	Sporting de Espinho	1:13.97	313 B	33.66	40.31
17.	Miguel Martins Barroqueiro	91	CLAC-Entroncamento	1:14.12	311 R	33.48	40.64
18.	Rafael Jeronimo Gaspar	92	Núcleo de Pombal	1:14.48	306 R	33.55	40.93
19.	Antonio Miguel Vitorino	96	Viana Natação	1:15.78	291	34.37	41.41
20.	Micael Valverde Teixeira	94	Naval da Nazaré	1:16.08	287	33.49	42.59
21.	Cesar Augusto Barros	95	Viana Natação	1:19.56	251	35.94	43.62
22.	Fabio Ferreira Marques	96	Académico Leiria	1:39.60	128	44.32	55.28

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11.1.09 - 16:30

Prova 16 Masc., 100m Mariposa Open
11.1.09 Resultados Final

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Final A							
1.	Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	58.51	632	27.82	30.69
2.	Joao Paulo Ribeiro	92	Bairro dos Anjos	59.87	589	28.17	31.70
3.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	1:01.05	556	28.13	32.92
4.	Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	1:01.32	549	29.09	32.23
5.	Ivo Monico de Almeida	91	Bairro dos Anjos	1:02.43	520	28.84	33.59
6.	Francisco Maldonado Freitas	91	Pimpões/Cimai	1:03.19	501	29.71	33.48
7.	Alexandre Galveias Vale	93	Pimpões/Cimai	1:04.28	476	30.50	33.78
8.	Nuno Filipe Pina	91	Benedita	1:04.82	464	30.49	34.33
Final B							
9.	Joao Manuel Baptista	91	Benedita	1:06.27	435	30.64	35.63
10.	Henrique Mata Carvalho	92	Bombeiros das Caldas Raíinha	1:06.94	422	31.15	35.79
11.	Goncalo Goncalves Meneses	92	Vitória de Guimarães	1:08.47	394	32.69	35.78
12.	Joao Pedro Loureiro	91	CLAC-Entroncamento	1:10.17	366	32.92	37.25
13.	Joao Pedro Pereira	93	Buzios	1:10.28	364	32.55	37.73
14.	Marcelo Santos Saldanha	94	Bombeiros das Caldas Raíinha	1:11.02	353	32.93	38.09
15.	Mario Pinto Amorim	94	Buzios	1:11.71	343	33.41	38.30
16.	Luis Daniel Moreira	92	Sporting de Espinho	1:11.85	341	33.33	38.52

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

3 - 2ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

11.1.09 - 9:30

Prova 17		Femin., 200m Costas					Open		
11.1.09							Resultados Elimin		
Rec Torn	2:23.97	Sara Alexandra Madeira	CNCVG	Benedita				14.1.07	
Lugar	Ano		Tempo final		50m	100m	150m	200m	
1.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	2:29.37	A	35.60	38.05	38.07	37.65
2.	Andreia Filipa Anjos	92	Bairro dos Anjos	2:30.72	A	34.12	37.69	39.06	39.85
3.	J. Guimaraes	95	Pimpões/Cimai	2:34.29	A	35.22	38.57	40.20	40.30
4.	Filipa Daniela Oliveira	95	Vitória de Guimarães	2:36.19	A	36.45	38.99	40.85	39.90
5.	Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	2:38.25	A	36.37	39.70	42.00	40.18
6.	Patricia Santos Dinis	95	Bombeiros das Caldas Rainha	2:40.73	A	37.66	41.11	40.95	41.01
7.	Ines Manuela Freitas	94	Sporting de Espinho	2:42.26	A	38.13	40.61	41.64	41.88
8.	Ana Sofia Costa	95	Alcobaça	2:43.69	A	38.35	40.85	42.20	42.29
9.	Isa Morais Penas	96	Benedita	2:44.59	B	38.37	41.49	43.22	41.51
10.	Joana Rita Mota	92	Pimpões/Cimai	2:51.40	B	40.28	43.60	43.52	44.00
11.	Filipa Vicente Custeias	97	Benedita	2:52.24	B	41.18	44.26	44.31	42.49
12.	C. Goncalves	95	Núcleo de Pombal	2:53.84	B	41.10	44.13	45.52	43.09
13.	Raquel Maria Lima	88	Sporting de Espinho	2:57.62	B	41.07	44.69	46.52	45.34
14.	C. Gavancho	97	CLAC-Entroncamento	3:00.67	B	41.66	45.87	47.95	45.19
15.	Ana Carolina Monteiro	97	Buzios	3:01.11	B	40.75	45.66	49.19	45.51
16.	Violante Pascoal Fontoura	97	Viana Natação	3:01.36	B	42.44	46.13		
17.	Daniela Oliveira Santos	96	Bombeiros das Caldas Rainha	3:02.98	R	42.70	45.74	48.11	46.43
18.	Jessica Andreia Carvalho	96	Académico Leiria	3:03.54	R	40.93	46.48	48.28	47.85
19.	Marina Nicolina Teodosio	97	Académico Leiria	3:06.26		44.40	47.51	47.69	46.66
20.	Barbara Amaro Cerejo	97	Naval da Nazaré	3:09.89		45.11	47.64	49.05	48.09
21.	Susana Patricia Rosa	96	CLAC-Entroncamento	3:14.46		44.43	49.04	50.53	50.46
22.	Catarina Jose Vitorino	93	Buzios	3:21.43		47.71	50.07	51.99	51.66
23.	Carolina Carvalho Castro	97	Viana Natação	3:23.16		46.70	51.70	52.88	51.88

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11.1.09 - 16:30

Prova 17		Femin., 200m Costas				Open		
11.1.09						Resultados Final		
Rec Torn		2:23.97	Sara Alexandra Madeira	CNCVG	Benedita	14.1.07		
Lugar	Ano			Tempo final	50m	100m	150m	200m
Final A								
1.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	2:26.15	34.62	37.15	37.94	36.44
2.	Andreia Filipa Anjos	92	Bairro dos Anjos	2:28.16	34.29	37.46	37.89	38.52
3.	J. Guimaraes	95	Pimpões/Cimai	2:33.17	35.78	38.84	39.30	39.25
4.	Filipa Daniela Oliveira	95	Vitória de Guimarães	2:37.30	36.32	39.40	41.46	40.12
5.	Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	2:38.13	37.63	39.15	40.65	40.70
6.	Ines Manuela Freitas	94	Sporting de Espinho	2:41.12	37.64	39.95	41.54	41.99
7.	Patricia Santos Dinis	95	Bombeiros das Caldas Rainha	2:41.58	37.55	41.27	41.43	41.33
8.	Ana Sofia Costa	95	Alcobaça	2:44.38	38.50	41.29	42.25	42.34
Final B								
9.	Joana Rita Mota	92	Pimpões/Cimai	2:42.51	38.51	40.90	41.76	41.34
10.	Isa Morais Penas	96	Benedita	2:45.73	39.02	41.67	42.80	42.24
11.	Filipa Vicente Custeias	97	Benedita	2:51.11	41.89	43.66	43.23	42.33
12.	C. Goncalves	95	Núcleo de Pombal	2:57.31	41.21	44.90	47.06	44.14
13.	Violante Pascoal Fontoura	97	Viana Natação	2:58.80	41.93	46.26	46.19	44.42
14.	C. Gavancho	97	CLAC-Entroncamento	3:00.23	42.43	46.22	47.21	44.37
DSQ	Raquel Maria Lima	88	Sporting de Espinho					
	<i>Desistiu</i>							
DSQ	Ana Carolina Monteiro	97	Buzios					
	<i>A atleta abandonou a posicao dorsal durante o percurso</i>							

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

3 - 2ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

11.1.09 - 9:30

Prova 18		Masc., 200m Costas		Open			
11.1.09				Resultados Elimin			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
1.	93	Pimpões/Cimai	2:20.86 A	33.42	35.04	36.11	36.29
2.	92	Benedita	2:21.38 A	32.27	35.90	36.90	36.31
3.	91	Bairro dos Anjos	2:22.77 A	33.66	36.94	37.38	34.79
4.	94	Vitória de Guimarães	2:23.17 A	33.89	36.46	36.60	36.22
5.	93	Alcobaça	2:25.19 A	34.00	36.19	37.52	37.48
6.	92	Núcleo de Pombal	2:28.17 A	34.47	38.81	38.73	36.16
7.	94	Naval da Nazaré	2:31.09 A	35.02	37.15	39.66	39.26
8.	94	Bombeiros das Caldas Rainha	2:32.00 A	35.93	38.51	39.43	38.13
9.	94	Bairro dos Anjos	2:32.70 B	35.02	38.18	40.22	39.28
10.	90	Pimpões/Cimai	2:34.10 B	37.64	39.15	38.97	38.34
11.	93	Alcobaça	2:34.37 B	36.24	38.88	39.34	39.91
12.	91	Sporting de Espinho	2:34.77 B	37.21	41.40	41.23	34.93
13.	93	CLAC-Entroncamento	2:35.50 B	36.81	39.40	39.93	39.36
14.	95	Benedita	2:36.79 B	37.65	39.75	40.37	39.02
15.	91	Buzios	2:39.33 B	36.59	39.63	41.08	42.03
16.	95	Académico Leiria	2:45.44 B	38.16	41.81	43.83	41.64
17.	95	Viana Natação	2:48.61 R	39.39	42.89	43.88	42.45
18.	95	Viana Natação	2:53.56 R	39.99	44.44	45.47	43.66
19.	95	Buzios	2:56.96	39.35	44.65	46.46	46.50
20.	96	CLAC-Entroncamento	2:59.35	41.79	45.24	46.31	46.01
DSQ	96	Naval da Nazaré					
		<i>Saiu em posicao ventral nas viragens aos 50m e 75m</i>					
DSQ	96	Académico Leiria	2:54.68				
		<i>Nao tocou na parede aos 125m</i>					

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11.1.09 - 16:30

Prova 18 Masc., 200m Costas Open
11.1.09 Resultados Final

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
Final A								
1.	Tiago Filipe Pereira	91	Bairro dos Anjos	2:15.28	32.23	34.78	34.86	33.41
2.	Miguel Machado Lopes	92	Benedita	2:16.57	32.30	34.95	34.89	34.43
3.	Diogo Maia e Silva	93	Pimpões/Cimai	2:19.03	32.60	34.78	35.91	35.74
4.	Jose Alberto Martins	94	Vitória de Guimarães	2:22.70	32.96	36.49	37.19	36.06
5.	Bruno Filipe Azevedo	92	Núcleo de Pombal	2:22.95	33.09	36.57	37.54	35.75
6.	Leonardo Bruno Andre	93	Alcobaça	2:24.84	33.78	36.40	37.46	37.20
7.	Marcelo Santos Saldanha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	2:30.03	34.15	37.57	39.27	39.04
8.	Andre Alexandre Vicente	94	Naval da Nazaré	2:33.94	35.20	38.08	40.67	39.99
Final B								
9.	Rui Miguel Aires	91	Sporting de Espinho	2:17.81	30.87	33.49	36.42	37.03
10.	Miguel Polidoro Alexandre	94	Bairro dos Anjos	2:28.65	36.21	37.37	38.36	36.71
11.	Marco Andre Cravide	90	Pimpões/Cimai	2:32.16	36.38	38.67	39.14	37.97
12.	A. Pereira	93	CLAC-Entroncamento	2:32.17	35.70	37.81	39.31	39.35
13.	Andre Filipe da Graca	93	Alcobaça	2:33.31	36.48	38.60	38.85	39.38
14.	Joao Manuel Serralheiro	95	Benedita	2:36.44	36.92	38.80	40.27	40.45
15.	Joao Antonio Silva	91	Buzios	2:39.81	37.13	39.38	42.32	40.98
16.	Walter Marcos Neto	95	Académico Leiria	2:47.26	40.78	43.47	42.67	40.34

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

3 - 2ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

11.1.09 - 9:30

Prova 19		Femin., 200m Estilos				Open			
11.1.09						Resultados Elimin			
Rec Torn		2:27.05	Lara Santana Pinheiro	SFUAP	Benedita	5.1.08			
Lugar	Ano		Tempo final		50m	100m	150m	200m	
1.	Ana Rita Oliveira	92	Pimpões/Cimai	2:35.10	A	33.63	40.64	44.57	36.26
2.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	2:35.21	A	31.66	41.20	48.55	33.80
3.	Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	2:37.79	A	33.61	40.40	45.61	38.17
4.	Ines Filipa Borges	95	Alcobaça	2:42.37	A	35.06	40.02	49.40	37.89
5.	Ana Sofia Soares	94	Vitória de Guimarães	2:43.34	A	35.75	42.11	47.98	37.50
6.	Patricia Fonseca Silva	93	Sporting de Espinho	2:46.65	A	36.78	45.92	44.81	39.14
7.	Mariana Maia e Silva	94	Pimpões/Cimai	2:47.06	A	38.23	42.00	49.47	37.36
8.	Melanie Bronze Santos	95	Alcobaça	2:48.18	A	36.02	42.76	50.36	39.04
9.	Andreia Margarida Araujo	96	Viana Natação	2:49.11	B	35.98	45.25	49.37	38.51
10.	Soraia Alexandra Marques	94	Benedita	2:50.11	B	37.08	44.02	49.50	39.51
11.	Ines Filipa Bica	92	Núcleo de Pombal	3:01.73	B	40.34	46.53	51.92	42.94
12.	Ines Ricardo Amaral	95	Naval da Nazaré	3:02.94	B	38.21	48.35	52.98	43.40
13.	Patricia Isabel Vicente	92	Buzios	3:03.18	B	39.09	45.52	55.21	43.36
14.	Ines Ataide Dias	94	Sporting de Espinho	3:05.56	B	42.68	48.90	47.83	46.15
15.	Melissa Fonseca Vieira	96	Bombeiros das Caldas Rainha	3:06.39	B	40.10	48.78	54.18	43.33
16.	Daniela Oliveira Santos	96	Bombeiros das Caldas Rainha	3:09.14	B	41.22	48.39	57.60	41.93
17.	Barbara Amaro Cerejo	97	Naval da Nazaré	3:11.10	R	43.14	49.92	54.85	43.19
18.	Maria Carolina Rufino	95	CLAC-Entroncamento	3:12.15	R	46.99	48.80	52.84	43.52
19.	Marta Almeida Fernandes	97	Núcleo de Pombal	3:16.28		47.66	49.20	53.01	46.41
20.	Maria Anastacio Luis	96	Benedita	3:17.20		46.26	49.08	57.65	44.21
21.	Melissa Cardoso Relva	97	Académico Leiria	3:18.61		45.46	51.78	55.30	46.07
22.	Ines Carvalho Forte	97	Viana Natação	3:25.04		45.53	52.18	1:00.99	46.34
DSQ	Angela Sofia Duarte	97	Académico Leiria						

Abandonou a posicao dorsal antes da viragem de costas para brucos

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11.1.09 - 16:30

Prova 19		Femin., 200m Estilos				Open		
11.1.09						Resultados Final		
Rec Torn	2:27.05	Lara Santana Pinheiro	SFUAP	Benedita	5.1.08			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
Final A								
1.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	2:30.23	30.97	39.31	46.06	33.89
2.	Ana Rita Oliveira	92	Pimpões/Cimai	2:34.02	33.43	40.24	43.97	36.38
3.	Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	2:37.92	34.09	40.61	46.11	37.11
4.	Ines Filipa Borges	95	Alcobaça	2:41.77	34.78	40.28	49.03	37.68
5.	Patricia Fonseca Silva	93	Sporting de Espinho	2:45.64	36.60	45.71	44.16	39.17
6.	Ana Sofia Soares	94	Vitória de Guimarães	2:45.65	36.01	42.71	48.20	38.73
7.	Melanie Bronze Santos	95	Alcobaça	2:46.62	35.75	43.61	49.89	37.37
8.	Mariana Maia e Silva	94	Pimpões/Cimai	2:49.01	37.31	42.94	49.89	38.87
Final B								
9.	Andreia Margarida Araujo	96	Viana Natação	2:44.55	35.20	43.44	48.54	37.37
10.	Soraia Alexandra Marques	94	Benedita	2:45.73	35.80	43.83	48.21	37.89
11.	Patricia Isabel Vicente	92	Buzios	2:58.16	39.21	45.19	52.48	41.28
12.	Ines Filipa Bica	92	Núcleo de Pombal	2:58.81	39.93	47.04	50.97	40.87
13.	Ines Ataide Dias	94	Sporting de Espinho	2:59.15	41.95	49.66	46.62	40.92
14.	Melissa Fonseca Vieira	96	Bombeiros das Caldas Rainha	3:01.49	39.58	47.76	53.03	41.12
15.	Ines Ricardo Amaral	95	Naval da Nazaré	3:02.30	39.69	47.92	53.52	41.17
16.	Daniela Oliveira Santos	96	Bombeiros das Caldas Rainha	3:02.62	41.74	45.31	54.58	40.99

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

3 - 2ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

11.1.09 - 9:30

Prova 20		Masc., 200m Estilos				Open		
11.1.09						Resultados Elimin		
Rec Torn	2:11.28	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita	14.1.07			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
1.	Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	2:17.84 A	30.63	34.02	40.41	32.78
2.	Cesar Fernando Faria	90	Bairro dos Anjos	2:19.22 A	31.06	37.15	40.64	30.37
3.	Yuriy Vasistas	91	Benedita	2:20.28 A	31.40	37.82	38.06	33.00
4.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	2:23.06 A	29.83	36.65	43.07	33.51
5.	Tiago Geraldês Machado	93	Pimpões/Cimai	2:23.55 A	30.71	37.30	41.59	33.95
6.	Afonso Lopes dos Santos	95	Bombeiros das Caldas Rainha	2:23.77 A	31.72	37.33	41.18	33.54
7.	Francisco Vala Pires	92	Bairro dos Anjos	2:23.90 A	30.95	36.81	44.04	32.10
8.	Filipe Miguel Meca	91	Pimpões/Cimai	2:26.62 A	30.74	39.80	41.94	34.14
9.	Diogo Manuel Rodrigues	94	Vitória de Guimarães	2:28.83 B	31.57	38.47	43.09	35.70
10.	Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	2:29.90 B	33.40	39.15	42.63	34.72
11.	Joao Manuel Baptista	91	Benedita	2:30.62 B	31.29	39.26	44.85	35.22
12.	A. Cardoso	92	Sporting de Espinho	2:35.24 B	31.47	37.62	48.40	37.75
13.	Micael Valverde Teixeira	94	Naval da Nazaré	2:36.71 B	34.99	39.20	48.94	33.58
14.	Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	2:37.14 B	33.40	41.01	45.73	37.00
15.	Diogo Manuel Inocencio	92	CLAC-Entroncamento	2:37.71 B	31.09	41.78	47.26	37.58
16.	Joao Carlos Pereira	94	Buzios	2:39.85 B	37.53	41.69	43.79	36.84
17.	Joao Miguel Nunes	92	CLAC-Entroncamento	2:42.99 R	33.73	44.63	47.48	37.15
18.	Mario Pinto Amorim	94	Buzios	2:43.55 R	33.43	43.61	48.93	37.58
19.	Goncalo Ferreira Gameiro	94	Núcleo de Pombal	2:46.65	36.09	44.55	46.63	39.38
20.	Pedro Rafael Cintrao	96	Núcleo de Pombal	2:50.24	35.88	45.24	50.39	38.73
21.	Ricardo Miguel Alves	96	Viana Natação	2:55.77	38.08	44.74	53.38	39.57
22.	Tiago Sequeira Sousa	96	Académico Leiria	3:04.17	41.54	47.53	53.01	42.09
DSQ	Joao Pedro Viana	96	Viana Natação					
	<i>Falsa Partida</i>							

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11.1.09 - 16:30

Prova 20 11.1.09		Masc., 200m Estilos				Open Resultados Final		
Rec Torn	2:11.28	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita	14.1.07			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
Final A								
1.	Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	2:11.44	28.12	34.58	38.21	30.53
2.	Cesar Fernando Faria	90	Bairro dos Anjos	2:13.28	28.06	34.30	40.22	30.70
3.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	2:16.91	28.63	33.87	41.66	32.75
4.	Yuriy Vasistas	91	Benedita	2:17.87	30.30	37.15	38.07	32.35
5.	Tiago Geraldês Machado	93	Pimpões/Cimai	2:20.84	30.36	36.16	41.48	32.84
6.	Afonso Lopes dos Santos	95	Bombeiros das Caldas Rainha	2:22.71	30.81	36.11	43.06	32.73
7.	Francisco Vala Pires	92	Bairro dos Anjos	2:24.04	30.80	36.77	44.35	32.12
8.	Filipe Miguel Meca	91	Pimpões/Cimai	2:24.88	30.87	39.66	41.25	33.10
Final B								
9.	Diogo Manuel Rodrigues	94	Vitória de Guimarães	2:26.76	31.11	38.31	41.74	35.60
10.	Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	2:28.50	32.37	38.21	43.01	34.91
10.	Joao Manuel Baptista	91	Benedita	2:28.50	31.90	38.70	43.93	33.97
12.	A. Cardoso	92	Sporting de Espinho	2:31.42	31.76	37.34	45.95	36.37
13.	Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	2:31.52	32.54	39.35	43.78	35.85
14.	Micael Valverde Teixeira	94	Naval da Nazaré	2:35.45	33.04	39.80	48.99	33.62
15.	Diogo Manuel Inocencio	92	CLAC-Entroncamento	2:35.79	32.51	41.76	46.59	34.93
16.	Joao Carlos Pereira	94	Buzios	2:39.66	36.41	42.32	43.62	37.31

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

3 - 2ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

11.1.09 - 9:30

Prova 21 11.1.09	Femin., 400m Livres								Open Resultados
Rec Torn	4:30.38	Vania Soares Neves		VNC	Benedita		5.1.08		
Pontos: FINA 2008									
Lugar	Ano			Tempo final				Pts	
1. Daniela Filipa Pinto	91	Vitória de Guimarães		4:48.01				578	
50m: 32.63 32.63	150m: 1:44.21	36.26	250m: 2:57.44	36.76	350m: 4:12.01	37.49			
100m: 1:07.95 35.32	200m: 2:20.68	36.47	300m: 3:34.52	37.08	400m: 4:48.01	36.00			
2. Catarina Alexandra Bernardino	94	Pimpões/Cimai		4:52.63				551	
50m: 32.51 32.51	150m: 1:44.79	36.62	250m: 2:59.07	37.29	350m: 4:14.85	38.05			
100m: 1:08.17 35.66	200m: 2:21.78	36.99	300m: 3:36.80	37.73	400m: 4:52.63	37.78			
3. Ana Sofia Costa	95	Alcobaça		4:57.65				523	
50m: 34.25 34.25	150m: 1:48.91	37.61	250m: 3:04.44	38.06	350m: 4:20.45	37.85			
100m: 1:11.30 37.05	200m: 2:26.38	37.47	300m: 3:42.60	38.16	400m: 4:57.65	37.20			
4. Adriana Filipa Lisboa	92	Bairro dos Anjos		4:58.18				521	
50m: 33.79 33.79	150m: 1:48.38	37.37	250m: 3:03.76	37.56	350m: 4:21.41	38.89			
100m: 1:11.01 37.22	200m: 2:26.20	37.82	300m: 3:42.52	38.76	400m: 4:58.18	36.77			
5. Adriana Fialho Passarinho	93	Benedita		5:02.96				496	
50m: 34.58 34.58	150m: 1:50.66	38.42	250m: 3:08.19	38.74	350m: 4:26.28	38.89			
100m: 1:12.24 37.66	200m: 2:29.45	38.79	300m: 3:47.39	39.20	400m: 5:02.96	36.68			
6. Carolina Francisco Gomes	95	Naval da Nazaré		5:05.39				485	
50m: 35.31 35.31	150m: 1:52.19	38.65	250m: 3:10.08	39.18	350m: 4:27.46	38.78			
100m: 1:13.54 38.23	200m: 2:30.90	38.71	300m: 3:48.68	38.60	400m: 5:05.39	37.93			
7. Patricia Santos Dinis	95	Bombeiros das Caldas Rainha		5:09.26				467	
50m: 34.67 34.67	150m: 1:51.50	39.21	250m: 3:11.03	39.56	350m: 4:30.77	40.33			
100m: 1:12.29 37.62	200m: 2:31.47	39.97	300m: 3:50.44	39.41	400m: 5:09.26	38.49			
8. Ines Manuela Freitas	94	Sporting de Espinho		5:10.12				463	
50m: 35.53 35.53	150m: 1:52.07	38.70	250m: 3:10.98	39.86	350m: 4:30.49	39.96			
100m: 1:13.37 37.84	200m: 2:31.12	39.05	300m: 3:50.53	39.55	400m: 5:10.12	39.63			
9. Catarina Vilhena Gregorio	96	CLAC-Entroncamento		5:12.98				450	
50m: 35.23 35.23	150m: 1:53.38	39.51	250m: 3:13.07	39.86	350m: 4:33.84	40.12			
100m: 1:13.87 38.64	200m: 2:33.21	39.83	300m: 3:53.72	40.65	400m: 5:12.98	39.14			
10. Cristiana Ferreira Santos	95	Núcleo de Pombal		5:31.00				381	
50m: 35.97 35.97	150m: 1:59.08	42.71	250m: 3:24.58	42.80	350m: 4:50.89	42.99			
100m: 1:16.37 40.40	200m: 2:41.78	42.70	300m: 4:07.90	43.32	400m: 5:31.00	40.11			
11. Monica Filipa Ribeiro	96	Viana Natação		5:45.52				335	
50m: 38.14 38.14	150m: 2:05.85	43.94	250m: 3:34.67	44.66	350m: 5:03.21	44.14			
100m: 1:21.91 43.77	200m: 2:50.01	44.16	300m: 4:19.07	44.40	400m: 5:45.52	42.31			
12. Jessica Andreia Carvalho	96	Académico Leiria		5:53.14				313	
50m: 38.08 38.08	150m: 2:07.11	45.50	250m: 3:37.03	45.46	350m: 5:08.44	45.83			
100m: 1:21.61 43.53	200m: 2:51.57	44.46	300m: 4:22.61	45.58	400m: 5:53.14	44.70			
13. Ana Carolina Monteiro	97	Buzios		5:59.32				297	
50m: 39.69 39.69	150m: 2:10.77	46.45	250m: 3:42.66	46.07	350m: 5:16.59	46.61			
100m: 1:24.32 44.63	200m: 2:56.59	45.82	300m: 4:29.98	47.32	400m: 5:59.32	42.73			

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 21, Femin., 400m Livres

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
EXH Isa Morais Penas	96 Benedita	5:22.40	412
50m: 36.29 36.29	150m: 1:56.40 40.81	250m: 3:19.27 41.55	350m: 4:42.68 41.50
100m: 1:15.59 39.30	200m: 2:37.72 41.32	300m: 4:01.18 41.91	400m: 5:22.40 39.72

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11.1.09 - 16:30

Prova 21
11.1.09
Femin., 400m Livres
Open Resultados

Rec Torn	4:30.38	Vania Soares Neves	VNC	Benedita	5.1.08
----------	---------	--------------------	-----	----------	--------

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Daniela Filipa Pinto	91 Vitória de Guimarães	4:48.01	578
50m: 32.63 32.63	150m: 1:44.21 36.26	250m: 2:57.44 36.76	350m: 4:12.01 37.49
100m: 1:07.95 35.32	200m: 2:20.68 36.47	300m: 3:34.52 37.08	400m: 4:48.01 36.00
2. Catarina Alexandra Bernardino	94 Pimpões/Cimai	4:52.63	551
50m: 32.51 32.51	150m: 1:44.79 36.62	250m: 2:59.07 37.29	350m: 4:14.85 38.05
100m: 1:08.17 35.66	200m: 2:21.78 36.99	300m: 3:36.80 37.73	400m: 4:52.63 37.78
3. Ana Sofia Costa	95 Alcobaça	4:57.65	523
50m: 34.25 34.25	150m: 1:48.91 37.61	250m: 3:04.44 38.06	350m: 4:20.45 37.85
100m: 1:11.30 37.05	200m: 2:26.38 37.47	300m: 3:42.60 38.16	400m: 4:57.65 37.20
4. Adriana Filipa Lisboa	92 Bairro dos Anjos	4:58.18	521
50m: 33.79 33.79	150m: 1:48.38 37.37	250m: 3:03.76 37.56	350m: 4:21.41 38.89
100m: 1:11.01 37.22	200m: 2:26.20 37.82	300m: 3:42.52 38.76	400m: 4:58.18 36.77
5. Adriana Fialho Passarinho	93 Benedita	5:02.96	496
50m: 34.58 34.58	150m: 1:50.66 38.42	250m: 3:08.19 38.74	350m: 4:26.28 38.89
100m: 1:12.24 37.66	200m: 2:29.45 38.79	300m: 3:47.39 39.20	400m: 5:02.96 36.68
6. Carolina Francisco Gomes	95 Naval da Nazaré	5:05.39	485
50m: 35.31 35.31	150m: 1:52.19 38.65	250m: 3:10.08 39.18	350m: 4:27.46 38.78
100m: 1:13.54 38.23	200m: 2:30.90 38.71	300m: 3:48.68 38.60	400m: 5:05.39 37.93
7. Patricia Santos Dinis	95 Bombeiros das Caldas Rainha	5:09.26	467
50m: 34.67 34.67	150m: 1:51.50 39.21	250m: 3:11.03 39.56	350m: 4:30.77 40.33
100m: 1:12.29 37.62	200m: 2:31.47 39.97	300m: 3:50.44 39.41	400m: 5:09.26 38.49
8. Ines Manuela Freitas	94 Sporting de Espinho	5:10.12	463
50m: 35.53 35.53	150m: 1:52.07 38.70	250m: 3:10.98 39.86	350m: 4:30.49 39.96
100m: 1:13.37 37.84	200m: 2:31.12 39.05	300m: 3:50.53 39.55	400m: 5:10.12 39.63
9. Catarina Vilhena Gregorio	96 CLAC-Entroncamento	5:12.98	450
50m: 35.23 35.23	150m: 1:53.38 39.51	250m: 3:13.07 39.86	350m: 4:33.84 40.12
100m: 1:13.87 38.64	200m: 2:33.21 39.83	300m: 3:53.72 40.65	400m: 5:12.98 39.14
10. Cristiana Ferreira Santos	95 Núcleo de Pombal	5:31.00	381
50m: 35.97 35.97	150m: 1:59.08 42.71	250m: 3:24.58 42.80	350m: 4:50.89 42.99
100m: 1:16.37 40.40	200m: 2:41.78 42.70	300m: 4:07.90 43.32	400m: 5:31.00 40.11
11. Monica Filipa Ribeiro	96 Viana Natação	5:45.52	335
50m: 38.14 38.14	150m: 2:05.85 43.94	250m: 3:34.67 44.66	350m: 5:03.21 44.14
100m: 1:21.91 43.77	200m: 2:50.01 44.16	300m: 4:19.07 44.40	400m: 5:45.52 42.31
12. Jessica Andreia Carvalho	96 Académico Leiria	5:53.14	313
50m: 38.08 38.08	150m: 2:07.11 45.50	250m: 3:37.03 45.46	350m: 5:08.44 45.83
100m: 1:21.61 43.53	200m: 2:51.57 44.46	300m: 4:22.61 45.58	400m: 5:53.14 44.70
13. Ana Carolina Monteiro	97 Buzios	5:59.32	297
50m: 39.69 39.69	150m: 2:10.77 46.45	250m: 3:42.66 46.07	350m: 5:16.59 46.61
100m: 1:24.32 44.63	200m: 2:56.59 45.82	300m: 4:29.98 47.32	400m: 5:59.32 42.73

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 21, Femin., 400m Livres

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
EXH Isa Morais Penas	96 Benedita	5:22.40	412
50m: 36.29 36.29	150m: 1:56.40 40.81	250m: 3:19.27 41.55	350m: 4:42.68 41.50
100m: 1:15.59 39.30	200m: 2:37.72 41.32	300m: 4:01.18 41.91	400m: 5:22.40 39.72

3 - 2ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

11.1.09 - 9:30

Prova 22 Masc., 400m Livres Open Resultados

11.1.09 Rec Torn 4:11.16 Vasco Miguel Gaspar SFUAP Benedita 5.1.08

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Miguel Monteiro Diogo	93 Alcobaça	4:10.73	656
<i>Recorde do Torneio</i>			
50m: 29.02 29.02	150m: 1:32.46 32.01	250m: 2:36.64 32.27	350m: 3:40.84 31.91
100m: 1:00.45 31.43	200m: 2:04.37 31.91	300m: 3:08.93 32.29	400m: 4:10.73 29.89
2. Cesar Fernando Faria	90 Bairro dos Anjos	4:10.91	655
50m: 29.66 29.66	150m: 1:33.56 32.48	250m: 2:37.80 31.98	350m: 3:41.09 30.84
100m: 1:01.08 31.42	200m: 2:05.82 32.26	300m: 3:10.25 32.45	400m: 4:10.91 29.82
3. Francisco Maldonado Freitas	91 Pimpões/Cimai	4:19.05	595
50m: 29.95 29.95	150m: 1:35.86 33.40	250m: 2:40.91 32.10	350m: 3:45.35 32.34
100m: 1:02.46 32.51	200m: 2:08.81 32.95	300m: 3:13.01 32.10	400m: 4:19.05 33.70
4. Miguel Machado Lopes	92 Benedita	4:21.14	581
50m: 30.62 30.62	150m: 1:35.87 32.81	250m: 2:40.78 32.22	350m: 3:47.40 33.80
100m: 1:03.06 32.44	200m: 2:08.56 32.69	300m: 3:13.60 32.82	400m: 4:21.14 33.74
5. Afonso Lopes dos Santos	95 Bombeiros das Caldas Rainha	4:32.57	511
50m: 30.97 30.97	150m: 1:40.87 35.49	250m: 2:51.26 34.97	350m: 4:01.47 35.12
100m: 1:05.38 34.41	200m: 2:16.29 35.42	300m: 3:26.35 35.09	400m: 4:32.57 31.10
6. Joao Manuel Ferreira	92 CLAC-Entroncamento	4:41.29	465
50m: 31.08 31.08	150m: 1:41.97 35.99	250m: 2:53.96 36.08	350m: 4:06.23 36.26
100m: 1:05.98 34.90	200m: 2:17.88 35.91	300m: 3:29.97 36.01	400m: 4:41.29 35.06
7. Andre Alexandre Vicente	94 Naval da Nazaré	4:44.82	447
50m: 31.10 31.10	150m: 1:40.78 35.37	250m: 2:54.33 36.81	350m: 4:08.70 36.87
100m: 1:05.41 34.31	200m: 2:17.52 36.74	300m: 3:31.83 37.50	400m: 4:44.82 36.12
8. Luis Daniel Moreira	92 Sporting de Espinho	4:51.11	419
50m: 31.89 31.89	150m: 1:42.56 36.23	250m: 2:56.52 37.18	350m: 4:13.62 39.11
100m: 1:06.33 34.44	200m: 2:19.34 36.78	300m: 3:34.51 37.99	400m: 4:51.11 37.49
9. Joao Antonio Silva	91 Buzios	5:04.01	368
50m: 32.81 32.81	150m: 1:48.36 38.84	250m: 3:07.60 39.61	350m: 4:25.83 38.15
100m: 1:09.52 36.71	200m: 2:27.99 39.63	300m: 3:47.68 40.08	400m: 5:04.01 38.18
9. Diogo Goncalves Capela	93 Núcleo de Pombal	5:04.01	368
50m: 32.81 32.81	150m: 1:48.36 38.84	250m: 3:07.60 39.61	350m: 4:25.83 38.15
100m: 1:09.52 36.71	200m: 2:27.99 39.63	300m: 3:47.68 40.08	400m: 5:04.01 38.18
11. Luis Guilherme Correia	93 Núcleo de Pombal	5:05.84	361
50m: 32.52 32.52	150m: 1:48.45 38.74	250m: 3:07.96 40.13	350m: 4:27.82 39.88
100m: 1:09.71 37.19	200m: 2:27.83 39.38	300m: 3:47.94 39.98	400m: 5:05.84 38.02
12. Antonio Miguel Vitorino	96 Viana Natação	5:16.27	327
50m: 34.25 34.25	150m: 1:53.68 40.50	250m: 3:15.32 41.09	350m: 4:38.32 41.12
100m: 1:13.18 38.93	200m: 2:34.23 40.55	300m: 3:57.20 41.88	400m: 5:16.27 37.95
13. Walter Marcos Neto	95 Académico Leiria	5:17.50	323
50m: 34.33 34.33	150m: 1:52.77 40.17	250m: 3:15.99 41.30	350m: 4:38.35 40.08
100m: 1:12.60 38.27	200m: 2:34.69 41.92	300m: 3:58.27 42.28	400m: 5:17.50 39.15

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 22, Masc., 400m Livres

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
EXH Tiago Lopes Ribeiro	93 Benedita	4:32.57	511
50m: 30.69 30.69	150m: 1:38.78 34.09	250m: 2:48.40 34.71	350m: 3:59.17 35.39
100m: 1:04.69 34.00	200m: 2:13.69 34.91	300m: 3:23.78 35.38	400m: 4:32.57 33.40

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11.1.09 - 16:30

Prova 22 Masc., 400m Livres Open Resultados
11.1.09

Rec Torn	4:10.73	Miguel Monteiro Diogo	CNAL	Benedita	11.1.09
----------	---------	-----------------------	------	----------	---------

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Miguel Monteiro Diogo <i>Recorde do Torneio</i>	93 Alcobaça	4:10.73	656
50m: 29.02 29.02	150m: 1:32.46 32.01	250m: 2:36.64 32.27	350m: 3:40.84 31.91
100m: 1:00.45 31.43	200m: 2:04.37 31.91	300m: 3:08.93 32.29	400m: 4:10.73 29.89
2. Cesar Fernando Faria	90 Bairro dos Anjos	4:10.91	655
50m: 29.66 29.66	150m: 1:33.56 32.48	250m: 2:37.80 31.98	350m: 3:41.09 30.84
100m: 1:01.08 31.42	200m: 2:05.82 32.26	300m: 3:10.25 32.45	400m: 4:10.91 29.82
3. Francisco Maldonado Freitas	91 Pimpões/Cimai	4:19.05	595
50m: 29.95 29.95	150m: 1:35.86 33.40	250m: 2:40.91 32.10	350m: 3:45.35 32.34
100m: 1:02.46 32.51	200m: 2:08.81 32.95	300m: 3:13.01 32.10	400m: 4:19.05 33.70
4. Miguel Machado Lopes	92 Benedita	4:21.14	581
50m: 30.62 30.62	150m: 1:35.87 32.81	250m: 2:40.78 32.22	350m: 3:47.40 33.80
100m: 1:03.06 32.44	200m: 2:08.56 32.69	300m: 3:13.60 32.82	400m: 4:21.14 33.74
5. Afonso Lopes dos Santos	95 Bombeiros das Caldas Rainha	4:32.57	511
50m: 30.97 30.97	150m: 1:40.87 35.49	250m: 2:51.26 34.97	350m: 4:01.47 35.12
100m: 1:05.38 34.41	200m: 2:16.29 35.42	300m: 3:26.35 35.09	400m: 4:32.57 31.10
6. Joao Manuel Ferreira	92 CLAC-Entroncamento	4:41.29	465
50m: 31.08 31.08	150m: 1:41.97 35.99	250m: 2:53.96 36.08	350m: 4:06.23 36.26
100m: 1:05.98 34.90	200m: 2:17.88 35.91	300m: 3:29.97 36.01	400m: 4:41.29 35.06
7. Andre Alexandre Vicente	94 Naval da Nazaré	4:44.82	447
50m: 31.10 31.10	150m: 1:40.78 35.37	250m: 2:54.33 36.81	350m: 4:08.70 36.87
100m: 1:05.41 34.31	200m: 2:17.52 36.74	300m: 3:31.83 37.50	400m: 4:44.82 36.12
8. Luis Daniel Moreira	92 Sporting de Espinho	4:51.11	419
50m: 31.89 31.89	150m: 1:42.56 36.23	250m: 2:56.52 37.18	350m: 4:13.62 39.11
100m: 1:06.33 34.44	200m: 2:19.34 36.78	300m: 3:34.51 37.99	400m: 4:51.11 37.49
9. Joao Antonio Silva	91 Buzios	5:04.01	368
50m: 32.81 32.81	150m: 1:48.36 38.84	250m: 3:07.60 39.61	350m: 4:25.83 38.15
100m: 1:09.52 36.71	200m: 2:27.99 39.63	300m: 3:47.68 40.08	400m: 5:04.01 38.18
9. Diogo Goncalves Capela	93 Núcleo de Pombal	5:04.01	368
50m: 32.81 32.81	150m: 1:48.36 38.84	250m: 3:07.60 39.61	350m: 4:25.83 38.15
100m: 1:09.52 36.71	200m: 2:27.99 39.63	300m: 3:47.68 40.08	400m: 5:04.01 38.18
11. Luis Guilherme Correia	93 Núcleo de Pombal	5:05.84	361
50m: 32.52 32.52	150m: 1:48.45 38.74	250m: 3:07.96 40.13	350m: 4:27.82 39.88
100m: 1:09.71 37.19	200m: 2:27.83 39.38	300m: 3:47.94 39.98	400m: 5:05.84 38.02
12. Antonio Miguel Vitorino	96 Viana Natação	5:16.27	327
50m: 34.25 34.25	150m: 1:53.68 40.50	250m: 3:15.32 41.09	350m: 4:38.32 41.12
100m: 1:13.18 38.93	200m: 2:34.23 40.55	300m: 3:57.20 41.88	400m: 5:16.27 37.95
13. Walter Marcos Neto	95 Académico Leiria	5:17.50	323
50m: 34.33 34.33	150m: 1:52.77 40.17	250m: 3:15.99 41.30	350m: 4:38.35 40.08
100m: 1:12.60 38.27	200m: 2:34.69 41.92	300m: 3:58.27 42.28	400m: 5:17.50 39.15

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 22, Masc., 400m Livres

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
EXH Tiago Lopes Ribeiro	93 Benedita	4:32.57	511
50m: 30.69 30.69	150m: 1:38.78 34.09	250m: 2:48.40 34.71	350m: 3:59.17 35.39
100m: 1:04.69 34.00	200m: 2:13.69 34.91	300m: 3:23.78 35.38	400m: 4:32.57 33.40

3 - 2ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

11.1.09 - 9:30

Prova 23
11.1.09

Femin., 100m Bruços

Open Resultados Elimin

Rec Torn	1:15.99	Helena Isabel Sousa	CL	Benedita	5.1.08
----------	---------	---------------------	----	----------	--------

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano	Tempo final	Pts	50m	100m
1. Mariana Mota Dias	92 Bairro dos Anjos	1:21.62	503 A	38.31	43.31
2. Ana Rita Oliveira	92 Pimpões/Cimai	1:23.05	478 A	39.75	43.30
3. Sara Cristiana Valente	96 Alcobaça	1:23.51	470 A	40.21	43.30
4. Maria Joao Amaral	96 Viana Natação	1:23.79	465 A	39.55	44.24
5. Ana Sofia Soares	94 Vitória de Guimarães	1:27.22	413 A	41.47	45.75
6. Mara Lisboa e Silva	93 Bairro dos Anjos	1:27.36	411 A	41.24	46.12
7. Ines Ataíde Dias	94 Sporting de Espinho	1:28.47	395 A	41.87	46.60
8. Filipa Daniela Oliveira	95 Vitória de Guimarães	1:28.68	393 A	42.62	46.06
9. Cristina Paris Santos	94 Pimpões/Cimai	1:29.41	383 B	41.79	47.62
10. Sofia Ramalho Coelho	95 Alcobaça	1:29.81	378 B	41.93	47.88
11. Jennifer Martins Dias	96 Bombeiros das Caldas Rainha	1:30.46	370 B	42.71	47.75
12. Marina Nicolina Teodosio	97 Académico Leiria	1:31.59	356 B	43.75	47.84
13. Mariana Lopes Policarpo	95 Benedita	1:32.21	349 B	43.42	48.79
14. Maria Carolina Rufino	95 CLAC-Entroncamento	1:33.93	330 B	44.20	49.73
15. Beatriz Gameiro Matias	97 Núcleo de Pombal	1:34.59	323 B	44.82	49.77
16. Patricia Monteiro Negroao	96 Bombeiros das Caldas Rainha	1:35.32	316 B	44.77	50.55
17. Joana Franca Goncalves	95 Núcleo de Pombal	1:36.01	309 R	45.27	50.74
18. Ines Rodrigues Martins	94 Buzios	1:39.76	276 R	45.71	54.05
19. Ines Ricardo Amaral	95 Naval da Nazaré	1:40.19	272	47.96	52.23
20. Elisa Morgado Pedras	96 Benedita	1:42.32	256	48.70	53.62
21. Andreia Fatima Gomes	97 Viana Natação	1:50.64	202	52.62	58.02
22. Angela Sofia Duarte	97 Académico Leiria	1:54.87	181	53.41	1:01.46

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11.1.09 - 16:30

Prova 23		Femin., 100m Bruços				Open	
11.1.09						Resultados Final	
Rec Torn	1:15.99	Helena Isabel Sousa	CL	Benedita	5.1.08		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Final A							
1.	Maria Joao Amaral	96	Viana Natação	1:20.89	517	38.39	42.50
2.	Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	1:21.49	506	38.60	42.89
3.	Sara Cristiana Valente	96	Alcobaça	1:22.31	491	38.91	43.40
4.	Ana Rita Oliveira	92	Pimpões/Cimai	1:23.28	474	39.19	44.09
5.	Ines Ataíde Dias	94	Sporting de Espinho	1:27.42	410	41.55	45.87
6.	Ana Sofia Soares	94	Vitória de Guimarães	1:27.66	406	41.94	45.72
7.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	1:28.20	399	41.61	46.59
8.	Filipa Daniela Oliveira	95	Vitória de Guimarães	1:29.74	379	43.25	46.49
Final B							
9.	Sofia Ramalho Coelho	95	Alcobaça	1:27.13	414	40.97	46.16
10.	Jennifer Martins Dias	96	Bombeiros das Caldas Rainha	1:28.03	401	42.09	45.94
11.	Cristina Paris Santos	94	Pimpões/Cimai	1:28.06	401	41.34	46.72
12.	Marina Nicolina Teodosio	97	Académico Leiria	1:30.14	374	42.53	47.61
13.	Maria Carolina Rufino	95	CLAC-Entroncamento	1:30.53	369	42.59	47.94
14.	Beatriz Gameiro Matias	97	Núcleo de Pombal	1:34.02	329	45.54	48.48
15.	Mariana Lopes Policarpo	95	Benedita	1:34.23	327	44.00	50.23
16.	Patricia Monteiro Negrão	96	Bombeiros das Caldas Rainha	1:36.12	308	45.17	50.95

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

3 - 2ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

11.1.09 - 9:30

Prova 24		Masc., 100m Bruços				Open	
11.1.09						Resultados Elimin	
Rec Torn	1:06.74	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita	14.1.07		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
1.	91	Benedita	1:11.51	529 A	34.06	37.45	
2.	89	Pimpões/Cimai	1:12.17	514 A	33.90	38.27	
3.	94	Vitória de Guimarães	1:14.30	471 A	35.13	39.17	
4.	92	Bairro dos Anjos	1:14.89	460 A	35.09	39.80	
5.	94	Vitória de Guimarães	1:14.98	459 A	35.33	39.65	
6.	95	Alcobaça	1:15.10	456 A	36.06	39.04	
7.	93	Pimpões/Cimai	1:16.99	424 A	36.76	40.23	
8.	93	CLAC-Entroncamento	1:17.20	420 A	35.73	41.47	
9.	95	Bombeiros das Caldas Rainha	1:17.22	420 B	36.72	40.50	
10.	94	Buzios	1:18.14	405 B	36.64	41.50	
11.	92	CLAC-Entroncamento	1:18.23	404 B	36.71	41.52	
12.	93	Benedita	1:18.99	392 B	36.90	42.09	
13.	91	Bairro dos Anjos	1:19.39	386 B	36.33	43.06	
14.	91	Sporting de Espinho	1:20.50	371 B	37.19	43.31	
15.	95	Núcleo de Pombal	1:23.61	331 B	38.40	45.21	
16.	94	Bombeiros das Caldas Rainha	1:23.92	327 B	38.79	45.13	
17.	94	Naval da Nazaré	1:24.07	325 R	39.55	44.52	
18.	95	Viana Natação	1:24.87	316 R	39.79	45.08	
19.	94	Núcleo de Pombal	1:28.93	275	41.93	47.00	
20.	96	Naval da Nazaré	1:33.67	235	44.27	49.40	
21.	96	Académico Leiria	1:34.01	233	44.82	49.19	
22.	96	Viana Natação	1:34.92	226	45.23	49.69	
23.	96	Académico Leiria	1:40.50	190	48.03	52.47	

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 24, Masc., 100m Bruços, Elimin

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m
EXH Leonardo Peralta Reis	96	Benedita	1:36.48	215	44.88	51.60

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11.1.09 - 16:30

Prova 24 Masc., 100m Bruços Open
11.1.09 Resultados Final

Rec Torn	1:06.74	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita	14.1.07
----------	---------	--------------------------	-------	----------	---------

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Final A							
1.	Francisco Miguel Ferreira	89	Pimpões/Cimai	1:10.49	552	33.18	37.31
2.	Yuriy Vasistas	91	Benedita	1:10.73	546	33.75	36.98
3.	Andre Oliveira Marques	92	Bairro dos Anjos	1:13.04	496	34.55	38.49
4.	Diogo Manuel Rodrigues	94	Vitória de Guimarães	1:13.48	487	34.83	38.65
5.	Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	1:14.93	459	35.34	39.59
6.	Jose Alberto Martins	94	Vitória de Guimarães	1:15.12	456	35.27	39.85
7.	Alexandre Emanuel Pereira	93	CLAC-Entroncamento	1:16.47	432	35.93	40.54
8.	Diogo Maia e Silva	93	Pimpões/Cimai	1:17.80	410	36.59	41.21
Final B							
9.	Rui Miguel Aires	91	Sporting de Espinho	1:13.84	480	34.03	39.81
10.	Joao Carlos Pereira	94	Buzios	1:18.34	402	37.05	41.29
11.	Tiago Lopes Ribeiro	93	Benedita	1:19.19	389	37.56	41.63
12.	Henrique Miguel Goncalves	95	Núcleo de Pombal	1:20.04	377	36.84	43.20
13.	Eduardo Conceicao Costa	91	Bairro dos Anjos	1:20.79	367	38.29	42.50
14.	Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	1:21.30	360	37.84	43.46
15.	Diogo Manuel Inocencio	92	CLAC-Entroncamento	1:21.32	359	37.88	43.44
16.	Joao Petinga de Almeida	94	Naval da Nazaré	1:24.37	322	40.06	44.31

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

3 - 2ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

11.1.09 - 9:30

Prova 25 Femin., 50m Costas Open
11.1.09 Resultados Elimin

Rec Torn 32.07 Andreia Filipa Anjos ASAL Benedita 13.1.07

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	
1. Andreia Filipa Anjos	92	Bairro dos Anjos	31.73	604	A
<i>Recorde do Torneio</i>					
2. Catarina Alexandra Bernardino	94	Pimpões/Cimai	33.16	529	A
3. Joana Margarida Guimaraes	95	Pimpões/Cimai	33.48	514	A
4. Carla Rosario Palma	96	Alcobaça	33.81	499	A
5. Adriana Filipa Lisboa	92	Bairro dos Anjos	35.31	438	A
6. Joana Ines Frade	92	Núcleo de Pombal	36.49	397	A
7. Mariana Jesus Costa	96	Alcobaça	36.55	395	A
8. Raquel Maria Lima	88	Sporting de Espinho	37.23	374	A
9. Patricia Monteiro Negrão	96	Bombeiros das Caldas Rainha	38.16	347	B
10. Mariana Pedras Justo	95	Benedita	39.99	302	B
11. Carolina Henriques Gavancho	97	CLAC-Entroncamento	40.27	295	B
12. Violante Pascoal Fontoura	97	Viana Natação	40.36	293	B
13. Susana Patricia Rosa	96	CLAC-Entroncamento	41.84	263	B
14. Carolina Carvalho Castro	97	Viana Natação	43.47	235	B
15. Ana Isabel Moreira	92	Sporting de Espinho	43.81	229	B
16. Ines Rodrigues Martins	94	Buzios	49.06	163	B

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11.1.09 - 16:30

Prova 25 Femin., 50m Costas Open
11.1.09 Resultados Final

Rec Torn 31.73 Andreia Filipa Anjos ADBA Benedita 11.1.09

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
Final A				
1.	92	Andreia Filipa Anjos Bairro dos Anjos	31.88	595
2.	95	Joana Margarida Guimaraes Pimpões/Cimai	33.31	522
3.	94	Catarina Alexandra Bernardino Pimpões/Cimai	33.73	503
4.	96	Carla Rosario Palma Alcobaça	33.90	495
5.	92	Adriana Filipa Lisboa Bairro dos Anjos	35.41	435
6.	92	Joana Ines Frade Núcleo de Pombal	35.85	419
7.	88	Raquel Maria Lima Sporting de Espinho	36.00	413
8.	96	Mariana Jesus Costa Alcobaça	37.32	371
Final B				
9.	96	Patricia Monteiro Negroao Bombeiros das Caldas Rainha	37.58	364
10.	97	Carolina Henriques Gavancho CLAC-Entroncamento	39.73	308
11.	95	Mariana Pedras Justo Benedita	39.94	303
12.	97	Violante Pascoal Fontoura Viana Natação	40.33	294
13.	96	Susana Patricia Rosa CLAC-Entroncamento	41.14	277
14.	92	Ana Isabel Moreira Sporting de Espinho	42.69	248
15.	97	Carolina Carvalho Castro Viana Natação	42.94	244
16.	94	Ines Rodrigues Martins Buzios	44.98	212

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

3 - 2ª Jornada - 1ª Sessão (Eliminatórias)

11.1.09 - 9:30

Prova 26 Masc., 50m Costas Open
11.1.09 Resultados Elimin

Rec Torn 29.14 Goncalo Filipe Gregorio SFUAP Benedita 5.1.08

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts	
1. Tiago Filipe Pereira	91	Bairro dos Anjos	29.31	513	A
2. Tiago Geraldés Machado	93	Pimpões/Cimai	30.15	471	A
3. Bruno Filipe Azevedo	92	Núcleo de Pombal	30.66	448	A
4. Francisco Vala Pires	92	Bairro dos Anjos	30.73	445	A
5. Leonardo Bruno Andre	93	Alcobaça	31.37	418	A
6. Joao Diogo Francisco	92	Benedita	32.32	382	A
7. Diogo Cipriano Vicente	91	Benedita	32.37	381	A
8. Alexander Oliveira Cardoso	92	Sporting de Espinho	32.76	367	A
9. Joao Pedro Pereira	93	Buzios	32.77	367	B
10. Miguel Martins Barroqueiro	91	CLAC-Entroncamento	33.45	345	B
11. Marco Andre Cravide	90	Pimpões/Cimai	33.53	343	B
12. Andre Filipe da Graca	93	Alcobaça	33.87	332	B
13. Joao Petinga de Almeida	94	Naval da Nazaré	34.36	318	B
14. Joao Manuel Ferreira	92	CLAC-Entroncamento	34.60	312	B
15. Luis Guilherme Correia	93	Núcleo de Pombal	35.12	298	B
16. Henrique Mata Carvalho	92	Bombeiros das Caldas Rainha	35.27	294	B
17. Diogo Miguel Balsa	95	Buzios	37.44	246	R
18. Marcos Morais Luis	95	Viana Natação	38.55	225	R
19. Ricardo Miguel Alves	96	Viana Natação	38.67	223	

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11.1.09 - 16:30

Prova 26 Masc., 50m Costas Open
11.1.09 Resultados Final

Rec Torn 29.14 Goncalo Filipe Gregorio SFUAP Benedita 5.1.08

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
Final A				
1.	91	Bairro dos Anjos	29.18	520
2.	93	Pimpões/Cimai	29.90	483
3.	92	Núcleo de Pombal	30.22	468
4.	92	Bairro dos Anjos	31.23	424
5.	93	Alcobaça	31.73	404
6.	91	Benedita	31.83	400
7.	92	Sporting de Espinho	32.43	379
8.	92	Benedita	32.62	372
Final B				
9.	93	Buzios	32.29	384
10.	91	CLAC-Entroncamento	32.94	361
11.	93	Alcobaça	33.34	348
12.	90	Pimpões/Cimai	33.71	337
13.	93	Núcleo de Pombal	34.05	327
14.	94	Naval da Nazaré	34.40	317
15.	92	CLAC-Entroncamento	34.81	306
16.	92	Bombeiros das Caldas Rainha	35.23	295

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 27 Femin., 4 x 100m Livres Open
11.1.09 Resultados

Rec Torn 4:14.08 ASAL ASAL Benedita 5.1.08

Pontos: FINA 2008

Lugar					Tempo final	Pts
1. Bairro dos Anjos - FEM	Bairro dos Anjos				4:14.44	609
Mariana Mota Dias	92	30.48	1:03.53	Mara Lisboa e Silva	93	31.22
Adriana Filipa Lisboa	92	31.32	1:05.07	Sara Francisco Cruz	93	29.76
2. Pimpões/Cimai - FEM	Pimpões/Cimai				4:24.79	540
Ana Rita Oliveira	92	31.60	1:06.12	Joana Margarida Guimaraes	95	32.33
Telma Alexandra Grilo	92	31.05	1:04.55	Catarina Alexandra Bernardino	94	31.04
3. Vitória de Guimarães - FEM	Vitória de Guimarães				4:29.42	513
Joana Isabel Miranda	95	32.14	1:06.62	Ana Sofia Soares	94	33.72
Filipa Daniela Oliveira	95	32.19	1:07.39	Daniela Filipa Pinto	91	31.00
4. Alcobaca - FEM	Alcobaca				4:31.86	499
Vanessa Carolina Valente	94	30.54	1:04.97	Melanie Bronze Santos	95	33.15
Carla Rosario Palma	96	32.26	1:07.15	Ana Sofia Costa	95	
5. Benedita - FEM	Benedita				4:41.31	450
Elisa Morgado Pedras	96	33.98	1:10.65	Isa Morais Penas	96	33.62
Soraia Alexandra Marques	94	33.42	1:10.14	Adriana Fialho Passarinho	93	33.86
6. Sporting de Espinho - FEM	Sporting de Espinho				4:48.76	416
Ines Manuela Freitas	94	33.10	1:09.00	Ana Isabel Moreira	92	36.38
Patricia Fonseca Silva	93	34.22	1:11.37	Raquel Maria Lima	88	33.89
7. Viana Natação - FEM	Viana Natação				4:51.09	406
Maria Joao Amaral	96	33.33	1:09.44	Monica Filipa Ribeiro	96	37.40
Ariana Rocha Barbosa	96	35.58	1:13.55	Andreia Margarida Araujo	96	33.43
8. Bombeiros das Caldas Raínha - FEM	Bombeiros das Caldas Raínha				4:51.33	405
Patricia Santos Dinis	95	32.92	1:08.62	Melissa Fonseca Vieira	96	35.44
Jennifer Martins Dias	96	35.09	1:13.23	Patricia Monteiro Negroao	96	35.51
9. Núcleo de Pombal - FEM	Núcleo de Pombal				4:51.91	403
Cristiana Andreia Lima	95	34.51	1:14.01	Cristiana Ferreira Santos	95	33.39
Joana Franca Goncalves	95	36.52	1:17.69	Carolina Santana Goncalves	95	33.80
10. CLAC-Entroncamento - FEM	CLAC-Entroncamento				5:00.81	368
Catarina Vilhena Gregorio	96	32.82	1:08.69	Carolina Henriques Gavancho	97	36.69
Susana Patricia Rosa	96	36.69	1:16.79	Maria Carolina Rufino	95	35.85
11. Naval da Nazaré - FEM	Naval da Nazaré				5:12.75	328
Barbara Amaro Cerejo	97	38.18	1:20.72	Mariana Galego Rolo	97	38.70
Ines Ricardo Amaral	95	38.09	1:18.99	Carolina Francisco Gomes	95	33.92
12. Buzios - FEM	Buzios				5:22.45	299
Ana Carolina Monteiro	97	38.64	1:20.59	Catarina Jose Vitorino	93	38.52
Patricia Isabel Vicente	92	20.81	1:14.71	Ines Rodrigues Martins	94	41.75

V Torneio de Natação da Benedita
Benedita, 10. - 11.1.2009

Prova 28 Masc., 4 x 100m Livres Open
11.1.09 Resultados

Rec Torn 3:49.30 CNCVG CNCVG Benedita 13.1.07

Pontos: FINA 2008

Lugar					Tempo final	Pts	
1. Bairro dos Anjos - MASC	Bairro dos Anjos				3:44.16	613	
<i>Recorde do Torneio</i>							
Joao Paulo Ribeiro	92	27.86	57.13	Cesar Fernando Faria	90	26.07	54.02
Francisco Vala Pires	92	27.11	57.69	Tiago Filipe Pereira	91	26.05	55.32
2. Pimpões/Cimai - MASC	Pimpões/Cimai				3:48.90	576	
Filipe Miguel Meca	91	28.11	57.25	Francisco Miguel Ferreira	89	26.94	56.85
Francisco Maldonado Freitas	91	27.44	56.91	Alexandre Galveias Vale	93	27.68	57.89
3. Benedita - MASC	Benedita				3:51.64	555	
Nuno Filipe Pina	91	28.34	58.69	Diogo Cipriano Vicente	91	27.77	58.71
Yuriy Vasistas	91	27.56	57.68	Miguel Machado Lopes	92	26.83	56.56
4. Alcobaça - MASC	Alcobaça				3:52.35	550	
Miguel Monteiro Diogo	93	27.93	57.38	Leonardo Bruno Andre	93	28.13	59.54
Andre Filipe da Graca	93	29.09	1:00.78	Diogo Parrilha da Silva	93	26.07	54.65
5. Sporting de Espinho - MASC	Sporting de Espinho				3:57.09	518	
Pedro Miguel Costa	92	26.52	55.79	Luis Daniel Moreira	92	29.57	1:02.19
Alexander Oliveira Cardoso	92	29.24	1:01.74	Rui Miguel Aires	91	26.73	57.37
6. Bombeiros das Caldas Rainha - MASC	Bombeiros das Caldas Rainha				4:08.13	452	
Afonso Lopes dos Santos	95	27.56	56.85	Marcelo Santos Saldanha	94	30.04	1:02.50
Fabio Ribeiro Noronha	94	31.88	1:06.29	Henrique Mata Carvalho	92	29.92	1:02.49
7. CLAC-Entroncamento - MASC	CLAC-Entroncamento				4:08.62	449	
Miguel Martins Barroqueiro	91	28.71	1:00.15	Joao Miguel Nunes	92	30.10	1:03.72
Diogo Manuel Inocencio	92	29.76	1:03.28	Alexandre Emanuel Pereira	93	28.38	1:01.47
8. Núcleo de Pombal - MASC	Núcleo de Pombal				4:11.28	435	
Bruno Filipe Azevedo	92	28.23	58.29	Luis Guilherme Correia	93	30.31	1:03.72
Goncalo Ferreira Gameiro	94	31.21	1:05.38	Rafael Jeronimo Gaspar	92	29.61	1:03.89
9. Buzios - MASC	Buzios				4:11.79	432	
Joao Carlos Pereira	94	30.04	1:03.74	Mario Pinto Amorim	94	31.04	1:05.01
Joao Antonio Silva	91	29.85	1:02.52	Joao Pedro Pereira	93	28.41	1:00.52
10. Naval da Nazaré - MASC	Naval da Nazaré				4:23.80	376	
Joao Petinga de Almeida	94	29.72	1:02.41	Andre Alexandre Vicente	94	30.29	1:03.28
David Sousa Meca	96	36.83	1:18.63	Micael Valverde Teixeira	94	28.27	59.48
11. Viana Natação - MASC	Viana Natação				4:38.49	320	
Andre Machado Vale	95	33.59	1:09.54	Rafael Duarte Pereira	95	33.99	1:10.84
Marcos Morais Luis	95	32.71	1:09.43	Cesar Augusto Barros	95	32.67	1:08.68