

# *ÉPOCA*

## *2018/19*



*CAMPEONATO DISTRITAL DE  
ABSOLUTOS  
JORNADA DE APURAMENTO INFANTIS*

*TOMAR – 23/24 DE NOVEMBRO DE 2019*

*ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM*

*APOIOS: CÂMARA MUNICIPAL DE TOMAR*



# CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS- JORNADA DE APURAMENTO INFANTIS

TOMAR – 23/24 DE NOVEMBRO DE 2019

AVQA

Delegados: Madalena Dionisio  
Treinadores: Filipa Jourdan /Alexandra Vicente

BUZIOS

Delegados: Arquimínio Macharréu  
Treinadores: Tiago Leão

CAFZ

Delegados: Elisabete Matias / Catarina Ferreira  
Treinadores: Sebastião Santos

CAUN

Delegados: Ana Mendes  
Treinadores: Luís Borga

CLAC

Delegados: Cecília Gonçalves / Carla Chambel  
Treinadores: Luís Domingues / Maria José Freitas / José Simões

CNAB

Delegados: Adérito Garcia  
Treinadores: Nuno Valente

CNCA

Delegados: Maria de Lurdes Amado / João Nunes  
Treinadores: Fábio Azinheirinha

CNRM

Delegados: Guilherme Gaboleiro  
Treinadores: Nuno Ricardo, Guilherme Sá e Rafael Melo

CNSM

Delegados: Carlos Nunes /Teresa Bernardo  
Treinadores: Paulo Soares / Raquel Jorge

CNTEJO

Delegados: José Afonso  
Treinadores: Nuno Afonso

CNTN

Delegados: Luís Ramos / Rita Jorge / Mário Lopes / Carla Pinho  
Treinadores: Pascoal Mendes / Duarte Policarpo

JO

Delegados: Judite de Oliveira  
Treinadores: Albertino Cartaxo Constantino

SFGP

Delegados: Nuno Evaristo / Nuno Nobre / Sérgio Louro  
Treinadores: Vasco Fortunato

SFUS

Delegados:  
Treinadores: José Sanguessuga

VS

Delegados: António Alves /Paulo Teixeira / Rui Cabral  
Treinadores: Renato Rodrigues



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Estatística de inscrições

Todas as provas

Clube	Código	País	Atletas			Individuais			Estafetas		
			Masc.	Femin.	Total	Masc.	Femin.	Total	Masc.	Femin.	Total
Associação 20Km de Almeirim	AVQA	POR	5	5	10	21	24	45	-	-	-
BUZIOS-Corucho	BUZIOS	POR	11	12	23	46	56	102	4	4	8
Amigos Unidos	CAUN	POR	-	2	2	-	8	8	-	-	-
Clube Atletismo Ferreira do Zezere	CAFZ	POR	2	1	3	8	4	12	-	-	-
Clube de Natacao de Torres Novas	CNTN	POR	16	15	31	78	54	132	6	3	9
Clube de Natacao do Cartaxo	CNCA	POR	8	5	13	55	28	83	-	-	-
Clube de Natacao do Tejo	CNTEJO	POR	8	4	12	36	20	56	3	-	3
Clube Lazer Aventura e Competicao	CLAC	POR	10	8	18	46	31	77	4	4	8
Clube Natacao de Rio Maior	CNRM	POR	26	10	36	134	49	183	8	8	16
Clube Nautico de Abrantes	CNAB	POR	6	12	18	22	65	87	3	5	8
Clube Nautico de Salvaterra de Mago	CNSM	POR	2	3	5	11	16	27	-	-	-
Juventude Ouriense	JO	POR	2	5	7	12	26	38	-	-	-
Sociedade Filarmonica Gualdim Pais	SFGP	POR	7	8	15	35	43	78	4	4	8
Sociedade Filarmonica Uniao Samor	SFUS	POR	-	1	1	-	2	2	-	-	-
Viver Santarem	VS	POR	10	12	22	66	74	140	5	5	10
Numero total de 15 Clubes			113	103	216	570	500	1 070	37	33	70



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

1 - 1ª SESSÃO

23-11-2019 - 9:00

Prova 1 Masc., 1500m Livres Absoluto  
23-11-2019 - 9:00 Startlist

Inf B: 24:58.00; Inf A: 23:40.00; Juv: 21:00.00; Jun/Sen: 20:00.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 3</b>						
3	Joao Nuno Nobre	209840	04	Cartaxo	NT	___:___:___
4	Rodrigo Sousa Azevedo	209044	03	Cartaxo	NT	___:___:___
5	Vasco Duarte Nunes	209843	05	Cartaxo	NT	___:___:___
6	Daniel Santos Carapeto	200562	07	Nautico Abrantes	NT	___:___:___

**Série 2 de 3**

1	Vitor Sokolovskyy	132612	06	Nautico Abrantes	20:33.51	___:___:___
2	Ricardo Matias Santos	209305	05	Aletismo Ferreira do Zezere	19:32.46	___:___:___
3	Jose Miguel Monteiro	129576	04	Gualdim Pais	18:51.34	___:___:___
4	Miguel Alexandre Martins	130558	04	BUZIOS-Coruche	18:21.86	___:___:___
5	Diogo Daniel Simoes	148332	99	Rio Maior	18:43.17	___:___:___
6	Eduardo Binyas	203809	06	Rio Maior	18:52.96	___:___:___
7	Daniel Silva Bispo	132578	06	Nautico Abrantes	20:24.22	___:___:___
8	Jose Diogo Nunes	209841	02	Cartaxo	NT	___:___:___

**Série 3 de 3**

1	Erik Norbert Vass	202665	03	Rio Maior	17:42.50	___:___:___
2	Diogo Bernardo Tome	124077	03	Nautico Salvaterra Magos	17:21.49	___:___:___
3	Tiago Miguel Jorge	130458	03	Rio Maior	17:10.42	___:___:___
4	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	Viver Santarem	16:48.62	___:___:___
5	Luis Afonso Lopes	127315	03	Viver Santarem	17:08.69	___:___:___
6	Joao Vasco Canadas	200650	03	Rio Maior	17:13.16	___:___:___
7	Diogo Miguel Matreno	127652	03	Torres Novas	17:29.66	___:___:___
8	Tiago Charrua Gago	200567	04	Rio Maior	18:06.91	___:___:___

Prova 2 Femin., 800m Livres Absoluto  
23-11-2019 - 10:00 Startlist

Inf B: 14:00.00; Inf A: 13:17.00; Juv: 11:32.50; Jun/Sen: 11:12.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 2</b>						
3	Rafaela Ferreira Mendes	200571	08	Amigos Unidos	13:00.68	___:___:___
4	Margarida Viegas Medroa	200866	06	Nautico Abrantes	12:09.51	___:___:___
5	Catarina Maria Lopes	203020	08	BUZIOS-Coruche	12:47.29	___:___:___

**Série 2 de 2**

1	Mariana Mauricio Coelho	200356	07	BUZIOS-Coruche	12:07.54	___:___:___
2	Joana Silva Januario	132544	06	Nautico Abrantes	11:17.10	___:___:___
3	Leonor Maria Mira	130557	04	BUZIOS-Coruche	10:01.52	___:___:___
4	Mafalda Sofia Rosa	127310	03	Rio Maior	8:53.34	___:___:___
5	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS-Coruche	9:30.98	___:___:___
6	Ines Goncalves Fernandes	132489	06	Nautico Abrantes	10:17.47	___:___:___
7	Beatriz Sofia Conceicao	201683	07	Nautico Abrantes	12:04.45	___:___:___



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

10:30 Intervalo 5 Min

Prova 3 Masc., 50m Costas Absoluto  
23-11-2019 - 10:35 Startlist

Juv: 36.00; Jun/Sen: 33.50

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 3</b>						
1	Danut Boian	209932	04	Gualdim Pais	36.35	___:___.
2	Joao Ricardo Bernardes	201458	02	Rio Maior	34.10	___:___.
3	Tiago Charrua Gago	200567	04	Rio Maior	33.66	___:___.
4	Miguel Filipe Nunes	128372	04	Cartaxo	33.57	___:___.
5	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	Rio Maior	33.57	___:___.
6	Joao Marques Ferreira	202191	04	Viver Santarem	33.84	___:___.
7	Joao Pedro Goncalves	209246	01	Torres Novas	34.51	___:___.
8	Andre Sousa Oliveira	124481	04	Juventude Ouriense	36.78	___:___.

**Série 2 de 3**

1	Joao Afonso Pacau	126954	02	Gualdim Pais	32.74	___:___.
2	Duarte Filipe Silva	127287	03	BUZIOS-Coruche	31.94	___:___.
3	Jose Carlos Burecas	121519	00	BUZIOS-Coruche	31.47	___:___.
4	Diogo Miguel Matreno	127652	03	Torres Novas	30.76	___:___.
5	Ruben Filipe Carreira	148355	03	Rio Maior	31.20	___:___.
6	Pedro Maria Santana	124028	03	Torres Novas	31.56	___:___.
7	Rodrigo Cardoso Fernandes	200556	04	Cartaxo	32.58	___:___.
8	Pedro Nuno Oliveira	202589	04	Torres Novas	32.92	___:___.

**Série 3 de 3**

1	Jose Pinto Cabral	130623	05	Viver Santarem	30.23	___:___.
2	Jose Henriques Luz	119266	99	Torres Novas	29.46	___:___.
3	Bernardo Jorge Simoes	124026	02	Torres Novas	29.35	___:___.
4	Paulo Vakulyuk	123668	03	Torres Novas	27.00	___:___.
5	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	Viver Santarem	29.13	___:___.
6	Simao Dinis Rosa	132611	05	Torres Novas	29.45	___:___.
7	Goncalo Magalhaes Cristovao	123609	03	Viver Santarem	29.56	___:___.
8	Henrique Antonio Martins	153263	03	Natacao do Tejo	30.66	___:___.

Prova 4 Femin., 50m Costas Absoluto  
23-11-2019 - 10:40 Startlist

Juv: 41.50; Jun/Sen: 40.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 5</b>						
3	Maria Beatriz Dias	108045	99	Viver Santarem	NT	___:___.
4	Leonor Barreto Cruz	203123	05	Nautico Abrantes	43.46	___:___.
5	Sara Alexandra Ribeiro	201028	06	Juventude Ouriense	56.16	___:___.



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 4, Femin., 50m Costas

Série 2 de 5

2	Leonor Rodrigues Silva	209842	03	Cartaxo	42.23	___:___.
3	Joana Silva Januario	132544	06	Nautico Abrantes	39.63	___:___.
4	Carolina Manuela Guia	200378	05	Viver Santarem	38.82	___:___.
5	Eleonor Dias Alves	200107	06	Nautico Abrantes	39.56	___:___.
6	Margarida Viegas Medroa	200866	06	Nautico Abrantes	41.48	___:___.
7	Diana Filipa Amado	126551	04	Cartaxo	42.75	___:___.

Série 3 de 5

1	Beatriz Staiger Bento	125204	04	Viver Santarem	37.69	___:___.
2	Ines Goncalves Fernandes	132489	06	Nautico Abrantes	37.60	___:___.
3	Filipa Taborda Santos	202142	03	Cartaxo	37.10	___:___.
4	Constanca Grincho Sousa	132482	06	Viver Santarem	37.06	___:___.
5	Ines Marques Pedro	207072	01	Viver Santarem	37.07	___:___.
6	Ines Marques Garcia	132415	03	Nautico Abrantes	37.37	___:___.
7	Erna Sabanovic	207042	04	CLAC-Entroncamento	37.64	___:___.
8	Barbara Maia Freitas	147081	06	CLAC-Entroncamento	37.75	___:___.

Série 4 de 5

1	Beatriz Maria Freixeiro	201459	04	Rio Maior	36.24	___:___.
2	Matilde Isabel Macharreu	127289	04	BUZIOS-Coruche	35.86	___:___.
3	Beatriz Grave Reis	201149	05	Rio Maior	34.98	___:___.
4	Joana Fernandes Vicente	153269	04	Torres Novas	34.43	___:___.
5	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	Gualdim Pais	34.83	___:___.
6	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS-Coruche	35.54	___:___.
7	Maria Ines Paveia	126296	03	Viver Santarem	35.99	___:___.
8	Ines Filipa Cotovio	130632	05	Nautico Salvaterra Magos	37.06	___:___.

Série 5 de 5

1	Beatriz Gaspar Nobre	153134	05	Gualdim Pais	32.60	___:___.
2	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	Natacao do Tejo	31.92	___:___.
3	Ines Ferreira Duarte	118260	01	Natacao do Tejo	31.49	___:___.
4	Lea Alexandra Mendes	125768	03	Gualdim Pais	30.03	___:___.
5	Ines Asseiceira Ramos	123618	03	Torres Novas	31.38	___:___.
6	Ana Beatriz Rodrigues	123480	02	Rio Maior	31.59	___:___.
7	Ana Campos Silva	127314	03	Rio Maior	32.45	___:___.
8	Marta Sousa Oliveira	120775	01	Torres Novas	33.31	___:___.

Prova 5  
23-11-2019 - 10:45

Masc., 200m Bruços

Absoluto  
Startlist

Inf B: 4:08.00; Inf A: 3:45.00; Juv: 3:14.50; Jun/Sen: 3:02.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 3</b>						
1	Tiago Filipe Campos	116573	99	Rio Maior	NT	___:___.
2	Simao Rocha Silva	205842	07	Gualdim Pais	4:17.24	___:___.
3	Jose Maria Temudo	206962	06	Rio Maior	3:49.06	___:___.
4	Andre Coelho Pita	201682	06	Nautico Abrantes	3:45.84	___:___.
5	Tomas Alexandre Santos	200575	07	BUZIOS-Coruche	3:48.78	___:___.
6	Henrique Dias Silva	207071	07	Natacao do Tejo	4:00.66	___:___.
7	Afonso Dias Silva	207069	07	Natacao do Tejo	4:19.86	___:___.
8	Miguel Goncalves Frade	120778	00	Torres Novas	NT	___:___.



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 5, Masc., 200m Braços

Série 2 de 3

1	Martim Marques Gomes	206866	07	Rio Maior	3:42.51	___:___:___
2	Diogo Rafael Antunes	207443	04	CLAC-Entroncamento	3:08.50	___:___:___
3	Bernardo Miguel Evaristo	129579	06	Gualdim Pais	2:58.50	___:___:___
4	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	Rio Maior	2:54.95	___:___:___
5	Joao Miguel Conrado	205811	05	BUZIOS-Coruche	2:55.56	___:___:___
6	Joao Antonio Pires	201027	05	Torres Novas	3:03.83	___:___:___
7	Alexandre Morari	206445	07	Rio Maior	3:27.84	___:___:___
8	Antonio Maria Santos	206441	07	Rio Maior	3:43.32	___:___:___

Série 3 de 3

1	Pedro Marques Carregado	125412	02	BUZIOS-Coruche	2:53.59	___:___:___
2	Carlos Daniel Nunes	132140	05	Nautico Salvaterra Magos	2:47.23	___:___:___
3	Pedro Maria Santana	124028	03	Torres Novas	2:36.89	___:___:___
4	Luis Filipe Viana	131961	89	CLAC-Entroncamento	2:27.11	___:___:___
5	Goncalo Gualberto Barbara	118851	00	Rio Maior	2:31.18	___:___:___
6	Tomas Miguel Felicio	127309	03	Rio Maior	2:37.81	___:___:___
7	Andre Jesus Gaspar	132481	04	Gualdim Pais	2:47.37	___:___:___
8	Tiago Joao Vital	119967	02	Natacao do Tejo	2:54.05	___:___:___

Prova 6

Femin., 200m Braços

Absoluto

23-11-2019 - 11:00

Startlist

Inf B: 4:12.00; Inf A: 3:53.00; Juv: 3:36.00; Jun/Sen: 3:20.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscriao	
<u>Série 1 de 4</u>						
	3 Maria Ines Ferreira	208601	08	Viver Santarem	NT	___:___:___
	4 Teresa Boal Duarte	204675	07	Cartaxo	NT	___:___:___
	5 Madalena Nunes Domingos	210455	07	Viver Santarem	NT	___:___:___

Série 2 de 4

1	Sofia Lopes Castanheiro	203805	08	Gualdim Pais	NT	___:___:___
2	Raquel Silva Lopes	205357	08	Natacao do Tejo	NT	___:___:___
3	Rita Lopes Freire	153107	03	Juventude Ouriense	4:04.39	___:___:___
4	Sara Dulce Carrao	205400	07	Amigos Unidos	4:00.82	___:___:___
5	Maria Madalena Monteiro	202887	08	Gualdim Pais	4:04.05	___:___:___
6	Iris Simoes Martins	202489	08	Natacao do Tejo	4:21.36	___:___:___
7	Carlota Pereira Sousa	208637	08	Viver Santarem	NT	___:___:___
8	Sara Alexandra Ribeiro	201028	06	Juventude Ouriense	NT	___:___:___

Série 3 de 4

1	Laura Calheiros Frazao	206443	07	Rio Maior	3:45.34	___:___:___
2	Maria Beatriz Teixeira	204101	06	Viver Santarem	3:44.64	___:___:___
3	Rita Bernardo Tome	132142	06	Nautico Salvaterra Magos	3:16.51	___:___:___
4	Leonor Maria Mira	130557	04	BUZIOS-Coruche	3:04.79	___:___:___
5	Joana Patricia Antunes	133117	06	CLAC-Entroncamento	3:11.45	___:___:___
6	Marta Filipa Nunes	203167	07	Cartaxo	3:36.93	___:___:___
7	Beatriz Roseiro Dias	206862	07	Nautico Abrantes	3:44.97	___:___:___
8	Matilde Nabeiro Monraia	206511	06	CLAC-Entroncamento	3:49.34	___:___:___



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 6, Femin., 200m Bruços

Série 4 de 4

1	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS-Coruche	3:03.00	__ : __. __
2	Ana Rita Morais	125765	02	Torres Novas	2:59.04	__ : __. __
3	Margarida Mateus Morais	127223	04	Torres Novas	2:48.63	__ : __. __
4	Rute Isabel Leonardo	121391	98	Nautico Abrantes	2:39.81	__ : __. __
5	Catia Iordan Agostinho	127312	02	Rio Maior	2:41.79	__ : __. __
6	Ariana Espirito Louro	128140	05	Gualdim Pais	2:54.32	__ : __. __
7	Marta Chambel Dias	122856	02	CLAC-Entroncamento	3:01.03	__ : __. __
8	Carolina Lopes Vieira	122851	02	Gualdim Pais	3:04.76	__ : __. __

Prova 7

Masc., 100m Estilos

Absoluto

23-11-2019 - 11:20

Startlist

Juv: 1:14.00; Jun/Sen: 1:12.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 5</b>						
2	Danut Boian	209932	04	Gualdim Pais	NT	__ : __. __
3	Vasco Duarte Nunes	209843	05	Cartaxo	NT	__ : __. __
4	Jose Pinto Cabral	130623	05	Viver Santarem	NT	__ : __. __
5	Rodrigo Sousa Azevedo	209044	03	Cartaxo	NT	__ : __. __
6	Artur Paulo Aleksyeyev	200380	05	Viver Santarem	NT	__ : __. __
7	Jose Diogo Nunes	209841	02	Cartaxo	NT	__ : __. __

Série 2 de 5

1	Joao Pedro Goncalves	209246	01	Torres Novas	NT	__ : __. __
2	Goncalo Maria Mendonca	132540	04	Viver Santarem	1:24.35	__ : __. __
3	Andre Sousa Oliveira	124481	04	Juventude Ouriense	1:19.40	__ : __. __
4	Tiago Joao Vital	119967	02	Natacao do Tejo	1:15.00	__ : __. __
5	Joao Ricardo Bernardes	201458	02	Rio Maior	1:19.02	__ : __. __
6	Afonso Martinho Roque	202584	05	Torres Novas	1:21.25	__ : __. __
7	Antonio Pedro Martins	210262	05	Aletismo Ferreira do Zezere	2:00.00	__ : __. __
8	Joao Nuno Nobre	209840	04	Cartaxo	NT	__ : __. __

Série 3 de 5

1	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	Rio Maior	1:14.12	__ : __. __
2	Joao Marques Ferreira	202191	04	Viver Santarem	1:12.43	__ : __. __
3	Miguel Filipe Nunes	128372	04	Cartaxo	1:11.03	__ : __. __
4	Joao Afonso Pacau	126954	02	Gualdim Pais	1:10.36	__ : __. __
5	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	Rio Maior	1:10.95	__ : __. __
6	Marcio Lima Silva	118633	01	Natacao do Tejo	1:11.32	__ : __. __
7	David Antonio Carvalho	111762	99	Natacao do Tejo	1:14.08	__ : __. __
8	Joao Antonio Pires	201027	05	Torres Novas	1:14.20	__ : __. __

Série 4 de 5

1	Henrique Antonio Martins	153263	03	Natacao do Tejo	1:09.91	__ : __. __
2	Rodrigo Cardoso Fernandes	200556	04	Cartaxo	1:09.81	__ : __. __
3	Simao Dinis Rosa	132611	05	Torres Novas	1:09.16	__ : __. __
4	Diogo Bernardo Tome	124077	03	Nautico Salvaterra Magos	1:06.82	__ : __. __
5	Martim Henriques Carvalho	148627	04	Rio Maior	1:07.20	__ : __. __
6	Tomas Miguel Felicio	127309	03	Rio Maior	1:09.65	__ : __. __
7	Joao Afonso Goncalves	120770	00	CLAC-Entroncamento	1:09.89	__ : __. __
8	Ruben Filipe Carreira	148355	03	Rio Maior	1:10.09	__ : __. __





Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 7, Masc., 100m Estilos

Série 5 de 5

1	Goncalo Magalhaes Cristovao	123609	03	Viver Santarem	1:06.00	__ : __. __
2	Luis Filipe Viana	131961	89	CLAC-Entroncamento	1:05.84	__ : __. __
3	Jose Henriques Luz	119266	99	Torres Novas	1:02.90	__ : __. __
4	Tiago Filipe Campos	116573	99	Rio Maior	1:00.44	__ : __. __
5	Luis Afonso Lopes	127315	03	Viver Santarem	1:02.19	__ : __. __
6	Bernardo Jorge Simoes	124026	02	Torres Novas	1:04.33	__ : __. __
7	Rui Chagas Alves	124499	03	Viver Santarem	1:06.00	__ : __. __
8	Tiago Miguel Jorge	130458	03	Rio Maior	1:06.28	__ : __. __

Prova 8

Femin., 100m Estilos

Absoluto

23-11-2019 - 11:35

Startlist

Juv: 1:25.00; Jun/Sen: 1:21.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 4</b>						
2	Diana Filipa Amado	126551	04	Cartaxo	NT	__ : __. __
3	Maria Beatriz Teixeira	204101	06	Viver Santarem	NT	__ : __. __
4	Leonor Rodrigues Silva	209842	03	Cartaxo	1:31.63	__ : __. __
5	Carolina Alexandra Ferreira	211114	04	Atletismo Ferreira do Zezere	2:00.00	__ : __. __
6	Maria Beatriz Dias	108045	99	Viver Santarem	NT	__ : __. __

Série 2 de 4

1	Ines Marques Pedro	207072	01	Viver Santarem	1:22.93	__ : __. __
2	Carolina Manuela Guia	200378	05	Viver Santarem	1:20.97	__ : __. __
3	Constanca Grincho Sousa	132482	06	Viver Santarem	1:19.06	__ : __. __
4	Beatriz Staiger Bento	125204	04	Viver Santarem	1:18.26	__ : __. __
5	Joana Fernandes Vicente	153269	04	Torres Novas	1:18.64	__ : __. __
6	Marta Filipa Bucha	132484	06	Viver Santarem	1:19.89	__ : __. __
7	Margarida Miguel Mendes	205367	06	Viver Santarem	1:22.39	__ : __. __
8	Filipa Taborda Santos	202142	03	Cartaxo	1:25.74	__ : __. __

Série 3 de 4

1	Maria Ines Paveia	126296	03	Viver Santarem	1:16.27	__ : __. __
2	Beatriz Maria Freixieiro	201459	04	Rio Maior	1:16.09	__ : __. __
3	Rita Sousa Oliveira	120774	01	Torres Novas	1:13.49	__ : __. __
4	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS-Coruche	1:13.09	__ : __. __
5	Ana Beatriz Rodrigues	123480	02	Rio Maior	1:13.14	__ : __. __
6	Ana Campos Silva	127314	03	Rio Maior	1:14.50	__ : __. __
7	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	Gualdim Pais	1:16.20	__ : __. __
8	Beatriz Catarino Moura	129581	02	Nautico Abrantes	1:16.53	__ : __. __

Série 4 de 4

1	Ariana Espirito Louro	128140	05	Gualdim Pais	1:11.59	__ : __. __
2	Catia Iordan Agostinho	127312	02	Rio Maior	1:10.20	__ : __. __
3	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	Torres Novas	1:09.68	__ : __. __
4	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	Natacao do Tejo	1:07.38	__ : __. __
5	Ines Asseiceira Ramos	123618	03	Torres Novas	1:09.18	__ : __. __
6	Ines Ferreira Duarte	118260	01	Natacao do Tejo	1:09.98	__ : __. __
7	Lea Alexandra Mendes	125768	03	Gualdim Pais	1:11.21	__ : __. __
8	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	Torres Novas	1:12.68	__ : __. __



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

11:45 Entrega de medalhas

Prova 9 Masc., 4 x 50m Estilos Absoluto  
23-11-2019 - 11:55 Startlist

Juv: 2:26.00; Jun/Sen: 2:26.00

Pista	NFed	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 1</u>				
2		Natacao do Tejo	2:15.29	___:___.
Henrique Antonio Martins, Tiago Joao Vital, David Antonio Carvalho, Marcio Lima Silva				
3		Gualdim Pais	2:02.69	___:___.
Andre Jesus Gaspar, Jose Miguel Monteiro, Paulo Jorge Marques				
4		Torres Novas	1:49.97	___:___.
Simao Dinis Rosa, Miguel Goncalves Frade, Paulo Vakulyuk, Bernardo Jorge Simoes				
5		CLAC-Entroncamento	1:54.79	___:___.
Miguel Martins Barroqueiro, Luis Filipe Viana, Joao Pedro Rosa, Joao Afonso Goncalves				
6		Rio Maior	2:03.82	___:___.
Ruben Filipe Carreira, Tomas Miguel Felicio, Tiago Miguel Jorge, Diogo Daniel Simoes				
7		Viver Santarem	2:17.88	___:___.
Joao Marques Ferreira, Jose Pinto Cabral, Goncalo Maria Mendonca, Artur Paulo Aleksyeyev				

Prova 10 Femin., 4 x 50m Estilos Absoluto  
23-11-2019 - 11:55 Startlist

Juv: 2:38.10; Jun/Sen: 2:38.10

Pista	NFed	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 1</u>				
2		CLAC-Entroncamento	2:25.26	___:___.
Erna Sabanovic, Marta Chambel Dias, Barbara Maia Freitas, Joana Patricia Antunes				
3		Rio Maior	2:09.41	___:___.
Ana Beatriz Rodrigues, Catia Iordan Agostinho, Beatriz Grave Reis, Beatriz Maria Freixeiro				
4		Torres Novas	2:06.30	___:___.
Ines Asseiceira Ramos, Margarida Mateus Morais, Joana Fernandes Vicente, Beatriz Goncalves Casal				
5		Gualdim Pais	2:07.28	___:___.
Lea Alexandra Mendes, Carolina Lopes Vieira, Ariana Espirito Louro, Mafalda Magalhaes Costa				
6		Nautico Abrantes	2:19.75	___:___.
Maria Beatriz Diogo, Rute Isabel Leonardo, Beatriz Catarino Moura, Ines Marques Garcia				
7		Viver Santarem	2:40.92	___:___.
Constanca Grincho Sousa, Maria Beatriz Teixeira, Margarida Miguel Mendes, Carolina Manuela Guia				



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 11 Masc., 4 x 200m Livres Absoluto  
23-11-2019 - 12:00 Startlist

Inf B: 12:20.00; Inf A: 11:50.00; Inf: 12:04.00; Juv: 10:10.00; Jun/Sen: 10:10.00

Pista	NFed	Clube	Tp inscri�o	
<b>Série 1 de 1</b>				
2		Nautico Abrantes	11:02.99	___:___.
Vitor Sokolovskyy, Daniel Silva Bispo, Andre Coelho Pita, Daniel Santos Carapeto				
3		Torres Novas	8:23.43	___:___.
Diogo Miguel Matreno, Joao Pedro Goncalves, Jose Henriques Luz				
4		Viver Santarem	8:05.54	___:___.
Goncalo Magalhaes Cristovao, Guilherme Pereira Coutinho, Rui Chagas Alves, Luis Afonso Lopes				
5		Rio Maior	8:11.03	___:___.
Tiago Charrua Gago, Goncalo Gualberto Barbara, Tiago Miguel Jorge, Tiago Filipe Campos				
6		BUZIOS-Coruche	8:28.25	___:___.
Artur Rafael Saramago, Pedro Pereira Lopes, Jose Carlos Burecas, Duarte Filipe Silva				
7		Rio Maior	11:05.19	___:___.
Antonio Maria Santos, Martim Marques Gomes, Eugenio Melnyk, Alexandre Morari				

Prova 12 Femin., 4 x 200m Livres Absoluto  
23-11-2019 - 12:15 Startlist

Inf B: 12:30.00; Inf A: 12:14.00; Inf: 12:20.00; Juv: 10:52.00; Jun/Sen: 10:52.00

Pista	NFed	Clube	Tp inscri�o	
<b>Série 1 de 1</b>				
2		Rio Maior	NT	___:___.
Laura Calheiros Frazao, Teresa Isabel Reis, Alice Batista Agostinho, Eduarda Carvalho Costa				
3		Viver Santarem	9:23.24	___:___.
Beatriz Staiger Bento, Marta Filipa Bucha, Maria Beatriz Dias, Maria Ines Paveia				
4		Rio Maior	8:55.48	___:___.
Catia Iordan Agostinho, Ana Campos Silva, Beatriz Maria Freixeiro, Mafalda Sofia Rosa				
5		BUZIOS-Coruche	9:16.82	___:___.
Maria Madalena Bento, Matilde Isabel Macharreu, Leonor Maria Mira, Catarina Isabel Carlota				
6		Nautico Abrantes	11:08.64	___:___.
Joana Silva Januario, Eleonor Dias Alves, Margarida Viegas Medroa, Ines Goncalves Fernandes				



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

2 - 2ª SESSÃO

23-11-2019 - 15:15

15:15 Entrega de Medalhas

Prova 13

Masc., 400m Livres

Absoluto

23-11-2019 - 15:25

Startlist

Inf B: 6:30.00; Inf A: 6:07.00; Juv: 5:23.00; Jun/Sen: 5:06.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 5</b>						
2	Vasco Duarte Nunes	209843	05	Cartaxo	NT	_:._.____
3	Daniel Santos Carapeto	200562	07	Nautico Abrantes	6:18.67	_:._.____
4	Andre Coelho Pita	201682	06	Nautico Abrantes	5:59.03	_:._.____
5	Antonio Maria Santos	206441	07	Rio Maior	6:05.29	_:._.____
6	Simao Rocha Silva	205842	07	Gualdim Pais	7:09.89	_:._.____
<b>Série 2 de 5</b>						
1	Rodrigo Sousa Azevedo	209044	03	Cartaxo	5:56.94	_:._.____
2	Jose Diogo Nunes	209841	02	Cartaxo	5:50.05	_:._.____
3	Afonso Formigo Pinho	129956	06	Torres Novas	5:40.26	_:._.____
4	Goncalo Maria Mendonca	132540	04	Viver Santarem	5:20.80	_:._.____
5	Eugenio Melnyk	206440	07	Rio Maior	5:35.49	_:._.____
6	Jose Maria Temudo	206962	06	Rio Maior	5:46.77	_:._.____
7	Martim Marques Gomes	206866	07	Rio Maior	5:56.74	_:._.____
8	Tomas Alexandre Santos	200575	07	BUZIOS-Coruche	5:58.36	_:._.____
<b>Série 3 de 5</b>						
1	Daniel Silva Bispo	132578	06	Nautico Abrantes	5:17.05	_:._.____
2	Alexandre Morari	206445	07	Rio Maior	5:16.28	_:._.____
3	Vitor Sokolovskyy	132612	06	Nautico Abrantes	5:12.12	_:._.____
4	Joao Miguel Conrado	205811	05	BUZIOS-Coruche	5:03.93	_:._.____
5	Tiago Miguel Trincao	133374	06	Torres Novas	5:05.30	_:._.____
6	Bernardo Miguel Evaristo	129579	06	Gualdim Pais	5:15.66	_:._.____
7	Rafael Rodrigues Gomes	201025	06	CLAC-Entroncamento	5:16.80	_:._.____
8	Rafael Sousa Azevedo	204674	06	Cartaxo	5:17.72	_:._.____
<b>Série 4 de 5</b>						
1	Joao Antonio Pires	201027	05	Torres Novas	5:01.78	_:._.____
2	Joao Teodoro Lopes	200136	98	20Km de Almeirim	4:48.81	_:._.____
3	Jose Miguel Monteiro	129576	04	Gualdim Pais	4:47.11	_:._.____
4	Carlos Daniel Nunes	132140	05	Nautico Salvaterra Magos	4:38.32	_:._.____
5	Miguel Alexandre Martins	130558	04	BUZIOS-Coruche	4:40.41	_:._.____
6	Rodrigo Cardoso Fernandes	200556	04	Cartaxo	4:48.23	_:._.____
7	Tomas Miguel Felicio	127309	03	Rio Maior	4:54.42	_:._.____
8	Joao Pedro Goncalves	209246	01	Torres Novas	5:02.65	_:._.____



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 13, Masc., 400m Livres

Série 5 de 5

1	Tiago Charrua Gago	200567	04	Rio Maior	4:30.39	__ : __. __
2	Joao Vasco Canadas	200650	03	Rio Maior	4:25.89	__ : __. __
3	Duarte Filipe Silva	127287	03	BUZIOS-Coruche	4:24.40	__ : __. __
4	Tiago Filipe Campos	116573	99	Rio Maior	3:57.24	__ : __. __
5	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	Viver Santarem	4:19.24	__ : __. __
6	Goncalo Magalhaes Cristovao	123609	03	Viver Santarem	4:24.73	__ : __. __
7	Diogo Miguel Matreno	127652	03	Torres Novas	4:27.50	__ : __. __
8	Erik Norbert Vass	202665	03	Rio Maior	4:31.47	__ : __. __

Prova 14

Femin., 400m Livres

Absoluto

23-11-2019 - 16:00

Startlist

Inf B: 6:50.00; Inf A: 6:34.00; Juv: 5:40.80; Jun/Sen: 5:31.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 5</u>						
3	Leonor Rodrigues Silva	209842	03	Cartaxo	NT	__ : __. __
4	Sofia Lopes Castanheiro	203805	08	Gualdim Pais	7:19.16	__ : __. __
5	Margarida Mateus Morais	127223	04	Torres Novas	NT	__ : __. __
<u>Série 2 de 5</u>						
1	Barbara Alexandra Rego	205809	08	BUZIOS-Coruche	7:06.69	__ : __. __
2	Beatriz Roseiro Dias	206862	07	Nautico Abrantes	6:54.88	__ : __. __
3	Maria Madalena Monteiro	202887	08	Gualdim Pais	6:32.80	__ : __. __
4	Catarina Maria Lopes	203020	08	BUZIOS-Coruche	6:23.33	__ : __. __
5	Laura Calheiros Frazao	206443	07	Rio Maior	6:24.95	__ : __. __
6	Beatriz Maria Simoes	148354	07	Torres Novas	6:40.82	__ : __. __
7	Maria Ines Cochicho	205481	08	Torres Novas	7:05.02	__ : __. __
<u>Série 3 de 5</u>						
1	Mariana Mauricio Coelho	200356	07	BUZIOS-Coruche	6:01.92	__ : __. __
2	Beatriz Sofia Conceicao	201683	07	Nautico Abrantes	5:59.57	__ : __. __
3	Margarida Viegas Medroa	200866	06	Nautico Abrantes	5:58.86	__ : __. __
4	Joana Silva Januario	132544	06	Nautico Abrantes	5:41.22	__ : __. __
5	Filipa Taborda Santos	202142	03	Cartaxo	5:44.05	__ : __. __
6	Diana Filipa Amado	126551	04	Cartaxo	5:59.02	__ : __. __
7	Rafaela Ferreira Mendes	200571	08	Amigos Unidos	6:00.06	__ : __. __
8	Alice Batista Agostinho	201151	08	Rio Maior	6:03.48	__ : __. __
<u>Série 4 de 5</u>						
1	Marta Filipa Nunes	203167	07	Cartaxo	5:23.51	__ : __. __
2	Rita Bernardo Tome	132142	06	Nautico Salvaterra Magos	5:09.80	__ : __. __
3	Ines Goncalves Fernandes	132489	06	Nautico Abrantes	5:07.60	__ : __. __
4	Marta Filipa Bucha	132484	06	Viver Santarem	5:05.87	__ : __. __
5	Carolina Lopes Vieira	122851	02	Gualdim Pais	5:06.82	__ : __. __
6	Ines Filipa Cotovio	130632	05	Nautico Salvaterra Magos	5:08.65	__ : __. __
7	Beatriz Staiger Bento	125204	04	Viver Santarem	5:10.59	__ : __. __
8	Maria Beatriz Teixeira	204101	06	Viver Santarem	5:29.26	__ : __. __



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 14, Femin., 400m Livres

Série 5 de 5

1	Leonor Maria Mira	130557	04	BUZIOS-Coruche	4:51.97	___:___.
2	Beatriz Maria Freixeiro	201459	04	Rio Maior	4:39.93	___:___.
3	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS-Coruche	4:37.85	___:___.
4	Mafalda Sofia Rosa	127310	03	Rio Maior	4:25.09	___:___.
5	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	Natacao do Tejo	4:32.46	___:___.
6	Ines Asseiceira Ramos	123618	03	Torres Novas	4:39.86	___:___.
7	Beatriz Gaspar Nobre	153134	05	Gualdim Pais	4:43.28	___:___.
8	Maria Ines Paveia	126296	03	Viver Santarem	5:00.74	___:___.

Prova 15

Masc., 100m Mariposa

Absoluto

23-11-2019 - 16:35

Startlist

Inf B: 1:49.00; Inf A: 1:42.50; Juv: 1:26.00; Jun/Sen: 1:24.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 4</b>						
2	Joao Pedro Pires	207861	04	Natacao do Tejo	NT	___:___.
3	Afonso Martinho Roque	202584	05	Torres Novas	1:25.82	___:___.
4	Diogo Rafael Antunes	207443	04	CLAC-Entroncamento	1:23.34	___:___.
5	Goncalo Maria Mendonca	132540	04	Viver Santarem	1:24.04	___:___.
6	Joao Nuno Nobre	209840	04	Cartaxo	NT	___:___.

Série 2 de 4

1	Andre Sousa Oliveira	124481	04	Juventude Ouriense	1:19.34	___:___.
2	Rafael Rodrigues Gomes	201025	06	CLAC-Entroncamento	1:17.25	___:___.
3	Diogo Daniel Simoes	148332	99	Rio Maior	1:10.59	___:___.
4	Artur Paulo Aleksyeyev	200380	05	Viver Santarem	1:09.44	___:___.
5	Joao Marques Ferreira	202191	04	Viver Santarem	1:10.10	___:___.
6	David Antonio Carvalho	111762	99	Natacao do Tejo	1:11.41	___:___.
7	Rui Osvaldo Rocha	128355	04	Juventude Ouriense	1:17.45	___:___.
8	Francisco Polonio Alexandre	129522	04	CLAC-Entroncamento	1:21.07	___:___.

Série 3 de 4

1	Miguel Filipe Nunes	128372	04	Cartaxo	1:07.61	___:___.
2	Martim Henriques Carvalho	148627	04	Rio Maior	1:05.56	___:___.
3	Jose Pinto Cabral	130623	05	Viver Santarem	1:04.50	___:___.
4	Tiago Miguel Jorge	130458	03	Rio Maior	1:02.53	___:___.
5	Ruben Filipe Carreira	148355	03	Rio Maior	1:04.19	___:___.
6	Joao Pedro Rosa	11317	90	CLAC-Entroncamento	1:04.98	___:___.
7	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	Rio Maior	1:06.95	___:___.
8	Joao Afonso Pacau	126954	02	Gualdim Pais	1:08.80	___:___.

Série 4 de 4

1	Rui Chagas Alves	124499	03	Viver Santarem	1:02.22	___:___.
2	Luis Afonso Lopes	127315	03	Viver Santarem	1:00.97	___:___.
3	Jose Henriques Luz	119266	99	Torres Novas	58.72	___:___.
4	Tiago Filipe Campos	116573	99	Rio Maior	56.96	___:___.
5	Paulo Vakulyuk	123668	03	Torres Novas	57.39	___:___.
6	Bernardo Jorge Simoes	124026	02	Torres Novas	59.04	___:___.
7	Simao Dinis Rosa	132611	05	Torres Novas	1:01.89	___:___.
8	Pedro Pereira Lopes	127118	99	BUZIOS-Coruche	1:02.29	___:___.



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 16 Femin., 100m Mariposa Absoluto  
23-11-2019 - 16:45 Startlist

Inf B: 1:53.00; Inf A: 1:50.00; Juv: 1:40.00; Jun/Sen: 1:32.50

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 3</u>						
2	Iris Simoes Martins	202489	08	Natacao do Tejo	1:54.43	___:___.
3	Joana Silva Antunes	147105	05	CLAC-Entroncamento	1:36.66	___:___.
4	Eleonor Dias Alves	200107	06	Nautico Abrantes	1:22.83	___:___.
5	Madalena Nunes Domingos	210455	07	Viver Santarem	1:34.32	___:___.
6	Carolina Alexandra Ferreira	211114	04	Atletismo Ferreira do Zezere	1:50.00	___:___.
7	Sara Alexandra Ribeiro	201028	06	Juventude Ouriense	NT	___:___.

Série 2 de 3

1	Barbara Maia Freitas	147081	06	CLAC-Entroncamento	1:19.60	___:___.
2	Carolina Manuela Guia	200378	05	Viver Santarem	1:17.85	___:___.
3	Beatriz Catarino Moura	129581	02	Nautico Abrantes	1:17.18	___:___.
4	Matilde Isabel Macharreu	127289	04	BUZIOS-Coruche	1:16.06	___:___.
5	Margarida Miguel Mendes	205367	06	Viver Santarem	1:16.95	___:___.
6	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	Gualdim Pais	1:17.57	___:___.
7	Joana Margarida Sousa	129951	04	20Km de Almeirim	1:18.61	___:___.
8	Marta Chambel Dias	122856	02	CLAC-Entroncamento	1:20.29	___:___.

Série 3 de 3

1	Marta Filipa Bucha	132484	06	Viver Santarem	1:13.26	___:___.
2	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	Torres Novas	1:11.11	___:___.
3	Ariana Espirito Louro	128140	05	Gualdim Pais	1:08.78	___:___.
4	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	Natacao do Tejo	1:05.17	___:___.
5	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS-Coruche	1:05.91	___:___.
6	Rute Isabel Leonardo	121391	98	Nautico Abrantes	1:09.45	___:___.
7	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	Torres Novas	1:11.50	___:___.
8	Ana Campos Silva	127314	03	Rio Maior	1:14.39	___:___.

16:50 Entrega de medalhas

Prova 17 Masc., 100m Costas Absoluto  
23-11-2019 - 17:00 Startlist

Inf B: 1:40.00; Inf A: 1:31.00; Juv: 1:19.50; Jun/Sen: 1:14.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 4</u>						
1	Martim Conceicao Montez	203639	07	Rio Maior	1:48.80	___:___.
2	Antonio Pedro Martins	210262	05	Atletismo Ferreira do Zezere	1:46.14	___:___.
3	Joao Pedro Teixeira	208598	07	Viver Santarem	1:37.80	___:___.
4	Vasco Duarte Nunes	209843	05	Cartaxo	1:31.00	___:___.
5	Diogo Miguel Luis	210799	06	Rio Maior	1:31.63	___:___.
6	Henrique Dias Silva	207071	07	Natacao do Tejo	1:39.06	___:___.
7	Afonso Dias Silva	207069	07	Natacao do Tejo	1:48.12	___:___.
8	Rodrigo Miguel Pereira	210882	06	Nautico Abrantes	NT	___:___.





Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 17, Masc., 100m Costas

Série 2 de 4

1	Eugenio Melnyk	206440	07	Rio Maior	1:25.53	___:___.
2	Francisco Polonio Alexandre	129522	04	CLAC-Entroncamento	1:17.65	___:___.
3	Danut Boian	209932	04	Gualdim Pais	1:14.99	___:___.
4	Jose Nuno Sousa	107541	99	CLAC-Entroncamento	1:12.96	___:___.
5	Joao Ricardo Bernardes	201458	02	Rio Maior	1:14.94	___:___.
6	Artur Paulo Aleksyeyev	200380	05	Viver Santarem	1:16.07	___:___.
7	Andre Sousa Oliveira	124481	04	Juventude Ouriense	1:18.72	___:___.
8	Afonso Martinho Roque	202584	05	Torres Novas	1:27.19	___:___.

Série 3 de 4

1	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	Rio Maior	1:10.87	___:___.
2	Ruben Filipe Carreira	148355	03	Rio Maior	1:08.49	___:___.
3	Joao Pedro Rosa	11317	90	CLAC-Entroncamento	1:07.61	___:___.
4	Henrique Antonio Martins	153263	03	Natacao do Tejo	1:06.86	___:___.
5	Ricardo Matias Santos	209305	05	Aletismo Ferreira do Zezere	1:07.54	___:___.
6	Duarte Filipe Silva	127287	03	BUZIOS-Coruche	1:07.79	___:___.
7	Rodrigo Cardoso Fernandes	200556	04	Cartaxo	1:08.95	___:___.
8	Tiago Charrua Gago	200567	04	Rio Maior	1:11.08	___:___.

Série 4 de 4

1	Pedro Maria Santana	124028	03	Torres Novas	1:05.53	___:___.
2	Diogo Miguel Matreno	127652	03	Torres Novas	1:04.73	___:___.
3	Jose Pinto Cabral	130623	05	Viver Santarem	1:03.98	___:___.
4	Goncalo Magalhaes Cristovao	123609	03	Viver Santarem	1:00.95	___:___.
5	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	Viver Santarem	1:01.13	___:___.
6	Diogo Bernardo Tome	124077	03	Nautico Salvaterra Magos	1:04.16	___:___.
7	Miguel Martins Barroqueiro	11534	91	CLAC-Entroncamento	1:04.74	___:___.
8	Jose Carlos Burecas	121519	00	BUZIOS-Coruche	1:06.04	___:___.

Prova 18

Femin., 100m Costas

Absoluto  
Startlist

23-11-2019 - 17:10

Inf B: 1:45.00; Inf A: 1:38.00; Juv: 1:27.50; Jun/Sen: 1:23.50

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 5</b>						
2	Maria Beatriz Dias	108045	99	Viver Santarem	NT	___:___.
3	Teresa Isabel Reis	211031	08	Rio Maior	NT	___:___.
4	Raquel Silva Lopes	205357	08	Natacao do Tejo	2:00.82	___:___.
5	Carolina Guerra Pisco	122384	02	20Km de Almeirim	NT	___:___.
6	Sara Alexandra Ribeiro	201028	06	Juventude Ouriense	NT	___:___.

Série 2 de 5

1	Matilde Antunes Pombo	208240	06	Nautico Abrantes	1:53.92	___:___.
2	Sofia Pinto Lopes		08	Gualdim Pais	1:47.08	___:___.
3	Laura Sousa Oliveira	147070	07	Juventude Ouriense	1:32.60	___:___.
4	Matilde Nabeiro Monraia	206511	06	CLAC-Entroncamento	1:28.74	___:___.
5	Leonor Barreto Cruz	203123	05	Nautico Abrantes	1:32.23	___:___.
6	Fabiana Sofia Pereira	147334	07	Juventude Ouriense	1:41.22	___:___.
7	Diana Maria Reis	141724	07	Juventude Ouriense	1:51.40	___:___.
8	Teresa Boal Duarte	204675	07	Cartaxo	1:54.57	___:___.





Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 18, Femin., 100m Costas

Série 3 de 5

1	Margarida Viegas Medroa	200866	06	Nautico Abrantes	1:24.52	___:___.
2	Eleonor Dias Alves	200107	06	Nautico Abrantes	1:22.38	___:___.
3	Erna Sabanovic	207042	04	CLAC-Entroncamento	1:19.94	___:___.
4	Joana Margarida Sousa	129951	04	20Km de Almeirim	1:18.95	___:___.
5	Ines Filipa Cotovio	130632	05	Nautico Salvaterra Magos	1:19.77	___:___.
6	Ines Marques Pedro	207072	01	Viver Santarem	1:21.40	___:___.
7	Joana Silva Januario	132544	06	Nautico Abrantes	1:23.71	___:___.
8	Diana Filipa Amado	126551	04	Cartaxo	1:28.47	___:___.

Série 4 de 5

1	Joana Fernandes Vicente	153269	04	Torres Novas	1:17.28	___:___.
2	Beatriz Staiger Bento	125204	04	Viver Santarem	1:16.97	___:___.
3	Barbara Maia Freitas	147081	06	CLAC-Entroncamento	1:16.70	___:___.
4	Ines Marques Garcia	132415	03	Nautico Abrantes	1:16.57	___:___.
5	Constanca Grincho Sousa	132482	06	Viver Santarem	1:16.62	___:___.
6	Maria Ines Paveia	126296	03	Viver Santarem	1:16.82	___:___.
7	Ines Goncalves Fernandes	132489	06	Nautico Abrantes	1:17.01	___:___.
8	Rita Bernardo Tome	132142	06	Nautico Salvaterra Magos	1:17.47	___:___.

Série 5 de 5

1	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS-Coruche	1:13.19	___:___.
2	Ana Beatriz Rodrigues	123480	02	Rio Maior	1:09.38	___:___.
3	Ines Ferreira Duarte	118260	01	Natacao do Tejo	1:08.10	___:___.
4	Ines Asseiceira Ramos	123618	03	Torres Novas	1:06.96	___:___.
5	Lea Alexandra Mendes	125768	03	Gualdim Pais	1:07.00	___:___.
6	Beatriz Gaspar Nobre	153134	05	Gualdim Pais	1:08.25	___:___.
7	Ana Campos Silva	127314	03	Rio Maior	1:11.30	___:___.
8	Matilde Isabel Macharreu	127289	04	BUZIOS-Coruche	1:15.35	___:___.

Prova 19

Masc., 200m Estilos

Absoluto  
Startlist

23-11-2019 - 17:25

Inf B: 3:30.00; Inf A: 3:20.00; Juv: 2:45.50; Jun/Sen: 2:36.50

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscri�o	
<u>Série 1 de 4</u>						
	3 Joao Pedro Goncalves	209246	01	Torres Novas	NT	___:___.
	4 Joao Pedro Teixeira	208598	07	Viver Santarem	3:56.56	___:___.
	5 Diogo Miguel Luis	210799	06	Rio Maior	NT	___:___.
<u>Série 2 de 4</u>						
	2 Martim Conceicao Montez	203639	07	Rio Maior	3:49.54	___:___.
	3 Bernardo Pereira Simoes	203168	07	Torres Novas	3:42.69	___:___.
	4 Afonso Formigo Pinho	129956	06	Torres Novas	2:46.00	___:___.
	5 Tiago Miguel Trincao	133374	06	Torres Novas	2:51.33	___:___.
	6 Rodrigo Vieira Vicente	208594	07	Torres Novas	3:47.84	___:___.
	7 Simao Pedro Oliveira	205483	07	Torres Novas	3:52.60	___:___.



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 19, Masc., 200m Estilos

Série 3 de 4

1	Jose Miguel Monteiro	129576	04	Gualdim Pais	2:39.61	_:._.____
2	Miguel Filipe Nunes	128372	04	Cartaxo	2:32.72	_:._.____
3	Carlos Daniel Nunes	132140	05	Nautico Salvaterra Magos	2:30.67	_:._.____
4	Andre Jesus Gaspar	132481	04	Gualdim Pais	2:29.81	_:._.____
5	Erik Norbert Vass	202665	03	Rio Maior	2:30.25	_:._.____
6	Henrique Antonio Martins	153263	03	Natacao do Tejo	2:31.14	_:._.____
7	Joao Marques Ferreira	202191	04	Viver Santarem	2:33.07	_:._.____
8	Joao Antonio Pires	201027	05	Torres Novas	2:43.95	_:._.____

Série 4 de 4

1	Martim Henriques Carvalho	148627	04	Rio Maior	2:25.60	_:._.____
2	Tomas Miguel Felicio	127309	03	Rio Maior	2:21.47	_:._.____
3	Jose Henriques Luz	119266	99	Torres Novas	2:16.56	_:._.____
4	Paulo Vakulyuk	123668	03	Torres Novas	2:08.71	_:._.____
5	Goncalo Gualberto Barbara	118851	00	Rio Maior	2:16.48	_:._.____
6	Bernardo Jorge Simoes	124026	02	Torres Novas	2:20.46	_:._.____
7	Pedro Maria Santana	124028	03	Torres Novas	2:22.47	_:._.____
8	Simao Dinis Rosa	132611	05	Torres Novas	2:25.70	_:._.____

Prova 20

Femin., 200m Estilos

Absoluto

23-11-2019 - 17:40

Startlist

Inf B: 3:37.00; Inf A: 3:25.00; Juv: 3:12.50; Jun/Sen: 3:07.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 4</u>						
	3 Eduarda Carvalho Costa	210800	07	Rio Maior	NT	_:._.____
	4 Maria Beatriz Dias	108045	99	Viver Santarem	NT	_:._.____
	5 Maria Ines Cochicho	205481	08	Torres Novas	NT	_:._.____

Série 2 de 4

1	Mariana Ferreira Moita	205848	08	Torres Novas	4:54.64	_:._.____
2	Sara Dulce Carrao	205400	07	Amigos Unidos	4:06.33	_:._.____
3	Mafalda Sa Lopes	208412	08	Torres Novas	4:02.91	_:._.____
4	Maria Sofia Carapau	208593	08	Torres Novas	3:49.54	_:._.____
5	Fabiana Sofia Pereira	147334	07	Juventude Ouriense	4:01.15	_:._.____
6	Camila Marques Luis	202585	08	Torres Novas	4:04.51	_:._.____
7	Margarida Sousa Luis	202587	08	Torres Novas	4:17.39	_:._.____

Série 3 de 4

1	Angela Ruessink	144987	07	Nautico Salvaterra Magos	3:30.02	_:._.____
2	Beatriz Maria Simoes	148354	07	Torres Novas	3:24.59	_:._.____
3	Margarida Miguel Mendes	205367	06	Viver Santarem	3:06.73	_:._.____
4	Carolina Manuela Guia	200378	05	Viver Santarem	2:56.00	_:._.____
5	Joana Patricia Antunes	133117	06	CLAC-Entroncamento	2:56.23	_:._.____
6	Filipa Taborda Santos	202142	03	Cartaxo	3:10.77	_:._.____
7	Alice Batista Agostinho	201151	08	Rio Maior	3:25.48	_:._.____
8	Carlota Pereira Sousa	208637	08	Viver Santarem	3:41.36	_:._.____



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 20, Femin., 200m Estilos

Série 4 de 4

1	Ines Marques Garcia	132415	03	Nautico Abrantes	2:44.23	___:___.
2	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	Torres Novas	2:33.84	___:___.
3	Mafalda Sofia Rosa	127310	03	Rio Maior	2:31.14	___:___.
4	Catia Iordan Agostinho	127312	02	Rio Maior	2:25.05	___:___.
5	Ariana Espirito Louro	128140	05	Gualdim Pais	2:30.13	___:___.
6	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	Torres Novas	2:33.61	___:___.
7	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS-Coruche	2:35.80	___:___.
8	Constanca Grincho Sousa	132482	06	Viver Santarem	2:46.53	___:___.

Prova 21

Masc., 50m Bruços

Absoluto

23-11-2019 - 18:00

Startlist

Juv: 39.50; Jun/Sen: 37.50

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 3</u>						
2	Joao Nuno Nobre	209840	04	Cartaxo	43.69	___:___.
3	Diogo Rafael Antunes	207443	04	CLAC-Entroncamento	40.44	___:___.
4	Rui Osvaldo Rocha	128355	04	Juventude Ouriense	38.73	___:___.
5	Tiago Joao Vital	119967	02	Natacao do Tejo	38.91	___:___.
6	Jose Diogo Nunes	209841	02	Cartaxo	42.56	___:___.
7	Joao Pedro Pires	207861	04	Natacao do Tejo	48.73	___:___.

Série 2 de 3

1	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	Rio Maior	38.44	___:___.
2	Danut Boian	209932	04	Gualdim Pais	37.43	___:___.
3	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	Rio Maior	36.77	___:___.
4	Pedro Marques Carregado	125412	02	BUZIOS-Coruche	35.33	___:___.
5	Joao Ricardo Bernardes	201458	02	Rio Maior	36.73	___:___.
6	Marcio Lima Silva	118633	01	Natacao do Tejo	37.38	___:___.
7	Diogo Daniel Simoes	148332	99	Rio Maior	37.63	___:___.
8	Joao Miguel Conrado	205811	05	BUZIOS-Coruche	38.58	___:___.

Série 3 de 3

1	Goncalo Gualberto Barbara	118851	00	Rio Maior	33.00	___:___.
2	Pedro Nuno Oliveira	202589	04	Torres Novas	32.89	___:___.
3	Luis Afonso Lopes	127315	03	Viver Santarem	31.39	___:___.
4	Luis Filipe Viana	131961	89	CLAC-Entroncamento	30.68	___:___.
5	Miguel Goncalves Frade	120778	00	Torres Novas	30.78	___:___.
6	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS-Coruche	32.38	___:___.
7	Andre Jesus Gaspar	132481	04	Gualdim Pais	32.96	___:___.
8	Joao Afonso Goncalves	120770	00	CLAC-Entroncamento	34.45	___:___.



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 22 Femin., 50m Bruços Absoluto  
23-11-2019 - 18:05 Startlist

Juv: 44.50; Jun/Sen: 42.50

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	TP inscrição	
<u>Série 1 de 2</u>						
1	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	Gualdim Pais	NT	___:___.
2	Leonor Rodrigues Silva	209842	03	Cartaxo	49.64	___:___.
3	Maria Beatriz Teixeira	204101	06	Viver Santarem	46.38	___:___.
4	Joana Patricia Antunes	133117	06	CLAC-Entroncamento	41.22	___:___.
5	Joana Fernandes Vicente	153269	04	Torres Novas	41.49	___:___.
6	Leonor Barreto Cruz	203123	05	Nautico Abrantes	47.39	___:___.
7	Rita Lopes Freire	153107	03	Juventude Ouriense	52.00	___:___.
8	Carolina Guerra Pisco	122384	02	20Km de Almeirim	NT	___:___.

Série 2 de 2

1	Beatriz Catarino Moura	129581	02	Nautico Abrantes	39.07	___:___.
2	Carolina Lopes Vieira	122851	02	Gualdim Pais	38.34	___:___.
3	Ines Ferreira Duarte	118260	01	Natacao do Tejo	35.48	___:___.
4	Margarida Mateus Morais	127223	04	Torres Novas	33.33	___:___.
5	Rute Isabel Leonardo	121391	98	Nautico Abrantes	33.84	___:___.
6	Beatriz Grave Reis	201149	05	Rio Maior	36.39	___:___.
7	Marta Chambel Dias	122856	02	CLAC-Entroncamento	39.05	___:___.
8	Beatriz Maria Freixeiro	201459	04	Rio Maior	39.66	___:___.

18:10 Entrega de Medalhas

Prova 23 Masc., 4 x 100m Estilos Absoluto  
23-11-2019 - 18:20 Startlist

Inf B: 6:59.00; Inf A: 6:40.00; Inf: 6:48.00; Juv: 4:50.00; Jun/Sen: 4:50.00

Pista	Nome	NFed	Clube	TP inscrição	
<u>Série 1 de 2</u>					
3	Torres Novas 2		Torres Novas	6:50.42	___:___.
	Rodrigo Vieira Vicente, Bernardo Pereira Simoes, Simao Pedro Oliveira				
4	Nautico Abrantes 4		Nautico Abrantes	5:35.04	___:___.
	Vitor Sokolovskyy, Daniel Silva Bispo, Andre Coelho Pita, Daniel Santos Carapeto				
5	Rio Maior 2		Rio Maior	5:38.35	___:___.
	Antonio Maria Santos, Martim Marques Gomes, Alexandre Morari, Eugenio Melnyk				



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 23, Masc., 4 x 100m Estilos

Série 2 de 2

1	Gualdim Pais 1 Joao Afonso Pacau, Andre Jesus Gaspar	Gualdim Pais	4:33.71	__ : __. __
2	Torres Novas 1 Diogo Miguel Matreno, Pedro Maria Santana, Simao Dinis Rosa	Torres Novas	4:16.81	__ : __. __
3	CLAC-Entroncamento 1 Miguel Martins Barroqueiro, Luis Filipe Viana, Joao Pedro Rosa, Joao Afonso Goncalves	CLAC-Entroncamento	4:11.44	__ : __. __
4	Natacao do Tejo 1 Henrique Antonio Martins, Tiago Joao Vital, David Antonio Carvalho, Marcio Lima Silva	Natacao do Tejo	3:47.01	__ : __. __
5	Viver Santarem 5 Guilherme Pereira Coutinho, Luis Afonso Lopes, Rui Chagas Alves, Goncalo Magalhaes Cristovao	Viver Santarem	4:04.85	__ : __. __
6	BUZIOS-Coruche 1 Jose Carlos Burecas, Artur Rafael Saramago, Pedro Pereira Lopes, Duarte Filipe Silva	BUZIOS-Coruche	4:12.55	__ : __. __
7	Rio Maior 1 Ricardo Filipe Gaboleiro, Goncalo Gualberto Barbara, Guilherme Filipe Gaboleiro, Tiago Filipe Campos	Rio Maior	4:20.69	__ : __. __

Prova 24

Femin., 4 x 100m Estilos

Absoluto

23-11-2019 - 18:30

Startlist

Inf B: 7:07.00; Inf A: 6:52.00; Inf: 7:02.00; Juv: 5:45.50; Jun/Sen: 5:45.50

Pista	NFed	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 1</b>				
1		Torres Novas Margarida Sousa Luis, Maria Sofia Carapau, Mafalda Sa Lopes, Camila Marques Luis	7:28.16	__ : __. __
2		Viver Santarem 6 Maria Ines Paveia, Constanca Grincho Sousa, Marta Filipa Bucha, Beatriz Staiger Bento	5:10.11	__ : __. __
3		BUZIOS-Coruche 1 Matilde Isabel Macharreu, Catarina Isabel Carlota, Maria Madalena Bento, Leonor Maria Mira	4:50.67	__ : __. __
4		Gualdim Pais 1 Beatriz Gaspar Nobre, Ariana Espirito Louro, Lea Alexandra Mendes, Mafalda Magalhaes Costa	4:41.85	__ : __. __
5		Rio Maior 1 Ana Beatriz Rodrigues, Catia Jordan Agostinho, Ana Campos Silva, Mafalda Sofia Rosa	4:42.59	__ : __. __
6		CLAC-Entroncamento 1 Barbara Maia Freitas, Marta Chambel Dias, Matilde Basilio Gil, Erna Sabanovic	5:09.24	__ : __. __
7		Nautico Abrantes 5 Margarida Viegas Medroa, Ines Goncalves Fernandes, Eleonor Dias Alves, Joana Silva Januario	5:50.77	__ : __. __
8		Rio Maior 2 Teresa Isabel Reis, Alice Batista Agostinho, Laura Calheiros Frazao, Eduarda Carvalho Costa	NT	__ : __. __

18:40 Entrega Medalhas



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

3 - 3<sup>a</sup> SESSÃO

24-11-2019 - 9:00

Prova 25 Femin., 1500m Livres Absoluto  
24-11-2019 - 9:00 Startlist

Inf B: 25:30.00; Inf A: 24:50.00; Juv: 24:25.00; Jun/Sen: 23:10.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 1</u>						
3	Leonor Maria Mira	130557	04	BUZIOS-Coruche	19:06.20	_:._.____
4	Mafalda Sofia Rosa	127310	03	Rio Maior	17:03.84	_:._.____
5	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS-Coruche	18:52.14	_:._.____
6	Marta Filipa Nunes	203167	07	Cartaxo	NT	_:._.____

Prova 26 Masc., 800m Livres Absoluto  
24-11-2019 - 9:20 Startlist

Inf B: 13:10.00; Inf A: 12:20.00; Juv: 10:58.00; Jun/Sen: 10:34.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 2</u>						
2	Rafael Sousa Azevedo	204674	06	Cartaxo	11:01.31	_:._.____
3	Tomas Antonio Victal	129131	03	20Km de Almeirim	10:32.76	_:._.____
4	Jose Miguel Monteiro	129576	04	Gualdim Pais	10:04.41	_:._.____
5	Rodrigo Rosa Rodrigues	200686	03	Rio Maior	10:11.80	_:._.____
6	Goncalo Maria Mendonca	132540	04	Viver Santarem	10:52.51	_:._.____
7	Lucas Mihai Lupsa	201221	06	Cartaxo	NT	_:._.____

Série 2 de 2

1	Joao Teodoro Lopes	200136	98	20Km de Almeirim	9:46.91	_:._.____
2	Joao Pedro Chagas	117261	01	Rio Maior	9:14.41	_:._.____
3	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	Viver Santarem	8:56.34	_:._.____
4	Tiago Filipe Campos	116573	99	Rio Maior	8:14.47	_:._.____
5	Goncalo Gualberto Barbara	118851	00	Rio Maior	8:38.40	_:._.____
6	Alexandre Conceicao Montez	127311	02	Rio Maior	9:08.82	_:._.____
7	Goncalo Araujo Oliveira	119156	01	Rio Maior	9:36.02	_:._.____
8	Rodrigo Cardoso Fernandes	200556	04	Cartaxo	9:52.98	_:._.____

9:45 Entrega de medalhas



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 27

24-11-2019 - 9:55

Femin., 50m Mariposa

Absoluto  
Startlist

Juv: 40.50; Jun/Sen: 37.50

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 4</u>						
1	Carolina Guerra Pisco	122384	02	20Km de Almeirim	NT	___:___:___
2	Rita Lopes Freire	153107	03	Juventude Ouriense	47.51	___:___:___
3	Joana Patricia Antunes	133117	06	CLAC-Entroncamento	39.03	___:___:___
4	Ines Filipa Cotovio	130632	05	Nautico Salvaterra Magos	37.00	___:___:___
5	Barbara Maia Freitas	147081	06	CLAC-Entroncamento	37.29	___:___:___
6	Joana Silva Antunes	147105	05	CLAC-Entroncamento	42.77	___:___:___
7	Sara Alexandra Ribeiro	201028	06	Juventude Ouriense	NT	___:___:___
<u>Série 2 de 4</u>						
1	Ines Marques Pedro	207072	01	Viver Santarem	35.62	___:___:___
2	Margarida Miguel Mendes	205367	06	Viver Santarem	35.01	___:___:___
3	Beatriz Staiger Bento	125204	04	Viver Santarem	33.99	___:___:___
4	Carolina Manuela Guia	200378	05	Viver Santarem	33.40	___:___:___
5	Marta Filipa Bucha	132484	06	Viver Santarem	33.92	___:___:___
6	Carolina Lopes Vieira	122851	02	Gualdim Pais	34.51	___:___:___
7	Margarida Mateus Morais	127223	04	Torres Novas	35.34	___:___:___
8	Eleonor Dias Alves	200107	06	Nautico Abrantes	35.79	___:___:___
<u>Série 3 de 4</u>						
1	Beatriz Catarino Moura	129581	02	Nautico Abrantes	32.74	___:___:___
2	Joana Fernandes Vicente	153269	04	Torres Novas	32.50	___:___:___
3	Beatriz Grave Reis	201149	05	Rio Maior	32.16	___:___:___
4	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	Gualdim Pais	31.81	___:___:___
5	Rita Sousa Oliveira	120774	01	Torres Novas	31.90	___:___:___
6	Ana Campos Silva	127314	03	Rio Maior	32.31	___:___:___
7	Vanessa Braga Salvador	11370	91	Uniao Samorense	32.67	___:___:___
8	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	Torres Novas	33.18	___:___:___
<u>Série 4 de 4</u>						
1	Ariana Espirito Louro	128140	05	Gualdim Pais	31.53	___:___:___
2	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	Torres Novas	31.16	___:___:___
3	Ines Ferreira Duarte	118260	01	Natacao do Tejo	30.98	___:___:___
4	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	Natacao do Tejo	29.30	___:___:___
5	Lea Alexandra Mendes	125768	03	Gualdim Pais	30.79	___:___:___
6	Rute Isabel Leonardo	121391	98	Nautico Abrantes	31.09	___:___:___
7	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS-Coruche	31.32	___:___:___
8	Marta Sousa Oliveira	120775	01	Torres Novas	31.76	___:___:___





Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 28  
24-11-2019 - 10:00

Masc., 50m Mariposa

Absoluto  
Startlist

Juv: 34.50; Jun/Sen: 32.50

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 5</b>						
1	Joao Antonio Simoes	120780	01	CLAC-Entroncamento	NT	_:._.
2	Joao Pedro Pires	207861	04	Natacao do Tejo	NT	_:._.
3	Jose Diogo Nunes	209841	02	Cartaxo	37.57	_:._.
4	Ruben Daniel Linhares	131737	97	Rio Maior	37.42	_:._.
5	Manuel Luis Oliveira	122238	03	Natacao do Tejo	37.51	_:._.
6	Vasco Duarte Nunes	209843	05	Cartaxo	42.11	_:._.
7	Hugo Leonel Lopes	11256	86	BUZIOS-Coruche	NT	_:._.
<b>Série 2 de 5</b>						
1	Rodrigo Sousa Azevedo	209044	03	Cartaxo	36.29	_:._.
2	Rui Osvaldo Rocha	128355	04	Juventude Ouriense	34.18	_:._.
3	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	Rio Maior	33.03	_:._.
4	Andre Jesus Gaspar	132481	04	Gualdim Pais	31.80	_:._.
5	Artur Paulo Aleksyeyev	200380	05	Viver Santarem	32.51	_:._.
6	Joao Antonio Pires	201027	05	Torres Novas	33.06	_:._.
7	Joao Nuno Nobre	209840	04	Cartaxo	35.55	_:._.
8	Danut Boian	209932	04	Gualdim Pais	37.26	_:._.
<b>Série 3 de 5</b>						
1	Diogo Daniel Simoes	148332	99	Rio Maior	31.47	_:._.
2	David Antonio Carvalho	111762	99	Natacao do Tejo	31.37	_:._.
3	Luis Filipe Viana	131961	89	CLAC-Entroncamento	30.92	_:._.
4	Joao Vasco Canadas	200650	03	Rio Maior	30.63	_:._.
5	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	Rio Maior	30.77	_:._.
6	Miguel Filipe Nunes	128372	04	Cartaxo	31.10	_:._.
7	Jose Carlos Burecas	121519	00	BUZIOS-Coruche	31.40	_:._.
8	Joao Marques Ferreira	202191	04	Viver Santarem	31.63	_:._.
<b>Série 4 de 5</b>						
1	Marcio Lima Silva	118633	01	Natacao do Tejo	30.20	_:._.
2	Pedro Maria Santana	124028	03	Torres Novas	29.80	_:._.
3	Goncalo Magalhaes Cristovao	123609	03	Viver Santarem	29.35	_:._.
4	Martim Henriques Carvalho	148627	04	Rio Maior	29.04	_:._.
5	Tiago Miguel Jorge	130458	03	Rio Maior	29.13	_:._.
6	Joao Pedro Rosa	11317	90	CLAC-Entroncamento	29.40	_:._.
7	Joao Pedro Goncalves	209246	01	Torres Novas	30.04	_:._.
8	Joao Afonso Pacau	126954	02	Gualdim Pais	30.56	_:._.
<b>Série 5 de 5</b>						
1	Rui Chagas Alves	124499	03	Viver Santarem	28.59	_:._.
2	Pedro Pereira Lopes	127118	99	BUZIOS-Coruche	28.13	_:._.
3	Jose Henriques Luz	119266	99	Torres Novas	27.81	_:._.
4	Bernardo Jorge Simoes	124026	02	Torres Novas	26.37	_:._.
5	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS-Coruche	27.19	_:._.
6	Simao Dinis Rosa	132611	05	Torres Novas	27.95	_:._.
7	Pedro Nuno Oliveira	202589	04	Torres Novas	28.28	_:._.
8	Ruben Filipe Carreira	148355	03	Rio Maior	28.67	_:._.





Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 29  
24-11-2019 - 10:05

Femin., 200m Costas

Absoluto  
Startlist

Inf B: 3:45.00; Inf A: 3:26.00; Juv: 3:07.30; Jun/Sen: 3:03.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 5</b>						
1	Teresa Boal Duarte	204675	07	Cartaxo	NT	_:._.
2	Sofia Lopes Castanheiro	203805	08	Gualdim Pais	NT	_:._.
3	Maria Ines Ferreira	208601	08	Viver Santarem	NT	_:._.
4	Vyeronika Barabanchuk	208607	08	BUZIOS-Coruche	NT	_:._.
5	Diana Filipa Amado	126551	04	Cartaxo	NT	_:._.
6	Luana Fernandes Martins	208579	08	BUZIOS-Coruche	NT	_:._.
7	Carlota Pereira Sousa	208637	08	Viver Santarem	NT	_:._.
8	Sofia Rita Arsenio	208597	08	BUZIOS-Coruche	NT	_:._.
<b>Série 2 de 5</b>						
1	Sofia Maria Paulo	203023	07	BUZIOS-Coruche	3:41.86	_:._.
2	Maria Madalena Monteiro	202887	08	Gualdim Pais	3:24.45	_:._.
3	Beatriz Roseiro Dias	206862	07	Nautico Abrantes	3:23.54	_:._.
4	Laura Sousa Oliveira	147070	07	Juventude Ouriense	3:22.44	_:._.
5	Alice Batista Agostinho	201151	08	Rio Maior	3:23.30	_:._.
6	Beatriz Alexandra Botas	200566	07	20Km de Almeirim	3:24.36	_:._.
7	Carolina Alexandra Ferreira	211114	04	Atletismo Ferreira do Zezere	3:30.00	_:._.
8	Barbara Alexandra Rego	205809	08	BUZIOS-Coruche	3:43.64	_:._.
<b>Série 3 de 5</b>						
1	Rafaela Ferreira Mendes	200571	08	Amigos Unidos	3:13.75	_:._.
2	Matilde Nabeiro Monraia	206511	06	CLAC-Entroncamento	3:11.21	_:._.
3	Diana Goncalves Oliveira	200564	07	20Km de Almeirim	2:57.15	_:._.
4	Beatriz Maria Freixeiro	201459	04	Rio Maior	2:56.23	_:._.
5	Beatriz Sofia Conceicao	201683	07	Nautico Abrantes	2:56.55	_:._.
6	Eleonor Dias Alves	200107	06	Nautico Abrantes	3:00.19	_:._.
7	Mariana Mauricio Coelho	200356	07	BUZIOS-Coruche	3:13.09	_:._.
8	Laura Calheiros Frazao	206443	07	Rio Maior	3:20.72	_:._.
<b>Série 4 de 5</b>						
1	Filipa Taborda Santos	202142	03	Cartaxo	2:53.19	_:._.
2	Joana Margarida Sousa	129951	04	20Km de Almeirim	2:50.48	_:._.
3	Ines Filipa Cotovio	130632	05	Nautico Salvaterra Magos	2:49.12	_:._.
4	Constanca Grincho Sousa	132482	06	Viver Santarem	2:48.11	_:._.
5	Ines Goncalves Fernandes	132489	06	Nautico Abrantes	2:48.54	_:._.
6	Barbara Maia Freitas	147081	06	CLAC-Entroncamento	2:50.02	_:._.
7	Erna Sabanovic	207042	04	CLAC-Entroncamento	2:52.11	_:._.
8	Madalena Maria Midoes	200565	07	20Km de Almeirim	2:54.86	_:._.
<b>Série 5 de 5</b>						
1	Ines Marques Garcia	132415	03	Nautico Abrantes	2:44.03	_:._.
2	Ana Campos Silva	127314	03	Rio Maior	2:31.15	_:._.
3	Beatriz Gaspar Nobre	153134	05	Gualdim Pais	2:29.98	_:._.
4	Ines Asseiceira Ramos	123618	03	Torres Novas	2:24.14	_:._.
5	Lea Alexandra Mendes	125768	03	Gualdim Pais	2:28.32	_:._.
6	Catia Iordan Agostinho	127312	02	Rio Maior	2:30.58	_:._.
7	Matilde Isabel Macharreu	127289	04	BUZIOS-Coruche	2:40.45	_:._.
8	Maria Ines Paveia	126296	03	Viver Santarem	2:44.04	_:._.



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 30 Masc., 200m Costas Absoluto  
24-11-2019 - 10:30 Startlist

Inf B: 3:35.00; Inf A: 3:17.00; Juv: 3:00.00; Jun/Sen: 2:44.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 5</u>						
2	Tomas Alexandre Santos	200575	07	BUZIOS-Coruche	NT	___:___:___
3	Guilherme Duarte Aurelio	207863	07	20Km de Almeirim	NT	___:___:___
4	Antonio Maria Santos	206441	07	Rio Maior	NT	___:___:___
5	Diogo Miguel Luis	210799	06	Rio Maior	NT	___:___:___
6	Martim Marques Gomes	206866	07	Rio Maior	NT	___:___:___
7	Goncalo Gualberto Barbara	118851	00	Rio Maior	NT	___:___:___

<u>Série 2 de 5</u>						
1	Simao Rocha Silva	205842	07	Gualdim Pais	3:43.21	___:___:___
2	Miguel Diogo Pereira	203121	05	Nautico Abrantes	3:23.71	___:___:___
3	Lorenzo Muniz Silva	206968	06	BUZIOS-Coruche	3:15.76	___:___:___
4	Joao Miguel Pinto	202372	07	20Km de Almeirim	3:00.20	___:___:___
5	Goncalo Filipe Ferreira	132478	06	20Km de Almeirim	3:01.31	___:___:___
6	Daniel Santos Carapeto	200562	07	Nautico Abrantes	3:20.61	___:___:___
7	Antonio Pedro Martins	210262	05	Atletismo Ferreira do Zezere	3:30.00	___:___:___
8	Joao Pedro Teixeira	208598	07	Viver Santarem	4:11.83	___:___:___

<u>Série 3 de 5</u>						
1	Andre Coelho Pita	201682	06	Nautico Abrantes	2:48.12	___:___:___
2	Daniel Silva Bispo	132578	06	Nautico Abrantes	2:45.28	___:___:___
3	Jose Nuno Sousa	107541	99	CLAC-Entroncamento	2:42.76	___:___:___
4	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	Rio Maior	2:39.23	___:___:___
5	Eduardo Binyas	203809	06	Rio Maior	2:41.16	___:___:___
6	Bernardo Miguel Evaristo	129579	06	Gualdim Pais	2:43.02	___:___:___
7	Francisco Polonio Alexandre	129522	04	CLAC-Entroncamento	2:46.35	___:___:___
8	Alexandre Morari	206445	07	Rio Maior	2:52.48	___:___:___

<u>Série 4 de 5</u>						
1	Joao Pedro Goncalves	209246	01	Torres Novas	2:36.58	___:___:___
2	Pedro Maria Santana	124028	03	Torres Novas	2:33.07	___:___:___
3	Ricardo Matias Santos	209305	05	Atletismo Ferreira do Zezere	2:28.76	___:___:___
4	Duarte Filipe Silva	127287	03	BUZIOS-Coruche	2:24.23	___:___:___
5	Henrique Antonio Martins	153263	03	Natacao do Tejo	2:25.37	___:___:___
6	Joao Pedro Rosa	11317	90	CLAC-Entroncamento	2:32.14	___:___:___
7	Tiago Charrua Gago	200567	04	Rio Maior	2:33.35	___:___:___
8	Vitor Sokolovskyy	132612	06	Nautico Abrantes	2:37.79	___:___:___

<u>Série 5 de 5</u>						
1	Luis Afonso Lopes	127315	03	Viver Santarem	2:23.70	___:___:___
2	Jose Pinto Cabral	130623	05	Viver Santarem	2:20.93	___:___:___
3	Diogo Bernardo Tome	124077	03	Nautico Salvaterra Magos	2:19.86	___:___:___
4	Paulo Vakulyuk	123668	03	Torres Novas	2:09.08	___:___:___
5	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	Viver Santarem	2:15.58	___:___:___
6	Tomas Miguel Felicio	127309	03	Rio Maior	2:20.61	___:___:___
7	Diogo Miguel Matreno	127652	03	Torres Novas	2:21.02	___:___:___
8	Miguel Martins Barroqueiro	11534	91	CLAC-Entroncamento	2:24.10	___:___:___



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 31 Femin., 100m Livres Absoluto  
24-11-2019 - 10:50 Startlist

Inf B: 1:32.00; Inf A: 1:26.00; Juv: 1:14.25; Jun/Sen: 1:12.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 8</b>						
3	Eduarda Carvalho Costa	210800	07	Rio Maior	NT	_:._.____
4	Matilde Paulos Branco	204004	05	BUZIOS-Coruche	NT	_:._.____
5	Teresa Isabel Reis	211031	08	Rio Maior	NT	_:._.____
<b>Série 2 de 8</b>						
1	Carolina Guerra Pisco	122384	02	20Km de Almeirim	NT	_:._.____
2	Matilde Antunes Pombo	208240	06	Nautico Abrantes	1:39.78	_:._.____
3	Luana Fernandes Martins	208579	08	BUZIOS-Coruche	1:36.34	_:._.____
4	Sofia Maria Paulo	203023	07	BUZIOS-Coruche	1:31.64	_:._.____
5	Fabiana Sofia Pereira	147334	07	Juventude Ouriense	1:34.51	_:._.____
6	Sofia Pinto Lopes		08	Gualdim Pais	1:39.36	_:._.____
7	Sara Alexandra Ribeiro	201028	06	Juventude Ouriense	1:59.38	_:._.____
<b>Série 3 de 8</b>						
1	Vyeronika Barabanchuk	208607	08	BUZIOS-Coruche	1:30.53	_:._.____
2	Angela Ruessink	144987	07	Nautico Salvaterra Magos	1:28.45	_:._.____
3	Catarina Maria Lopes	203020	08	BUZIOS-Coruche	1:27.81	_:._.____
4	Barbara Alexandra Rego	205809	08	BUZIOS-Coruche	1:24.72	_:._.____
5	Rita Lopes Freire	153107	03	Juventude Ouriense	1:26.55	_:._.____
6	Iris Simoes Martins	202489	08	Natacao do Tejo	1:28.44	_:._.____
7	Diana Maria Reis	141724	07	Juventude Ouriense	1:30.45	_:._.____
8	Sara Dulce Carrao	205400	07	Amigos Unidos	1:31.32	_:._.____
<b>Série 4 de 8</b>						
1	Laura Sousa Oliveira	147070	07	Juventude Ouriense	1:22.08	_:._.____
2	Diana Filipa Amado	126551	04	Cartaxo	1:19.67	_:._.____
3	Beatriz Alexandra Botas	200566	07	20Km de Almeirim	1:14.24	_:._.____
4	Joana Silva Januario	132544	06	Nautico Abrantes	1:13.77	_:._.____
5	Diana Goncalves Oliveira	200564	07	20Km de Almeirim	1:14.21	_:._.____
6	Margarida Viegas Medroa	200866	06	Nautico Abrantes	1:17.18	_:._.____
7	Madalena Nunes Domingos	210455	07	Viver Santarem	1:21.77	_:._.____
8	Leonor Barreto Cruz	203123	05	Nautico Abrantes	1:22.37	_:._.____
<b>Série 5 de 8</b>						
1	Madalena Maria Midoes	200565	07	20Km de Almeirim	1:12.52	_:._.____
2	Ines Marques Pedro	207072	01	Viver Santarem	1:11.51	_:._.____
3	Filipa Taborda Santos	202142	03	Cartaxo	1:11.26	_:._.____
4	Ines Marques Garcia	132415	03	Nautico Abrantes	1:09.38	_:._.____
5	Carolina Manuela Guia	200378	05	Viver Santarem	1:09.61	_:._.____
6	Erna Sabanovic	207042	04	CLAC-Entroncamento	1:11.38	_:._.____
7	Maria Beatriz Teixeira	204101	06	Viver Santarem	1:11.98	_:._.____
8	Margarida Miguel Mendes	205367	06	Viver Santarem	1:13.30	_:._.____



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 31, Femin., 100m Livres

Série 6 de 8

1	Constanca Grincho Sousa	132482	06	Viver Santarem	1:08.25	__ : __. __
2	Rita Bernardo Tome	132142	06	Nautico Salvaterra Magos	1:07.09	__ : __. __
3	Margarida Mateus Morais	127223	04	Torres Novas	1:06.39	__ : __. __
4	Matilde Isabel Macharreu	127289	04	BUZIOS-Coruche	1:06.15	__ : __. __
5	Ana Rita Morais	125765	02	Torres Novas	1:06.23	__ : __. __
6	Joana Margarida Sousa	129951	04	20Km de Almeirim	1:06.41	__ : __. __
7	Marta Filipa Bucha	132484	06	Viver Santarem	1:07.89	__ : __. __
8	Carolina Lopes Vieira	122851	02	Gualdim Pais	1:08.32	__ : __. __

Série 7 de 8

1	Beatriz Catarino Moura	129581	02	Nautico Abrantes	1:05.14	__ : __. __
2	Leonor Maria Mira	130557	04	BUZIOS-Coruche	1:04.51	__ : __. __
3	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS-Coruche	1:03.89	__ : __. __
4	Rita Sousa Oliveira	120774	01	Torres Novas	1:03.64	__ : __. __
5	Beatriz Staiger Bento	125204	04	Viver Santarem	1:03.84	__ : __. __
6	Ariana Espirito Louro	128140	05	Gualdim Pais	1:03.98	__ : __. __
7	Catia Iordan Agostinho	127312	02	Rio Maior	1:04.51	__ : __. __
8	Maria Ines Paveia	126296	03	Viver Santarem	1:05.15	__ : __. __

Série 8 de 8

1	Beatriz Maria Freixeiro	201459	04	Rio Maior	1:02.55	__ : __. __
2	Rute Isabel Leonardo	121391	98	Nautico Abrantes	1:01.61	__ : __. __
3	Ines Asseiceira Ramos	123618	03	Torres Novas	1:00.70	__ : __. __
4	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	Natacao do Tejo	1:00.02	__ : __. __
5	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	Torres Novas	1:00.11	__ : __. __
6	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	Gualdim Pais	1:01.00	__ : __. __
7	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	Torres Novas	1:01.77	__ : __. __
8	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS-Coruche	1:02.69	__ : __. __

Prova 32

Masc., 100m Livres

Absoluto  
Startlist

24-11-2019 - 11:10

Inf B: 1:25.00; Inf A: 1:19.00; Juv: 1:10.00; Jun/Sen: 1:02.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 9</u>						
2	Rodrigo Miguel Pereira	210882	06	Nautico Abrantes	NT	__ : __. __
3	Joao Antonio Simoes	120780	01	CLAC-Entroncamento	NT	__ : __. __
4	Henrique Dias Silva	207071	07	Natacao do Tejo	1:29.36	__ : __. __
5	Afonso Dias Silva	207069	07	Natacao do Tejo	1:36.74	__ : __. __
6	Martim Fernando Rodrigues	208518	07	BUZIOS-Coruche	NT	__ : __. __
7	Jose Henriques Luz	119266	99	Torres Novas	NT	__ : __. __

Série 2 de 9

1	Rodrigo Sousa Azevedo	209044	03	Cartaxo	1:21.14	__ : __. __
2	Lucas Mihai Lupsa	201221	06	Cartaxo	1:18.43	__ : __. __
3	Jose Maria Temudo	206962	06	Rio Maior	1:17.42	__ : __. __
4	Lorenzo Muniz Silva	206968	06	BUZIOS-Coruche	1:16.73	__ : __. __
5	Miguel Diogo Pereira	203121	05	Nautico Abrantes	1:17.06	__ : __. __
6	Vasco Duarte Nunes	209843	05	Cartaxo	1:18.04	__ : __. __
7	Joao Nuno Nobre	209840	04	Cartaxo	1:20.45	__ : __. __
8	Jose Diogo Nunes	209841	02	Cartaxo	1:21.94	__ : __. __



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 32, Masc., 100m Livres

Série 3 de 9

1	Joao Pedro Pires	207861	04	Natacao do Tejo	1:15.50	___:___.
2	Joao Miguel Pinto	202372	07	20Km de Almeirim	1:13.29	___:___.
3	Goncalo Filipe Ferreira	132478	06	20Km de Almeirim	1:12.68	___:___.
4	Afonso Martinho Roque	202584	05	Torres Novas	1:10.72	___:___.
5	Francisco Polonio Alexandre	129522	04	CLAC-Entroncamento	1:11.13	___:___.
6	Eugenio Melnyk	206440	07	Rio Maior	1:12.73	___:___.
7	Goncalo Maria Mendonca	132540	04	Viver Santarem	1:14.38	___:___.
8	Guilherme Duarte Aurelio	207863	07	20Km de Almeirim	1:16.45	___:___.

Série 4 de 9

1	Rafael Sousa Azevedo	204674	06	Cartaxo	1:09.03	___:___.
2	Duarte Bento Cravo	132479	06	Viver Santarem	1:07.39	___:___.
3	Joao Miguel Conrado	205811	05	BUZIOS-Coruche	1:05.40	___:___.
4	Joao Antonio Pires	201027	05	Torres Novas	1:04.94	___:___.
5	Manuel Luis Oliveira	122238	03	Natacao do Tejo	1:05.20	___:___.
6	Rafael Rodrigues Gomes	201025	06	CLAC-Entroncamento	1:06.26	___:___.
7	Danut Boian	209932	04	Gualdim Pais	1:07.81	___:___.
8	Rui Osvaldo Rocha	128355	04	Juventude Ouriense	1:09.73	___:___.

Série 5 de 9

1	Ruben Daniel Linhares	131737	97	Rio Maior	1:04.08	___:___.
2	Ivo Rafael Serra	133066	04	CLAC-Entroncamento	1:03.92	___:___.
3	Miguel Alexandre Martins	130558	04	BUZIOS-Coruche	1:03.48	___:___.
4	Tomas Antonio Victal	129131	03	20Km de Almeirim	1:02.74	___:___.
5	Jose Miguel Monteiro	129576	04	Gualdim Pais	1:02.76	___:___.
6	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	Rio Maior	1:03.56	___:___.
7	Alexandre Conceicao Montez	127311	02	Rio Maior	1:03.95	___:___.
8	Rodrigo Rosa Rodrigues	200686	03	Rio Maior	1:04.94	___:___.

Série 6 de 9

1	Ruben Filipe Carreira	148355	03	Rio Maior	1:01.92	___:___.
2	Carlos Daniel Nunes	132140	05	Nautico Salvaterra Magos	1:01.34	___:___.
3	Henrique Antonio Martins	153263	03	Natacao do Tejo	1:00.94	___:___.
4	Pedro Marques Carregado	125412	02	BUZIOS-Coruche	1:00.50	___:___.
5	Goncalo Araujo Oliveira	119156	01	Rio Maior	1:00.90	___:___.
6	Erik Norbert Vass	202665	03	Rio Maior	1:01.16	___:___.
7	Joao Teodoro Lopes	200136	98	20Km de Almeirim	1:01.80	___:___.
8	Joao Marques Ferreira	202191	04	Viver Santarem	1:02.08	___:___.

Série 7 de 9

1	Miguel Filipe Nunes	128372	04	Cartaxo	1:00.16	___:___.
2	Artur Paulo Aleksyeyev	200380	05	Viver Santarem	59.78	___:___.
3	Tiago Charrua Gago	200567	04	Rio Maior	59.73	___:___.
4	Marcio Lima Silva	118633	01	Natacao do Tejo	58.82	___:___.
5	Rodrigo Cardoso Fernandes	200556	04	Cartaxo	58.94	___:___.
6	Andre Jesus Gaspar	132481	04	Gualdim Pais	59.77	___:___.
7	Diogo Daniel Simoes	148332	99	Rio Maior	1:00.14	___:___.
8	Jose Nuno Sousa	107541	99	CLAC-Entroncamento	1:00.35	___:___.



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 32, Masc., 100m Livres

Série 8 de 9

1	Jose Carlos Burecas	121519	00	BUZIOS-Coruche	58.12	__ : __. __
2	Jose Pinto Cabral	130623	05	Viver Santarem	57.89	__ : __. __
3	Duarte Filipe Silva	127287	03	BUZIOS-Coruche	57.13	__ : __. __
4	Simao Dinis Rosa	132611	05	Torres Novas	56.86	__ : __. __
5	Tiago Miguel Jorge	130458	03	Rio Maior	56.94	__ : __. __
6	Joao Pedro Chagas	117261	01	Rio Maior	57.58	__ : __. __
7	Diogo Miguel Matreno	127652	03	Torres Novas	57.89	__ : __. __
8	Joao Afonso Goncalves	120770	00	CLAC-Entroncamento	58.31	__ : __. __

Série 9 de 9

1	Pedro Pereira Lopes	127118	99	BUZIOS-Coruche	55.87	__ : __. __
2	Luis Filipe Viana	131961	89	CLAC-Entroncamento	55.37	__ : __. __
3	Tiago Filipe Campos	116573	99	Rio Maior	52.47	__ : __. __
4	Bernardo Jorge Simoes	124026	02	Torres Novas	51.69	__ : __. __
5	Paulo Vakulyuk	123668	03	Torres Novas	52.32	__ : __. __
6	Goncalo Magalhaes Cristovao	123609	03	Viver Santarem	54.74	__ : __. __
7	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS-Coruche	55.63	__ : __. __
8	Rui Chagas Alves	124499	03	Viver Santarem	55.95	__ : __. __

11:30 Entrega de Medalhas

Prova 33

Masc., 4 x 100m Livres

Absoluto

24-11-2019 - 11:40

Startlist

Inf B: 5:50.00; Inf A: 5:38.00; Inf: 5:43.00; Juv: 4:40.50; Jun/Sen: 4:40.50

Pista	NFed	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 1</b>				
1		Rio Maior	4:49.70	__ : __. __
Antonio Maria Santos, Eugenio Melnyk, Martim Marques Gomes, Alexandre Morari				
2		Torres Novas	3:49.89	__ : __. __
Simao Dinis Rosa, Diogo Miguel Matreno, Joao Pedro Goncalves				
3		Rio Maior	3:46.72	__ : __. __
Joao Pedro Chagas, Tiago Charrua Gago, Tiago Filipe Campos, Tiago Miguel Jorge				
4		Viver Santarem	3:42.03	__ : __. __
Rui Chagas Alves, Guilherme Pereira Coutinho, Luis Afonso Lopes, Goncalo Magalhaes Cristovao				
5		BUZIOS-Coruche	3:45.26	__ : __. __
Duarte Filipe Silva, Jose Carlos Burecas, Pedro Pereira Lopes, Artur Rafael Saramago				
6		CLAC-Entroncamento	3:49.00	__ : __. __
Luis Filipe Viana, Joao Pedro Rosa, Joao Afonso Goncalves, Joao Antonio Simoes				
7		Gualdim Pais	3:53.28	__ : __. __
Joao Afonso Pacau, Andre Jesus Gaspar, Jose Miguel Monteiro				
8		Nautico Abrantes	5:17.78	__ : __. __
Vitor Sokolovskyy, Daniel Silva Bispo, Andre Coelho Pita, Daniel Santos Carapeto				





Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 34 Femin., 4 x 100m Livres Absoluto  
24-11-2019 - 11:45 Startlist

Inf B: 6:08.00; Inf A: 6:02.00; Inf: 6:00.00; Juv: 5:10.00; Jun/Sen: 5:10.00

Pista	NFed	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 1</b>				
1		Rio Maior	NT	___:___:___
Laura Calheiros Frazao, Teresa Isabel Reis, Eduarda Carvalho Costa, Alice Batista Agostinho				
2		Nautico Abrantes	5:09.70	___:___:___
Joana Silva Januario, Eleonor Dias Alves, Margarida Viegas Medroa, Ines Goncalves Fernandes				
3		Viver Santarem 8	4:34.56	___:___:___
Beatriz Staiger Bento, Marta Filipa Bucha, Maria Ines Paveia, Constanca Grincho Sousa				
4		Rio Maior 1	4:13.42	___:___:___
Beatriz Maria Freixieiro, Catia Iordan Agostinho, Ana Campos Silva, Mafalda Sofia Rosa				
5		BUZIOS-Coruche 1	4:16.59	___:___:___
Leonor Maria Mira, Matilde Isabel Macharreu, Catarina Isabel Carlota, Maria Madalena Bento				
6		CLAC-Entroncamento 1	4:43.81	___:___:___
Erna Sabanovic, Marta Chambel Dias, Matilde Basilio Gil, Barbara Maia Freitas				
7		Gualdim Pais 1	NT	___:___:___
Beatriz Gaspar Nobre, Lea Alexandra Mendes, Ariana Espirito Louro, Mafalda Magalhaes Costa				

4 - 4ª SESSÃO

24-11-2019 - 15:15

Prova 35 Masc., 400m Estilos Absoluto  
24-11-2019 - 15:15 Startlist

Inf B: 7:28.00; Inf A: 7:00.00; Juv: 6:07.00; Jun/Sen: 5:56.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 2</b>						
1	Joao Miguel Pinto	202372	07	20Km de Almeirim	NT	___:___:___
2	Andre Coelho Pita	201682	06	Nautico Abrantes	6:43.30	___:___:___
3	Vitor Sokolovskyy	132612	06	Nautico Abrantes	5:52.73	___:___:___
4	Eduardo Binyas	203809	06	Rio Maior	5:28.85	___:___:___
5	Joao Antonio Pires	201027	05	Torres Novas	5:43.87	___:___:___
6	Daniel Silva Bispo	132578	06	Nautico Abrantes	6:05.59	___:___:___
7	Daniel Santos Carapeto	200562	07	Nautico Abrantes	NT	___:___:___
8	Joao Pedro Goncalves	209246	01	Torres Novas	NT	___:___:___

**Série 2 de 2**

1	Erik Norbert Vass	202665	03	Rio Maior	5:04.92	___:___:___
2	Tomas Miguel Felicio	127309	03	Rio Maior	4:55.23	___:___:___
3	Goncalo Gualberto Barbara	118851	00	Rio Maior	4:43.76	___:___:___
4	Tiago Filipe Campos	116573	99	Rio Maior	4:25.81	___:___:___
5	Luis Afonso Lopes	127315	03	Viver Santarem	4:42.39	___:___:___
6	Tiago Miguel Jorge	130458	03	Rio Maior	4:48.65	___:___:___
7	Pedro Maria Santana	124028	03	Torres Novas	5:01.63	___:___:___
8	Duarte Filipe Silva	127287	03	BUZIOS-Coruche	5:06.60	___:___:___



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 36 Femin., 400m Estilos Absoluto  
24-11-2019 - 15:30 Startlist

Inf B: 7:40.00; Inf A: 7:06.00; Juv: 6:40.00; Jun/Sen: 6:20.50

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	TP inscrição		
<b>Série 1 de 1</b>							
1	Beatriz Roseiro Dias	206862	07	Nautico Abrantes	7:10.58	___	:___
2	Madalena Maria Midoes	200565	07	20Km de Almeirim	6:20.16	___	:___
3	Ariana Espirito Louro	128140	05	Gualdim Pais	5:17.64	___	:___
4	Catia Iordan Agostinho	127312	02	Rio Maior	5:05.86	___	:___
5	Ines Asseiceira Ramos	123618	03	Torres Novas	5:11.55	___	:___
6	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS-Coruche	5:30.60	___	:___
7	Beatriz Sofia Conceicao	201683	07	Nautico Abrantes	6:33.93	___	:___
8	Alice Batista Agostinho	201151	08	Rio Maior	NT	___	:___

Prova 37 Masc., 100m Bruços Absoluto  
24-11-2019 - 15:35 Startlist

Inf B: 1:55.00; Inf A: 1:45.00; Juv: 1:28.50; Jun/Sen: 1:23.50

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	TP inscrição		
<b>Série 1 de 4</b>							
2	Afonso Dias Silva	207069	07	Natacao do Tejo	2:02.42	___	:___
3	Martim Conceicao Montez	203639	07	Rio Maior	1:54.60	___	:___
4	Joao Pedro Pires	207861	04	Natacao do Tejo	1:44.41	___	:___
5	Guilherme Duarte Aurelio	207863	07	20Km de Almeirim	1:51.13	___	:___
6	Henrique Dias Silva	207071	07	Natacao do Tejo	1:56.28	___	:___
7	Rodrigo Miguel Pereira	210882	06	Nautico Abrantes	NT	___	:___

**Série 2 de 4**

1	Goncalo Filipe Ferreira	132478	06	20Km de Almeirim	1:40.13	___	:___
2	Duarte Bento Cravo	132479	06	Viver Santarem	1:30.88	___	:___
3	Diogo Rafael Antunes	207443	04	CLAC-Entroncamento	1:26.44	___	:___
4	Joao Miguel Conrado	205811	05	BUZIOS-Coruche	1:22.42	___	:___
5	Miguel Filipe Nunes	128372	04	Cartaxo	1:22.79	___	:___
6	Rui Osvaldo Rocha	128355	04	Juventude Ouriense	1:27.75	___	:___
7	Afonso Martinho Roque	202584	05	Torres Novas	1:31.76	___	:___
8	Lucas Mihai Lupsa	201221	06	Cartaxo	1:40.61	___	:___

**Série 3 de 4**

1	Danut Boian	209932	04	Gualdim Pais	1:22.25	___	:___
2	Hugo Leonel Lopes	11256	86	BUZIOS-Coruche	1:21.47	___	:___
3	Andre Jesus Gaspar	132481	04	Gualdim Pais	1:18.46	___	:___
4	Jose Pinto Cabral	130623	05	Viver Santarem	1:16.30	___	:___
5	Pedro Marques Carregado	125412	02	BUZIOS-Coruche	1:18.23	___	:___
6	Henrique Antonio Martins	153263	03	Natacao do Tejo	1:21.19	___	:___
7	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	Rio Maior	1:22.12	___	:___
8	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	Rio Maior	1:22.28	___	:___





Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 37, Masc., 100m Bruços

Série 4 de 4

1	Paulo Vakulyuk	123668	03	Torres Novas	1:14.08	___:___.
2	Pedro Maria Santana	124028	03	Torres Novas	1:12.06	___:___.
3	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS-Coruche	1:09.25	___:___.
4	Luis Filipe Viana	131961	89	CLAC-Entroncamento	1:05.49	___:___.
5	Miguel Goncalves Frade	120778	00	Torres Novas	1:07.69	___:___.
6	Goncalo Gualberto Barbara	118851	00	Rio Maior	1:10.40	___:___.
7	Carlos Daniel Nunes	132140	05	Nautico Salvaterra Magos	1:13.48	___:___.
8	Joao Afonso Goncalves	120770	00	CLAC-Entroncamento	1:15.31	___:___.

Prova 38

Femin., 100m Bruços

Absoluto

24-11-2019 - 15:45

Startlist

Inf B: 1:57.00; Inf A: 1:52.00; Juv: 1:42.00; Jun/Sen: 1:35.50

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 5</u>						
3	Eduarda Carvalho Costa	210800	07	Rio Maior	NT	___:___.
4	Matilde Antunes Pombo	208240	06	Nautico Abrantes	NT	___:___.
5	Teresa Isabel Reis	211031	08	Rio Maior	NT	___:___.

Série 2 de 5

1	Lea Alexandra Mendes	125768	03	Gualdim Pais	NT	___:___.
2	Carolina Guerra Pisco	122384	02	20Km de Almeirim	NT	___:___.
3	Sara Alexandra Ribeiro	201028	06	Juventude Ouriense	2:21.29	___:___.
4	Teresa Boal Duarte	204675	07	Cartaxo	1:56.71	___:___.
5	Sofia Maria Paulo	203023	07	BUZIOS-Coruche	2:08.38	___:___.
6	Sofia Rita Arsenio	208597	08	BUZIOS-Coruche	2:44.09	___:___.
7	Sofia Pinto Lopes		08	Gualdim Pais	NT	___:___.

Série 3 de 5

1	Rita Lopes Freire	153107	03	Juventude Ouriense	1:53.07	___:___.
2	Maria Ines Ferreira	208601	08	Viver Santarem	1:47.38	___:___.
3	Diana Maria Reis	141724	07	Juventude Ouriense	1:45.58	___:___.
4	Leonor Barreto Cruz	203123	05	Nautico Abrantes	1:43.61	___:___.
5	Angela Ruessink	144987	07	Nautico Salvaterra Magos	1:45.03	___:___.
6	Iris Simoes Martins	202489	08	Natacao do Tejo	1:46.06	___:___.
7	Sara Dulce Carrao	205400	07	Amigos Unidos	1:48.75	___:___.
8	Maria Ines Esteves	202897	08	CLAC-Entroncamento	1:56.55	___:___.

Série 4 de 5

1	Laura Calheiros Frazao	206443	07	Rio Maior	1:36.42	___:___.
2	Joana Fernandes Vicente	153269	04	Torres Novas	1:29.40	___:___.
3	Beatriz Catarino Moura	129581	02	Nautico Abrantes	1:27.09	___:___.
4	Rita Bernardo Tome	132142	06	Nautico Salvaterra Magos	1:26.10	___:___.
5	Constanca Grincho Sousa	132482	06	Viver Santarem	1:26.76	___:___.
6	Joana Patricia Antunes	133117	06	CLAC-Entroncamento	1:29.37	___:___.
7	Diana Goncalves Oliveira	200564	07	20Km de Almeirim	1:33.71	___:___.
8	Matilde Nabeiro Monraia	206511	06	CLAC-Entroncamento	1:41.39	___:___.



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 38, Femin., 100m Bruços

Série 5 de 5

1	Marta Chambel Dias	122856	02	CLAC-Entroncamento	1:23.67	___:___.
2	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	Torres Novas	1:22.24	___:___.
3	Margarida Mateus Morais	127223	04	Torres Novas	1:15.77	___:___.
4	Rute Isabel Leonardo	121391	98	Nautico Abrantes	1:12.82	___:___.
5	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	Natacao do Tejo	1:14.51	___:___.
6	Ines Ferreira Duarte	118260	01	Natacao do Tejo	1:18.97	___:___.
7	Ana Rita Morais	125765	02	Torres Novas	1:23.29	___:___.
8	Carolina Lopes Vieira	122851	02	Gualdim Pais	1:24.28	___:___.

16:05 Entrega de medalhas

Prova 39

Masc., 200m Livres

Absoluto

24-11-2019 - 16:15

Startlist

Inf B: 3:05.00; Inf A: 2:54.00; Juv: 2:35.71; Jun/Sen: 2:18.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 8</b>						
3	Joao Antonio Simoes	120780	01	CLAC-Entroncamento	NT	___:___.
4	Martim Conceicao Montez	203639	07	Rio Maior	3:34.63	___:___.
5	Diogo Miguel Luis	210799	06	Rio Maior	NT	___:___.
<b>Série 2 de 8</b>						
1	Joao Pedro Teixeira	208598	07	Viver Santarem	3:33.09	___:___.
2	Simao Rocha Silva	205842	07	Gualdim Pais	3:26.68	___:___.
3	Tomas Alexandre Santos	200575	07	BUZIOS-Coruche	2:58.67	___:___.
4	Martim Marques Gomes	206866	07	Rio Maior	2:55.87	___:___.
5	Antonio Maria Santos	206441	07	Rio Maior	2:56.42	___:___.
6	Francisco Polonio Alexandre	129522	04	CLAC-Entroncamento	3:06.22	___:___.
7	Guilherme Duarte Aurelio	207863	07	20Km de Almeirim	3:28.72	___:___.
<b>Série 3 de 8</b>						
1	Miguel Diogo Pereira	203121	05	Nautico Abrantes	2:53.36	___:___.
2	Jose Maria Temudo	206962	06	Rio Maior	2:50.33	___:___.
3	Lucas Mihai Lupsa	201221	06	Cartaxo	2:45.93	___:___.
4	Joao Miguel Pinto	202372	07	20Km de Almeirim	2:40.65	___:___.
5	Vasco Duarte Nunes	209843	05	Cartaxo	2:43.94	___:___.
6	Joao Nuno Nobre	209840	04	Cartaxo	2:48.73	___:___.
7	Jose Diogo Nunes	209841	02	Cartaxo	2:50.59	___:___.
8	Rodrigo Sousa Azevedo	209044	03	Cartaxo	2:53.64	___:___.
<b>Série 4 de 8</b>						
1	Duarte Bento Cravo	132479	06	Viver Santarem	2:37.22	___:___.
2	Rafael Rodrigues Gomes	201025	06	CLAC-Entroncamento	2:34.74	___:___.
3	Bernardo Miguel Evaristo	129579	06	Gualdim Pais	2:34.39	___:___.
4	Ricardo Matias Santos	209305	05	Aletismo Ferreira do Zezere	2:29.46	___:___.
5	Alexandre Morari	206445	07	Rio Maior	2:32.56	___:___.
6	Goncalo Maria Mendonca	132540	04	Viver Santarem	2:34.72	___:___.
7	Goncalo Filipe Ferreira	132478	06	20Km de Almeirim	2:36.86	___:___.
8	Eugenio Melnyk	206440	07	Rio Maior	2:40.34	___:___.



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 39, Masc., 200m Livres

Série 5 de 8

1	Ruben Daniel Linhares	131737	97	Rio Maior	2:28.72	__ : __. __
2	Joao Miguel Conrado	205811	05	BUZIOS-Coruche	2:25.45	__ : __. __
3	Tomas Antonio Victal	129131	03	20Km de Almeirim	2:21.81	__ : __. __
4	Jose Miguel Monteiro	129576	04	Gualdim Pais	2:20.07	__ : __. __
5	Rodrigo Rosa Rodrigues	200686	03	Rio Maior	2:21.79	__ : __. __
6	Joao Antonio Pires	201027	05	Torres Novas	2:24.56	__ : __. __
7	Ivo Rafael Serra	133066	04	CLAC-Entroncamento	2:26.27	__ : __. __
8	Rafael Sousa Azevedo	204674	06	Cartaxo	2:28.92	__ : __. __

Série 6 de 8

1	Andre Jesus Gaspar	132481	04	Gualdim Pais	2:18.66	__ : __. __
2	Carlos Daniel Nunes	132140	05	Nautico Salvaterra Magos	2:16.90	__ : __. __
3	Henrique Antonio Martins	153263	03	Natacao do Tejo	2:16.19	__ : __. __
4	Diogo Daniel Simoes	148332	99	Rio Maior	2:15.22	__ : __. __
5	Miguel Alexandre Martins	130558	04	BUZIOS-Coruche	2:15.97	__ : __. __
6	Goncalo Araujo Oliveira	119156	01	Rio Maior	2:16.69	__ : __. __
7	Jose Nuno Sousa	107541	99	CLAC-Entroncamento	2:18.37	__ : __. __
8	Artur Paulo Aleksyeyev	200380	05	Viver Santarem	2:19.64	__ : __. __

Série 7 de 8

1	Tomas Miguel Felicio	127309	03	Rio Maior	2:14.23	__ : __. __
2	Joao Marques Ferreira	202191	04	Viver Santarem	2:13.16	__ : __. __
3	Rodrigo Cardoso Fernandes	200556	04	Cartaxo	2:10.94	__ : __. __
4	Tiago Charrua Gago	200567	04	Rio Maior	2:09.52	__ : __. __
5	Joao Pedro Rosa	11317	90	CLAC-Entroncamento	2:09.71	__ : __. __
6	Diogo Bernardo Tome	124077	03	Nautico Salvaterra Magos	2:11.50	__ : __. __
7	Alexandre Conceicao Montez	127311	02	Rio Maior	2:13.79	__ : __. __
8	Joao Teodoro Lopes	200136	98	20Km de Almeirim	2:14.91	__ : __. __

Série 8 de 8

1	Diogo Miguel Matreno	127652	03	Torres Novas	2:07.74	__ : __. __
2	Joao Pedro Chagas	117261	01	Rio Maior	2:03.35	__ : __. __
3	Rui Chagas Alves	124499	03	Viver Santarem	2:01.83	__ : __. __
4	Goncalo Magalhaes Cristovao	123609	03	Viver Santarem	1:59.57	__ : __. __
5	Luis Afonso Lopes	127315	03	Viver Santarem	2:00.91	__ : __. __
6	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	Viver Santarem	2:03.23	__ : __. __
7	Simao Dinis Rosa	132611	05	Torres Novas	2:03.41	__ : __. __
8	Duarte Filipe Silva	127287	03	BUZIOS-Coruche	2:09.42	__ : __. __



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 40 Femin., 200m Livres Absoluto  
24-11-2019 - 16:45 Startlist

Inf B: 3:20.00; Inf A: 3:10.00; Juv: 2:42.50; Jun/Sen: 2:40.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 6</b>						
1	Matilde Paulos Branco	204004	05	BUZIOS-Coruche	NT	_:._.____
2	Diana Maria Reis	141724	07	Juventude Ouriense	NT	_:._.____
3	Teresa Isabel Reis	211031	08	Rio Maior	NT	_:._.____
4	Fabiana Sofia Pereira	147334	07	Juventude Ouriense	3:50.14	_:._.____
5	Sofia Rita Arsenio	208597	08	BUZIOS-Coruche	3:58.85	_:._.____
6	Eduarda Carvalho Costa	210800	07	Rio Maior	NT	_:._.____
7	Vyeronika Barabanchuk	208607	08	BUZIOS-Coruche	NT	_:._.____

**Série 2 de 6**

1	Maria Ines Ferreira	208601	08	Viver Santarem	3:44.67	_:._.____
2	Barbara Alexandra Rego	205809	08	BUZIOS-Coruche	3:29.73	_:._.____
3	Carlota Pereira Sousa	208637	08	Viver Santarem	3:15.81	_:._.____
4	Maria Madalena Monteiro	202887	08	Gualdim Pais	3:09.92	_:._.____
5	Laura Sousa Oliveira	147070	07	Juventude Ouriense	3:10.25	_:._.____
6	Sofia Maria Paulo	203023	07	BUZIOS-Coruche	3:20.20	_:._.____
7	Sofia Lopes Castanheiro	203805	08	Gualdim Pais	3:32.66	_:._.____
8	Maria Ines Esteves	202897	08	CLAC-Entroncamento	3:47.90	_:._.____

**Série 3 de 6**

1	Catarina Maria Lopes	203020	08	BUZIOS-Coruche	3:06.11	_:._.____
2	Diana Filipa Amado	126551	04	Cartaxo	2:52.67	_:._.____
3	Margarida Miguel Mendes	205367	06	Viver Santarem	2:46.69	_:._.____
4	Margarida Viegas Medroa	200866	06	Nautico Abrantes	2:46.35	_:._.____
5	Beatriz Alexandra Botas	200566	07	20Km de Almeirim	2:46.64	_:._.____
6	Mariana Mauricio Coelho	200356	07	BUZIOS-Coruche	2:51.63	_:._.____
7	Erna Sabanovic	207042	04	CLAC-Entroncamento	2:55.34	_:._.____
8	Leonor Barreto Cruz	203123	05	Nautico Abrantes	3:07.63	_:._.____

**Série 4 de 6**

1	Joana Silva Januario	132544	06	Nautico Abrantes	2:39.32	_:._.____
2	Madalena Maria Midoes	200565	07	20Km de Almeirim	2:38.26	_:._.____
3	Carolina Manuela Guia	200378	05	Viver Santarem	2:35.60	_:._.____
4	Marta Filipa Nunes	203167	07	Cartaxo	2:30.49	_:._.____
5	Maria Beatriz Teixeira	204101	06	Viver Santarem	2:33.84	_:._.____
6	Barbara Maia Freitas	147081	06	CLAC-Entroncamento	2:35.91	_:._.____
7	Filipa Taborda Santos	202142	03	Cartaxo	2:38.39	_:._.____
8	Diana Goncalves Oliveira	200564	07	20Km de Almeirim	2:42.89	_:._.____

**Série 5 de 6**

1	Marta Filipa Bucha	132484	06	Viver Santarem	2:28.37	_:._.____
2	Ines Goncalves Fernandes	132489	06	Nautico Abrantes	2:26.56	_:._.____
3	Joana Margarida Sousa	129951	04	20Km de Almeirim	2:25.22	_:._.____
4	Leonor Maria Mira	130557	04	BUZIOS-Coruche	2:23.40	_:._.____
5	Maria Ines Paveia	126296	03	Viver Santarem	2:24.17	_:._.____
6	Ines Marques Garcia	132415	03	Nautico Abrantes	2:25.94	_:._.____
7	Rita Bernardo Tome	132142	06	Nautico Salvaterra Magos	2:28.16	_:._.____
8	Ines Filipa Cotovio	130632	05	Nautico Salvaterra Magos	2:29.24	_:._.____



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 40, Femin., 200m Livres

Série 6 de 6

1	Ana Campos Silva	127314	03	Rio Maior	2:19.76	__ : __. __
2	Beatriz Gaspar Nobre	153134	05	Gualdim Pais	2:14.39	__ : __. __
3	Beatriz Maria Freixeiro	201459	04	Rio Maior	2:13.23	__ : __. __
4	Ines Asseiceira Ramos	123618	03	Torres Novas	2:11.84	__ : __. __
5	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	Torres Novas	2:12.58	__ : __. __
6	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS-Coruche	2:13.78	__ : __. __
7	Beatriz Staiger Bento	125204	04	Viver Santarem	2:18.40	__ : __. __
8	Matilde Isabel Macharreu	127289	04	BUZIOS-Coruche	2:22.74	__ : __. __

Prova 41

Masc., 50m Livres

Absoluto

24-11-2019 - 17:05

Startlist

Juv: 29.50; Jun/Sen: 29.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 5</u>						
3	Joao Antonio Simoes	120780	01	CLAC-Entroncamento	NT	__ : __. __
4	Joao Pedro Pires	207861	04	Natacao do Tejo	35.36	__ : __. __
5	Vasco Duarte Nunes	209843	05	Cartaxo	36.37	__ : __. __
<u>Série 2 de 5</u>						
2	Joao Nuno Nobre	209840	04	Cartaxo	31.47	__ : __. __
3	Francisco Polonio Alexandre	129522	04	CLAC-Entroncamento	30.13	__ : __. __
4	Andre Sousa Oliveira	124481	04	Juventude Ouriense	29.92	__ : __. __
5	Rodrigo Sousa Azevedo	209044	03	Cartaxo	30.02	__ : __. __
6	Jose Diogo Nunes	209841	02	Cartaxo	30.14	__ : __. __
7	Danut Boian	209932	04	Gualdim Pais	32.07	__ : __. __
<u>Série 3 de 5</u>						
1	Rodrigo Rosa Rodrigues	200686	03	Rio Maior	29.68	__ : __. __
2	Tomas Antonio Victal	129131	03	20Km de Almeirim	29.23	__ : __. __
3	Ruben Filipe Carreira	148355	03	Rio Maior	28.72	__ : __. __
4	Diogo Daniel Simoes	148332	99	Rio Maior	28.06	__ : __. __
5	Joao Marques Ferreira	202191	04	Viver Santarem	28.69	__ : __. __
6	Joao Teodoro Lopes	200136	98	20Km de Almeirim	28.83	__ : __. __
7	Ivo Rafael Serra	133066	04	CLAC-Entroncamento	29.57	__ : __. __
8	Ruben Daniel Linhares	131737	97	Rio Maior	29.72	__ : __. __
<u>Série 4 de 5</u>						
1	Jose Carlos Burecas	121519	00	BUZIOS-Coruche	27.60	__ : __. __
2	Marcio Lima Silva	118633	01	Natacao do Tejo	27.31	__ : __. __
3	Rodrigo Cardoso Fernandes	200556	04	Cartaxo	26.91	__ : __. __
4	Joao Afonso Goncalves	120770	00	CLAC-Entroncamento	26.76	__ : __. __
5	Joao Afonso Pacau	126954	02	Gualdim Pais	26.76	__ : __. __
6	Pedro Marques Carregado	125412	02	BUZIOS-Coruche	26.98	__ : __. __
7	Jose Nuno Sousa	107541	99	CLAC-Entroncamento	27.58	__ : __. __
8	David Antonio Carvalho	111762	99	Natacao do Tejo	27.93	__ : __. __



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 41, Masc., 50m Livres

Série 5 de 5

1	Pedro Nuno Oliveira	202589	04	Torres Novas	26.13	___:___.
2	Goncalo Magalhaes Cristovao	123609	03	Viver Santarem	26.00	___:___.
3	Rui Chagas Alves	124499	03	Viver Santarem	25.91	___:___.
4	Paulo Vakulyuk	123668	03	Torres Novas	24.11	___:___.
5	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS-Coruche	25.26	___:___.
6	Luis Filipe Viana	131961	89	CLAC-Entroncamento	25.92	___:___.
7	Joao Pedro Rosa	11317	90	CLAC-Entroncamento	26.05	___:___.
8	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	Viver Santarem	26.52	___:___.

Prova 42

Femin., 50m Livres

Absoluto

24-11-2019 - 17:15

Startlist

Juv: 34.00; Jun/Sen: 33.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 4</b>						
2	Matilde Paulos Branco	204004	05	BUZIOS-Coruche	NT	___:___.
3	Sara Alexandra Ribeiro	201028	06	Juventude Ouriense	54.24	___:___.
4	Rita Lopes Freire	153107	03	Juventude Ouriense	38.86	___:___.
5	Matilde Antunes Pombo	208240	06	Nautico Abrantes	42.61	___:___.
6	Carolina Guerra Pisco	122384	02	20Km de Almeirim	NT	___:___.

Série 2 de 4

1	Margarida Viegas Medroa	200866	06	Nautico Abrantes	35.27	___:___.
2	Joana Silva Januario	132544	06	Nautico Abrantes	33.67	___:___.
3	Filipa Taborda Santos	202142	03	Cartaxo	32.53	___:___.
4	Erna Sabanovic	207042	04	CLAC-Entroncamento	31.84	___:___.
5	Ines Marques Pedro	207072	01	Viver Santarem	32.15	___:___.
6	Barbara Maia Freitas	147081	06	CLAC-Entroncamento	33.08	___:___.
7	Maria Beatriz Teixeira	204101	06	Viver Santarem	34.34	___:___.
8	Diana Filipa Amado	126551	04	Cartaxo	35.81	___:___.

Série 3 de 4

1	Joana Margarida Sousa	129951	04	20Km de Almeirim	30.53	___:___.
2	Beatriz Staiger Bento	125204	04	Viver Santarem	29.89	___:___.
3	Beatriz Catarino Moura	129581	02	Nautico Abrantes	29.72	___:___.
4	Margarida Mateus Morais	127223	04	Torres Novas	29.64	___:___.
5	Beatriz Maria Freixeiro	201459	04	Rio Maior	29.68	___:___.
6	Maria Ines Paveia	126296	03	Viver Santarem	29.73	___:___.
7	Ana Rita Morais	125765	02	Torres Novas	30.24	___:___.
8	Joana Fernandes Vicente	153269	04	Torres Novas	31.64	___:___.

Série 4 de 4

1	Leonor Maria Mira	130557	04	BUZIOS-Coruche	29.54	___:___.
2	Ana Campos Silva	127314	03	Rio Maior	29.11	___:___.
3	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	Torres Novas	27.99	___:___.
4	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	Gualdim Pais	27.38	___:___.
5	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	Torres Novas	27.67	___:___.
6	Rute Isabel Leonardo	121391	98	Nautico Abrantes	28.01	___:___.
7	Beatriz Grave Reis	201149	05	Rio Maior	29.30	___:___.
8	Ines Goncalves Fernandes	132489	06	Nautico Abrantes	29.55	___:___.





Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 43 Masc., 200m Mariposa Absoluto  
24-11-2019 - 17:20 Startlist

Inf B: 4:00.00; Inf A: 3:38.00; Juv: 3:12.50; Jun/Sen: 2:58.00

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 3</b>						
3	Lorenzo Muniz Silva	206968	06	BUZIOS-Coruche	NT	__ : __. __
4	Rui Osvaldo Rocha	128355	04	Juventude Ouriense	3:27.87	__ : __. __
5	Antonio Pedro Martins	210262	05	Atletismo Ferreira do Zezere	3:33.00	__ : __. __
<b>Série 2 de 3</b>						
1	Goncalo Maria Mendonca	132540	04	Viver Santarem	2:59.57	__ : __. __
2	Artur Paulo Aleksyeyev	200380	05	Viver Santarem	2:47.34	__ : __. __
3	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	Rio Maior	2:36.66	__ : __. __
4	Jose Pinto Cabral	130623	05	Viver Santarem	2:32.36	__ : __. __
5	Miguel Filipe Nunes	128372	04	Cartaxo	2:34.19	__ : __. __
6	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	Rio Maior	2:39.45	__ : __. __
7	Jose Miguel Monteiro	129576	04	Gualdim Pais	2:52.51	__ : __. __
8	Andre Sousa Oliveira	124481	04	Juventude Ouriense	3:06.48	__ : __. __
<b>Série 3 de 3</b>						
1	Eduardo Binyas	203809	06	Rio Maior	2:31.65	__ : __. __
2	Erik Norbert Vass	202665	03	Rio Maior	2:28.04	__ : __. __
3	Martim Henriques Carvalho	148627	04	Rio Maior	2:16.24	__ : __. __
4	Tiago Filipe Campos	116573	99	Rio Maior	2:03.88	__ : __. __
5	Tiago Miguel Jorge	130458	03	Rio Maior	2:15.36	__ : __. __
6	Pedro Pereira Lopes	127118	99	BUZIOS-Coruche	2:25.23	__ : __. __
7	Simao Dinis Rosa	132611	05	Torres Novas	2:28.53	__ : __. __
8	Ruben Filipe Carreira	148355	03	Rio Maior	2:31.80	__ : __. __

Prova 44 Femin., 200m Mariposa Absoluto  
24-11-2019 - 17:35 Startlist

Inf B: 4:10.00; Inf A: 3:48.00; Juv: 3:30.00; Jun/Sen: 3:12.50

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 2</b>						
1	Rafaela Ferreira Mendes	200571	08	Amigos Unidos	NT	__ : __. __
2	Carolina Alexandra Ferreira	211114	04	Atletismo Ferreira do Zezere	4:00.00	__ : __. __
3	Ines Filipa Cotovio	130632	05	Nautico Salvaterra Magos	3:15.70	__ : __. __
4	Margarida Miguel Mendes	205367	06	Viver Santarem	3:13.73	__ : __. __
5	Beatriz Alexandra Botas	200566	07	20Km de Almeirim	3:15.05	__ : __. __
6	Joana Patricia Antunes	133117	06	CLAC-Entroncamento	3:18.07	__ : __. __
7	Madalena Nunes Domingos	210455	07	Viver Santarem	NT	__ : __. __



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

Prova 44, Femin., 200m Mariposa

Série 2 de 2

1	Carolina Manuela Guia	200378	05	Viver Santarem	3:01.73	__ : __. __
2	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS-Coruche	2:37.08	__ : __. __
3	Ariana Espirito Louro	128140	05	Gualdim Pais	2:35.51	__ : __. __
4	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS-Coruche	2:30.04	__ : __. __
5	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	Natacao do Tejo	2:33.36	__ : __. __
6	Vanessa Braga Salvador	11370	91	Uniao Samorense	2:36.73	__ : __. __
7	Marta Filipa Bucha	132484	06	Viver Santarem	2:45.48	__ : __. __
8	Eleonor Dias Alves	200107	06	Nautico Abrantes	3:03.80	__ : __. __

17:45 Entrega de Medalhas

Prova 45 Masc., 4 x 50m Livres Absoluto  
24-11-2019 - 17:55 Startlist

Juv: 1:58.00; Jun/Sen: 1:58.00

Pista	NFed	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 1</b>				
1		Natacao do Tejo	2:00.27	__ : __. __
Marcio Lima Silva, Tiago Joao Vital, Henrique Antonio Martins, David Antonio Carvalho				
2		Rio Maior	1:48.43	__ : __. __
Ruben Filipe Carreira, Diogo Daniel Simoes, Tiago Filipe Campos, Tiago Miguel Jorge				
3		Viver Santarem 9	1:44.17	__ : __. __
Rui Chagas Alves, Guilherme Pereira Coutinho, Luis Afonso Lopes, Goncalo Magalhaes Cristovao				
4		Torres Novas 1	1:41.84	__ : __. __
Paulo Vakulyuk, Pedro Nuno Oliveira, Simao Dinis Rosa, Bernardo Jorge Simoes				
5		BUZIOS-Coruche 1	1:44.06	__ : __. __
Duarte Filipe Silva, Pedro Pereira Lopes, Jose Carlos Burecas, Artur Rafael Saramago				
6		CLAC-Entroncamento 1	1:45.89	__ : __. __
Luis Filipe Viana, Joao Pedro Rosa, Jose Nuno Sousa, Joao Afonso Goncalves				
7		Gualdim Pais 1	1:49.71	__ : __. __
Joao Afonso Pacau, Jose Miguel Monteiro, Andre Jesus Gaspar				

Prova 46 Femin., 4 x 50m Livres Absoluto  
24-11-2019 - 17:55 Startlist

Juv: 2:14.00; Jun/Sen: 2:14.00

Pista	NFed	Clube	Tp inscrição	
<b>Série 1 de 1</b>				
1		Nautico Abrantes	NT	__ : __. __
Beatriz Catarino Moura, Ines Marques Garcia, Maria Beatriz Diogo, Rute Isabel Leonardo				
2		Viver Santarem 10	2:03.11	__ : __. __
Beatriz Staiger Bento, Marta Filipa Bucha, Carolina Manuela Guia, Maria Ines Paveia				
3		Rio Maior 1	1:57.82	__ : __. __
Beatriz Grave Reis, Ana Campos Silva, Mafalda Sofia Rosa, Beatriz Maria Freixieiro				
4		Torres Novas 1	1:53.43	__ : __. __
Ines Asseiceira Ramos, Beatriz Goncalves Casal, Margarida Mateus Morais, Margarida Claudino Nicolau				





Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

---

Prova 46, Femin., 4 x 50m Livres

5	Gualdim Pais 1 Beatriz Gaspar Nobre, Lea Alexandra Mendes, Ariana Espirito Louro, Mafalda Magalhaes Costa	Gualdim Pais	1:57.02	___:___.
6	BUZIOS-Coruche 1 Maria Madalena Bento, Matilde Isabel Macharreu, Catarina Isabel Carlota, Leonor Maria Mira	BUZIOS-Coruche	2:00.79	___:___.
7	CLAC-Entroncamento 1 Barbara Maia Freitas, Marta Chambel Dias, Erna Sabanovic, Joana Patricia Antunes	CLAC-Entroncamento	2:17.02	___:___.

18:00 Entrega de medalhas

## CAMPEONATO DISTRITAL DE ABSOLUTOS - JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES(PC)

### 1 – LOCAL

Piscina Municipal TOMAR

### 2 – DATA

23 e 24 de Novembro 2019

### 3 – HORÁRIO

#### 23 de Novembro

1ª Sessão às 09H00

2ª Sessão às 15H15

#### 24 de Novembro

3ª Sessão às 09H00

4ª Sessão às 15H15

### 4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: ABSOLUTOS. **Considera-se categoria de ABS os nadadores juvenis, juniores e seniores**
- ✓ Cada clube apenas poderá apresentar uma equipa de estafetas por prova/género/categoria de Absolutos.
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva, por sessão.

### 5 – INSCRIÇÕES

- As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia 12/11/2019.
- Depois desta data não serão permitidas quaisquer alterações à lista inicial de inscrições.
- Só serão permitidas desistência de provas sem direito a substituição.

### 6 – CLASSIFICAÇÕES

Haverá uma classificação individual por prova/género.

### 7 – PRÉMIOS

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por prova.

**8 - PROGRAMA DE PROVAS**

<b>Sessão 1</b>	N.	Prova	Género
	1	1500 L	Mas
	2	800 L	Fem
	Intervalo 5'		
	3	50 C	Mas
	4	50 C	Fem
	5	200 B	Mas
	6	200 B	Fem
	7	100 E	Mas
	8	100 E	Fem
	Intervalo 10' / Medalhas		
	9	4x50 E	Mas
10	4x50 E	Fem	
11	4X200 L	Mas	
12	4X200 L	Fem	

<b>Sessão 3</b>	N.	Prova	Género
	25	1500 L	Fem
	26	800 L	Mas
	Intervalo 5'		
	27	50 M	Fem
	28	50 M	Mas
	29	200 C	Fem
	30	200 C	Mas
	31	100 L	Fem
	32	100 L	Mas
	Intervalo 10' / Medalhas		
	33	4x100 L	Fem
34	4x100 L	Mas	

<b>Sessão 2</b>	N.	Prova	Gen
	Entrega Medalhas		
	13	400 L	Mas
	14	400 L	Fem
	15	100 M	Mas
	16	100 M	Fem
	Intervalo 10'		
	17	100 C	Mas
	18	100 C	Fem
	19	200 E	Mas
	20	200 E	Fem
	21	50 B	Mas
	22	50 B	Fem
	Intervalo 10'		
	23	4x100 E	Mas
	24	4x100 E	Fem
Entrega de Medalhas			

<b>Sessão 4</b>	N.	Prova	Gen
	Entrega Medalhas		
	35	400 E	Mas
	36	400 E	Fem
	37	100 B	Mas
	38	100 B	Fem
	Intervalo 10'		
	39	200 L	Mas
	40	200 L	Fem
	41	50 L	Mas
	42	50 L	Fem
	43	200 M	Mas
	44	200 M	Fem
	Intervalo 10' / Medalhas		
	45	4x50 L	Mas
	46	4x50 L	Fem
Entrega de Medalhas			

## **JORNADA DE APURAMENTO DE CATEGORIAS (INFANTIS)**

### **1 – LOCAL**

Piscina Municipal TOMAR

### **2 – DATA**

**23 e 24 de Novembro 2019**

### **3 – HORÁRIO**

#### **23 de Novembro**

1ª Sessão às 09H00

2ª Sessão às 15H15

#### **24 de Novembro**

3ª Sessão às 09H00

4ª Sessão às 15H15

### **4 – PARTICIPAÇÃO**

Categorias: **INFANTIS** (As provas decorrem em simultâneo com o Campeonato Distrital de Absolutos).

4.1- Nas provas de **1500L**, **800L**, **400 livres** e **400E** em ambos os géneros, a participação será condicionada pelo número de nadadores **ABOLUTOS** inscritos para o referido campeonato, nas provas anteriormente indicadas.

4.2 - Em caso de necessidade de restrição serão considerados os melhores tempos de inscrição.

4.3 - A participação de cada nadador está limitada a um máximo de duas provas (2) individuais e uma (1) coletiva, por sessão, até ao máximo de quatro provas (4) individuais.

4.4 - As provas de 50 metros de qualquer técnica e os 100 Estilos não podem ser nadadas por Infantis.

4.5 - Nas estafetas de 4X50L e 4x50E não é permitido a participação de nadadores infantis.

### **5 – INSCRIÇÕES**

➤ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 24H00 do dia 12/11/2019.

### **6 – CLASSIFICAÇÕES**

Haverá uma classificação individual por prova.

### **7 – PROGRAMA DE PROVAS**

Igual ao do Campeonato Distrital de ABS, salvo as devidas exceções inseridas no ponto 4.

**ANDS****MASCULINOS**

Piscina - 25m		ABS	SEN 2001 e + velhos	JUN 2002-03	JUV 2004/05	JUV-A 2004	JUV-B 2005	INF 2006/07	INF-A 2006	INF-B 2007
Livres	50	00,23,21	00,23,95	00,23,21	X	00,24,11	00,25,01	X	00,26,33	00,27,90
	100	00,51,09	00,51,09	00,51,49	X	00,52,32	00,53,89	X	00,56,70	00,58,15
	200	01,50,67	01,51,08	01,50,67	X	01,54,36	01,57,53	X	02,03,75	02,09,72
	400	03,51,74	03,57,24	03,51,74	X	03,59,33	04,09,90	X	04,22,64	04,33,73
	800	08,00,80	08,14,47	08,00,80	X	08,09,51	08,39,75	X	09,13,57	09,31,06
	1500	15,05,57	15,49,26	15,05,57	X	15,50,63	16,27,54	X	17,24,44	17,52,60
	4X50	01,38,39	01,38,39	01,40,42	01,43,02	01,43,02	01,50,14	02,07,85	-	02,08,16
	4X100	03,29,76	03,33,27	03,41,93	03,42,18	03,42,18	03,50,09	04,01,44	04,01,44	04,24,07
	4X100-Sel	-	-	-	03,39,95	03,43,96	03,47,65	03,56,13	03,58,95	-
4X200	07,49,97	07,49,97	07,58,93	08,03,97	08,03,97	08,31,94	08,48,83	08,48,83	09,34,74	
Bruços	50	00,30,03	00,30,36	00,30,03	X	00,30,82	00,31,74	X	00,32,61	00,34,28
	100	01,04,19	01,05,49	01,04,19	X	01,05,79	01,07,41	X	01,08,46	01,13,64
	200	02,21,08	02,24,92	02,21,08	X	02,26,42	02,32,94	X	02,32,70	02,44,17
Costas	50	00,24,97	00,24,97	00,26,29	X	00,27,00	00,28,69	X	00,29,45	00,32,08
	100	00,52,63	00,52,63	00,57,01	X	00,58,30	00,58,65	X	01,02,20	01,06,59
	200	01,53,06	01,53,06	02,01,95	X	02,04,29	02,07,15	X	02,16,13	02,22,57
Mariposa	50	00,24,99	00,24,99	00,25,28	X	00,25,50	00,26,82	X	00,27,92	00,29,83
	100	00,54,74	00,54,74	00,55,88	X	00,56,43	00,57,72	X	01,01,82	01,06,88
	200	01,56,66	01,56,66	02,01,40	X	02,04,48	02,07,06	X	02,19,06	02,31,65
Estilos	100	00,58,62	00,58,62	00,58,41	X	01,02,19	01,02,26	X	01,06,36	01,11,50
	200	02,08,23	02,08,23	02,08,45	X	02,08,71	02,13,93	X	02,19,63	02,30,29
	400	04,25,81	04,25,81	04,35,64	X	04,33,58	04,44,55	X	04,55,60	05,18,20
	4X50	01,50,40	01,50,40	01,52,51	01,55,57	01,55,57	02,01,56	01,56,03	01,56,03	02,28,35
	4X100	03,57,51	03,57,94	03,57,51	04,10,24	04,10,24	04,25,50	04,38,60	04,38,45	05,03,85
4X100-Sel	-	-	-	04,08,35	04,10,87	04,10,63	04,32,99	04,23,93	-	

**FEMININOS**

Piscina - 25m		ABS	SEN 2002 e +velhas	JUN 2003-04	JUV 2005/06	JUV- A 2005	JUV- B 2006	INF 2007/08	INF-A 2007	INF-B 2008
Livres	50	00,27,06	00,27,16	00,27,10	X	00,27,06	00,27,39	X	00,29,29	00,30,31
	100	00,58,34	00,58,34	00,58,34	X	00,59,74	01,00,11	X	01,02,99	01,05,17
	200	02,04,85	02,05,74	02,04,85	X	02,09,96	02,12,10	X	02,15,24	02,21,98
	400	04,25,09	04,26,97	04,25,09	X	04,26,26	04,33,98	X	04,39,54	04,50,13
	800	08,53,34	09,11,24	08,53,34	X	09,10,38	09,21,21	X	09,30,62	09,49,16
	1500	17,03,84	17,55,02	17,03,84	X	17,22,70	17,57,44	X	18,45,41	18,28,43
	4X50	01,53,19	02,00,58	01,54,68	01,58,63	01,58,92	02,01,10	02,05,17	02,05,17	02,10,98
	4X100	04,06,65	04,24,37	04,15,63	04,15,57	04,18,41	04,25,37	04,32,74	04,33,44	04,38,72
	4X100-Sel	-	-	-	04,10,34	04,14,30	-	04,23,09	04,23,09	-
4X200	08,58,84	09,36,84	09,11,68	09,11,29	09,42,57	09,46,07	09,40,34	09,52,20	09,51,48	
Bruços	50	00,32,72	00,32,72	00,32,83	X	00,34,95	00,35,64	X	00,36,63	00,38,51
	100	01,12,09	01,12,09	01,12,62	X	01,15,77	01,16,54	X	01,16,72	01,24,51
	200	02,34,64	02,38,10	02,34,64	X	02,45,14	02,43,30	X	02,45,10	02,56,46
Costas	50	00,30,06	00,30,86	00,30,06	X	00,31,39	00,31,04	X	00,33,45	00,35,45
	100	01,05,39	01,06,03	01,05,39	X	01,08,22	01,06,64	X	01,10,28	01,14,07
	200	02,20,73	02,23,56	02,20,73	X	02,25,91	02,25,27	X	02,29,81	02,39,44
Mariposa	50	00,29,14	00,29,30	00,29,14	X	00,30,64	00,30,13	X	00,32,04	00,32,28
	100	01,05,21	01,05,17	01,05,21	X	01,07,36	01,06,68	X	01,08,95	01,11,62
	200	02,22,94	02,22,94	02,24,28	X	02,32,08	02,29,81	X	02,33,22	02,40,30
Estilos	100	01,06,14	01,07,27	01,06,14	X	01,09,96	01,09,68	X	01,13,17	01,15,55
	200	02,22,74	02,23,05	02,22,74	X	02,27,45	02,26,86	X	02,31,59	02,39,45
	400	05,05,86	05,06,58	05,05,86	X	05,12,61	05,16,20	X	05,21,39	05,41,97
	4X50	02,08,94	02,17,69	02,08,94	02,10,82	02,16,29	02,16,03	02,21,89	02,24,46	02,31,20
	4X100	04,35,67	05,01,26	04,43,58	04,50,81	04,50,81	04,59,16	05,00,37	05,00,37	05,26,00
4X100-Sel	-	-	-	04,39,17	04,39,17	-	04,59,34	05,00,49	-	

RECORDES ACTUALIZADOS EM 11/11/2019



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

**Horário da Sessão N . 1 - 1  SESSÃO**

**23-11-2019 - 9:00**

Aquecimento: 7:30 até 8:50

Reunião de Delegados: 8:15

Reuni o de Arbitragem: 8:30

9:00	1.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	1:00	3 S�ries
10:00	2.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:30	2 S�ries
10:30		Intervalo 5 Min				0:05	
10:35	3.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 S�ries
10:40	4.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	5 S�ries
10:45	5.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	3 S�ries
11:00	6.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:20	4 S�ries
11:20	7.	100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	5 S�ries
11:35	8.	100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	4 S�ries
11:45		Entrega de medalhas				0:10	
11:55	9.	4 x 50m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs		1 Série
11:55	10.	4 x 50m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série
12:00	11.	4 x 200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	1 Série
12:15	12.	4 x 200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	1 Série
12:25		Final da sessão				Duração total	3:25

**Horário da Sessão N . 2 - 2  SESSÃO**

**23-11-2019 - 15:15**

Aquecimento: 14:00 até 15:05

Reunião de Delegados: 14:30

Reunião de Arbitragem: 14:45

15:15		Entrega de Medalhas				0:10	
15:25	13.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:35	5 Séries
16:00	14.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:35	5 Séries
16:35	15.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	4 S�ries
16:45	16.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 S�ries
16:50		Entrega de medalhas				0:10	
17:00	17.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	4 S�ries
17:10	18.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:15	5 S�ries
17:25	19.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	4 S�ries
17:40	20.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:20	4 S�ries
18:00	21.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 S�ries
18:05	22.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 S�ries
18:10		Entrega de Medalhas				0:10	
18:20	23.	4 x 100m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	2 S�ries
18:30	24.	4 x 100m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	1 Série
18:40		Entrega Medalhas				0:10	
18:50		Final da sessão				Duraç�o total	3:35

**Hor rio da Sessão N . 3 - 3  SESSÃO**

**24-11-2019 - 9:00**

Aquecimento: 8:30 até 8:50

Reunião de Delegados: 7:30

Reunião de Arbitragem: 8:15

9:00	25.	1500m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:20	1 Série
9:20	26.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:25	2 Séries
9:45		Entrega de medalhas				0:10	
9:55	27.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries
10:00	28.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	5 Séries
10:05	29.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:25	5 Séries
10:30	30.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:20	5 Séries
10:50	31.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:20	8 Séries
11:10	32.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:20	9 Séries
11:30		Entrega de Medalhas				0:10	
11:40	33.	4 x 100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série
11:45	34.	4 x 100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série



Campeonato Distrital de Absolutos (JUV, JUN, SEN) e JA Cat. INF  
Tomar, 23 e 24 NOV 2019

11:50 Final da sessão Duração total 2:50

**Horário da Sessão N . 4 - 4  SESSÃO**

**24-11-2019 - 15:15**

Aquecimento: 14:00 até 15:05

Reunião de Delegados: 14:30

Reunião de Arbitragem: 14:45

15:15	35.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	2 Séries
15:30	36.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série
15:35	37.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	4 Séries
15:45	38.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:20	5 Séries
16:05		Entrega de medalhas				0:10	
16:15	39.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:30	8 Séries
16:45	40.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:20	6 Séries
17:05	41.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	5 Séries
17:15	42.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries
17:20	43.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	3 Séries
17:35	44.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries
17:45		Entrega de Medalhas				0:10	
17:55	45.	4 x 50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs		1 Série
17:55	46.	4 x 50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série
18:00		Entrega de medalhas				0:10	
18:10		Final da sessão					
						Duração total	2:55