

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

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

10-01-2009 - 9:30

Prova 1		Femin., 100m Livres				Open	
10-01-2009						Resultados Elimin	
Rec Torn	1:00.32	Ana Filipa Pardal	CNCVGV	Benedita	13-01-2007		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
1.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	<b>1:03.38</b>	566 A	31.01	32.37
2.	Adriana Filipa Lisboa	92	Bairro dos Anjos	<b>1:04.20</b>	544 A	31.01	33.19
3.	Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	<b>1:05.57</b>	511 A	30.96	34.61
4.	Catarina Alexandra Bernardino	94	Pimpões/Cimai	<b>1:06.45</b>	491 A	31.39	35.06
5.	Telma Alexandra Grilo	92	Pimpões/Cimai	<b>1:07.07</b>	477 A	32.31	34.76
6.	Carla Rosario Palma	96	Alcobaça	<b>1:08.30</b>	452 A	32.54	35.76
7.	Patricia Fonseca Silva	93	Sporting de Espinho	<b>1:09.70</b>	425 A	33.77	35.93
8.	Raquel Maria Lima	88	Sporting de Espinho	<b>1:09.90</b>	422 A	32.93	36.97
9.	Joana Ines Frade	92	Núcleo de Pombal	<b>1:09.99</b>	420 B	33.42	36.57
10.	Elisa Morgado Pedras	96	Benedita	<b>1:10.49</b>	411 B	33.15	37.34
11.	Andreia Margarida Araujo	96	Viana Natação	<b>1:11.92</b>	387 B	33.97	37.95
12.	Soraia Alexandra Marques	94	Benedita	<b>1:11.95</b>	387 B	33.84	38.11
13.	Ines Filipa Bica	92	Núcleo de Pombal	<b>1:14.09</b>	354 B	35.36	38.73
14.	Melissa Fonseca Vieira	96	Bombeiros das Caldas Raíinha	<b>1:15.74</b>	332 B	35.27	40.47
15.	Ines Ricardo Amaral	95	Naval da Nazaré	<b>1:16.43</b>	323 B	36.61	39.82
16.	Kelly Silva Duarte	97	Académico Leiria	<b>1:25.47</b>	231 B	40.40	45.07
17.	Carolina Carvalho Castro	97	Viana Natação	<b>1:27.04</b>	218 R	42.01	45.03
18.	Bruna Filipa Pereira	97	Académico Leiria	<b>1:29.59</b>	200 R	41.63	47.96

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10-01-2009 - 17:00

Prova 1		Femin., 100m Livres				Open	
10-01-2009						Resultados Final	
Rec Torn	1:00.32	Ana Filipa Pardal	CNCVGV	Benedita	13-01-2007		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Final A							
1.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	<b>1:00.38</b>	654	29.19	31.19
2.	Catarina Alexandra Bernardino	94	Pimpões/Cimai	<b>1:03.77</b>	555	30.91	32.86
3.	Adriana Filipa Lisboa	92	Bairro dos Anjos	<b>1:04.08</b>	547	31.01	33.07
4.	Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	<b>1:05.32</b>	517	32.13	33.19
5.	Carla Rosario Palma	96	Alcobaça	<b>1:07.47</b>	469	32.73	34.74
6.	Telma Alexandra Grilo	92	Pimpões/Cimai	<b>1:07.67</b>	465	33.08	34.59
7.	Patricia Fonseca Silva	93	Sporting de Espinho	<b>1:10.10</b>	418	34.24	35.86
8.	Raquel Maria Lima	88	Sporting de Espinho	<b>1:10.92</b>	404	33.95	36.97
Final B							
9.	Joana Ines Frade	92	Núcleo de Pombal	<b>1:08.88</b>	441	33.51	35.37
10.	Andreia Margarida Araujo	96	Viana Natação	<b>1:09.44</b>	430	34.19	35.25
11.	Soraia Alexandra Marques	94	Benedita	<b>1:09.48</b>	429	33.24	36.24
12.	Elisa Morgado Pedras	96	Benedita	<b>1:10.89</b>	404	34.26	36.63
13.	Ines Filipa Bica	92	Núcleo de Pombal	<b>1:12.95</b>	371	35.23	37.72
14.	Melissa Fonseca Vieira	96	Bombeiros das Caldas Raíinha	<b>1:15.78</b>	331	35.65	40.13
15.	Ines Ricardo Amaral	95	Naval da Nazaré	<b>1:18.58</b>	297	37.95	40.63
16.	Kelly Silva Duarte	97	Académico Leiria	<b>1:25.94</b>	227	39.85	46.09

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

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

10-01-2009 - 9:30

Prova 2		Masc., 100m Livres				Open	
10-01-2009						Resultados Elimin	
Rec Torn	54.54	Jonatas da Fonseca Gaspar	DNMG	Benedita	13-01-2007		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
1.	Cesar Fernando Faria	90	Bairro dos Anjos	<b>54.43</b>	622 A	25.94	28.49
	<i>Recorde do Torneio</i>						
2.	Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	<b>56.08</b>	568 A	27.39	28.69
3.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	<b>56.43</b>	558 A	26.70	29.73
4.	Tiago Filipe Pereira	91	Bairro dos Anjos	<b>56.62</b>	552 A	27.69	28.93
5.	Alexandre Galveias Vale	93	Pimpões/Cimai	<b>57.51</b>	527 A	27.78	29.73
6.	Nuno Filipe Pina	91	Benedita	<b>57.69</b>	522 A	28.22	29.47
7.	Diogo Cipriano Vicente	91	Benedita	<b>57.77</b>	520 A	27.77	30.00
8.	Micael Valverde Teixeira	94	Naval da Nazaré	<b>58.81</b>	493 A	28.31	30.50
9.	Bruno Filipe Azevedo	92	Núcleo de Pombal	<b>58.91</b>	490 B	28.16	30.75
10.	Miguel Martins Barroqueiro	91	CLAC-Entroncamento	<b>59.91</b>	466 B	28.73	31.18
11.	Andre Filipe da Graca	93	Alcobaça	<b>59.95</b>	465 B	28.60	31.35
12.	Marco Andre Cravide	90	Pimpões/Cimai	<b>1:00.04</b>	463 B	28.97	31.07
13.	Luis Daniel Moreira	92	Sporting de Espinho	<b>1:02.08</b>	419 B	29.48	32.60
14.	Marcelo Santos Saldanha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:02.81</b>	404 B	29.88	32.93
15.	Joao Manuel Ferreira	92	CLAC-Entroncamento	<b>1:04.66</b>	371 B	30.17	34.49
16.	Luis Guilherme Correia	93	Núcleo de Pombal	<b>1:04.99</b>	365 B	31.37	33.62
17.	Miguel Prata Santos	96	Viana Natação	<b>1:06.32</b>	344 R	31.49	34.83
18.	Antonio Miguel Vitorino	96	Viana Natação	<b>1:07.03</b>	333 R	32.03	35.00
19.	Joao Andre Mendes	95	Académico Leiria	<b>1:08.57</b>	311	32.83	35.74
20.	Pedro Joaquinho Lopes	96	Académico Leiria	<b>1:18.85</b>	204	36.32	42.53
21.	Yousef khaled Al-Hiyasat	96	Naval da Nazaré	<b>1:20.62</b>	191	36.93	43.69

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10-01-2009 - 17:00

Prova 2		Masc., 100m Livres				Open	
10-01-2009						Resultados Final	
Rec Torn	54.43	Cesar Fernando Faria	ADBA	Benedita	10-01-2009		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
<b>Final A</b>							
1.	Cesar Fernando Faria	90	Bairro dos Anjos	<b>54.87</b>	607	26.97	27.90
2.	Tiago Filipe Pereira	91	Bairro dos Anjos	<b>55.63</b>	582	27.34	28.29
3.	Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	<b>55.90</b>	574	27.47	28.43
4.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	<b>56.49</b>	556	26.86	29.63
5.	Alexandre Galveias Vale	93	Pimpões/Cimai	<b>57.35</b>	531	27.60	29.75
6.	Diogo Cipriano Vicente	91	Benedita	<b>58.18</b>	509	27.90	30.28
7.	Nuno Filipe Pina	91	Benedita	<b>58.36</b>	504	28.35	30.01
8.	Micael Valverde Teixeira	94	Naval da Nazaré	<b>59.11</b>	485	28.68	30.43
<b>Final B</b>							
9.	Bruno Filipe Azevedo	92	Núcleo de Pombal	<b>57.29</b>	533	27.75	29.54
10.	Marco Andre Cravide	90	Pimpões/Cimai	<b>59.50</b>	476	28.23	31.27
11.	Andre Filipe da Graca	93	Alcobaça	<b>1:00.25</b>	458	28.95	31.30
12.	Miguel Martins Barroqueiro	91	CLAC-Entroncamento	<b>1:01.05</b>	440	28.85	32.20
13.	Luis Daniel Moreira	92	Sporting de Espinho	<b>1:01.81</b>	424	30.14	31.67
14.	Marcelo Santos Saldanha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:02.13</b>	418	29.84	32.29
15.	Luis Guilherme Correia	93	Núcleo de Pombal	<b>1:02.58</b>	409	30.44	32.14
16.	Joao Manuel Ferreira	92	CLAC-Entroncamento	<b>1:04.64</b>	371	30.37	34.27

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

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

10-01-2009 - 9:30

Prova 3		Femin., 200m Bruços				Open	
10-01-2009						Resultados Elimin	
Rec Torn	2:42.15	Helena Isabel Sousa	CL	Benedita	05-01-2008		
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
1. Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	<b>2:51.86</b> A	40.12	44.21	44.08	43.45
2. Ana Rita Oliveira	92	Pimpões/Cimai	<b>2:59.22</b> A	39.47	45.28	46.34	48.13
3. Sara Cristiana Valente	96	Alcobaça	<b>3:01.68</b> A	41.56	46.29	48.16	45.67
4. Ines Ataide Dias	94	Sporting de Espinho	<b>3:02.66</b> A	41.31	46.75	48.11	46.49
5. Maria Joao Amaral	96	Viana Natação	<b>3:02.74</b> A	40.56	46.59	48.22	47.37
6. Catarina Vilhena Gregorio	96	CLAC-Entroncamento	<b>3:12.40</b> A	43.37	48.58	50.62	49.83
7. Jennifer Martins Dias	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>3:13.12</b> A	43.67	48.84	50.64	49.97
8. Adriana Fialho Passarinho	93	Benedita	<b>3:14.94</b> A	43.79	50.49	50.51	50.15
9. Sofia Ramalho Coelho	95	Alcobaça	<b>3:15.17</b> B	43.10	49.99	51.55	50.53
10. Mariana Lopes Policarpo	95	Benedita	<b>3:17.98</b> B	44.44	49.76	51.81	51.97
11. Joana Rita Mota	92	Pimpões/Cimai	<b>3:18.23</b> B	44.02	51.07	51.90	51.24
12. Marta Almeida Fernandes	97	Núcleo de Pombal	<b>3:20.90</b> B	46.23	50.71	51.73	52.23
13. Beatriz Gameiro Matias	97	Núcleo de Pombal	<b>3:22.67</b> B	36.40	1:01.55	53.40	51.32
14. Barbara Sofia Leitao	95	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>3:44.28</b> B	49.58	57.53	59.95	57.22
15. Sara Patricia Lourenco	97	Académico Leiria	<b>3:52.11</b> B	52.85	1:00.67	59.25	59.34
16. Andreia Fatima Gomes	97	Viana Natação	<b>3:54.07</b> B	53.08	59.17	1:01.69	1:00.13

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10-01-2009 - 17:00

Prova 3		Femin., 200m Bruços				Open	
10-01-2009						Resultados Final	
Rec Torn	2:42.15	Helena Isabel Sousa	CL	Benedita	05-01-2008		
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
<b>Final A</b>							
1. Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	<b>2:52.12</b>	39.19	44.01	44.27	44.65
2. Ana Rita Oliveira	92	Pimpões/Cimai	<b>2:55.06</b>	39.37	45.13	45.20	45.36
3. Maria Joao Amaral	96	Viana Natação	<b>2:55.14</b>	39.57	44.52	45.29	45.76
4. Sara Cristiana Valente	96	Alcobaça	<b>2:55.20</b>	41.64	46.41	46.85	40.30
5. Ines Ataide Dias	94	Sporting de Espinho	<b>3:02.00</b>	40.98	45.96	48.16	46.90
6. Adriana Fialho Passarinho	93	Benedita	<b>3:11.78</b>	43.79	48.89	50.36	48.74
7. Catarina Vilhena Gregorio	96	CLAC-Entroncamento	<b>3:12.88</b>	43.26	49.44	50.65	49.53
8. Jennifer Martins Dias	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>3:14.48</b>	45.27	49.35	50.27	49.59
<b>Final B</b>							
9. Joana Rita Mota	92	Pimpões/Cimai	<b>3:10.27</b>	44.89	48.79	47.89	48.70
10. Mariana Lopes Policarpo	95	Benedita	<b>3:12.40</b>	44.01	48.38	49.45	50.56
11. Sofia Ramalho Coelho	95	Alcobaça	<b>3:14.83</b>	42.83	50.45	50.53	51.02
12. Marta Almeida Fernandes	97	Núcleo de Pombal	<b>3:21.51</b>	46.38	50.63	51.75	52.75
13. Beatriz Gameiro Matias	97	Núcleo de Pombal	<b>3:22.90</b>	46.30	51.47	53.32	51.81
14. Barbara Sofia Leitao	95	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>3:47.78</b>	48.85	59.87	59.40	59.66
15. Sara Patricia Lourenco	97	Académico Leiria	<b>3:48.09</b>	52.91	57.22	1:00.15	57.81
16. Andreia Fatima Gomes	97	Viana Natação	<b>3:50.46</b>	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)

10-01-2009 - 9:30

Prova 4		Masc., 200m Bruços				Open	
10-01-2009						Resultados Elimin	
Rec Torn	2:25.83	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita	13-01-2007		
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
1. Yuriy Vasistas	91	Benedita	<b>2:29.60</b> A	34.09	37.16	38.72	39.63
2. Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	<b>2:40.91</b> A	36.19	40.58	42.28	41.86
3. Francisco Miguel Ferreira	89	Pimpões/Cimai	<b>2:45.37</b> A	34.00	41.38	45.03	44.96
4. A. Pereira	93	CLAC-Entroncamento	<b>2:47.57</b> A	37.02	42.18	43.67	44.70
5. Afonso Lopes dos Santos	95	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:48.17</b> A	37.25	42.68	44.36	43.88
6. Rui Miguel Aires	91	Sporting de Espinho	<b>2:51.05</b> A	37.17	42.23	45.58	46.07
7. Eduardo Conceicao Costa	91	Bairro dos Anjos	<b>2:51.26</b> A	37.56	43.24	45.43	45.03
8. Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:59.02</b> A	39.18	45.67	47.46	46.71
9. Edgar Neves Tomas	94	Pimpões/Cimai	<b>2:59.60</b> B	41.19	46.07	46.29	46.05
10. Goncalo Ferreira Gameiro	94	Núcleo de Pombal	<b>3:00.42</b> B	40.14	45.55	46.82	47.91
11. Andre Machado Vale	95	Viana Natação	<b>3:01.50</b> B	40.16	46.78	48.13	46.43
12. Joao Petinga de Almeida	94	Naval da Nazaré	<b>3:02.67</b> B	41.10	37.20	57.90	46.47
13. Diogo Ferreira Neto	95	Académico Leiria	<b>3:03.75</b> B	42.04	45.99	47.66	48.06
14. Joao Manuel Serralheiro	95	Benedita	<b>3:03.95</b> B	42.41	47.06	48.13	46.35
15. Bruno Filipe Taborda	95	Académico Leiria	<b>3:15.82</b> B	43.93	50.90	51.99	49.00
16. Telmo Silva Alves	94	Núcleo de Pombal	<b>3:18.10</b> B	43.21	51.63	51.65	51.61
17. Yousef khaled Al-Hiyasat	96	Naval da Nazaré	<b>3:37.01</b> R	47.31	56.17	57.01	56.52
18. Joao Pedro Viana	96	Viana Natação	<b>3:38.55</b> R	49.14	55.69	56.64	57.08
DSQ Andre Oliveira Marques	92	Bairro dos Anjos					
<i>Na viragem aos 150m nao fez toque simultaneo na parede.</i>							
EXH Leonardo Peralta Reis	96	Benedita	<b>3:20.87</b>	45.00	51.81	52.62	51.44

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10-01-2009 - 17:00

Prova 4		Masc., 200m Bruços				Open	
10-01-2009						Resultados Final	
Rec Torn	2:25.83	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita	13-01-2007		
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
<b>Final A</b>							
1. Yuriy Vasistas	91	Benedita	<b>2:28.18</b>	34.47	37.22	37.72	38.77
2. Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	<b>2:37.77</b>	35.65	40.17	41.23	40.72
3. Francisco Miguel Ferreira	89	Pimpões/Cimai	<b>2:38.28</b>	35.44	40.23	41.93	40.68
4. Rui Miguel Aires	91	Sporting de Espinho	<b>2:45.05</b>	36.16	42.11	43.39	43.39
5. A. Pereira	93	CLAC-Entroncamento	<b>2:46.69</b>	36.13	41.48	44.25	44.83
6. Eduardo Conceicao Costa	91	Bairro dos Anjos	<b>2:52.77</b>	37.69	43.67	45.81	45.60
7. Edgar Neves Tomas	94	Pimpões/Cimai	<b>2:58.32</b>	39.92	45.32	46.92	46.16
8. Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:59.42</b>	38.74	45.32	47.66	47.70
<b>Final B</b>							
9. Goncalo Ferreira Gameiro	94	Núcleo de Pombal	<b>2:51.73</b>	38.27	43.27	44.95	45.24
10. Diogo Ferreira Neto	95	Académico Leiria	<b>3:00.52</b>	40.54	45.48	47.47	47.03
11. Andre Machado Vale	95	Viana Natação	<b>3:00.95</b>	40.34	46.91	48.48	45.22
12. Joao Manuel Serralheiro	95	Benedita	<b>3:01.92</b>	41.32	47.20	49.19	44.21
13. Joao Petinga de Almeida	94	Naval da Nazaré	<b>3:03.74</b>	41.32	46.74	49.01	46.67
14. Bruno Filipe Taborda	95	Académico Leiria	<b>3:15.00</b>	43.85	49.68	52.11	49.36
15. Telmo Silva Alves	94	Núcleo de Pombal	<b>3:15.34</b>	44.62	49.40	50.08	51.24
16. Yousef khaled Al-Hiyasat	96	Naval da Nazaré	<b>3:34.19</b>	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)

10-01-2009 - 9:30

Prova 5		Femin., 400m Estilos							Open			
10-01-2009									Resultados			
Rec Torn	5:14.85	Ana Beatriz Pereira	CNCVG	Benedita						13-01-2007		
Pontos: FINA 2008												
Lugar			Ano								Tempo final	Pts
1.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos								<b>5:19.07</b>	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								<b>5:34.31</b>	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								<b>5:40.95</b>	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								<b>5:43.40</b>	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								<b>5:49.01</b>	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								<b>5:51.66</b>	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								<b>5:54.16</b>	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								<b>5:56.80</b>	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								<b>6:23.12</b>	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								<b>7:13.69</b>	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								<b>7:30.42</b>	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					
EXH	Isa Morais Penas	96	Benedita								<b>6:11.52</b>	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				

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

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10-01-2009 - 17:00

Prova 5		Femin., 400m Estilos								Open	
10-01-2009										Resultados	
Rec Torn	5:14.85	Ana Beatriz Pereira	CNCVG	Benedita						13-01-2007	
Pontos: FINA 2008											
Lugar			Ano							Tempo final	Pts
1.	Mara Lisboa e Silva		93	Bairro dos Anjos					<b>5:19.07</b>	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					<b>5:34.31</b>	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					<b>5:40.95</b>	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					<b>5:43.40</b>	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					<b>5:49.01</b>	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					<b>5:51.66</b>	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					<b>5:54.16</b>	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					<b>5:56.80</b>	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					<b>6:23.12</b>	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					<b>7:13.69</b>	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					<b>7:30.42</b>	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			
EXH	Isa Morais Penas		96	Benedita					<b>6:11.52</b>	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			

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

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

10-01-2009 - 9:30

Prova 6		Masc., 400m Estilos						Open			
10-01-2009								Resultados			
Rec Torn	4:47.77	Miguel Machado Lopes		BSCN	Benedita		05-01-2008				
Pontos: FINA 2008											
Lugar			Ano					Tempo final	Pts		
1.	Diogo Parrilha da Silva		93	Alcobaça				<b>4:41.28</b>	644		
	<i>Recorde do Torneio</i>										
	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				<b>4:48.91</b>	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				<b>5:01.79</b>	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				<b>5:04.92</b>	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				<b>5:05.86</b>	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				<b>5:30.80</b>	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				<b>6:00.12</b>	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				<b>6:12.51</b>	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				<b>6:14.10</b>	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	Andre Alexandre Vicente		94	Naval da Nazaré							
	<i>apos os 50 m mariposa efectuou pernada alternada</i>										
DSQ	Miguel Machado Lopes		92	Benedita							
	<i>Falsa Partida</i>										
EXH	Tiago Lopes Ribeiro		93	Benedita				<b>5:22.96</b>	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

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

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10-01-2009 - 17:00

Prova 6		Masc., 400m Estilos						Open			
10-01-2009								Resultados			
Rec Torn	4:41.28	Diogo Parrilha da Silva		CNAL	Benedita		10-01-2009				
Pontos: FINA 2008											
Lugar			Ano					Tempo final	Pts		
1.	Diogo Parrilha da Silva		93	Alcobaça				<b>4:41.28</b>	644		
	<i>Recorde do Torneio</i>										
	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				<b>4:48.91</b>	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				<b>5:01.79</b>	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				<b>5:04.92</b>	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				<b>5:05.86</b>	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				<b>5:30.80</b>	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				<b>6:00.12</b>	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				<b>6:12.51</b>	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				<b>6:14.10</b>	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	Andre Alexandre Vicente		94	Naval da Nazaré							
	<i>apos os 50 m mariposa efectuou pernada alternada</i>										
DSQ	Miguel Machado Lopes		92	Benedita							
	<i>Falsa Partida</i>										
EXH	Tiago Lopes Ribeiro		93	Benedita				<b>5:22.96</b>	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

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

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

10-01-2009 - 9:30

Prova 7		Femin., 200m Mariposa				Open		
10-01-2009						Resultados Elimin		
Rec Torn	2:25.70	Lara Santana Pinheiro	SFUAP	Benedita	05-01-2008			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
1.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	<b>2:27.45</b> A	34.20	38.74	38.26	36.25
2.	Carolina Francisco Gomes	95	Naval da Nazaré	<b>2:39.84</b> A	36.22	41.03	41.86	40.73
3.	Ines Filipa Borges	95	Alcobaça	<b>2:40.57</b> A	34.29	39.58	42.57	44.13
4.	Cristina Paris Santos	94	Pimpões/Cimai	<b>2:45.95</b> A	34.72	40.15	45.15	45.93
5.	Adriana Fialho Passarinho	93	Benedita	<b>2:50.01</b> A	38.56	44.19	45.02	42.24
6.	Patricia Fonseca Silva	93	Sporting de Espinho	<b>2:50.62</b> A	37.44	43.52	44.69	44.97
7.	Andreia Margarida Araujo	96	Viana Natação	<b>2:55.45</b> A	38.83	44.50	46.36	45.76
8.	Mariana Maia e Silva	94	Pimpões/Cimai	<b>2:56.09</b> A	36.74	44.35	47.13	47.87
9.	Filipa Vicente Custeias	97	Benedita	<b>3:01.15</b> B	40.33	45.57	49.73	45.52
10.	Cristiana Andreia Lima	95	Núcleo de Pombal	<b>3:04.84</b> B	38.35	47.61	50.21	48.67
11.	Ariana Rocha Barbosa	96	Viana Natação	<b>3:12.92</b> B	40.38	48.68	53.28	50.58
12.	Ana Isabel Moreira	92	Sporting de Espinho	<b>3:15.33</b> B	42.67	49.77	52.00	50.89
13.	Jennifer Martins Dias	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>3:15.44</b> B	42.56	49.57	51.83	51.48
14.	Daniela Oliveira Santos	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>3:33.52</b> B	45.33	55.69	56.66	55.84
DSQ	Melanie Bronze Santos	95	Alcobaça					
<i>NA viragem aos 100m a atleta efectuou uma braçada subaquatica.</i>								
EXH	Catarina Vilhena Gregorio	96	CLAC-Entroncamento	<b>3:05.12</b>	39.72	47.43	49.73	48.24

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10-01-2009 - 17:00

Prova 7		Femin., 200m Mariposa				Open		
10-01-2009						Resultados Final		
Rec Torn	2:25.70	Lara Santana Pinheiro	SFUAP	Benedita	05-01-2008			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
<b>Final A</b>								
1.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	<b>2:22.15</b>	32.30	36.94	36.36	36.55
<i>Recorde do Torneio</i>								
2.	Ines Filipa Borges	95	Alcobaça	<b>2:39.07</b>	34.74	39.44	42.13	42.76
3.	Cristina Paris Santos	94	Pimpões/Cimai	<b>2:41.67</b>	36.55	40.72	41.47	42.93
4.	Carolina Francisco Gomes	95	Naval da Nazaré	<b>2:41.70</b>	37.31	41.04	42.40	40.95
5.	Mariana Maia e Silva	94	Pimpões/Cimai	<b>2:50.77</b>	38.61	43.31	44.17	44.68
6.	Patricia Fonseca Silva	93	Sporting de Espinho	<b>2:51.20</b>	37.44	43.42	45.60	44.74
7.	Adriana Fialho Passarinho	93	Benedita	<b>2:51.22</b>	38.67	44.40	46.01	42.14
8.	Andreia Margarida Araujo	96	Viana Natação	<b>2:54.91</b>	38.75	44.86	45.87	45.43
<b>Final B</b>								
9.	Filipa Vicente Custeias	97	Benedita	<b>2:55.51</b>	40.41	45.86	46.07	43.17
10.	Ariana Rocha Barbosa	96	Viana Natação	<b>3:04.88</b>	39.12	47.14	49.14	49.48
11.	Cristiana Andreia Lima	95	Núcleo de Pombal	<b>3:11.22</b>	40.26	49.29	49.65	52.02
12.	Jennifer Martins Dias	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>3:13.80</b>	42.34	49.00	53.34	49.12
13.	Ana Isabel Moreira	92	Sporting de Espinho	<b>3:16.06</b>	42.32	50.44	52.40	50.90
14.	Daniela Oliveira Santos	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>3:39.53</b>	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)

10-01-2009 - 9:30

Prova 8		Masc., 200m Mariposa					Open	
10-01-2009							Resultados Elimin	
Rec Torn	2:10.68	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita	13-01-2007			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
1. Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	<b>2:09.62</b> A	28.76	32.60	33.53	34.73	
<i>Recorde do Torneio</i>								
2. Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	<b>2:13.13</b> A	29.85	33.65	34.61	35.02	
3. F. Freitas	91	Pimpões/Cimai	<b>2:18.68</b> A	30.82	36.13	36.73	35.00	
4. Joao Paulo Ribeiro	92	Bairro dos Anjos	<b>2:20.76</b> A	30.72	35.26	37.09	37.69	
5. Nuno Filipe Pina	91	Benedita	<b>2:25.94</b> A	32.28	37.24	38.19	38.23	
6. Henrique Mata Carvalho	92	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:30.60</b> A	32.76	37.53	39.29	41.02	
7. A. Cardoso	92	Sporting de Espinho	<b>2:32.63</b> A	31.88	37.83	40.07	42.85	
8. Joao Manuel Baptista	91	Benedita	<b>2:32.86</b> A	33.49	38.36	40.08	40.93	
9. Andre Alexandre Vicente	94	Naval da Nazaré	<b>2:42.43</b> B	34.03	39.70	43.53	45.17	
10. Rafael Jeronimo Gaspar	92	Núcleo de Pombal	<b>2:51.23</b> B	35.04	41.63	46.22	48.34	
11. Joao Pedro Loureiro	91	CLAC-Entroncamento	<b>2:55.07</b> B	36.72	41.86	48.85	47.64	
12. Antonio Miguel Vitorino	96	Viana Natação	<b>2:55.39</b> B	36.33	43.97	47.88	47.21	
13. Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:56.06</b> B	37.19	43.76	47.48	47.63	
14. Miguel Marques Ramos	94	Pimpões/Cimai	<b>2:57.17</b> B	35.95	43.38	48.55	49.29	
15. Pedro Rafael Cintrao	96	Núcleo de Pombal	<b>2:59.20</b> B	37.47	43.69	48.33	49.71	
16. Diogo Ferreira Neto	95	Académico Leiria	<b>3:02.54</b> B	39.58	45.85	48.43	48.68	
17. Cesar Augusto Barros	95	Viana Natação	<b>3:13.55</b> R	37.91	47.00	52.83	55.81	
DSQ Ivo Monico de Almeida	91	Bairro dos Anjos						

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10-01-2009 - 17:00

Prova 8		Masc., 200m Mariposa					Open	
10-01-2009							Resultados Final	
Rec Torn	2:09.62	Diogo Parrilha da Silva	CNAL	Benedita	10-01-2009			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
<b>Final A</b>								
1. Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	<b>2:08.83</b>	29.85	33.98	31.58	33.42	
<i>Recorde do Torneio</i>								
2. Miguel Monteiro Diogo	93	Alcobaça	<b>2:09.78</b>	29.96	33.05	33.18	33.59	
3. F. Freitas	91	Pimpões/Cimai	<b>2:14.64</b>	30.61	33.39	35.77	34.87	
4. Joao Paulo Ribeiro	92	Bairro dos Anjos	<b>2:14.97</b>	29.36	33.43	34.70	37.48	
5. Nuno Filipe Pina	91	Benedita	<b>2:25.98</b>	32.62	36.08	38.95	38.33	
6. Henrique Mata Carvalho	92	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:30.66</b>	32.76	37.73	39.27	40.90	
7. Joao Manuel Baptista	91	Benedita	<b>2:30.86</b>	32.61	37.73	40.02	40.50	
8. A. Cardoso	92	Sporting de Espinho	<b>2:35.51</b>	32.30	37.90	41.77	43.54	
<b>Final B</b>								
9. Andre Alexandre Vicente	94	Naval da Nazaré	<b>2:38.03</b>	34.71	39.16	41.48	42.68	
10. Joao Pedro Loureiro	91	CLAC-Entroncamento	<b>2:44.85</b>	35.54	41.02	44.50	43.79	
11. Antonio Miguel Vitorino	96	Viana Natação	<b>2:47.38</b>	34.99	42.48	46.97	42.94	
12. Rafael Jeronimo Gaspar	92	Núcleo de Pombal	<b>2:49.32</b>	35.01	41.11	45.82	47.38	
13. Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:52.42</b>	36.87	43.56	45.68	46.31	
14. Miguel Marques Ramos	94	Pimpões/Cimai	<b>2:56.88</b>	36.24	43.01	49.36	48.27	
15. Pedro Rafael Cintrao	96	Núcleo de Pombal	<b>2:57.41</b>	38.04	44.95	47.09	47.33	
16. Cesar Augusto Barros	95	Viana Natação	<b>3:07.14</b>	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)

10-01-2009 - 9:30

Prova 9		Femin., 100m Costas				Open	
10-01-2009						Resultados Elimin	
Rec Torn	1:07.51	Sara Alexandra Madeira	CNCVG	Benedita	13-01-2007		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
1.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	<b>1:08.88</b>	582 A	33.71	35.17
2.	Joana Margarida Guimaraes	95	Pimpões/Cimai	<b>1:11.18</b>	527 A	34.68	36.50
3.	Carla Rosario Palma	96	Alcobaça	<b>1:15.26</b>	446 A	36.02	39.24
4.	Isa Morais Penas	96	Benedita	<b>1:16.08</b>	432 A	36.82	39.26
5.	Patricia Santos Dinis	95	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:16.24</b>	429 A	36.69	39.55
6.	Ines Manuela Freitas	94	Sporting de Espinho	<b>1:16.55</b>	424 A	37.21	39.34
7.	Joana Rita Mota	92	Pimpões/Cimai	<b>1:19.00</b>	386 A	38.68	40.32
8.	Mariana Jesus Costa	96	Alcobaça	<b>1:19.41</b>	380 A	38.05	41.36
9.	Carolina Santana Goncalves	95	Núcleo de Pombal	<b>1:21.04</b>	357 B	39.28	41.76
10.	Daniela Oliveira Santos	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:25.58</b>	303 B	41.77	43.81
11.	Violante Pascoal Fontoura	97	Viana Natação	<b>1:26.63</b>	292 B	42.36	44.27
12.	Ines Ataíde Dias	94	Sporting de Espinho	<b>1:27.12</b>	288 B	42.74	44.38
13.	Monica Filipa Ribeiro	96	Viana Natação	<b>1:27.46</b>	284 B	42.35	45.11
14.	Ines Ricardo Amaral	95	Naval da Nazaré	<b>1:27.67</b>	282 B	42.51	45.16
15.	Barbara Amaro Cerejo	97	Naval da Nazaré	<b>1:27.89</b>	280 B	43.51	44.38
16.	Maria Anastacio Luis	96	Benedita	<b>1:30.33</b>	258 B	42.81	47.52
17.	Sara Patricia Lourenco	97	Académico Leiria	<b>1:37.10</b>	208 R	47.76	49.34
18.	Joana Franca Goncalves	95	Núcleo de Pombal	<b>1:38.44</b>	199 R	47.76	50.68
19.	Ines Joao Ferreira	97	Académico Leiria	<b>1:50.36</b>	141	53.08	57.28

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10-01-2009 - 17:00

Prova 9		Femin., 100m Costas				Open	
10-01-2009						Resultados Final	
Rec Torn	1:07.51	Sara Alexandra Madeira	CNCVG	Benedita	13-01-2007		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
Final A							
1.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	<b>1:10.27</b>	548	34.62	35.65
2.	Joana Margarida Guimaraes	95	Pimpões/Cimai	<b>1:10.65</b>	539	34.71	35.94
3.	Carla Rosario Palma	96	Alcobaça	<b>1:15.73</b>	438	37.00	38.73
4.	Ines Manuela Freitas	94	Sporting de Espinho	<b>1:16.15</b>	431	37.40	38.75
5.	Isa Morais Penas	96	Benedita	<b>1:16.31</b>	428	37.35	38.96
6.	Patricia Santos Dinis	95	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:16.88</b>	418	37.60	39.28
7.	Joana Rita Mota	92	Pimpões/Cimai	<b>1:18.14</b>	398	38.11	40.03
8.	Mariana Jesus Costa	96	Alcobaça	<b>1:20.15</b>	369	38.61	41.54
Final B							
9.	Carolina Santana Goncalves	95	Núcleo de Pombal	<b>1:21.27</b>	354	39.52	41.75
10.	Ines Ricardo Amaral	95	Naval da Nazaré	<b>1:26.85</b>	290	42.91	43.94
11.	Violante Pascoal Fontoura	97	Viana Natação	<b>1:27.03</b>	288	42.29	44.74
12.	Barbara Amaro Cerejo	97	Naval da Nazaré	<b>1:27.14</b>	287	42.35	44.79
13.	Monica Filipa Ribeiro	96	Viana Natação	<b>1:27.23</b>	286	42.74	44.49
14.	Ines Ataíde Dias	94	Sporting de Espinho	<b>1:27.70</b>	282	42.66	45.04
15.	Daniela Oliveira Santos	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:29.63</b>	264	43.96	45.67
16.	Maria Anastacio Luis	96	Benedita	<b>1:30.04</b>	260	43.31	46.73

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

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

10-01-2009 - 9:30

Prova 10		Masc., 100m Costas				Open	
10-01-2009						Resultados Elimin	
Rec Torn	1:01.19	Goncalo Filipe Gregorio	SFUAP	Benedita	05-01-2008		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
1.	Tiago Filipe Pereira	91	Bairro dos Anjos	<b>1:03.30</b>	507 A	31.36	31.94
2.	Tiago Geraldês Machado	93	Pimpões/Cimai	<b>1:03.64</b>	499 A	31.10	32.54
3.	Diogo Maia e Silva	93	Pimpões/Cimai	<b>1:05.48</b>	458 A	31.94	33.54
4.	Bruno Filipe Azevedo	92	Núcleo de Pombal	<b>1:06.27</b>	442 A	32.32	33.95
5.	Rui Miguel Aires	91	Sporting de Espinho	<b>1:06.47</b>	438 A	31.32	35.15
6.	Leonardo Bruno Andre	93	Alcobaça	<b>1:07.10</b>	426 A	32.75	34.35
7.	Francisco Vala Pires	92	Bairro dos Anjos	<b>1:07.60</b>	416 A	32.72	34.88
8.	Joao Diogo Francisco	92	Benedita	<b>1:07.83</b>	412 A	32.48	35.35
9.	Alexandre Emanuel Pereira	93	CLAC-Entroncamento	<b>1:08.62</b>	398 B	33.32	35.30
10.	Marcelo Santos Saldanha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:09.95</b>	376 B	33.75	36.20
11.	Joao Manuel Serralheiro	95	Benedita	<b>1:10.43</b>	368 B	34.23	36.20
12.	Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	<b>1:10.71</b>	364 B	34.25	36.46
13.	Micael Valverde Teixeira	94	Naval da Nazaré	<b>1:13.00</b>	330 B	35.63	37.37
14.	Joao Manuel Ferreira	92	CLAC-Entroncamento	<b>1:17.38</b>	277 B	37.86	39.52
15.	Bruno Filipe Taborda	95	Académico Leiria	<b>1:18.22</b>	269 B	38.26	39.96
16.	Rafael Duarte Pereira	95	Viana Natação	<b>1:18.95</b>	261 B	38.92	40.03
17.	Miguel Prata Santos	96	Viana Natação	<b>1:20.58</b>	246 R	39.78	40.80
18.	Henrique Miguel Goncalves	95	Núcleo de Pombal	<b>1:25.68</b>	204 R	40.33	45.35
DSQ	Pedro Joaquinho Lopes	96	Académico Leiria				
	<i>Falsa Partida</i>						

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10-01-2009 - 17:00

Prova 10		Masc., 100m Costas				Open	
10-01-2009						Resultados Final	
Rec Torn	1:01.19	Goncalo Filipe Gregorio	SFUAP	Benedita	05-01-2008		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
<b>Final A</b>							
1.	Tiago Filipe Pereira	91	Bairro dos Anjos	<b>1:01.87</b>	543	29.83	32.04
2.	Tiago Geraldês Machado	93	Pimpões/Cimai	<b>1:04.22</b>	485	31.12	33.10
3.	Rui Miguel Aires	91	Sporting de Espinho	<b>1:04.77</b>	473	30.52	34.25
4.	Diogo Maia e Silva	93	Pimpões/Cimai	<b>1:04.78</b>	473	32.25	32.53
5.	Bruno Filipe Azevedo	92	Núcleo de Pombal	<b>1:05.06</b>	467	31.56	33.50
6.	Leonardo Bruno Andre	93	Alcobaça	<b>1:06.82</b>	431	32.90	33.92
7.	Joao Diogo Francisco	92	Benedita	<b>1:07.68</b>	415	32.38	35.30
8.	Francisco Vala Pires	92	Bairro dos Anjos	<b>1:08.00</b>	409	33.10	34.90
<b>Final B</b>							
9.	Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	<b>1:09.90</b>	376	34.23	35.67
10.	Marcelo Santos Saldanha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:09.98</b>	375	34.10	35.88
11.	Alexandre Emanuel Pereira	93	CLAC-Entroncamento	<b>1:10.80</b>	362	34.09	36.71
12.	Joao Manuel Serralheiro	95	Benedita	<b>1:11.41</b>	353	34.76	36.65
13.	Micael Valverde Teixeira	94	Naval da Nazaré	<b>1:13.54</b>	323	36.06	37.48
14.	Joao Manuel Ferreira	92	CLAC-Entroncamento	<b>1:14.73</b>	308	36.24	38.49
15.	Rafael Duarte Pereira	95	Viana Natação	<b>1:19.20</b>	259	38.45	40.75
16.	Bruno Filipe Taborda	95	Académico Leiria	<b>1:20.81</b>	244	38.84	41.97

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

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

10-01-2009 - 9:30

Prova 11 Femin., 50m Livres Open  
10-01-2009 Resultados Elimin

Rec Torn 28.85 Mariana Mota Dias ADBA Benedita 05-01-2008

Pontos: FINA 2008

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

*Fez impulso no fundo da piscina.*

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10-01-2009 - 17:00

Prova 11 Femin., 50m Livres Open  
10-01-2009 Resultados Final

Rec Torn 28.85 Mariana Mota Dias ADBA Benedita 05-01-2008

Pontos: FINA 2008

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

*Falsa Partida*

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

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

10-01-2009 - 9:30

Prova 12 Masc., 50m Livres Open  
10-01-2009 Resultados Elimin

Rec Torn 24.95 Joao Carlos Santiago SFUAP Benedita 05-01-2008

Pontos: FINA 2008

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

2 - 1ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

10-01-2009 - 17:00

Prova 12 Masc., 50m Livres Open  
10-01-2009 Resultados Final

Rec Torn 24.95 Joao Carlos Santiago SFUAP Benedita 05-01-2008

Pontos: FINA 2008

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

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

Prova 13 Femin., 4 x 100m Estilos Open  
10-01-2009 Resultados

Rec Torn 4:36.12 SFUAP SFUAP Benedita 14-01-2007

Pontos: FINA 2008

Lugar						Tempo final	Pts	
1. Bairro dos Anjos - FEM	Bairro dos Anjos				<b>4:38.26</b>	613		
	Andreia Filipa Anjos	92	32.74	1:07.47	Sara Francisco Cruz	93	30.18	1:04.52
	Mariana Mota Dias	92	37.93	1:21.46	Adriana Filipa Lisboa	92	30.65	1:04.81
2. Pimpões/Cimai - FEM	Pimpões/Cimai				<b>4:52.64</b>	527		
	Joana Margarida Guimaraes	95	34.60	1:11.51	Cristina Paris Santos	94	33.78	1:13.30
	Ana Rita Oliveira	92	38.54	1:23.58	Catarina Alexandra Bernardino	94	30.27	1:04.25
3. Alcobaça - FEM	Alcobaça				<b>5:09.64</b>	445		
	Vanessa Carolina Valente	94	36.88	1:15.66	Carla Rosario Palma	96	38.36	1:19.01
	Sara Cristiana Valente	96	39.56	1:24.27	Melanie Bronze Santos	95	33.28	1:10.70
4. Sporting de Espinho - FEM	Sporting de Espinho				<b>5:14.48</b>	425		
	Ines Manuela Freitas	94	37.08	1:17.01	Patricia Fonseca Silva	93	36.30	1:19.42
	Ines Ataide Dias	94	40.61	1:27.77	Raquel Maria Lima	88	33.29	1:10.28
5. Viana Natação - FEM	Viana Natação				<b>5:20.03</b>	403		
	Monica Filipa Ribeiro	96	43.12	1:29.36	Andreia Margarida Araujo	96	35.55	1:16.08
	Maria Joao Amaral	96	37.99	1:22.00	Ariana Rocha Barbosa	96	35.50	1:12.59
6. Benedita - FEM	Benedita				<b>5:24.22</b>	387		
	Isa Morais Penas	96	37.53	1:17.59	Adriana Fialho Passarinho	93	36.75	1:20.24
	Mariana Lopes Policarpo	95	43.43	1:33.63	Elisa Morgado Pedras	96	34.62	1:12.76
7. Núcleo de Pombal - FEM	Núcleo de Pombal				<b>5:41.97</b>	330		
	Carolina Santana Goncalves	95	39.67	1:22.19	Cristiana Andreia Lima	95	40.94	1:32.07
	Joana Franca Goncalves	95	45.81	1:36.28	Cristiana Ferreira Santos	95	33.97	1:11.43
8. Bombeiros das Caldas Rainha - FEM	Bombeiros das Caldas Rainha				<b>5:43.57</b>	326		
	Melissa Fonseca Vieira	96	42.96	1:29.46	Daniela Oliveira Santos	96	41.70	1:34.45
	Jennifer Martins Dias	96	43.08	1:30.67	Patricia Santos Dinis	95	32.72	1:08.99
9. Naval da Nazaré - FEM	Naval da Nazaré				<b>5:53.79</b>	298		
	Barbara Amaro Cerejo	97	44.53	1:32.00	Carolina Francisco Gomes	95	35.71	1:16.72
	Mariana Galego Rolo	97	51.77	1:46.97	Ines Ricardo Amaral	95	37.97	1:18.10

Prova 14 Masc., 4 x 100m Estilos Open  
10-01-2009 Resultados

Rec Torn 4:08.45 CNCVG CNCVG Benedita 14-01-2007

Pontos: FINA 2008

Lugar						Tempo final	Pts	
1. Bairro dos Anjos - MASC	Bairro dos Anjos				<b>4:11.99</b>	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				<b>4:17.29</b>	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				<b>4:17.49</b>	527		
	Tiago Gerales 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	58.26
4. Alcobaça - MASC	Alcobaça				<b>4:19.45</b>	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				<b>4:34.23</b>	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

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

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

Lugar					Tempo final	Pts
6.	CLAC-Entroncamento - MASC		CLAC-Entroncamento		<b>4:40.90</b>	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		<b>4:40.95</b>	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		<b>4:42.91</b>	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		<b>5:09.96</b>	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		<b>5:13.24</b>	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

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

11-01-2009 - 9:30

Prova 15  
11-01-2009

Femin., 100m Mariposa

Open  
Resultados Elimin

Pontos: FINA 2008

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

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

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11-01-2009 - 16:30

Prova 15 Femin., 100m Mariposa Open  
11-01-2009 Resultados Final

Pontos: FINA 2008

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

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

11-01-2009 - 9:30

Prova 16 Masc., 100m Mariposa Open  
11-01-2009 Resultados Elimin

Pontos: FINA 2008

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

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

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11-01-2009 - 16:30

Prova 16 Masc., 100m Mariposa Open  
11-01-2009 Resultados Final

Pontos: FINA 2008

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

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

11-01-2009 - 9:30

Prova 17 Femin., 200m Costas Open  
11-01-2009 Resultados Elimin

Rec Torn 2:23.97 Sara Alexandra Madeira CNCVG Benedita 14-01-2007

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

11-01-2009 - 16:30

Prova 17		Femin., 200m Costas				Open		
11-01-2009						Resultados Final		
Rec Torn		2:23.97	Sara Alexandra Madeira	CNCVG	Benedita	14-01-2007		
Lugar	Ano			Tempo final	50m	100m	150m	200m
Final A								
1.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	<b>2:26.15</b>	34.62	37.15	37.94	36.44
2.	Andreia Filipa Anjos	92	Bairro dos Anjos	<b>2:28.16</b>	34.29	37.46	37.89	38.52
3.	J. Guimaraes	95	Pimpões/Cimai	<b>2:33.17</b>	35.78	38.84	39.30	39.25
4.	Filipa Daniela Oliveira	95	Vitória de Guimarães	<b>2:37.30</b>	36.32	39.40	41.46	40.12
5.	Vanessa Carolina Valente	94	Alcobaça	<b>2:38.13</b>	37.63	39.15	40.65	40.70
6.	Ines Manuela Freitas	94	Sporting de Espinho	<b>2:41.12</b>	37.64	39.95	41.54	41.99
7.	Patricia Santos Dinis	95	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:41.58</b>	37.55	41.27	41.43	41.33
8.	Ana Sofia Costa	95	Alcobaça	<b>2:44.38</b>	38.50	41.29	42.25	42.34
Final B								
9.	Joana Rita Mota	92	Pimpões/Cimai	<b>2:42.51</b>	38.51	40.90	41.76	41.34
10.	Isa Morais Penas	96	Benedita	<b>2:45.73</b>	39.02	41.67	42.80	42.24
11.	Filipa Vicente Custeios	97	Benedita	<b>2:51.11</b>	41.89	43.66	43.23	42.33
12.	C. Goncalves	95	Núcleo de Pombal	<b>2:57.31</b>	41.21	44.90	47.06	44.14
13.	Violante Pascoal Fontoura	97	Viana Natação	<b>2:58.80</b>	41.93	46.26	46.19	44.42
14.	C. Gavancho	97	CLAC-Entroncamento	<b>3:00.23</b>	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>							

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

11-01-2009 - 9:30

Prova 18		Masc., 200m Costas				Open		
11-01-2009						Resultados Elimin		
Lugar	Ano			Tempo final	50m	100m	150m	200m
1.	Diogo Maia e Silva	93	Pimpões/Cimai	<b>2:20.86</b> A	33.42	35.04	36.11	36.29
2.	Miguel Machado Lopes	92	Benedita	<b>2:21.38</b> A	32.27	35.90	36.90	36.31
3.	Tiago Filipe Pereira	91	Bairro dos Anjos	<b>2:22.77</b> A	33.66	36.94	37.38	34.79
4.	Jose Alberto Martins	94	Vitória de Guimarães	<b>2:23.17</b> A	33.89	36.46	36.60	36.22
5.	Leonardo Bruno Andre	93	Alcobaça	<b>2:25.19</b> A	34.00	36.19	37.52	37.48
6.	Bruno Filipe Azevedo	92	Núcleo de Pombal	<b>2:28.17</b> A	34.47	38.81	38.73	36.16
7.	Andre Alexandre Vicente	94	Naval da Nazaré	<b>2:31.09</b> A	35.02	37.15	39.66	39.26
8.	Marcelo Santos Saldanha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:32.00</b> A	35.93	38.51	39.43	38.13
9.	Miguel Polidoro Alexandre	94	Bairro dos Anjos	<b>2:32.70</b> B	35.02	38.18	40.22	39.28
10.	Marco Andre Cravide	90	Pimpões/Cimai	<b>2:34.10</b> B	37.64	39.15	38.97	38.34
11.	Andre Filipe da Graça	93	Alcobaça	<b>2:34.37</b> B	36.24	38.88	39.34	39.91
12.	Rui Miguel Aires	91	Sporting de Espinho	<b>2:34.77</b> B	37.21	41.40	41.23	34.93
13.	A. Pereira	93	CLAC-Entroncamento	<b>2:35.50</b> B	36.81	39.40	39.93	39.36
14.	Joao Manuel Serralheiro	95	Benedita	<b>2:36.79</b> B	37.65	39.75	40.37	39.02
15.	Joao Antonio Silva	91	Buzios	<b>2:39.33</b> B	36.59	39.63	41.08	42.03
16.	Walter Marcos Neto	95	Académico Leiria	<b>2:45.44</b> B	38.16	41.81	43.83	41.64
17.	Rafael Duarte Pereira	95	Viana Natação	<b>2:48.61</b> R	39.39	42.89	43.88	42.45
18.	Marcos Morais Luis	95	Viana Natação	<b>2:53.56</b> R	39.99	44.44	45.47	43.66
19.	Diogo Miguel Balsa	95	Buzios	<b>2:56.96</b>	39.35	44.65	46.46	46.50
20.	Pedro Miguel Primo	96	CLAC-Entroncamento	<b>2:59.35</b>	41.79	45.24	46.31	46.01
DSQ	David Sousa Meca	96	Naval da Nazaré					
	<i>Saiu em posicao ventral nas viragens aos 50m e 75m</i>							
DSQ	Lourenco Manuel Cunha	96	Académico Leiria	<b>2:54.68</b>				
	<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)

11-01-2009 - 16:30

Prova 18 Masc., 200m Costas Open  
11-01-2009 Resultados Final

Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
Final A							
1.	91	Bairro dos Anjos	<b>2:15.28</b>	32.23	34.78	34.86	33.41
2.	92	Benedita	<b>2:16.57</b>	32.30	34.95	34.89	34.43
3.	93	Pimpões/Cimai	<b>2:19.03</b>	32.60	34.78	35.91	35.74
4.	94	Vitória de Guimarães	<b>2:22.70</b>	32.96	36.49	37.19	36.06
5.	92	Núcleo de Pombal	<b>2:22.95</b>	33.09	36.57	37.54	35.75
6.	93	Alcobaça	<b>2:24.84</b>	33.78	36.40	37.46	37.20
7.	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:30.03</b>	34.15	37.57	39.27	39.04
8.	94	Naval da Nazaré	<b>2:33.94</b>	35.20	38.08	40.67	39.99
Final B							
9.	91	Sporting de Espinho	<b>2:17.81</b>	30.87	33.49	36.42	37.03
10.	94	Bairro dos Anjos	<b>2:28.65</b>	36.21	37.37	38.36	36.71
11.	90	Pimpões/Cimai	<b>2:32.16</b>	36.38	38.67	39.14	37.97
12.	93	CLAC-Entroncamento	<b>2:32.17</b>	35.70	37.81	39.31	39.35
13.	93	Alcobaça	<b>2:33.31</b>	36.48	38.60	38.85	39.38
14.	95	Benedita	<b>2:36.44</b>	36.92	38.80	40.27	40.45
15.	91	Buzios	<b>2:39.81</b>	37.13	39.38	42.32	40.98
16.	95	Académico Leiria	<b>2:47.26</b>	40.78	43.47	42.67	40.34

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

11-01-2009 - 9:30

Prova 19 Femin., 200m Estilos Open  
11-01-2009 Resultados Elimin

Rec Torn	2:27.05	Lara Santana Pinheiro	SFUAP	Benedita	05-01-2008		
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m
1.	92	Pimpões/Cimai	<b>2:35.10</b> A	33.63	40.64	44.57	36.26
2.	93	Bairro dos Anjos	<b>2:35.21</b> A	31.66	41.20	48.55	33.80
3.	92	Bairro dos Anjos	<b>2:37.79</b> A	33.61	40.40	45.61	38.17
4.	95	Alcobaça	<b>2:42.37</b> A	35.06	40.02	49.40	37.89
5.	94	Vitória de Guimarães	<b>2:43.34</b> A	35.75	42.11	47.98	37.50
6.	93	Sporting de Espinho	<b>2:46.65</b> A	36.78	45.92	44.81	39.14
7.	94	Pimpões/Cimai	<b>2:47.06</b> A	38.23	42.00	49.47	37.36
8.	95	Alcobaça	<b>2:48.18</b> A	36.02	42.76	50.36	39.04
9.	96	Viana Natação	<b>2:49.11</b> B	35.98	45.25	49.37	38.51
10.	94	Benedita	<b>2:50.11</b> B	37.08	44.02	49.50	39.51
11.	92	Núcleo de Pombal	<b>3:01.73</b> B	40.34	46.53	51.92	42.94
12.	95	Naval da Nazaré	<b>3:02.94</b> B	38.21	48.35	52.98	43.40
13.	92	Buzios	<b>3:03.18</b> B	39.09	45.52	55.21	43.36
14.	94	Sporting de Espinho	<b>3:05.56</b> B	42.68	48.90	47.83	46.15
15.	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>3:06.39</b> B	40.10	48.78	54.18	43.33
16.	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>3:09.14</b> B	41.22	48.39	57.60	41.93
17.	97	Naval da Nazaré	<b>3:11.10</b> R	43.14	49.92	54.85	43.19
18.	95	CLAC-Entroncamento	<b>3:12.15</b> R	46.99	48.80	52.84	43.52
19.	97	Núcleo de Pombal	<b>3:16.28</b>	47.66	49.20	53.01	46.41
20.	96	Benedita	<b>3:17.20</b>	46.26	49.08	57.65	44.21
21.	97	Académico Leiria	<b>3:18.61</b>	45.46	51.78	55.30	46.07
22.	97	Viana Natação	<b>3:25.04</b>	45.53	52.18	1:00.99	46.34
DSQ	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)

11-01-2009 - 16:30

Prova 19		Femin., 200m Estilos				Open		
11-01-2009						Resultados Final		
Rec Torn	2:27.05	Lara Santana Pinheiro	SFUAP	Benedita	05-01-2008			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
<b>Final A</b>								
1.	Sara Francisco Cruz	93	Bairro dos Anjos	<b>2:30.23</b>	30.97	39.31	46.06	33.89
2.	Ana Rita Oliveira	92	Pimpões/Cimai	<b>2:34.02</b>	33.43	40.24	43.97	36.38
3.	Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	<b>2:37.92</b>	34.09	40.61	46.11	37.11
4.	Ines Filipa Borges	95	Alcobaça	<b>2:41.77</b>	34.78	40.28	49.03	37.68
5.	Patricia Fonseca Silva	93	Sporting de Espinho	<b>2:45.64</b>	36.60	45.71	44.16	39.17
6.	Ana Sofia Soares	94	Vitória de Guimarães	<b>2:45.65</b>	36.01	42.71	48.20	38.73
7.	Melanie Bronze Santos	95	Alcobaça	<b>2:46.62</b>	35.75	43.61	49.89	37.37
8.	Mariana Maia e Silva	94	Pimpões/Cimai	<b>2:49.01</b>	37.31	42.94	49.89	38.87
<b>Final B</b>								
9.	Andreia Margarida Araujo	96	Viana Natação	<b>2:44.55</b>	35.20	43.44	48.54	37.37
10.	Soraia Alexandra Marques	94	Benedita	<b>2:45.73</b>	35.80	43.83	48.21	37.89
11.	Patricia Isabel Vicente	92	Buzios	<b>2:58.16</b>	39.21	45.19	52.48	41.28
12.	Ines Filipa Bica	92	Núcleo de Pombal	<b>2:58.81</b>	39.93	47.04	50.97	40.87
13.	Ines Ataide Dias	94	Sporting de Espinho	<b>2:59.15</b>	41.95	49.66	46.62	40.92
14.	Melissa Fonseca Vieira	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>3:01.49</b>	39.58	47.76	53.03	41.12
15.	Ines Ricardo Amaral	95	Naval da Nazaré	<b>3:02.30</b>	39.69	47.92	53.52	41.17
16.	Daniela Oliveira Santos	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>3:02.62</b>	41.74	45.31	54.58	40.99

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

11-01-2009 - 9:30

Prova 20		Masc., 200m Estilos				Open		
11-01-2009						Resultados Elimin		
Rec Torn	2:11.28	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita	14-01-2007			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
1.	Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	<b>2:17.84</b> A	30.63	34.02	40.41	32.78
2.	Cesar Fernando Faria	90	Bairro dos Anjos	<b>2:19.22</b> A	31.06	37.15	40.64	30.37
3.	Yuriy Vasistas	91	Benedita	<b>2:20.28</b> A	31.40	37.82	38.06	33.00
4.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	<b>2:23.06</b> A	29.83	36.65	43.07	33.51
5.	Tiago Geraldês Machado	93	Pimpões/Cimai	<b>2:23.55</b> A	30.71	37.30	41.59	33.95
6.	Afonso Lopes dos Santos	95	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:23.77</b> A	31.72	37.33	41.18	33.54
7.	Francisco Vala Pires	92	Bairro dos Anjos	<b>2:23.90</b> A	30.95	36.81	44.04	32.10
8.	Filipe Miguel Meca	91	Pimpões/Cimai	<b>2:26.62</b> A	30.74	39.80	41.94	34.14
9.	Diogo Manuel Rodrigues	94	Vitória de Guimarães	<b>2:28.83</b> B	31.57	38.47	43.09	35.70
10.	Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	<b>2:29.90</b> B	33.40	39.15	42.63	34.72
11.	Joao Manuel Baptista	91	Benedita	<b>2:30.62</b> B	31.29	39.26	44.85	35.22
12.	A. Cardoso	92	Sporting de Espinho	<b>2:35.24</b> B	31.47	37.62	48.40	37.75
13.	Micael Valverde Teixeira	94	Naval da Nazaré	<b>2:36.71</b> B	34.99	39.20	48.94	33.58
14.	Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:37.14</b> B	33.40	41.01	45.73	37.00
15.	Diogo Manuel Inocencio	92	CLAC-Entroncamento	<b>2:37.71</b> B	31.09	41.78	47.26	37.58
16.	Joao Carlos Pereira	94	Buzios	<b>2:39.85</b> B	37.53	41.69	43.79	36.84
17.	Joao Miguel Nunes	92	CLAC-Entroncamento	<b>2:42.99</b> R	33.73	44.63	47.48	37.15
18.	Mario Pinto Amorim	94	Buzios	<b>2:43.55</b> R	33.43	43.61	48.93	37.58
19.	Goncalo Ferreira Gameiro	94	Núcleo de Pombal	<b>2:46.65</b>	36.09	44.55	46.63	39.38
20.	Pedro Rafael Cintrao	96	Núcleo de Pombal	<b>2:50.24</b>	35.88	45.24	50.39	38.73
21.	Ricardo Miguel Alves	96	Viana Natação	<b>2:55.77</b>	38.08	44.74	53.38	39.57
22.	Tiago Sequeira Sousa	96	Académico Leiria	<b>3:04.17</b>	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)

11-01-2009 - 16:30

Prova 20		Masc., 200m Estilos				Open		
11-01-2009						Resultados Final		
Rec Torn	2:11.28	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita	14-01-2007			
Lugar	Ano		Tempo final	50m	100m	150m	200m	
<b>Final A</b>								
1.	Diogo Parrilha da Silva	93	Alcobaça	<b>2:11.44</b>	28.12	34.58	38.21	30.53
2.	Cesar Fernando Faria	90	Bairro dos Anjos	<b>2:13.28</b>	28.06	34.30	40.22	30.70
3.	Pedro Miguel Costa	92	Sporting de Espinho	<b>2:16.91</b>	28.63	33.87	41.66	32.75
4.	Yuriy Vasistas	91	Benedita	<b>2:17.87</b>	30.30	37.15	38.07	32.35
5.	Tiago Geraldês Machado	93	Pimpões/Cimai	<b>2:20.84</b>	30.36	36.16	41.48	32.84
6.	Afonso Lopes dos Santos	95	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:22.71</b>	30.81	36.11	43.06	32.73
7.	Francisco Vala Pires	92	Bairro dos Anjos	<b>2:24.04</b>	30.80	36.77	44.35	32.12
8.	Filipe Miguel Meca	91	Pimpões/Cimai	<b>2:24.88</b>	30.87	39.66	41.25	33.10
<b>Final B</b>								
9.	Diogo Manuel Rodrigues	94	Vitória de Guimarães	<b>2:26.76</b>	31.11	38.31	41.74	35.60
10.	Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	<b>2:28.50</b>	32.37	38.21	43.01	34.91
10.	Joao Manuel Baptista	91	Benedita	<b>2:28.50</b>	31.90	38.70	43.93	33.97
12.	A. Cardoso	92	Sporting de Espinho	<b>2:31.42</b>	31.76	37.34	45.95	36.37
13.	Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>2:31.52</b>	32.54	39.35	43.78	35.85
14.	Micael Valverde Teixeira	94	Naval da Nazaré	<b>2:35.45</b>	33.04	39.80	48.99	33.62
15.	Diogo Manuel Inocencio	92	CLAC-Entroncamento	<b>2:35.79</b>	32.51	41.76	46.59	34.93
16.	Joao Carlos Pereira	94	Buzios	<b>2:39.66</b>	36.41	42.32	43.62	37.31

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

11-01-2009 - 9:30

Prova 21		Femin., 400m Livres				Open		
11-01-2009						Resultados		
Rec Torn	4:30.38	Vania Soares Neves	VNC	Benedita	05-01-2008			
Lugar	Ano		Tempo final	Pts				
1.	Daniela Filipa Pinto	91	Vitória de Guimarães	<b>4:48.01</b>	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	<b>4:52.63</b>	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	<b>4:57.65</b>	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	<b>4:58.18</b>	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	<b>5:02.96</b>	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	<b>5:05.39</b>	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	<b>5:09.26</b>	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

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

Prova 21, Femin., 400m Livres, Open

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
8. Ines Manuela Freitas	94 Sporting de Espinho	<b>5:10.12</b>	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	<b>5:12.98</b>	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	<b>5:31.00</b>	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	<b>5:45.52</b>	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	<b>5:53.14</b>	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	<b>5:59.32</b>	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
EXH Isa Morais Penas	96 Benedita	<b>5:22.40</b>	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)

11-01-2009 - 16:30

Prova 21 Femin., 400m Livres Open  
11-01-2009 Resultados

Rec Torn 4:30.38 Vania Soares Neves VNC Benedita 05-01-2008

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Daniela Filipa Pinto	91 Vitória de Guimarães	<b>4:48.01</b>	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	<b>4:52.63</b>	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	<b>4:57.65</b>	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	<b>4:58.18</b>	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	<b>5:02.96</b>	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	<b>5:05.39</b>	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	<b>5:09.26</b>	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

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

Prova 21, Femin., 400m Livres, Open

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
8. Ines Manuela Freitas	94 Sporting de Espinho	<b>5:10.12</b>	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	<b>5:12.98</b>	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	<b>5:31.00</b>	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	<b>5:45.52</b>	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	<b>5:53.14</b>	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	<b>5:59.32</b>	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
EXH Isa Morais Penas	96 Benedita	<b>5:22.40</b>	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)

11-01-2009 - 9:30

Prova 22 Masc., 400m Livres Open  
11-01-2009 Resultados

Rec Torn 4:11.16 Vasco Miguel Gaspar SFUAP Benedita 05-01-2008

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Miguel Monteiro Diogo	93 Alcobaça	<b>4:10.73</b>	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	<b>4:10.91</b>	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	<b>4:19.05</b>	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	<b>4:21.14</b>	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	<b>4:32.57</b>	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	<b>4:41.29</b>	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	<b>4:44.82</b>	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

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

Prova 22, Masc., 400m Livres, Open

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
8. Luis Daniel Moreira	92 Sporting de Espinho	<b>4:51.11</b>	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	<b>5:04.01</b>	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	<b>5:04.01</b>	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	<b>5:05.84</b>	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	<b>5:16.27</b>	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	<b>5:17.50</b>	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
EXH Tiago Lopes Ribeiro	93 Benedita	<b>4:32.57</b>	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)

11-01-2009 - 16:30

Prova 22 Masc., 400m Livres Open  
11-01-2009 Resultados

Rec Torn 4:10.73 Miguel Monteiro Diogo CNAL Benedita 11-01-2009

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
1. Miguel Monteiro Diogo	93 Alcobaça	<b>4:10.73</b>	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	<b>4:10.91</b>	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	<b>4:19.05</b>	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	<b>4:21.14</b>	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	<b>4:32.57</b>	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	<b>4:41.29</b>	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	<b>4:44.82</b>	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

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

Prova 22, Masc., 400m Livres, Open

Lugar	Ano	Tempo final	Pts
8. Luis Daniel Moreira	92 Sporting de Espinho	<b>4:51.11</b>	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	<b>5:04.01</b>	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	<b>5:04.01</b>	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	<b>5:05.84</b>	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	<b>5:16.27</b>	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	<b>5:17.50</b>	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
EXH Tiago Lopes Ribeiro	93 Benedita	<b>4:32.57</b>	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)

11-01-2009 - 9:30

Prova 23  
11-01-2009

Femin., 100m Bruços

Open  
Resultados Elimin

Rec Torn	1:15.99	Helena Isabel Sousa	CL	Benedita	05-01-2008
Pontos: FINA 2008					
Lugar	Ano	Tempo final	Pts	50m	100m
1. Mariana Mota Dias	92 Bairro dos Anjos	<b>1:21.62</b>	503 A	38.31	43.31
2. Ana Rita Oliveira	92 Pimpões/Cimai	<b>1:23.05</b>	478 A	39.75	43.30
3. Sara Cristiana Valente	96 Alcobaça	<b>1:23.51</b>	470 A	40.21	43.30
4. Maria Joao Amaral	96 Viana Natação	<b>1:23.79</b>	465 A	39.55	44.24
5. Ana Sofia Soares	94 Vitória de Guimarães	<b>1:27.22</b>	413 A	41.47	45.75
6. Mara Lisboa e Silva	93 Bairro dos Anjos	<b>1:27.36</b>	411 A	41.24	46.12
7. Ines Ataide Dias	94 Sporting de Espinho	<b>1:28.47</b>	395 A	41.87	46.60
8. Filipa Daniela Oliveira	95 Vitória de Guimarães	<b>1:28.68</b>	393 A	42.62	46.06
9. Cristina Paris Santos	94 Pimpões/Cimai	<b>1:29.41</b>	383 B	41.79	47.62
10. Sofia Ramalho Coelho	95 Alcobaça	<b>1:29.81</b>	378 B	41.93	47.88
11. Jennifer Martins Dias	96 Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:30.46</b>	370 B	42.71	47.75
12. Marina Nicolina Teodosio	97 Académico Leiria	<b>1:31.59</b>	356 B	43.75	47.84
13. Mariana Lopes Policarpo	95 Benedita	<b>1:32.21</b>	349 B	43.42	48.79
14. Maria Carolina Rufino	95 CLAC-Entroncamento	<b>1:33.93</b>	330 B	44.20	49.73
15. Beatriz Gameiro Matias	97 Núcleo de Pombal	<b>1:34.59</b>	323 B	44.82	49.77
16. Patricia Monteiro Negro	96 Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:35.32</b>	316 B	44.77	50.55
17. Joana Franca Goncalves	95 Núcleo de Pombal	<b>1:36.01</b>	309 R	45.27	50.74
18. Ines Rodrigues Martins	94 Buzios	<b>1:39.76</b>	276 R	45.71	54.05
19. Ines Ricardo Amaral	95 Naval da Nazaré	<b>1:40.19</b>	272	47.96	52.23
20. Elisa Morgado Pedras	96 Benedita	<b>1:42.32</b>	256	48.70	53.62
21. Andreia Fatima Gomes	97 Viana Natação	<b>1:50.64</b>	202	52.62	58.02
22. Angela Sofia Duarte	97 Académico Leiria	<b>1:54.87</b>	181	53.41	1:01.46

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

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11-01-2009 - 16:30

Prova 23		Femin., 100m Bruços				Open	
11-01-2009						Resultados Final	
Rec Torn	1:15.99	Helena Isabel Sousa	CL	Benedita	05-01-2008		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
<b>Final A</b>							
1.	Maria Joao Amaral	96	Viana Natação	<b>1:20.89</b>	517	38.39	42.50
2.	Mariana Mota Dias	92	Bairro dos Anjos	<b>1:21.49</b>	506	38.60	42.89
3.	Sara Cristiana Valente	96	Alcobaça	<b>1:22.31</b>	491	38.91	43.40
4.	Ana Rita Oliveira	92	Pimpões/Cimai	<b>1:23.28</b>	474	39.19	44.09
5.	Ines Ataíde Dias	94	Sporting de Espinho	<b>1:27.42</b>	410	41.55	45.87
6.	Ana Sofia Soares	94	Vitória de Guimarães	<b>1:27.66</b>	406	41.94	45.72
7.	Mara Lisboa e Silva	93	Bairro dos Anjos	<b>1:28.20</b>	399	41.61	46.59
8.	Filipa Daniela Oliveira	95	Vitória de Guimarães	<b>1:29.74</b>	379	43.25	46.49
<b>Final B</b>							
9.	Sofia Ramalho Coelho	95	Alcobaça	<b>1:27.13</b>	414	40.97	46.16
10.	Jennifer Martins Dias	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:28.03</b>	401	42.09	45.94
11.	Cristina Paris Santos	94	Pimpões/Cimai	<b>1:28.06</b>	401	41.34	46.72
12.	Marina Nicolina Teodosio	97	Académico Leiria	<b>1:30.14</b>	374	42.53	47.61
13.	Maria Carolina Rufino	95	CLAC-Entroncamento	<b>1:30.53</b>	369	42.59	47.94
14.	Beatriz Gameiro Matias	97	Núcleo de Pombal	<b>1:34.02</b>	329	45.54	48.48
15.	Mariana Lopes Policarpo	95	Benedita	<b>1:34.23</b>	327	44.00	50.23
16.	Patricia Monteiro Negro	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:36.12</b>	308	45.17	50.95

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

11-01-2009 - 9:30

Prova 24		Masc., 100m Bruços				Open		
11-01-2009						Resultados Elimin		
Rec Torn	1:06.74	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita	14-01-2007			
Pontos: FINA 2008								
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m		
1.	Yuriy Vasistas	91	Benedita	<b>1:11.51</b>	529	A	34.06	37.45
2.	Francisco Miguel Ferreira	89	Pimpões/Cimai	<b>1:12.17</b>	514	A	33.90	38.27
3.	Diogo Manuel Rodrigues	94	Vitória de Guimarães	<b>1:14.30</b>	471	A	35.13	39.17
4.	Andre Oliveira Marques	92	Bairro dos Anjos	<b>1:14.89</b>	460	A	35.09	39.80
5.	Jose Alberto Martins	94	Vitória de Guimarães	<b>1:14.98</b>	459	A	35.33	39.65
6.	Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	<b>1:15.10</b>	456	A	36.06	39.04
7.	Diogo Maia e Silva	93	Pimpões/Cimai	<b>1:16.99</b>	424	A	36.76	40.23
8.	Alexandre Emanuel Pereira	93	CLAC-Entroncamento	<b>1:17.20</b>	420	A	35.73	41.47
9.	Afonso Lopes dos Santos	95	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:17.22</b>	420	B	36.72	40.50
10.	Joao Carlos Pereira	94	Buzios	<b>1:18.14</b>	405	B	36.64	41.50
11.	Diogo Manuel Inocencio	92	CLAC-Entroncamento	<b>1:18.23</b>	404	B	36.71	41.52
12.	Tiago Lopes Ribeiro	93	Benedita	<b>1:18.99</b>	392	B	36.90	42.09
13.	Eduardo Conceicao Costa	91	Bairro dos Anjos	<b>1:19.39</b>	386	B	36.33	43.06
14.	Rui Miguel Aires	91	Sporting de Espinho	<b>1:20.50</b>	371	B	37.19	43.31
15.	Henrique Miguel Goncalves	95	Núcleo de Pombal	<b>1:23.61</b>	331	B	38.40	45.21
16.	Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:23.92</b>	327	B	38.79	45.13
17.	Joao Petinga de Almeida	94	Naval da Nazaré	<b>1:24.07</b>	325	R	39.55	44.52
18.	Andre Machado Vale	95	Viana Natação	<b>1:24.87</b>	316	R	39.79	45.08
19.	Telmo Silva Alves	94	Núcleo de Pombal	<b>1:28.93</b>	275		41.93	47.00
20.	David Sousa Meca	96	Naval da Nazaré	<b>1:33.67</b>	235		44.27	49.40
21.	Tiago Sequeira Sousa	96	Académico Leiria	<b>1:34.01</b>	233		44.82	49.19
22.	Miguel Prata Santos	96	Viana Natação	<b>1:34.92</b>	226		45.23	49.69
23.	Lourenco Manuel Cunha	96	Académico Leiria	<b>1:40.50</b>	190		48.03	52.47
EXH	Leonardo Peralta Reis	96	Benedita	<b>1:36.48</b>	215		44.88	51.60

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

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11-01-2009 - 16:30

Prova 24		Masc., 100m Bruços				Open	
11-01-2009						Resultados Final	
Rec Torn	1:06.74	Nuno Goncalo Quintanilha	CNCVG	Benedita	14-01-2007		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts	50m	100m	
<b>Final A</b>							
1.	Francisco Miguel Ferreira	89	Pimpões/Cimai	<b>1:10.49</b>	552	33.18	37.31
2.	Yuriy Vasistas	91	Benedita	<b>1:10.73</b>	546	33.75	36.98
3.	Andre Oliveira Marques	92	Bairro dos Anjos	<b>1:13.04</b>	496	34.55	38.49
4.	Diogo Manuel Rodrigues	94	Vitória de Guimarães	<b>1:13.48</b>	487	34.83	38.65
5.	Nuno Miguel Feliciano	95	Alcobaça	<b>1:14.93</b>	459	35.34	39.59
6.	Jose Alberto Martins	94	Vitória de Guimarães	<b>1:15.12</b>	456	35.27	39.85
7.	Alexandre Emanuel Pereira	93	CLAC-Entroncamento	<b>1:16.47</b>	432	35.93	40.54
8.	Diogo Maia e Silva	93	Pimpões/Cimai	<b>1:17.80</b>	410	36.59	41.21
<b>Final B</b>							
9.	Rui Miguel Aires	91	Sporting de Espinho	<b>1:13.84</b>	480	34.03	39.81
10.	Joao Carlos Pereira	94	Buzios	<b>1:18.34</b>	402	37.05	41.29
11.	Tiago Lopes Ribeiro	93	Benedita	<b>1:19.19</b>	389	37.56	41.63
12.	Henrique Miguel Goncalves	95	Núcleo de Pombal	<b>1:20.04</b>	377	36.84	43.20
13.	Eduardo Conceicao Costa	91	Bairro dos Anjos	<b>1:20.79</b>	367	38.29	42.50
14.	Fabio Ribeiro Noronha	94	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>1:21.30</b>	360	37.84	43.46
15.	Diogo Manuel Inocencio	92	CLAC-Entroncamento	<b>1:21.32</b>	359	37.88	43.44
16.	Joao Petinga de Almeida	94	Naval da Nazaré	<b>1:24.37</b>	322	40.06	44.31

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

11-01-2009 - 9:30

Prova 25		Femin., 50m Costas				Open	
11-01-2009						Resultados Elimin	
Rec Torn	32.07	Andreia Filipa Anjos	ASAL	Benedita	13-01-2007		
Pontos: FINA 2008							
Lugar	Ano		Tempo final	Pts			
1.	Andreia Filipa Anjos	92	Bairro dos Anjos	<b>31.73</b>	604	A	
<i>Recorde do Torneio</i>							
2.	Catarina Alexandra Bernardino	94	Pimpões/Cimai	<b>33.16</b>	529	A	
3.	Joana Margarida Guimaraes	95	Pimpões/Cimai	<b>33.48</b>	514	A	
4.	Carla Rosario Palma	96	Alcobaça	<b>33.81</b>	499	A	
5.	Adriana Filipa Lisboa	92	Bairro dos Anjos	<b>35.31</b>	438	A	
6.	Joana Ines Frade	92	Núcleo de Pombal	<b>36.49</b>	397	A	
7.	Mariana Jesus Costa	96	Alcobaça	<b>36.55</b>	395	A	
8.	Raquel Maria Lima	88	Sporting de Espinho	<b>37.23</b>	374	A	
9.	Patricia Monteiro Negroa	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>38.16</b>	347	B	
10.	Mariana Pedras Justo	95	Benedita	<b>39.99</b>	302	B	
11.	Carolina Henriques Gavancho	97	CLAC-Entroncamento	<b>40.27</b>	295	B	
12.	Violante Pascoal Fontoura	97	Viana Natação	<b>40.36</b>	293	B	
13.	Susana Patricia Rosa	96	CLAC-Entroncamento	<b>41.84</b>	263	B	
14.	Carolina Carvalho Castro	97	Viana Natação	<b>43.47</b>	235	B	
15.	Ana Isabel Moreira	92	Sporting de Espinho	<b>43.81</b>	229	B	
16.	Ines Rodrigues Martins	94	Buzios	<b>49.06</b>	163	B	

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

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11-01-2009 - 16:30

Prova 25 Femin., 50m Costas Open  
11-01-2009 Resultados Final

Rec Torn 31.73 Andreia Filipa Anjos ADBA Benedita 11-01-2009

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
<b>Final A</b>				
1.	92	Bairro dos Anjos	<b>31.88</b>	595
2.	95	Pimpões/Cimai	<b>33.31</b>	522
3.	94	Pimpões/Cimai	<b>33.73</b>	503
4.	96	Alcobaça	<b>33.90</b>	495
5.	92	Bairro dos Anjos	<b>35.41</b>	435
6.	92	Núcleo de Pombal	<b>35.85</b>	419
7.	88	Sporting de Espinho	<b>36.00</b>	413
8.	96	Alcobaça	<b>37.32</b>	371
<b>Final B</b>				
9.	96	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>37.58</b>	364
10.	97	CLAC-Entroncamento	<b>39.73</b>	308
11.	95	Benedita	<b>39.94</b>	303
12.	97	Viana Natação	<b>40.33</b>	294
13.	96	CLAC-Entroncamento	<b>41.14</b>	277
14.	92	Sporting de Espinho	<b>42.69</b>	248
15.	97	Viana Natação	<b>42.94</b>	244
16.	94	Buzios	<b>44.98</b>	212

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

11-01-2009 - 9:30

Prova 26 Masc., 50m Costas Open  
11-01-2009 Resultados Elimin

Rec Torn 29.14 Goncalo Filipe Gregorio SFUAP Benedita 05-01-2008

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
1.	91	Bairro dos Anjos	<b>29.31</b>	513 A
2.	93	Pimpões/Cimai	<b>30.15</b>	471 A
3.	92	Núcleo de Pombal	<b>30.66</b>	448 A
4.	92	Bairro dos Anjos	<b>30.73</b>	445 A
5.	93	Alcobaça	<b>31.37</b>	418 A
6.	92	Benedita	<b>32.32</b>	382 A
7.	91	Benedita	<b>32.37</b>	381 A
8.	92	Sporting de Espinho	<b>32.76</b>	367 A
9.	93	Buzios	<b>32.77</b>	367 B
10.	91	CLAC-Entroncamento	<b>33.45</b>	345 B
11.	90	Pimpões/Cimai	<b>33.53</b>	343 B
12.	93	Alcobaça	<b>33.87</b>	332 B
13.	94	Naval da Nazaré	<b>34.36</b>	318 B
14.	92	CLAC-Entroncamento	<b>34.60</b>	312 B
15.	93	Núcleo de Pombal	<b>35.12</b>	298 B
16.	92	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>35.27</b>	294 B
17.	95	Buzios	<b>37.44</b>	246 R
18.	95	Viana Natação	<b>38.55</b>	225 R
19.	96	Viana Natação	<b>38.67</b>	223

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

4 - 2ª Jornada - 2ª Sessão (Finais)

11-01-2009 - 16:30

Prova 26 Masc., 50m Costas Open  
11-01-2009 Resultados Final

Rec Torn 29.14 Goncalo Filipe Gregorio SFUAP Benedita 05-01-2008

Pontos: FINA 2008

Lugar	Ano		Tempo final	Pts
<b>Final A</b>				
1.	91	Bairro dos Anjos	<b>29.18</b>	520
2.	93	Pimpões/Cimai	<b>29.90</b>	483
3.	92	Núcleo de Pombal	<b>30.22</b>	468
4.	92	Bairro dos Anjos	<b>31.23</b>	424
5.	93	Alcobaça	<b>31.73</b>	404
6.	91	Benedita	<b>31.83</b>	400
7.	92	Sporting de Espinho	<b>32.43</b>	379
8.	92	Benedita	<b>32.62</b>	372

**Final B**

9.	93	Buzios	<b>32.29</b>	384
10.	91	CLAC-Entroncamento	<b>32.94</b>	361
11.	93	Alcobaça	<b>33.34</b>	348
12.	90	Pimpões/Cimai	<b>33.71</b>	337
13.	93	Núcleo de Pombal	<b>34.05</b>	327
14.	94	Naval da Nazaré	<b>34.40</b>	317
15.	92	CLAC-Entroncamento	<b>34.81</b>	306
16.	92	Bombeiros das Caldas Rainha	<b>35.23</b>	295

Prova 27 Femin., 4 x 100m Livres Open  
11-01-2009 Resultados

Rec Torn 4:14.08 ASAL ASAL Benedita 05-01-2008

Pontos: FINA 2008

Lugar				Tempo final	Pts
1.	Bairro dos Anjos - FEM		Bairro dos Anjos	<b>4:14.44</b>	609
	Mariana Mota Dias	92 30.48	1:03.53 Mara Lisboa e Silva	93 31.22	1:04.40
	Adriana Filipa Lisboa	92 31.32	1:05.07 Sara Francisco Cruz	93 29.76	1:01.44
2.	Pimpões/Cimai - FEM		Pimpões/Cimai	<b>4:24.79</b>	540
	Ana Rita Oliveira	92 31.60	1:06.12 Joana Margarida Guimaraes	95 32.33	1:07.91
	Telma Alexandra Grilo	92 31.05	1:04.55 Catarina Alexandra Bernardino	94 31.04	1:06.21
3.	Vitória de Guimarães - FEM		Vitória de Guimarães	<b>4:29.42</b>	513
	Joana Isabel Miranda	95 32.14	1:06.62 Ana Sofia Soares	94 33.72	1:10.23
	Filipa Daniela Oliveira	95 32.19	1:07.39 Daniela Filipa Pinto	91 31.00	1:05.18
4.	Alcobaça - FEM		Alcobaça	<b>4:31.86</b>	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	<b>4:41.31</b>	450
	Elisa Morgado Pedras	96 33.98	1:10.65 Isa Morais Penas	96 33.62	1:10.42
	Soraia Alexandra Marques	94 33.42	1:10.14 Adriana Fialho Passarinho	93 33.86	1:10.10
6.	Sporting de Espinho - FEM		Sporting de Espinho	<b>4:48.76</b>	416
	Ines Manuela Freitas	94 33.10	1:09.00 Ana Isabel Moreira	92 36.38	1:16.59
	Patricia Fonseca Silva	93 34.22	1:11.37 Raquel Maria Lima	88 33.89	1:11.80
7.	Viana Natação - FEM		Viana Natação	<b>4:51.09</b>	406
	Maria Joao Amaral	96 33.33	1:09.44 Monica Filipa Ribeiro	96 37.40	1:18.06
	Ariana Rocha Barbosa	96 35.58	1:13.55 Andreia Margarida Araujo	96 33.43	1:10.04

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

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

Lugar					Tempo final	Pts
8.	Bombeiros das Caldas Rainha - FEM		Bombeiros das Caldas Rainha		<b>4:51.33</b>	405
	Patricia Santos Dinis	95 32.92	1:08.62	Melissa Fonseca Vieira	96 35.44	1:15.59
	Jennifer Martins Dias	96 35.09	1:13.23	Patricia Monteiro Negrao	96 35.51	1:13.89
9.	Núcleo de Pombal - FEM		Núcleo de Pombal		<b>4:51.91</b>	403
	Cristiana Andreia Lima	95 34.51	1:14.01	Cristiana Ferreira Santos	95 33.39	1:09.27
	Joana Franca Goncalves	95 36.52	1:17.69	Carolina Santana Goncalves	95 33.80	1:10.94
10.	CLAC-Entroncamento - FEM		CLAC-Entroncamento		<b>5:00.81</b>	368
	Catarina Vilhena Gregorio	96 32.82	1:08.69	Carolina Henriques Gavancho	97 36.69	1:17.94
	Susana Patricia Rosa	96 36.69	1:16.79	Maria Carolina Rufino	95 35.85	1:17.39
11.	Naval da Nazaré - FEM		Naval da Nazaré		<b>5:12.75</b>	328
	Barbara Amaro Cerejo	97 38.18	1:20.72	Mariana Galego Rolo	97 38.70	1:22.25
	Ines Ricardo Amaral	95 38.09	1:18.99	Carolina Francisco Gomes	95 33.92	1:10.79
12.	Buzios - FEM		Buzios		<b>5:22.45</b>	299
	Ana Carolina Monteiro	97 38.64	1:20.59	Catarina Jose Vitorino	93 38.52	1:20.46
	Patricia Isabel Vicente	92 20.81	1:14.71	Ines Rodrigues Martins	94 41.75	1:26.69

Prova 28  
11-01-2009

Masc., 4 x 100m Livres

Open  
Resultados

Rec Torn	3:49.30	CNCVG	CNCVG	Benedita	13-01-2007
----------	---------	-------	-------	----------	------------

Pontos: FINA 2008

Lugar					Tempo final	Pts
1.	Bairro dos Anjos - MASC		Bairro dos Anjos		<b>3:44.16</b>	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		<b>3:48.90</b>	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		<b>3:51.64</b>	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		<b>3:52.35</b>	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		<b>3:57.09</b>	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		<b>4:08.13</b>	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		<b>4:08.62</b>	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		<b>4:11.28</b>	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		<b>4:11.79</b>	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		<b>4:23.80</b>	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

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

---

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

Lugar					Tempo final	Pts
11.	Viana Natação - MASC			Viana Natação	<b>4:38.49</b>	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