

ÉPOCA

2020/21



PROVA DE APURAMENTO ZONAIS JUV, JUN, SEN

ABRANTES – 15 E 16 DE MAIO DE 2021

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO DISTRITO DE SANTARÉM

APOIOS: CÂMARA MUNICIPAL DE ABRANTES



**PROVA DE APURAMENTO ZONAIS JUV,
JUN, SEN
Piscinas Municipais de Abranteds
15 e16/05/2021**

AVQA

Delegados: Madalena Dionísio
Treinadores: Filipa Jourdan, Alexandra Vicente

BUZIOS

Delegados: Paulo Bento
Treinadores: Tiago Leão

CDCP

Delegados: Pedro Simões
Treinadores: Luís Martinho

CLAC

Delegados: João Rosa
Treinadores: Luís Domingues

CNAB

Delegados: Adérito Garcia
Treinadores: Nuno Valente

CNCA

Delegados: Inês Sérgio Nunes
Treinadores: Rita Alexandra Ribeiro

CNMJ

Delegados: Pedro Lopes
Treinadores: Rafael Baraona, Cláudia Baraona

CNRM

Delegados:
Treinadores: Rafael Melo

CNSM

Delegados: Carlos Nunes, Teresa Bernardo
Treinadores: Paulo Soares

CNTEJO

Delegados: José Afonso
Treinadores: Nuno Afonso

CNTN

Delegados: Luís Ramos, Carla Formigo, Rita Jorge
Treinadores: Pascoal Mendes

CPFZ

Delegados: Elisabete Henriques, António Vicente e Manuela Martins
Treinadores: Sebastião Santos

SFGP

Delegados: Sérgio Louro
Treinadores: Vasco Fortunato

VS

Delegados: Rui Cabral, e António Alves
Treinadores: Renato Rodrigues



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Estatística de inscrições

Todas as provas

Clube	Código	País	Atletas			Individuais			Estafetas		
			Masc.	Femin.	Total	Masc.	Femin.	Total	Masc.	Femin.	Total
Associacao 20Km de Almeirim	AVQA	POR	2	4	6	12	24	36	-	-	-
BUZIOS-Coruche	BUZIOS	POR	5	5	10	30	34	64	-	-	-
Clube Desportivo Cova Da Piedade	CDCP	POR	7	1	8	33	4	37	-	-	-
Clube Lazer Aventura e Competicao	CLAC	POR	2	2	4	6	3	9	-	-	-
Clube Nautico de Abrantes	CNAB	POR	3	7	10	18	31	49	-	-	-
Clube de Natacao do Cartaxo	CNCA	POR	2	1	3	2	1	3	-	-	-
Clube Natacao do Montijo	CNMJ	POR	5	2	7	25	7	32	-	-	-
Clube Natacao de Rio Maior	CNRM	POR	8	4	12	46	15	61	-	-	-
Nautico Salvaterra Magos	CNSM	POR	2	4	6	13	28	41	-	-	-
Clube de Natacao do Tejo	CNTEJO	POR	4	4	8	11	16	27	-	-	-
Clube de Natacao de Torres Novas	CNTN	POR	9	6	15	55	29	84	-	-	-
Casa do Povo de Ferreira do Zezere	CPFZ	POR	2	-	2	8	-	8	-	-	-
Sociedade Filarmonica Gualdim Pais	SFGP	POR	4	8	12	26	36	62	-	-	-
Viver Santarem	VS	POR	10	7	17	41	30	71	-	-	-
Numero total de 14 Clubes			65	55	120	326	258	584	-	-	-



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

1 - 1ª SESSÃO

15/05/2021 - 9:30

Prova 1	Femin., 1500m Livres					Absoluto
15/05/2021 - 9:30						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	17:00.30	Mafalda Sofia Rosa	CNRM	Felgueiras	20/12/2019	
Recorde Distrital ANDS Sen	17:55.02	Julia Matos Lopes	SCALAB	Entroncamento	26/02/2012	
Recorde Distrital ANDS Jun	17:00.30	Mafalda Sofia Rosa	CNRM	Felgueiras	20/12/2019	
Recorde Distrital ANDS Juv A	17:22.70	Mafalda Sofia Rosa	CNRM	Tomar	18/11/2017	
Recorde Distrital ANDS Juv B	17:57.44	Mafalda Sofia Rosa	CNRM	Santarem	15/01/2017	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 1						
4	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS	18:32.79	___:___:___
5	Clara Sofia Herminio	202218	06	CDCP	NT	___:___:___

Prova 2	Masc., 1500m Livres					Absoluto
15/05/2021 - 9:50						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	15:05.57	Gustavo Manuel Santa	CNLA	Leiria	06/12/2009	
Recorde Distrital ANDS Sen	15:49.26	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Torres Novas	06/05/2007	
Recorde Distrital ANDS Jun	15:05.57	Gustavo Manuel Santa	CNLA	Leiria	06/12/2009	
Recorde Distrital ANDS Juv A	15:50.63	Gustavo Manuel Santa	CNLA	Sines	21/12/2008	
Recorde Distrital ANDS Juv B	16:27.54	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Rio Maior	11/07/2003	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 2						
3	Lucas Vilaca Casimiro	211012	06	CDCP	NT	___:___:___
4	Antonio Pedro Martins	210262	05	CPFZ	21:15.84	___:___:___
5	Jose Maria Temudo	206962	06	CNRM	22:08.64	___:___:___

Série 2 de 2						
1	Lorenzo Muniz Silva	206968	06	BUZIOS	19:53.03	___:___:___
2	Bernardo Jose Dionisio	123624	99	SFGP	17:47.18	___:___:___
3	Jose Miguel Monteiro	129576	04	SFGP	17:38.38	___:___:___
4	Erik Norbert Vass	202665	03	CNRM	16:59.35	___:___:___
5	Miguel Filipe Anjo	201394	04	CDCP	17:18.02	___:___:___
6	Eduardo Binyas	203809	06	CNRM	17:41.71	___:___:___
7	Ricardo Matias Santos	209305	05	CPFZ	18:04.92	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 3		Femin., 50m Costas				Absoluto
15/05/2021 - 10:35						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	30.06	Mariana Veloso Vitória	CNAB	Tomar	30/06/2013	
Recorde Distrital ANDS Sen	30.86	Maria Madalena Silva	CNAB	Tomar	14/11/2015	
Recorde Distrital ANDS Jun	30.06	Mariana Veloso Vitória	CNAB	Tomar	30/06/2013	
Recorde Distrital ANDS Juv A	31.18	Lea Alexandra Mendes	SFGP	Tomar	18/11/2017	
Recorde Distrital ANDS Juv B	31.04	Mariana Veloso Vitória	CNAB	Coruche	15/04/2012	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 3						
3	Bruna Tomas Silva	211291	07	SFGP	NT	___:___:___
4	Clara Rosinha Maia	205835	07	SFGP	47.98	___:___:___
5	Catarina Maria Fragoso	213087	07	AVQA	NT	___:___:___

Série 2 de 3						
1	Euarda Carvalho Costa	210800	07	CNRM	47.89	___:___:___
2	Mariana Mauricio Coelho	200356	07	BUZIOS	42.72	___:___:___
3	Eleonor Dias Alves	200107	06	CNAB	38.39	___:___:___
4	Ines Filipa Cotovio	130632	05	CNSM	36.59	___:___:___
5	Diana Goncalves Oliveira	200564	07	AVQA	38.28	___:___:___
6	Beatriz Catarino Moura	129581	02	CNAB	39.02	___:___:___
7	Beatrix Lopes Ferreira	129893	04	BUZIOS	43.41	___:___:___

Série 3 de 3						
1	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	SFGP	34.89	___:___:___
2	Joana Fernandes Vicente	153269	04	CNTN	33.92	___:___:___
3	Carolina Marques Neves	121422	01	CNTN	32.53	___:___:___
4	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	CNTN	31.26	___:___:___
5	Beatriz Gaspar Nobre	153134	05	SFGP	31.34	___:___:___
6	Beatriz Grave Reis	201149	05	CNRM	33.61	___:___:___
7	Laura Leocadio Duarte	128512	06	SFGP	34.25	___:___:___
8	Ines Goncalves Fernandes	132489	06	CNAB	36.55	___:___:___

Prova 4		Masc., 50m Costas				Absoluto
15/05/2021 - 10:40						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	24.97	Pedro Diogo Oliveira	INDANDS	Herning (DEN)	13/12/2013	
Recorde Distrital ANDS Sen	24.97	Pedro Diogo Oliveira	INDANDS	Herning (DEN)	13/12/2013	
Recorde Distrital ANDS Jun	26.29	Afonso Guilherme Rosa	CNTN	Funchal	10/12/2016	
Recorde Distrital ANDS Juv A	27.00	Paulo Vakulyuk	CNTN	Torres Novas	12/01/2019	
Recorde Distrital ANDS Juv B	28.31	Simao Dinis Rosa	CNTN	Santarém	07/03/2020	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 3						
3	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS	NT	___:___:___
4	Goncalo Filipe Ferreira	132478	06	AVQA	37.61	___:___:___
5	Tiago Miguel Trincao	133374	06	CNTN	37.97	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 4, Masc., 50m Costas

Série 2 de 3

1	Tomas Antonio Victal	129131	03	AVQA	36.78	___:___:___
2	Joao Antonio Pires	201027	05	CNTN	35.39	___:___:___
3	Danut Boian	209932	04	SFGP	32.13	___:___:___
4	Diogo Miguel Duraes	123448	03	CNMJ	30.58	___:___:___
5	Jose Carlos Burecas	121519	00	BUZIOS	30.69	___:___:___
6	Andre Jesus Gaspar	132481	04	SFGP	34.22	___:___:___
7	Afonso Formigo Pinho	129956	06	CNTN	35.73	___:___:___

Série 3 de 3

1	Ricardo Matias Santos	209305	05	CPFZ	30.31	___:___:___
2	Pedro Nuno Oliveira	202589	04	CNTN	29.41	___:___:___
3	Miguel Costa Simoes	132350	04	CDCP	29.05	___:___:___
4	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	VS	27.82	___:___:___
5	Simao Dinis Rosa	132611	05	CNTN	28.31	___:___:___
6	Pedro Maria Santana	124028	03	CNTN	29.22	___:___:___
7	Diogo Miguel Matreno	127652	03	CNTN	29.73	___:___:___
8	Tiago Fanha Lopes	129520	04	CNMJ	30.54	___:___:___

10:45 Intervalo 5 Min

Prova 5

Femin., 200m Mariposa

Absoluto

15/05/2021 - 10:50

Startlist

Recorde Distrital ANDS Absoluto	2:22.94	Julia Matos Lopes	VS	Porto	07/12/2012
Recorde Distrital ANDS Sen	2:22.94	Julia Matos Lopes	VS	Porto	07/12/2012
Recorde Distrital ANDS Jun	2:24.28	Mariana Veloso Vitória	CNAB	Porto	09/12/2012
Recorde Distrital ANDS Juv A	2:25.67	Maria Madalena Bento	BUZIOS	Sines	07/12/2019
Recorde Distrital ANDS Juv B	2:29.81	M�rcia Filipa Carvalho	CNTN	Santarém	20/02/2010

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição		
<u>Série 1 de 1</u>							
	2	Madalena Nunes Domingos	210455	07	VS	2:59.96	___:___:___
	3	Margarida Miguel Mendes	205367	06	VS	2:48.40	___:___:___
	4	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS	2:25.67	___:___:___
	5	Marta Filipa Bucha	132484	06	VS	2:35.10	___:___:___
	6	Ines Filipa Cotovio	130632	05	CNSM	2:49.68	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 6	Masc., 200m Mariposa				Absoluto
15/05/2021 - 10:55					Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	1:56.66	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Sines	20/12/2008
Recorde Distrital ANDS Sen	1:56.66	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Sines	20/12/2008
Recorde Distrital ANDS Jun	2:01.40	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Cantanhede	17/12/2004
Recorde Distrital ANDS Juv A	2:04.48	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Abrantes	01/02/2004
Recorde Distrital ANDS Juv B	2:07.06	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Entroncamento	24/05/2003

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 2</u>						
3	Antonio Pedro Martins	210262	05	CPFZ	3:07.12	___:___:___
4	Tiago Almeida Correia	139280	06	CNMJ	2:34.19	___:___:___
5	Vitor Sokolovskyy	132612	06	CNAB	2:44.31	___:___:___

<u>Série 2 de 2</u>						
1	Manuel Costa Simoes	200874	06	CDCP	2:29.04	___:___:___
2	Jose Pinto Cabral	130623	05	VS	2:14.25	___:___:___
3	Martim Henriques Carvalho	148627	04	CNRM	2:11.12	___:___:___
4	Paulo Vakulyuk	123668	03	CNTN	2:01.72	___:___:___
5	Andre Azevedo Baraona	123965	04	CNMJ	2:10.75	___:___:___
6	Gabriel Carvalho Ferrao	132345	05	CDCP	2:12.45	___:___:___
7	Luis Afonso Lopes	127315	03	VS	2:20.52	___:___:___

Prova 7	Femin., 100m Livres				Absoluto
15/05/2021 - 11:00					Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	58.34	Julia Matos Lopes	VS	Tomar	30/06/2013
Recorde Distrital ANDS Sen	58.34	Julia Matos Lopes	VS	Tomar	30/06/2013
Recorde Distrital ANDS Jun	58.34	Carolina Marques Neves	CNTN	Porto	08/12/2017
Recorde Distrital ANDS Juv A	59.57	Carolina Marques Neves	CNTN	Torres Novas	08/05/2016
Recorde Distrital ANDS Juv B	1:00.11	Margarida Claudino Nicolau	CNTN	Tomar	15/12/2018

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 5</u>						
3	Sofia Miguel Silva	205401	07	SFGP	NT	___:___:___
4	Madalena Grilo Teles	213015	04	CNSM	1:22.42	___:___:___
5	Catarina Maria Fragoso	213087	07	AVQA	NT	___:___:___

<u>Série 2 de 5</u>						
1	Angela Ruessink	144987	07	CNSM	1:22.23	___:___:___
2	Beatriz Roseiro Dias	206862	07	CNAB	1:17.98	___:___:___
3	Laura Calheiros Frazao	206443	07	CNRM	1:14.45	___:___:___
4	Leonor Barreto Cruz	203123	05	CNAB	1:12.91	___:___:___
5	Mariana Mauricio Coelho	200356	07	BUZIOS	1:13.22	___:___:___
6	Ines Sofia Nunes	210968	03	BUZIOS	1:16.99	___:___:___
7	Beatrix Lopes Ferreira	129893	04	BUZIOS	1:21.25	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 7, Femin., 100m Livres

Série 3 de 5

1	Diana Goncalves Oliveira	200564	07	AVQA	1:11.14	___:___:___
2	Joana Silva Januario	132544	06	CNAB	1:10.31	___:___:___
3	Maria Beatriz Teixeira	204101	06	VS	1:08.98	___:___:___
4	Carolina Manuela Guia	200378	05	VS	1:08.68	___:___:___
5	Ines Azevedo Baraona	139292	07	CNMJ	1:08.78	___:___:___
6	Carolina Lopes Vieira	122851	02	SFGP	1:09.60	___:___:___
7	Beatriz Sofia Conceicao	201683	07	CNAB	1:10.58	___:___:___
8	Beatriz Alexandra Botas	200566	07	AVQA	1:11.82	___:___:___

Série 4 de 5

1	Joana Patricia Antunes	133117	06	CNTEJO	1:08.37	___:___:___
2	Laura Leocadio Duarte	128512	06	SFGP	1:07.56	___:___:___
3	Rita Bernardo Tome	132142	06	CNSM	1:05.28	___:___:___
4	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS	1:03.64	___:___:___
5	Beatriz Gaspar Nobre	153134	05	SFGP	1:04.25	___:___:___
6	Marta Filipa Nunes	203167	07	CNCA	1:05.73	___:___:___
7	Rafaela Canano Silva	129929	04	VS	1:08.28	___:___:___
8	Madalena Maria Midoes	200565	07	AVQA	1:08.59	___:___:___

Série 5 de 5

1	Ines Goncalves Fernandes	132489	06	CNAB	1:02.52	___:___:___
2	Beatriz Maria Freixeiro	201459	04	CNRM	1:01.52	___:___:___
3	Carolina Marques Neves	121422	01	CNTN	1:00.13	___:___:___
4	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	CNTEJO	59.41	___:___:___
5	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	CNTN	59.94	___:___:___
6	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	SFGP	1:01.42	___:___:___
7	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS	1:02.07	___:___:___
8	Ariana Espirito Louro	128140	05	SFGP	1:03.26	___:___:___

Prova 8

Masc., 100m Livres

Absoluto
Startlist

15/05/2021 - 11:10

Recorde Distrital ANDS Absoluto	51.09	Carlos Lopes Pedrosa	CNRM	Porto	08/12/2017
Recorde Distrital ANDS Sen	51.09	Carlos Lopes Pedrosa	CNRM	Porto	08/12/2017
Recorde Distrital ANDS Jun	51.46	Paulo Vakulyuk	CNTN	Felgueiras	20/12/2019
Recorde Distrital ANDS Juv A	52.32	Paulo Vakulyuk	CNTN	Torres Novas	12/01/2019
Recorde Distrital ANDS Juv A	52.62	Frederico Sucena Riachos	NSCG	Tomar	15/12/2013
Recorde Distrital ANDS Juv B	53.89	Frederico Sucena Riachos	NSCG	Tomar	30/06/2013

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 6</u>						
	2 Jose Maria Temudo	206962	06	CNRM	1:11.80	___:___:___
	3 Goncalo Maria Mendonca	132540	04	VS	1:10.06	___:___:___
	4 Yegor Tsurskiy	208363	03	BUZIOS	1:07.96	___:___:___
	5 Lorenzo Muniz Silva	206968	06	BUZIOS	1:08.21	___:___:___
	6 Andre Coelho Pita	201682	06	CNAB	1:11.35	___:___:___
	7 Diogo Miguel Luis	210799	06	CNRM	1:16.78	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 8, Masc., 100m Livres

Série 2 de 6

1	Goncalo Filipe Ferreira	132478	06	AVQA	1:07.04	___:___:___
2	Afonso Formigo Pinho	129956	06	CNTN	1:05.31	___:___:___
3	Duarte Rodrigues Ximenes	127392	04	CNSM	1:03.41	___:___:___
4	Tomas Antonio Victal	129131	03	AVQA	1:01.56	___:___:___
5	Daniel Silva Bispo	132578	06	CNAB	1:02.54	___:___:___
6	Rafael Sousa Azevedo	204674	06	CNCA	1:05.00	___:___:___
7	David Antonio Carvalho	111762	99	CNTEJO	1:06.30	___:___:___
8	Miguel Palminha Serafim	205339	05	CNMJ	1:07.70	___:___:___

Série 3 de 6

1	Rafael Rodrigues Gomes	201025	06	CNTEJO	1:01.40	___:___:___
2	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	CNRM	1:00.92	___:___:___
3	Tiago Charrua Gago	200567	04	VS	1:00.08	___:___:___
4	Erik Norbert Vass	202665	03	CNRM	59.60	___:___:___
5	Tiago Miguel Trincao	133374	06	CNTN	1:00.04	___:___:___
6	Danut Boian	209932	04	SFGP	1:00.86	___:___:___
7	Duarte Bento Cravo	132479	06	VS	1:01.04	___:___:___
8	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	CNRM	1:01.41	___:___:___

Série 4 de 6

1	Pedro Maria Santana	124028	03	CNTN	59.14	___:___:___
2	Jose Miguel Monteiro	129576	04	SFGP	58.77	___:___:___
3	Joao Antonio Pires	201027	05	CNTN	58.47	___:___:___
4	Jose Carlos Burecas	121519	00	BUZIOS	57.86	___:___:___
5	Gabriel Carvalho Ferrao	132345	05	CDCP	58.04	___:___:___
6	Andre Jesus Gaspar	132481	04	SFGP	58.59	___:___:___
7	Joao Marques Ferreira	202191	04	VS	58.77	___:___:___
8	Miguel Filipe Nunes	128372	04	CNCA	59.17	___:___:___

Série 5 de 6

1	Joao Pedro Goncalves	209246	01	CNTN	57.34	___:___:___
2	Diogo Miguel Matreno	127652	03	CNTN	57.10	___:___:___
3	Carlos Daniel Nunes	132140	05	CNSM	56.41	___:___:___
4	Miguel Costa Simoes	132350	04	CDCP	55.93	___:___:___
5	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS	55.96	___:___:___
6	Rodrigo Cardoso Fernandes	200556	04	VS	57.05	___:___:___
7	Artur Paulo Aleksyeyev	200380	05	VS	57.27	___:___:___
8	Eduardo Binyas	203809	06	CNRM	57.68	___:___:___

Série 6 de 6

1	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	VS	55.88	___:___:___
2	Martim Henriques Carvalho	148627	04	CNRM	55.16	___:___:___
3	Ricardo Basilio Marreiros	107317	97	CDCP	54.25	___:___:___
4	Bernardo Jose Dionisio	123624	99	SFGP	53.12	___:___:___
5	Pedro Nuno Oliveira	202589	04	CNTN	53.72	___:___:___
6	Simao Dinis Rosa	132611	05	CNTN	54.94	___:___:___
7	Pedro Pereira Lopes	127118	99	BUZIOS	55.61	___:___:___
8	Rui Chagas Alves	124499	03	VS	55.88	___:___:___

11:25 Intervalo 5 Min



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 9		Femin., 200m Estilos				Absoluto
15/05/2021 - 11:30						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	2:22.74	Maria Madalena Silva	CNAB	Felgueiras	21/12/2013	
Recorde Distrital ANDS Sen	2:23.05	Maria Madalena Silva	CNAB	Porto	12/12/2015	
Recorde Distrital ANDS Jun	2:22.74	Maria Madalena Silva	CNAB	Felgueiras	21/12/2013	
Recorde Distrital ANDS Juv A	2:27.45	Catia Iordan Agostinho	SANDS	Abrantes	04/03/2017	
Recorde Distrital ANDS Juv B	2:26.86	Mariana Veloso Vitoria	SANDS	Abrantes	14/04/2012	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 2						
3	Madalena Grilo Teles	213015	04	CNSM	NT	__ : __. __
4	Beatriz Alexandra Botas	200566	07	AVQA	3:00.14	__ : __. __
5	Eleonor Dias Alves	200107	06	CNAB	3:01.37	__ : __. __

Série 2 de 2						
1	Madalena Maria Midoes	200565	07	AVQA	2:54.39	__ : __. __
2	Constanca Grincho Sousa	132482	06	VS	2:42.09	__ : __. __
3	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	CNTN	2:28.58	__ : __. __
4	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	CNTEJO	2:25.42	__ : __. __
5	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	CNTN	2:26.88	__ : __. __
6	Rita Bernardo Tome	132142	06	CNSM	2:42.08	__ : __. __
7	Laura Calheiros Frazao	206443	07	CNRM	2:53.11	__ : __. __
8	Sofia Medeiros Pereira	207512	06	CNMJ	2:54.54	__ : __. __

2 - 2ª SESSÃO

15/05/2021 - 15:30

Prova 10		Masc., 100m Mariposa				Absoluto
15/05/2021 - 15:30						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	54.09	Paulo Vakulyuk	CNTN	Felgueitas		
Recorde Distrital ANDS Sen	54.74	Carlos Lopes Pedrosa	CNRM	Porto	09/12/2017	
Recorde Distrital ANDS Jun	54.09	Paulo Vakulyuk	CNTN	Felgueiras	21/12/2019	
Recorde Distrital ANDS Juv A	56.43	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Abrantes	31/01/2004	
Recorde Distrital ANDS Juv B	57.72	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Rio Maior	12/07/2003	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 3						
2	Diogo Miguel Luis	210799	06	CNRM	1:38.18	__ : __. __
3	Andre Coelho Pita	201682	06	CNAB	1:19.08	__ : __. __
4	Tiago Almeida Correia	139280	06	CNMJ	1:11.07	__ : __. __
5	Andre Jesus Gaspar	132481	04	SFGP	1:14.06	__ : __. __
6	Lorenzo Muniz Silva	206968	06	BUZIOS	1:26.19	__ : __. __
7	Duarte Rodrigues Ximenes	127392	04	CNSM	NT	__ : __. __

Série 2 de 3						
1	Tiago Miguel Trincao	133374	06	CNTN	1:09.84	__ : __. __
2	Vitor Sokolovskyy	132612	06	CNAB	1:07.89	__ : __. __
3	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	CNRM	1:04.43	__ : __. __
4	Jose Pinto Cabral	130623	05	VS	1:01.45	__ : __. __
5	Rui Chagas Alves	124499	03	VS	1:01.75	__ : __. __
6	Erik Norbert Vass	202665	03	CNRM	1:05.72	__ : __. __
7	Jose Miguel Monteiro	129576	04	SFGP	1:08.84	__ : __. __
8	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	CNRM	1:10.24	__ : __. __



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 10, Masc., 100m Mariposa

Série 3 de 3

1	Pedro Nuno Oliveira	202589	04	CNTN	1:01.03	___:___:___
2	Martim Henriques Carvalho	148627	04	CNRM	1:00.24	___:___:___
3	Simao Dinis Rosa	132611	05	CNTN	59.57	___:___:___
4	Paulo Vakulyuk	123668	03	CNTN	54.09	___:___:___
5	Gabriel Carvalho Ferrao	132345	05	CDCP	59.14	___:___:___
6	Luis Afonso Lopes	127315	03	VS	59.79	___:___:___
7	Eduardo Binyas	203809	06	CNRM	1:00.55	___:___:___
8	Pedro Pereira Lopes	127118	99	BUZIOS	1:01.16	___:___:___

Prova 11

Femin., 100m Mariposa

Absoluto

15/05/2021 - 15:35

Startlist

Recorde Distrital ANDS Absoluto	1:04.13	Carolina Silverio Carpinteiro	CNTEJO	Torres Novas	15/02/2020
Recorde Distrital ANDS Sen	1:04.13	Carolina Silverio Carpinteiro	CNTEJO	Torres Novas	15/02/2020
Recorde Distrital ANDS Jun	1:05.21	Carolina Silverio Carpinteiro	CNTEJO	Coruche	14/04/2019
Recorde Distrital ANDS Juv A	1:04.97	Maria Madalena Bento	BUZIOS	Sines	08/12/2019
Recorde Distrital ANDS Juv B	1:06.68	Maria Madalena Bento	BUZIOS	Coruche	14/04/2019

Pista Nome

NFed

Ano

Clube

Tp inscrição

Série 1 de 2

1	Mariana Mauricio Coelho	200356	07	BUZIOS	1:32.19	___:___:___
2	Eleonor Dias Alves	200107	06	CNAB	1:23.50	___:___:___
3	Madalena Nunes Domingos	210455	07	VS	1:19.47	___:___:___
4	Beatriz Sofia Conceicao	201683	07	CNAB	1:18.60	___:___:___
5	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	SFGP	1:19.29	___:___:___
6	Sofia Medeiros Pereira	207512	06	CNMJ	1:23.12	___:___:___
7	Rita Bernardo Tome	132142	06	CNSM	1:25.81	___:___:___
8	Angela Ruessink	144987	07	CNSM	1:42.90	___:___:___

Série 2 de 2

1	Ines Azevedo Baraona	139292	07	CNMJ	1:16.68	___:___:___
2	Marta Filipa Bucha	132484	06	VS	1:12.19	___:___:___
3	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	CNTN	1:08.73	___:___:___
4	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	CNTEJO	1:04.13	___:___:___
5	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS	1:04.97	___:___:___
6	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	CNTN	1:09.36	___:___:___
7	Margarida Miguel Mendes	205367	06	VS	1:13.59	___:___:___
8	Ines Filipa Cotovio	130632	05	CNSM	1:17.67	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 12		Masc., 50m Bruços				Absoluto
15/05/2021 - 15:40						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	30.03	Francisco Costa Nunes	CCDSM	Felgueiras	23/12/2018	
Recorde Distrital ANDS Sen	30.36	Bernardo Jose Dionisio	SFGP	Tomar	17/11/2017	
Recorde Distrital ANDS Jun	30.03	Francisco Costa Nunes	CCDSM	Felgueiras	23/12/2018	
Recorde Distrital ANDS Juv A	30.82	Francisco Costa Nunes	CCDSM	Tomar	18/11/2017	
Recorde Distrital ANDS Juv B	31.74	Fabio Miguel Samouco	CNTN	Tomar	01/05/2010	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tempo	Tp inscrição
Série 1 de 2						
3	Jose Carlos Burecas	121519	00	BUZIOS	NT	___:___:___
4	Andre Azevedo Baraona	123965	04	CNMJ	36.43	___:___:___
5	Daniel Silva Bispo	132578	06	CNAB	38.11	___:___:___
6	Pedro Diogo Birra	210486	00	CDCP	NT	___:___:___

Série 2 de 2						
1	Andre Jesus Gaspar	132481	04	SFGP	34.40	___:___:___
2	Tiago Fanha Lopes	129520	04	CNMJ	32.94	___:___:___
3	Carlos Daniel Nunes	132140	05	CNSM	32.55	___:___:___
4	Luis Filipe Viana	131961	89	CLAC	30.77	___:___:___
5	Pedro Maria Santana	124028	03	CNTN	32.45	___:___:___
6	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS	32.56	___:___:___
7	Danut Boian	209932	04	SFGP	34.33	___:___:___
8	Diogo Miguel Duraes	123448	03	CNMJ	35.79	___:___:___

Prova 13		Femin., 50m Bruços				Absoluto
15/05/2021 - 15:45						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	32.72	Maria Madalena Silva	CNAB	Porto	13/12/2015	
Recorde Distrital ANDS Sen	32.72	Maria Madalena Silva	CNAB	Porto	13/12/2015	
Recorde Distrital ANDS Jun	32.83	Maria Madalena Silva	CNAB	Porto	21/12/2014	
Recorde Distrital ANDS Juv A	34.95	Margarida Mateus Morais	CNTN	S Antonio dos Cavaleiros	09/12/2018	
Recorde Distrital ANDS Juv B	35.64	Mafalda Gilberto Marques	CNTEJO	Tomar	01/03/2015	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tempo	Tp inscrição
Série 1 de 3						
2	Matilde Basilio Gil	125757	03	CNTEJO	NT	___:___:___
3	Bruna Tomas Silva	211291	07	SFGP	53.08	___:___:___
4	Clara Rosinha Maia	205835	07	SFGP	46.76	___:___:___
5	Eduarda Carvalho Costa	210800	07	CNRM	51.32	___:___:___
6	Sofia Miguel Silva	205401	07	SFGP	NT	___:___:___

Série 2 de 3						
1	Beatriz Roseiro Dias	206862	07	CNAB	44.32	___:___:___
2	Leonor Barreto Cruz	203123	05	CNAB	42.21	___:___:___
3	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS	40.50	___:___:___
4	Joana Patricia Antunes	133117	06	CNTEJO	39.88	___:___:___
5	Ana Rita Morais	125765	02	CNTN	40.21	___:___:___
6	Constanca Basilio Gil	125758	03	CNTEJO	41.26	___:___:___
7	Ines Goncalves Fernandes	132489	06	CNAB	43.31	___:___:___
8	Ines Sofia Nunes	210968	03	BUZIOS	46.76	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 13, Femin., 50m Bruços

Série 3 de 3

1	Beatriz Catarino Moura	129581	02	CNAB	39.38	___:___:___
2	Beatriz Maria Freixeiro	201459	04	CNRM	37.81	___:___:___
3	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	CNTN	35.70	___:___:___
4	Margarida Mateus Morais	127223	04	CNTN	34.26	___:___:___
5	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	CNTEJO	34.27	___:___:___
6	Beatriz Grave Reis	201149	05	CNRM	35.98	___:___:___
7	Carolina Lopes Vieira	122851	02	SFGP	38.28	___:___:___
8	Joana Fernandes Vicente	153269	04	CNTN	39.54	___:___:___

Prova 14

Masc., 200m Estilos

Absoluto

15/05/2021 - 15:50

Startlist

Recorde Distrital ANDS Absoluto	2:08.23	Filipe Ferreira Alves	CNRM	Obidos	15/12/2007
Recorde Distrital ANDS Sen	2:08.23	Filipe Ferreira Alves	CNRM	Obidos	15/12/2007
Recorde Distrital ANDS Jun	2:08.45	Ivo Andre Lopes	SCALAB	Santarem	13/05/2012
Recorde Distrital ANDS Juv A	2:08.71	Paulo Vakulyuk	CNTN	Tomar	16/12/2018
Recorde Distrital ANDS Juv B	2:13.93	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Rio Maior	12/07/2003

Pista Nome

NFed

Ano

Clube

Tp inscrição

Série 1 de 3

3	Diogo Miguel Matreno	127652	03	CNTN	NT	___:___:___
4	Diogo Miguel Luis	210799	06	CNRM	3:25.17	___:___:___
5	Duarte Rodrigues Ximenes	127392	04	CNSM	NT	___:___:___

Série 2 de 3

1	Miguel Palminha Serafim	205339	05	CNMJ	2:57.52	___:___:___
2	Afonso Formigo Pinho	129956	06	CNTN	2:45.11	___:___:___
3	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	CNRM	2:31.37	___:___:___
4	Joao Antonio Pires	201027	05	CNTN	2:27.33	___:___:___
5	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	CNRM	2:27.85	___:___:___
6	Manuel Costa Simoes	200874	06	CDCP	2:36.68	___:___:___
7	Jose Maria Temudo	206962	06	CNRM	2:56.41	___:___:___

Série 3 de 3

1	Eduardo Binyas	203809	06	CNRM	2:24.10	___:___:___
2	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS	2:19.46	___:___:___
3	Pedro Maria Santana	124028	03	CNTN	2:16.94	___:___:___
4	Ricardo Basilio Marreiros	107317	97	CDCP	2:10.62	___:___:___
5	Martim Henriques Carvalho	148627	04	CNRM	2:16.04	___:___:___
6	Carlos Daniel Nunes	132140	05	CNSM	2:17.51	___:___:___
7	Miguel Filipe Anjo	201394	04	CDCP	2:23.51	___:___:___
8	Erik Norbert Vass	202665	03	CNRM	2:26.03	___:___:___

16:00 Intervalo 5 Min



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 15		Femin., 400m Estilos				Absoluto
15/05/2021 - 16:05						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	5:05.86	Cátia Iordan Agostinho	CNRM	S Antonio dos Cavaleiros	09/12/2018	
Recorde Distrital ANDS Sen	5:06.03	Carolina Silverio Carpinteiro	CNTEJO	Santarém	08/03/2020	
Recorde Distrital ANDS Jun	5:05.86	Cátia Iordan Agostinho	CNRM	S Antonio dos Cavaleiros	09/12/2018	
Recorde Distrital ANDS Juv A	5:12.61	Cátia Iordan Agostinho	CNRN	Guarda	02/12/2016	
Recorde Distrital ANDS Juv B	5:16.20	Cat�ia Iordan Agostinho	CNRM	Abrantes	22/11/2015	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 1</u>						
3	Constanca Grincho Sousa	132482	06	VS	5:39.69	___:___:___
4	Ariana Espirito Louro	128140	05	SFGP	5:09.50	___:___:___
5	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	CNTN	5:31.34	___:___:___

Prova 16		Masc., 200m Livres				Absoluto
15/05/2021 - 16:15						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	1:50.67	Gustavo Manuel Santa	CNLA	Leiria	06/12/2009	
Recorde Distrital ANDS Sen	1:51.08	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Sines	21/11/2008	
Recorde Distrital ANDS Jun	1:50.67	Gustavo Manuel Santa	CNLA	Leiria	06/12/2009	
Recorde Distrital ANDS Juv A	1:54.36	Paulo Vakulyuk	CNTN	Tomar	15/12/2018	
Recorde Distrital ANDS Juv B	1:57.53	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Tomar	08/03/2003	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 4</u>						
2	Luis Filipe Viana	131961	89	CLAC	NT	___:___:___
3	Diogo Miguel Luis	210799	06	CNRM	2:49.95	___:___:___
4	Yegor Tsurskiy	208363	03	BUZIOS	2:32.78	___:___:___
5	Miguel Palminha Serafim	205339	05	CNMJ	2:36.00	___:___:___
6	Danut Boian	209932	04	SFGP	NT	___:___:___

<u>Série 2 de 4</u>						
1	Lorenzo Muniz Silva	206968	06	BUZIOS	2:30.09	___:___:___
2	Vitor Sokolovskyy	132612	06	CNAB	2:22.39	___:___:___
3	Daniel Silva Bispo	132578	06	CNAB	2:18.71	___:___:___
4	Tiago Almeida Correia	139280	06	CNMJ	2:16.44	___:___:___
5	Duarte Bento Cravo	132479	06	VS	2:16.76	___:___:___
6	Afonso Formigo Pinho	129956	06	CNTN	2:21.94	___:___:___
7	Lucas Vilaca Casimiro	211012	06	CDCP	2:22.52	___:___:___
8	Goncalo Maria Mendonca	132540	04	VS	2:30.92	___:___:___

<u>Série 3 de 4</u>						
1	Joao Marques Ferreira	202191	04	VS	2:09.62	___:___:___
2	Jose Miguel Monteiro	129576	04	SFGP	2:08.70	___:___:___
3	Pedro Pereira Lopes	127118	99	BUZIOS	2:07.79	___:___:___
4	Jose Pinto Cabral	130623	05	VS	2:05.74	___:___:___
5	Tiago Charrua Gago	200567	04	VS	2:07.64	___:___:___
6	Rodrigo Cardoso Fernandes	200556	04	VS	2:08.38	___:___:___
7	Joao Antonio Pires	201027	05	CNTN	2:08.89	___:___:___
8	Rafael Rodrigues Gomes	201025	06	CNTEJO	2:14.09	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 16, Masc., 200m Livres

Série 4 de 4

1	Diogo Miguel Matreno	127652	03	CNTN	2:05.73	___:___:___
2	Gabriel Carvalho Ferrao	132345	05	CDCP	2:03.28	___:___:___
3	Miguel Costa Simoes	132350	04	CDCP	2:00.26	___:___:___
4	Paulo Vakulyuk	123668	03	CNTN	1:51.54	___:___:___
5	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	VS	2:00.06	___:___:___
6	Andre Azevedo Baraona	123965	04	CNMJ	2:02.98	___:___:___
7	Joao Pedro Goncalves	209246	01	CNTN	2:05.56	___:___:___
8	Artur Paulo Aleksyeyev	200380	05	VS	2:05.73	___:___:___

Prova 17

Femin., 400m Livres

Absoluto

15/05/2021 - 16:30

Startlist

Recorde Distrital ANDS Absoluto	4:20.47	Mafalda Sofia Rosa	CNRM	Leiria	14/12/2019
Recorde Distrital ANDS Sen	4:24.00	Mafalda Sofia Rosa	CNRM	Tomar	24/10/2020
Recorde Distrital ANDS Jun	4:20.47	Mafalda Sofia Rosa	CNRM	Leiria	14/12/2019
Recorde Distrital ANDS Juv A	4:26.26	Mafalda Sofia Rosa	CNRM	Tomar	19/11/2017
Recorde Distrital ANDS Juv B	4:33.98	Ana Rita Boavista	CNLA	Guimarães	10/03/2002

Pista Nome

NFed

Ano

Clube

Tp inscrição

Série 1 de 2

1	Joana Teixeira Dias	105455	97	CLAC	NT	___:___:___
2	Mariana Mauricio Coelho	200356	07	BUZIOS	5:31.77	___:___:___
3	Ines Azevedo Baraona	139292	07	CNMJ	5:22.50	___:___:___
4	Carolina Manuela Guia	200378	05	VS	5:19.28	___:___:___
5	Maria Beatriz Teixeira	204101	06	VS	5:20.60	___:___:___
6	Joana Silva Januario	132544	06	CNAB	5:23.32	___:___:___
7	Laura Calheiros Frazao	206443	07	CNRM	5:51.81	___:___:___

Série 2 de 2

1	Clara Sofia Herminio	202218	06	CDCP	5:10.60	___:___:___
2	Margarida Mateus Morais	127223	04	CNTN	5:04.60	___:___:___
3	Marta Filipa Bucha	132484	06	VS	5:03.26	___:___:___
4	Carolina Marques Neves	121422	01	CNTN	4:32.40	___:___:___
5	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS	4:36.20	___:___:___
6	Rita Bernardo Tome	132142	06	CNSM	5:04.50	___:___:___
7	Ines Filipa Cotovio	130632	05	CNSM	5:04.64	___:___:___
8	Rafaela Canano Silva	129929	04	VS	5:12.28	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

3 - 3ª SESSÃO

16/05/2021 - 9:30

Prova 18	Femin., 200m Livres				Absoluto
16/05/2021 - 9:30					Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	2:04.85	Carolina Marques Neves	CNTN	Porto	10/12/2017
Recorde Distrital ANDS Sen	2:05.74	Julia Matos Lopes	VS	Tomar	30/06/2013
Recorde Distrital ANDS Jun	2:04.85	Caroliona Marques Neves	CNTN	Porto	10/12/2017
Recorde Distrital ANDS Juv A	2:09.96	Carolina Marques Neves	CNTN	Sines	25/04/2016
Recorde Distrital ANDS Juv B	2:12.10	Ana Rita Boavista	CNLA	Ourém	07/07/2002

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 3</u>						
1	Beatrix Lopes Ferreira	129893	04	BUZIOS	NT	___:___:___
2	Angela Ruessink	144987	07	CNSM	3:03.43	___:___:___
3	Ines Sofia Nunes	210968	03	BUZIOS	2:42.43	___:___:___
4	Beatriz Alexandra Botas	200566	07	AVQA	2:38.18	___:___:___
5	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	SFGP	2:40.09	___:___:___
6	Madalena Nunes Domingos	210455	07	VS	2:49.86	___:___:___
7	Catarina Maria Fragoso	213087	07	AVQA	NT	___:___:___

<u>Série 2 de 3</u>						
1	Mariana Mauricio Coelho	200356	07	BUZIOS	2:36.43	___:___:___
2	Carolina Manuela Guia	200378	05	VS	2:30.66	___:___:___
3	Rafaela Canano Silva	129929	04	VS	2:30.35	___:___:___
4	Clara Sofia Herminio	202218	06	CDCP	2:26.89	___:___:___
5	Carolina Lopes Vieira	122851	02	SFGP	2:29.13	___:___:___
6	Maria Beatriz Teixeira	204101	06	VS	2:30.39	___:___:___
7	Diana Goncalves Oliveira	200564	07	AVQA	2:35.88	___:___:___
8	Joana Silva Januario	132544	06	CNAB	2:37.66	___:___:___

<u>Série 3 de 3</u>						
1	Madalena Maria Midoes	200565	07	AVQA	2:25.41	___:___:___
2	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	CNTEJO	2:18.36	___:___:___
3	Carolina Marques Neves	121422	01	CNTN	2:15.56	___:___:___
4	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS	2:13.42	___:___:___
5	Beatriz Maria Freixeiro	201459	04	CNRM	2:14.63	___:___:___
6	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS	2:16.00	___:___:___
7	Rita Bernardo Tome	132142	06	CNSM	2:23.87	___:___:___
8	Marta Filipa Bucha	132484	06	VS	2:26.64	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 19	Masc., 400m Livres				Absoluto
16/05/2021 - 9:40					Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	3:51.74	Gustavo Manuel Santa	CNLA	Leiria	06/12/2009
Recorde Distrital ANDS Sen	3:57.24	Tiago Filipe Campos	CNRM	Porto	09/12/2017
Recorde Distrital ANDS Jun	3:51.74	Gustavo Manuel Santa	CNLA	Leiria	06/12/2009
Recorde Distrital ANDS Juv A	3:59.33	Gustavo Manuel Santa	CNLA	Entroncamento	16/05/2009
Recorde Distrital ANDS Juv B	4:09.90	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Rio Maior	12/07/2003

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 3						
1	Diogo Miguel Luis	210799	06	CNRM	5:47.04	___:___:___
2	Goncalo Maria Mendonca	132540	04	VS	5:12.50	___:___:___
3	Lorenzo Muniz Silva	206968	06	BUZIOS	5:08.78	___:___:___
4	Goncalo Filipe Ferreira	132478	06	AVQA	4:59.64	___:___:___
5	Tomas Antonio Victal	129131	03	AVQA	5:05.11	___:___:___
6	Jose Maria Temudo	206962	06	CNRM	5:11.04	___:___:___
7	Miguel Palminha Serafim	205339	05	CNMJ	5:26.97	___:___:___
8	Danut Boian	209932	04	SFGP	NT	___:___:___

Série 2 de 3						
1	Afonso Formigo Pinho	129956	06	CNTN	4:57.73	___:___:___
2	Artur Paulo Aleksyeyev	200380	05	VS	4:36.86	___:___:___
3	Joao Antonio Pires	201027	05	CNTN	4:35.89	___:___:___
4	Tiago Charrua Gago	200567	04	VS	4:28.81	___:___:___
5	Rodrigo Cardoso Fernandes	200556	04	VS	4:35.13	___:___:___
6	Joao Marques Ferreira	202191	04	VS	4:36.13	___:___:___
7	Tiago Almeida Correia	139280	06	CNMJ	4:45.06	___:___:___
8	Vitor Sokolovskyy	132612	06	CNAB	4:59.30	___:___:___

Série 3 de 3						
1	Carlos Daniel Nunes	132140	05	CNSM	4:20.40	___:___:___
2	Goncalo Gualberto Barbara	118851	00	CNRM	4:16.80	___:___:___
3	Martim Henriques Carvalho	148627	04	CNRM	4:14.86	___:___:___
4	Paulo Vakulyuk	123668	03	CNTN	3:59.13	___:___:___
5	Luis Afonso Lopes	127315	03	VS	4:05.63	___:___:___
6	Miguel Costa Simoes	132350	04	CDCP	4:16.56	___:___:___
7	Diogo Miguel Matreno	127652	03	CNTN	4:19.98	___:___:___
8	Jose Miguel Monteiro	129576	04	SFGP	4:25.34	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 20		Femin., 50m Mariposa			Absoluto
16/05/2021 - 10:00					Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	29.14	Sarah Dias	CLAC	Saint-Yrieix-Sur-Charente (FRA)	19/12/2015
Recorde Distrital ANDS Absoluto	29.14	Margarida Claudino Nicolau	CNTN	Torres Novas	15/02/2020
Recorde Distrital ANDS Absoluto	29.14	Carolina Silverio Carpinteiro	CNTEJO	Tomar	25/10/2020
Recorde Distrital ANDS Sen	29.14	Carolina Silverio Carpinteiro	CNTEJO	Tomar	25/10/2020
Recorde Distrital ANDS Jun	29.14	Sarah Dias	CLAC	Saint-Yrieix-Sur-Charente (FRA)	19/12/2015
Recorde Distrital ANDS Juv A	29.14	Margarida Claudino Nicolau	CNTN	Torres Novas	15/02/2020
Recorde Distrital ANDS Juv B	30.13	Marta Filipa Vinagre	CNTN	Torres Novas	26/04/2009

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tempo	Tp inscrição
Série 1 de 3						
3	Madalena Grilo Teles	213015	04	CNSM	NT	___:___:___
4	Clara Rosinha Maia	205835	07	SFGP	44.51	___:___:___
5	Bruna Tomas Silva	211291	07	SFGP	NT	___:___:___

Série 2 de 3						
2	Matilde Basilio Gil	125757	03	CNTEJO	38.23	___:___:___
3	Madalena Maria Midoes	200565	07	AVQA	37.92	___:___:___
4	Beatriz Sofia Conceicao	201683	07	CNAB	34.34	___:___:___
5	Eleonor Dias Alves	200107	06	CNAB	36.44	___:___:___
6	Beatriz Alexandra Botas	200566	07	AVQA	38.06	___:___:___
7	Diana Goncalves Oliveira	200564	07	AVQA	42.48	___:___:___

Série 3 de 3						
1	Ines Filipa Cotovio	130632	05	CNSM	32.23	___:___:___
2	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	SFGP	32.02	___:___:___
3	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS	29.67	___:___:___
4	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	CNTEJO	29.14	___:___:___
5	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	CNTN	29.14	___:___:___
6	Carolina Marques Neves	121422	01	CNTN	31.04	___:___:___
7	Joana Fernandes Vicente	153269	04	CNTN	32.16	___:___:___
8	Margarida Miguel Mendes	205367	06	VS	33.42	___:___:___

Prova 21		Masc., 50m Mariposa			Absoluto
16/05/2021 - 10:05					Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	24.99	Carlos Lopes Pedrosa	CNRM	Porto	08/12/2017
Recorde Distrital ANDS Sen	24.99	Carlos Lopes Pedrosa	CNRM	Porto	08/12/2017
Recorde Distrital ANDS Jun	25.04	Paulo Vakulyuk	CNTN	Felgueiras	20/12/2019
Recorde Distrital ANDS Juv A	25.50	Paulo Vakulyuk	CNTN	Torres Novas	13/04/2019
Recorde Distrital ANDS Juv B	26.46	Simao Dinis Rosa	CNTN	Torres Novas	15/02/2020

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tempo	Tp inscrição
Série 1 de 4						
3	Pedro Diogo Birra	210486	00	CDCP	NT	___:___:___
4	Lorenzo Muniz Silva	206968	06	BUZIOS	39.87	___:___:___
5	Yegor Tsurskiy	208363	03	BUZIOS	NT	___:___:___
6	Duarte Rodrigues Ximenes	127392	04	CNSM	NT	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 21, Masc., 50m Mariposa

Série 2 de 4

1	Goncalo Filipe Ferreira	132478	06	AVQA	36.51	___:___:___
2	Manuel Luis Oliveira	122238	03	CNTEJO	34.06	___:___:___
3	Daniel Silva Bispo	132578	06	CNAB	33.73	___:___:___
4	Tiago Miguel Trincao	133374	06	CNTN	32.10	___:___:___
5	Tomas Antonio Victal	129131	03	AVQA	32.64	___:___:___
6	Rafael Rodrigues Gomes	201025	06	CNTEJO	33.78	___:___:___
7	Andre Coelho Pita	201682	06	CNAB	35.66	___:___:___
8	Jose Maria Temudo	206962	06	CNRM	37.56	___:___:___

Série 3 de 4

1	David Antonio Carvalho	111762	99	CNTEJO	31.92	___:___:___
2	Tiago Fanha Lopes	129520	04	CNMJ	30.15	___:___:___
3	Jose Carlos Burecas	121519	00	BUZIOS	28.78	___:___:___
4	Rui Chagas Alves	124499	03	VS	27.98	___:___:___
5	Andre Jesus Gaspar	132481	04	SFGP	28.44	___:___:___
6	Marcio Lima Silva	118633	01	CNTEJO	30.14	___:___:___
7	Diogo Miguel Duraes	123448	03	CNMJ	31.25	___:___:___
8	Jose Miguel Monteiro	129576	04	SFGP	32.03	___:___:___

Série 4 de 4

1	Pedro Pereira Lopes	127118	99	BUZIOS	27.49	___:___:___
2	Gabriel Carvalho Ferrao	132345	05	CDCP	27.21	___:___:___
3	Pedro Nuno Oliveira	202589	04	CNTN	26.76	___:___:___
4	Paulo Vakulyuk	123668	03	CNTN	25.04	___:___:___
5	Simao Dinis Rosa	132611	05	CNTN	26.46	___:___:___
6	Andre Azevedo Baraona	123965	04	CNMJ	26.93	___:___:___
7	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS	27.26	___:___:___
8	Ricardo Basilio Marreiros	107317	97	CDCP	27.79	___:___:___

10:10 Intervalo 5 Min

Prova 22

Femin., 200m Bruços

Absoluto

16/05/2021 - 10:15

Startlist

Recorde Distrital ANDS Absoluto	2:34.64	Maria Madalena Silva	CNAB	Porto	19/12/2014
Recorde Distrital ANDS Sen	2:38.10	Maria Madalena Silva	CNAB	Caldas da Rainha	28/11/2015
Recorde Distrital ANDS Jun	2:34.64	Maria Madalena Silva	CNAB	Porto	19/12/2014
Recorde Distrital ANDS Juv A	2:45.14	Catia Jordan Agostinho	CNRM	Coruche	11/03/2017
Recorde Distrital ANDS Juv B	2:43.30	Beatriz Grave Reis	CNRM	Tomar	24/11/2018

Pista Nome

NFed

Ano

Clube

Tp inscrição

Série 1 de 2

3	Catarina Maria Fragoso	213087	07	AVQA	NT	___:___:___
4	Angela Ruessink	144987	07	CNSM	3:39.20	___:___:___
5	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	CNTN	NT	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 22, Femin., 200m Bruços

Série 2 de 2

1	Beatriz Roseiro Dias	206862	07	CNAB	3:33.28	___:___:___
2	Laura Calheiros Frazao	206443	07	CNRM	3:13.02	___:___:___
3	Rita Bernardo Tome	132142	06	CNSM	3:00.87	___:___:___
4	Margarida Mateus Morais	127223	04	CNTN	2:47.82	___:___:___
5	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS	3:00.04	___:___:___
6	Joana Patricia Antunes	133117	06	CNTEJO	3:06.07	___:___:___
7	Leonor Barreto Cruz	203123	05	CNAB	3:21.08	___:___:___
8	Ines Sofia Nunes	210968	03	BUZIOS	3:38.69	___:___:___

Prova 23

Masc., 200m Bruços

Absoluto

16/05/2021 - 10:25

Startlist

Recorde Distrital ANDS Absoluto	2:21.08	Francisco Costa Nunes	CCDSM	Felgueiras	22/12/2018
Recorde Distrital ANDS Sen	2:24.92	Andre Filipe Mendes	CNAB	Ponte da Barca	07/12/2014
Recorde Distrital ANDS Jun	2:21.08	Francisco Costa Nunes Nunes	CCDSM	Felgueiras	22/12/2018
Recorde Distrital ANDS Juv A	2:26.42	Francisco Costa Nunes	CCDSM	Albufeira	17/12/2017
Recorde Distrital ANDS Juv B	2:31.58	Carlos Daniel Nunes	CNSM	Sines	08/12/2019

Pista Nome

NFed

Ano

Clube

Tp inscrição

Série 1 de 2

2	Danut Boian	209932	04	SFGP	NT	___:___:___
3	Manuel Costa Simoes	200874	06	CDCP	3:07.39	___:___:___
4	Afonso Formigo Pinho	129956	06	CNTN	2:58.40	___:___:___
5	Daniel Silva Bispo	132578	06	CNAB	3:03.69	___:___:___
6	Lucas Vilaca Casimiro	211012	06	CDCP	3:11.56	___:___:___

Série 2 de 2

1	Andre Jesus Gaspar	132481	04	SFGP	2:47.44	___:___:___
2	Miguel Filipe Anjo	201394	04	CDCP	2:42.19	___:___:___
3	Carlos Daniel Nunes	132140	05	CNSM	2:29.30	___:___:___
4	Goncalo Gualberto Barbara	118851	00	CNRM	2:27.37	___:___:___
5	Pedro Maria Santana	124028	03	CNTN	2:27.54	___:___:___
6	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS	2:35.91	___:___:___
7	Joao Antonio Pires	201027	05	CNTN	2:47.14	___:___:___
8	Duarte Bento Cravo	132479	06	VS	2:52.72	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 24		Femin., 200m Costas				Absoluto
16/05/2021 - 10:35						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	2:20.73	Mariana Veloso Vitória	CNAB	Tomar	29/06/2013	
Recorde Distrital ANDS Sen	2:23.56	Maria Madalena Silva	CNAB	Tomar	14/11/2015	
Recorde Distrital ANDS Jun	2:20.73	Mariana Veloso Vitória	CNAB	Tomar	29/06/2013	
Recorde Distrital ANDS Juv A	2:25.91	Ines Asseiceira Ramos	CNTN	Guarda	01/12/2017	
Recorde Distrital ANDS Juv B	2:25.27	Mariana Veloso Vitória	CNAB	Coruche	04/03/2012	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 2						
3	Eleonor Dias Alves	200107	06	CNAB	3:04.06	___:___:___
4	Sofia Medeiros Pereira	207512	06	CNMJ	2:53.23	___:___:___
5	Mariana Mauricio Coelho	200356	07	BUZIOS	3:01.56	___:___:___

Série 2 de 2						
1	Ines Filipa Cotovio	130632	05	CNSM	2:41.82	___:___:___
2	Rita Bernardo Tome	132142	06	CNSM	2:39.69	___:___:___
3	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS	2:34.28	___:___:___
4	Ariana Espirito Louro	128140	05	SFGP	2:28.92	___:___:___
5	Beatriz Gaspar Nobre	153134	05	SFGP	2:30.42	___:___:___
6	Laura Leocadio Duarte	128512	06	SFGP	2:39.40	___:___:___
7	Constanca Grincho Sousa	132482	06	VS	2:40.52	___:___:___
8	Margarida Miguel Mendes	205367	06	VS	2:47.78	___:___:___

Prova 25		Masc., 200m Costas				Absoluto
16/05/2021 - 10:40						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	1:53.06	Pedro Diogo Oliveira	INDANDS	Chartres (FRA)	22/11/2012	
Recorde Distrital ANDS Sen	1:53.06	Pedro Diogo Oliveira	INDANDS	Chartres (FRA)	22/11/2012	
Recorde Distrital ANDS Jun	2:01.95	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Trieste (ITA)	08/12/2005	
Recorde Distrital ANDS Juv A	2:04.29	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Abrantes	01/02/2004	
Recorde Distrital ANDS Juv B	2:07.15	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Tomar	11/05/2003	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 2						
3	Duarte Rodrigues Ximenes	127392	04	CNSM	NT	___:___:___
4	Vitor Sokolovskyy	132612	06	CNAB	2:33.04	___:___:___
5	Tiago Almeida Correia	139280	06	CNMJ	2:39.96	___:___:___

Série 2 de 2						
1	Pedro Maria Santana	124028	03	CNTN	2:20.37	___:___:___
2	Diogo Miguel Matreno	127652	03	CNTN	2:16.18	___:___:___
3	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	VS	2:11.41	___:___:___
4	Andre Azevedo Baraona	123965	04	CNMJ	2:08.93	___:___:___
5	Miguel Costa Simoes	132350	04	CDCP	2:10.89	___:___:___
6	Martim Henriques Carvalho	148627	04	CNRM	2:13.93	___:___:___
7	Jose Pinto Cabral	130623	05	VS	2:18.48	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

4 - 4^a SESSÃO

16/05/2021 - 15:30

Prova 26	Masc., 800m Livres					Absoluto
16/05/2021 - 15:30						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	8:00.80	Gustavo Manuel Santa	CNLA	Leiria	06/12/2009	
Recorde Distrital ANDS Sen	8:14.47	Tiago Filipe Campos	CNRM	Porto	08/12/2017	
Recorde Distrital ANDS Jun	8:00.80	Gustavo Manuel Santa	CNLA	Leiria	06/12/2009	
Recorde Distrital ANDS Juv A	8:09.51	Gustavo Manuel Santa	CNLA	Torres Novas	26/04/2009	
Recorde Distrital ANDS Juv B	8:39.75	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Tomar	11/05/2003	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	TP	inscrição
<u>Série 1 de 2</u>						
3	Goncalo Maria Mendonca	132540	04	VS	10:44.37	___:___:___
4	Lorenzo Muniz Silva	206968	06	BUZIOS	10:31.99	___:___:___
5	Manuel Costa Simoes	200874	06	CDCP	10:40.86	___:___:___
6	Antonio Pedro Martins	210262	05	CPFZ	10:53.45	___:___:___

<u>Série 2 de 2</u>						
1	Joao Marques Ferreira	202191	04	VS	9:43.63	___:___:___
2	Artur Paulo Aleksyeyev	200380	05	VS	9:36.25	___:___:___
3	Miguel Filipe Anjo	201394	04	CDCP	9:07.76	___:___:___
4	Martim Henriques Carvalho	148627	04	CNRM	8:45.87	___:___:___
5	Erik Norbert Vass	202665	03	CNRM	8:53.39	___:___:___
6	Tiago Charrua Gago	200567	04	VS	9:22.15	___:___:___
7	Ricardo Matias Santos	209305	05	CPFZ	9:37.54	___:___:___
8	Rodrigo Cardoso Fernandes	200556	04	VS	10:01.26	___:___:___

Prova 27	Femin., 800m Livres					Absoluto
16/05/2021 - 15:55						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	8:48.64	Mafalda Sofia Rosa	CNRM	Leiria	15/12/2019	
Recorde Distrital ANDS Sen	8:55.23	Mafalda Sofia Rosa	CNRM	Tomar	24/10/2020	
Recorde Distrital ANDS Jun	8:48.64	Mafalda Sofia Rosa	ROU	Leiria	15/12/2019	
Recorde Distrital ANDS Juv A	9:10.38	Mafalda Sofia Rosa	CNRM	Albufeira	16/12/2017	
Recorde Distrital ANDS Juv B	9:21.21	Ana Rita Boavista	CNLA	Guimarães	09/03/2002	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	TP	inscrição
<u>Série 1 de 2</u>						
3	Madalena Nunes Domingos	210455	07	VS	11:30.93	___:___:___
4	Maria Beatriz Teixeira	204101	06	VS	11:17.06	___:___:___
5	Mariana Mauricio Coelho	200356	07	BUZIOS	11:26.78	___:___:___

<u>Série 2 de 2</u>						
1	Rafaela Canano Silva	129929	04	VS	10:49.14	___:___:___
2	Clara Sofia Herminio	202218	06	CDCP	10:24.99	___:___:___
3	Ariana Espirito Louro	128140	05	SFGP	9:55.81	___:___:___
4	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS	9:31.51	___:___:___
5	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	CNTN	9:50.08	___:___:___
6	Marta Filipa Bucha	132484	06	VS	10:22.12	___:___:___
7	Carolina Manuela Guia	200378	05	VS	10:44.59	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 28		Masc., 100m Costas				Absoluto
16/05/2021 - 16:15						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	52.63	Pedro Diogo Oliveira	INDANDS	Herning (DEN)	14/12/2013	
Recorde Distrital ANDS Sen	52.63	Pedro Diogo Oliveira	INDANDS	Herning (DEN)	14/12/2013	
Recorde Distrital ANDS Jun	57.01	Afonso Guilherme Rosa	CNTN	Funchal	11/04/2017	
Recorde Distrital ANDS Juv A	58.30	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Estoril	14/02/2004	
Recorde Distrital ANDS Juv B	58.65	Pedro Diogo Oliveira	CNRM	Tomar	10/05/2003	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 3						
3	Duarte Rodrigues Ximenes	127392	04	CNSM	NT	___:___:___
4	Tomas Antonio Victal	129131	03	AVQA	1:22.80	___:___:___
5	Diogo Miguel Luis	210799	06	CNRM	1:28.10	___:___:___
Série 2 de 3						
2	Antonio Pedro Martins	210262	05	CPFZ	1:19.67	___:___:___
3	Vitor Sokolovskyy	132612	06	CNAB	1:11.20	___:___:___
4	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	CNRM	1:07.97	___:___:___
5	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	CNRM	1:08.79	___:___:___
6	Afonso Formigo Pinho	129956	06	CNTN	1:13.30	___:___:___
7	Andre Coelho Pita	201682	06	CNAB	1:21.86	___:___:___
Série 3 de 3						
1	Ricardo Matias Santos	209305	05	CPFZ	1:03.50	___:___:___
2	Diogo Miguel Matreno	127652	03	CNTN	1:02.13	___:___:___
3	Miguel Costa Simoes	132350	04	CDCP	1:01.21	___:___:___
4	Guilherme Pereira Coutinho	130516	03	VS	59.95	___:___:___
5	Gabriel Carvalho Ferrao	132345	05	CDCP	1:00.37	___:___:___
6	Ricardo Basilio Marreiros	107317	97	CDCP	1:01.97	___:___:___
7	Jose Pinto Cabral	130623	05	VS	1:03.22	___:___:___
8	Joao Pedro Rosa	11317	90	CLAC	1:07.75	___:___:___

Prova 29		Femin., 100m Costas				Absoluto
16/05/2021 - 16:25						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	1:05.37	Inês Asseiceira Ramos	CNTN	Leiria	14/12/2019	
Recorde Distrital ANDS Sen	1:06.03	Maria Madalena Silva	CNAB	Tomar	15/11/2015	
Recorde Distrital ANDS Jun	1:05.37	Inês Asseiceira Ramos	CNTN	Leiria	14/12/2019	
Recorde Distrital ANDS Juv A	1:08.22	Lea Alexandra Mendes	SFGP	Albufeira	15/12/2017	
Recorde Distrital ANDS Juv B	1:06.64	Mariana Veloso Vitoria	CNAB	Abrantes	14/04/2012	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 3						
3	Madalena Grilo Teles	213015	04	CNSM	NT	___:___:___
4	Eleonor Dias Alves	200107	06	CNAB	1:28.09	___:___:___
5	Angela Ruessink	144987	07	CNSM	1:43.37	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 29, Femin., 100m Costas

Série 2 de 3

2	Joana Silva Januario	132544	06	CNAB	1:25.19	___:___:___
3	Beatriz Alexandra Botas	200566	07	AVQA	1:21.62	___:___:___
4	Diana Goncalves Oliveira	200564	07	AVQA	1:19.21	___:___:___
5	Sofia Medeiros Pereira	207512	06	CNMJ	1:19.79	___:___:___
6	Madalena Maria Midoes	200565	07	AVQA	1:21.88	___:___:___
7	Mariana Mauricio Coelho	200356	07	BUZIOS	1:27.57	___:___:___

Série 3 de 3

1	Ines Filipa Cotovio	130632	05	CNSM	1:17.87	___:___:___
2	Constanca Grincho Sousa	132482	06	VS	1:14.71	___:___:___
3	Laura Leocadio Duarte	128512	06	SFGP	1:12.86	___:___:___
4	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS	1:09.90	___:___:___
5	Beatriz Gaspar Nobre	153134	05	SFGP	1:10.39	___:___:___
6	Rita Bernardo Tome	132142	06	CNSM	1:13.73	___:___:___
7	Beatriz Sofia Conceicao	201683	07	CNAB	1:17.12	___:___:___
8	Margarida Miguel Mendes	205367	06	VS	1:19.02	___:___:___

Prova 30

Masc., 50m Livres

Absoluto

16/05/2021 - 16:30

Startlist

Recorde Distrital ANDS Absoluto	23.21	Frederico Sucena Riachos		Porto	12/12/2015
Recorde Distrital ANDS Sen	23.95	Andre Jorge Vieira	CNTN	Sines	21/12/2008
Recorde Distrital ANDS Jun	23.21	Frederico Sucena Riachos	NSCG	Porto	12/12/2015
Recorde Distrital ANDS Juv A	24.11	Paulo Vakulyuk	SANDS	Abrantes	26/01/2019
Recorde Distrital ANDS Juv B	24.88	Simão Dinis Rosa	CNTN	Leiria	14/12/2019

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube		Tp inscrição
<u>Série 1 de 4</u>						
2	Diogo Miguel Luis	210799	06	CNRM	36.04	___:___:___
3	Lorenzo Muniz Silva	206968	06	BUZIOS	33.36	___:___:___
4	Daniel Silva Bispo	132578	06	CNAB	30.41	___:___:___
5	Goncalo Filipe Ferreira	132478	06	AVQA	32.09	___:___:___
6	Jose Maria Temudo	206962	06	CNRM	34.00	___:___:___
7	Pedro Diogo Birra	210486	00	CDCP	NT	___:___:___

Série 2 de 4

1	Manuel Luis Oliveira	122238	03	CNTEJO	29.37	___:___:___
2	Yegor Tsurskiy	208363	03	BUZIOS	29.17	___:___:___
3	Rafael Rodrigues Gomes	201025	06	CNTEJO	28.76	___:___:___
4	Danut Boian	209932	04	SFGP	28.26	___:___:___
5	Tomas Antonio Victal	129131	03	AVQA	28.41	___:___:___
6	David Antonio Carvalho	111762	99	CNTEJO	28.88	___:___:___
7	Guilherme Filipe Gaboleiro	130049	05	CNRM	29.20	___:___:___
8	Ricardo Filipe Gaboleiro	130050	05	CNRM	29.98	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 30, Masc., 50m Livres

Série 3 de 4

1	Tiago Miguel Trincao	133374	06	CNTN	27.39	___:___:___
2	Andre Jesus Gaspar	132481	04	SFGP	26.88	___:___:___
3	Diogo Miguel Matreno	127652	03	CNTN	26.72	___:___:___
4	Luis Filipe Viana	131961	89	CLAC	26.60	___:___:___
5	Marcio Lima Silva	118633	01	CNTEJO	26.68	___:___:___
6	Joao Pedro Rosa	11317	90	CLAC	26.83	___:___:___
7	Jose Miguel Monteiro	129576	04	SFGP	27.35	___:___:___
8	Martim Henriques Carvalho	148627	04	CNRM	27.41	___:___:___

Série 4 de 4

1	Joao Pedro Goncalves	209246	01	CNTN	25.94	___:___:___
2	Pedro Pereira Lopes	127118	99	BUZIOS	25.59	___:___:___
3	Pedro Nuno Oliveira	202589	04	CNTN	25.28	___:___:___
4	Simao Dinis Rosa	132611	05	CNTN	24.88	___:___:___
5	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS	25.07	___:___:___
6	Jose Carlos Burecas	121519	00	BUZIOS	25.30	___:___:___
7	Rui Chagas Alves	124499	03	VS	25.66	___:___:___
8	Miguel Costa Simoes	132350	04	CDCP	26.13	___:___:___

Prova 31

Femin., 50m Livres

Absoluto

16/05/2021 - 16:40

Startlist

Recorde Distrital ANDS Absoluto	27.06	Sarah Dias	CLAC	Leiria	08/12/2013
Recorde Distrital ANDS Sen	27.16	Maria Madalena Silva	CNAB	Caldas da Rainha	29/11/2015
Recorde Distrital ANDS Jun	27.10	Sarah Dias	CLAC	Saint-Yrieix-Sur-Charente (FRA)	18/12/2015
Recorde Distrital ANDS Juv A	27.06	Sarah Dias	CLAC	Leiria	08/12/2013
Recorde Distrital ANDS Juv B	27.39	Sarah Dias	CLAC	Tomar	29/06/2013

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 4</u>						
	2 Catarina Maria Fragoso	213087	07	AVQA	NT	___:___:___
	3 Joana Teixeira Dias	105455	97	CLAC	NT	___:___:___
	4 Bruna Tomas Silva	211291	07	SFGP	39.52	___:___:___
	5 Eduarda Carvalho Costa	210800	07	CNRM	39.52	___:___:___
	6 Sofia Miguel Silva	205401	07	SFGP	NT	___:___:___

Série 2 de 4

1	Matilde Basilio Gil	125757	03	CNTEJO	37.16	___:___:___
2	Madalena Grilo Teles	213015	04	CNSM	36.26	___:___:___
3	Patricia Rodrigues Cabrita	212352	92	CLAC	34.82	___:___:___
4	Joana Silva Januario	132544	06	CNAB	32.90	___:___:___
5	Beatriz Alexandra Botas	200566	07	AVQA	34.33	___:___:___
6	Ines Sofia Nunes	210968	03	BUZIOS	35.47	___:___:___
7	Beatrix Lopes Ferreira	129893	04	BUZIOS	36.54	___:___:___
8	Clara Rosinha Maia	205835	07	SFGP	39.10	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 31, Femin., 50m Livres

Série 3 de 4

1	Madalena Maria Midoes	200565	07	AVQA	32.39	___:___:___
2	Constanca Basilio Gil	125758	03	CNTEJO	31.82	___:___:___
3	Joana Fernandes Vicente	153269	04	CNTN	30.92	___:___:___
4	Laura Leocadio Duarte	128512	06	SFGP	30.57	___:___:___
5	Ana Rita Morais	125765	02	CNTN	30.85	___:___:___
6	Ines Filipa Cotovio	130632	05	CNSM	31.56	___:___:___
7	Carolina Lopes Vieira	122851	02	SFGP	32.26	___:___:___
8	Leonor Barreto Cruz	203123	05	CNAB	32.69	___:___:___

Série 4 de 4

1	Beatriz Gaspar Nobre	153134	05	SFGP	29.55	___:___:___
2	Beatriz Maria Freixeiro	201459	04	CNRM	28.87	___:___:___
3	Mafalda Magalhaes Costa	124469	03	SFGP	27.58	___:___:___
4	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	CNTN	27.37	___:___:___
5	Margarida Claudino Nicolau	200214	05	CNTN	27.53	___:___:___
6	Maria Madalena Bento	127217	05	BUZIOS	28.42	___:___:___
7	Beatriz Grave Reis	201149	05	CNRM	29.09	___:___:___
8	Ines Goncalves Fernandes	132489	06	CNAB	30.04	___:___:___

Prova 32

Masc., 100m Bruços

Absoluto

16/05/2021 - 16:45

Startlist

Recorde Distrital ANDS Absoluto	1:04.19	Francisco Costa Nunes	CCDSM	Felgueiras	21/12/2018
Recorde Distrital ANDS Sen	1:05.49	Luis Filipe Viana	CLAC	Sines	23/02/2019
Recorde Distrital ANDS Jun	1:04.19	Francisco Costa Nunes	CCDSM	Felgueiras	21/12/2018
Recorde Distrital ANDS Juv A	1:05.79	Francisco Costa Nunes	SANDS	Abrantes	27/01/2018
Recorde Distrital ANDS Juv B	1:07.41	Francisco Costa Nunes	SANDS	Abrantes	04/03/2017

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
<u>Série 1 de 3</u>						
	3 Duarte Rodrigues Ximenes	127392	04	CNSM	NT	___:___:___
	4 Lucas Vilaca Casimiro	211012	06	CDCP	1:31.38	___:___:___
	5 Goncalo Filipe Ferreira	132478	06	AVQA	1:31.45	___:___:___

Série 2 de 3

1	Miguel Palminha Serafim	205339	05	CNMJ	1:31.03	___:___:___
2	Daniel Silva Bispo	132578	06	CNAB	1:21.33	___:___:___
3	Joao Antonio Pires	201027	05	CNTN	1:16.98	___:___:___
4	Andre Jesus Gaspar	132481	04	SFGP	1:14.58	___:___:___
5	Danut Boian	209932	04	SFGP	1:16.32	___:___:___
6	Duarte Bento Cravo	132479	06	VS	1:18.64	___:___:___
7	Afonso Formigo Pinho	129956	06	CNTN	1:25.93	___:___:___

Série 3 de 3

1	Tiago Fanha Lopes	129520	04	CNMJ	1:10.84	___:___:___
2	Goncalo Gualberto Barbara	118851	00	CNRM	1:09.31	___:___:___
3	Carlos Daniel Nunes	132140	05	CNSM	1:07.96	___:___:___
4	Luis Filipe Viana	131961	89	CLAC	1:06.74	___:___:___
5	Ricardo Basilio Marreiros	107317	97	CDCP	1:07.81	___:___:___
6	Pedro Maria Santana	124028	03	CNTN	1:08.62	___:___:___
7	Artur Rafael Saramago	111949	97	BUZIOS	1:10.19	___:___:___
8	Diogo Miguel Duraes	123448	03	CNMJ	1:14.36	___:___:___



Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Prova 33		Femin., 100m Bruços				Absoluto
16/05/2021 - 16:50						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	1:12.09	Maria Madalena Silva	CNAB	Porto	12/12/2015	
Recorde Distrital ANDS Sen	1:12.09	Maria Madalena Silva	CNAB	Porto	12/12/2015	
Recorde Distrital ANDS Jun	1:12.62	Maria Madalena Silva	CNAB	Porto	20/12/2014	
Recorde Distrital ANDS Juv A	1:15.77	Margarida Mateus Morais	CNTN	Tomar	16/12/2018	
Recorde Distrital ANDS Juv B	1:16.54	Beatriz Grave Reis	CNRM	Coruche	15/03/2019	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 2						
1	Catarina Maria Fragoso	213087	07	AVQA	NT	___:___:___
2	Angela Ruessink	144987	07	CNSM	1:41.10	___:___:___
3	Diana Goncalves Oliveira	200564	07	AVQA	1:38.09	___:___:___
4	Leonor Barreto Cruz	203123	05	CNAB	1:31.77	___:___:___
5	Eleonor Dias Alves	200107	06	CNAB	1:36.01	___:___:___
6	Beatriz Roseiro Dias	206862	07	CNAB	1:38.13	___:___:___
7	Ines Sofia Nunes	210968	03	BUZIOS	1:41.94	___:___:___

Série 2 de 2						
1	Joana Patricia Antunes	133117	06	CNTEJO	1:26.02	___:___:___
2	Carolina Lopes Vieira	122851	02	SFGP	1:23.73	___:___:___
3	Beatriz Goncalves Casal	127221	03	CNTN	1:17.12	___:___:___
4	Carolina Silverio Carpinteiro	119481	02	CNTEJO	1:13.26	___:___:___
5	Margarida Mateus Morais	127223	04	CNTN	1:15.69	___:___:___
6	Rita Bernardo Tome	132142	06	CNSM	1:23.50	___:___:___
7	Catarina Isabel Carlota	132493	05	BUZIOS	1:25.34	___:___:___
8	Laura Calheiros Frazao	206443	07	CNRM	1:28.45	___:___:___

Prova 34		Masc., 400m Estilos				Absoluto
16/05/2021 - 16:55						Startlist
Recorde Distrital ANDS Absoluto	4:24.97	Tiago Filipe Campos	CNRM	Santarém	07/03/2020	
Recorde Distrital ANDS Sen	4:24.97	Tiago Filipe Campos	CNRM	Santarém	07/03/2020	
Recorde Distrital ANDS Jun	4:35.64	Gustavo Manuel Santa	CNLA	Leiria	06/12/2009	
Recorde Distrital ANDS Juv A	4:33.58	Paulo Vakulyuk	CNTN	S Antonio dos Cavaleiros	09/12/2018	
Recorde Distrital ANDS Juv B	4:44.55	Paulo Vakulyuk	CNTN	Torres Novas	06/05/2018	

Pista	Nome	NFed	Ano	Clube	Tp inscrição	
Série 1 de 2						
3	Jose Maria Temudo	206962	06	CNRM	5:46.22	___:___:___
4	Tiago Almeida Correia	139280	06	CNMJ	5:28.68	___:___:___
5	Vitor Sokolovskyy	132612	06	CNAB	5:37.01	___:___:___

Série 2 de 2						
2	Jose Miguel Monteiro	129576	04	SFGP	5:17.95	___:___:___
3	Erik Norbert Vass	202665	03	CNRM	4:54.48	___:___:___
4	Goncalo Gualberto Barbara	118851	00	CNRM	4:43.38	___:___:___
5	Andre Azevedo Baraona	123965	04	CNMJ	4:54.39	___:___:___
6	Pedro Maria Santana	124028	03	CNTN	4:54.64	___:___:___
7	Joao Antonio Pires	201027	05	CNTN	5:18.22	___:___:___



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2020/21

PROVA DE APURAMENTO DE TEMPOS DE ACESSO AO ZONAL DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

1 – LOCAL

Piscina Municipal de Abrantes

2 – DATA

15 e 16 de Maio de 2021

3 – HORÁRIO:

<u>1ª Jornada – 15 Maio 2021</u>	<u>2ª Jornada – 16 Maio 2021</u>
1ª Sessão	3ª Sessão
Aquecimento – 8h00 Início às - 9h30	Aquecimento – 8h00 Início às - 9h30
2ª Sessão	4ª Sessão
Aquecimento - 14h00 Início às - 15h30	Aquecimento - 14h00 Início às - 15h30

4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: Juvenis (A e B), Juniores e Seniores
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de Três (3) provas individuais por sessão.

5 – INSCRIÇÕES E PAGAMENTO

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 18 horas do dia 10/05/2021 e serão validadas após comprovativo do pagamento das mesmas.
- ✓ O pagamento das inscrições será feito à ANDS para o seguinte NIB: 0033 0000 5003 6910 0020 5. O montante a liquidar será referido aos número das participações afixadas após a lista de conferência publicada.

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR Tel. 249323268 / 964813669

<http://www.ands.pt>  ands@ands.pt



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2020/21

6 - PROGRAMA DE PROVAS

ACESSO AO ZONAL DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES							
8 DE MAIO 2021				9 DE MAIO 2021			
1ª Jornada - 1ª sessão				2ª Jornada - 3ª sessão			
1	1500	ABS	FEM	18	200 L	ABS	FEM
2	1500	ABS	MAS	19	400 L	ABS	MAS
3	50 C	ABS	FEM	20	50 M	ABS	FEM
4	50 C	ABS	MAS	21	50 M	ABS	MAS
5	200 M	ABS	FEM	22	200 B	ABS	FEM
6	200 M	ABS	MAS	23	200 B	ABS	MAS
7	100 L	ABS	FEM	24	200 C	ABS	FEM
8	100 L	ABS	MAS	25	200 C	ABS	MAS
9	200 EST	ABS	FEM	2ª Jornada - 4ª sessão			
1ª Jornada - 2ª sessão				26	800 L	ABS	MAS
10	100 M	ABS	MAS	27	800 L	ABS	FEM
11	100 M	ABS	FEM	28	100 C	ABS	MAS
12	50 B	ABS	MAS	29	100 C	ABS	FEM
13	50 B	ABS	FEM	30	50 L	ABS	MAS
14	200 EST	ABS	MAS	31	50 L	ABS	FEM
15	400 EST	ABS	FEM	32	100 B	ABS	MAS
16	200 L	ABS	MAS	33	100 B	ABS	FEM
17	400 L	ABS	FEM	34	400 EST	ABS	MAS

NOTA (covid 19): o programa de provas e as normas de participação poderão sofrer alterações conforme orientações da DGS ou orientações regionais das delegações de saúde e normas dos municípios.



**MANUAL DE PROCEDIMENTOS PARA A PROVA DE
APURAMENTO ZONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E
SENIORES**

ABRANTES, 15 e 16 DE MAIO DE 2021

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

2. REGRAS ELEMENTARES OBRIGATÓRIAS – Regras de Conduta

3. ENQUADRAMENTO

- 3.1. Plano de contingência da instalação
- 3.2. Cadeia de Coordenação do Plano de Contingência
- 3.3. Número máximo de Participantes
- 3.4. Procedimento por ocorrência de caso suspeito
- 3.5. Responsabilidade do evento

4. RECOMENDAÇÕES GERAIS

- 4.1. Instalações
- 4.2. Equipamentos de proteção individual
- 4.3. Acesso às instalações
- 4.4. Percursos autorizados
- 4.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

5. CIRCULAÇÃO DE ATLETAS, TREINADORES E DELEGADOS/FISIOTERAPEUTAS

- 5.1. Controlo de entradas na instalação
- 5.2. Circulação dentro das instalações
- 5.3. Locais atribuídos a cada clube
- 5.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento
- 5.5. Acesso à câmara de chamada
- 5.6. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova
- 5.7. Circulação de treinadores
- 5.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas

6. PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO

- 6.1. Reuniões técnicas
- 6.2. Aquecimento
- 6.3. Câmara de chamada
- 6.4. Período de descontração
- 6.5. Área de Gelatina
- 6.6. Resultados
- 6.7. Cerimónia Protocolares
- 6.8. Zona exclusiva para treinadores

7. ARBITRAGEM

- 7.1. Acesso às instalações
 - 7.2. Balneários
 - 7.3. Desempenho das funções
-

8. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

- 8.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes
- 8.2. Câmara de chamada
- 8.3. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde

9. RECOMENDAÇÕES FINAIS

10. OUTROS

- 10.1. Anexo 1 – Plano de Contingência da Instalação
 - 10.2. Anexo 2 – Regulamento de Prova
 - 10.3. Anexo 3 – Planta da piscina com a indicação dos percursos, zona de aquecimento e competição
 - 10.4. Anexo 4 – Termo de responsabilidade por equipa
-

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

Natação Pura: Modalidade de Baixo Risco de acordo com o emanado na Orientação no 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 31/03/2021

Competição: Prova de Apuramento para os zonais de juvenis, juniores e séniores

Data: 15 e 16 de Maio de 2021

Local: Piscina Municipal de Abrantes.

2. REGRAS ELEMENTARES OBRIGATÓRIAS – Código de Conduta

- Uso de máscara cirúrgica homologada (ou KN95 ou FFP2) obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova. Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- A higienização das mãos deverá ser realizada com frequência durante toda a competição.
- A distância de segurança de 2m entre pessoas deve ser sempre observada por todos os intervenientes em todos os locais e durante todo o evento.
- Nos lugares sentados só deverão ser utilizadas as cadeiras disponíveis. Nas bancadas, só serão utilizadas 1 em cada 3 cadeiras.
- Não será permitida a troca ou partilha de materiais entre os participantes.
- O calçado da rua não pode ser utilizado dentro da piscina.
- Dentro da piscina todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas obrigatoriamente circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes).
- A arbitragem, staff da organização e funcionários de serviço da instalação devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.
- Todos os agentes desportivos na competição (atletas, treinadores, delegados, fisioterapeutas, árbitros, Staff e representantes das entidades organizadoras) no processo de filiação junto da FPN assinaram individualmente o Termo de Responsabilidade DGS para a COVID-19 (publicado na Orientação no 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 31/03/2021 <https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0362020-de-25082020.aspx>), que poderão ser disponibilizados pela FPN em qualquer altura às entidades de saúde.
Para o evento atual será exigido um Termo de Responsabilidade por equipa validado pelo Clube participante e que o respetivo Delegado responsável presente ao evento tem obrigatoriamente que entregar à organização antes do início da competição. (ANEXO 4)

3. ENQUADRAMENTO

O enquadramento legal para a realização do evento rege-se por:

Resolução do Conselho de Ministros nº 40/2020 de 29 de maio, nº51-A/2020 de 26 de junho e nº88/2020 suportadas pelas recomendações da DGS nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 31/03/2021.

Recentemente abrangido pelo Decreto nº Decreto nº 7/2021, **Artigo 42.º**

Todos os intervenientes estão cientes que em qualquer altura este enquadramento pode ser alterado e carece sempre de autorização final da entidade de saúde regional.

3.1. Plano de Contingência da Instalação

O plano de contingência da instalação deverá estar aprovado pela entidade de Saúde Regional e anexado a este Manual de Procedimentos.

3.2. Cadeia de Coordenação do Plano de Contingência

Responsável pela implementação do Plano > Diretor à Prova.
Coordenação Médica > Médico da Prova (ou entidade local designada)
Equipa Operativa > Responsável da instalação e equipa de e equipa de paramédicos

3.3. Número máximo de Participantes

Cada clube poderá estar representado por 1 treinador, 1 delegado ou fisioterapeuta (total 2 pessoas) e pelos seus nadadores na respetiva sessão de competição.

Em simultâneo nas instalações o número máximo de pessoas presentes não excederá as 190 pessoas.

3.4. Procedimento por Ocorrência de Caso Suspeito

Caso seja detetado algum caso suspeito durante a competição será aplicado o procedimento do Plano de Contingência da instalação.

3.5. Responsabilidade do Evento

O evento é realizado em parceria com Câmara Municipal de Abrantes, sendo a responsabilidade da Associação de Natação do Distrito de Santarém.

4. RECOMENDAÇÕES GERAIS

4.1. Instalações

- As instalações estão fechadas e serão usadas exclusivamente pelos agentes desportivos indispensáveis à realização do evento.
- O acesso à instalação será condicionado à entrada do edifício unicamente a agentes autorizados e credenciados de acordo com o regulamento da prova divulgado pela ANDS

4.2. Equipamentos de proteção individual

- Uso de máscara cirúrgica homologada (ou KN95 ou FFP2) obrigatório dentro das instalações, exceto os nadadores imediatamente antes de entrar na piscina, quer para o aquecimento quer para prova.
- Após a prática os nadadores devem recolocar a máscara logo que possível.
- O calçado da rua não pode ser utilizado dentro da piscina.
- Dentro da piscina todos os intervenientes obrigatoriamente circulam com calçado exclusivo para o efeito.
- Os nadadores, treinadores, delegados/fisioterapeutas obrigatoriamente circulam de chinelos ou com sobrebotas de proteção (cada entidade é responsável pelo material a utilizar. A organização não disponibilizará sobrebotas para os clubes).
- A arbitragem, staff da organização e funcionários de serviço da instalação devem proceder à desinfeção periódica e regular do calçado que obrigatoriamente é de utilização exclusiva para dentro do cais da piscina.

4.3. Acesso às instalações

- O acesso à instalação será condicionado à entrada do edifício unicamente a agentes autorizados e credenciados de acordo com o regulamento da prova divulgado pela ANDS
-

- A entrada nas instalações será realizada por horários e de forma organizada para que as equipas não se concentrem na entrada da instalação.
- A cada Clube será atribuído um espaço delimitado e numerado, em que os elementos integrantes da equipa deverão permanecer durante a realização das provas.
- Após o início das provas não será permitida a entrada ou saída de nenhum agente desportivo, exceto em caso de emergência.

4.4. Percursos autorizados

- Os percursos estarão assinalados no chão e paredes. Sempre que possível serão de sentido único evitando o cruzamento entre pessoas.
- Os nadadores só podem ausentar-se do espaço atribuído para o aquecimento, para a câmara de chamada para nadar a sua prova ou para irem aos sanitários.
- Os treinadores podem deslocar-se para a zona reservada exclusiva

4.5. Instalações sanitárias, balneários, cacifos e duches

- As instalações sanitárias encontram-se todas abertas.
- Os balneários servirão unicamente para troca de roupa.
- Cacifos encerrados.
- Duches encerrados.
- As instalações terão o seguinte horário de funcionamento: sessão da manhã – 7h45 às 13h30 e na sessão da tarde – 14h00 às 20h00.

5. CIRCULAÇÃO DE ATLETAS, TREINADORES E DELEGADOS/FISIOTERAPEUTAS

5.1. Controlo de entradas na instalação

- Só será autorizada por sessão a entrada de 1 treinador, 1 delegado ou fisioterapeuta (total 2 pessoas) e dos nadadores inscritos nas provas de cada bloco dessa respetiva sessão.
- Arbitragem, staff da FPN e funcionários da piscina terão uma credencial específica para o evento.
- Após o início das provas não será permitida a entrada ou saída de nenhum agente desportivo, exceto em caso de emergência.

5.2. Circulação dentro das instalações

A circulação deve ser evitada exceto no desempenho das funções de cada um ou do previsto para nadadores e treinadores no ponto 3.3.

5.3. Locais atribuídos a cada clube

- A cada clube será atribuído um espaço numerado com capacidade para o nº de atletas previsto regulamentarmente para cada sessão, 1 treinador e 1 delegado ou fisioterapeuta.
- Não serão atribuídos nem autorizados espaços para marquesas.

5.4. Períodos de utilização da piscina para aquecimento

Será autorizado o aquecimento na piscina de competição e na piscina auxiliar no início de cada bloco de provas de acordo com o descrito adiante no ponto 5.1. O aquecimento por blocos após o início da competição pode ser realizado na piscina auxiliar de acordo com os horários previamente estabelecidos no ponto 5.1.

5.5. Acesso à câmara de chamada

- Na câmara de chamada das provas apenas estará a série que for chamada. Existirão áreas reservadas para os nadadores aguardarem pela sua vez de realizarem a sua prova onde deverão respeitar a devida distância de segurança.
- O distanciamento de 2m entre nadadores nestes dois espaços será mantido.

5.6. Percurso de nadadores antes e depois da realização de cada prova

- De acordo com o croqui e a sinalética instalada no espaço.
 - Depois de realizar a prova desloca-se de imediato para a bancada.
-

5.7. Circulação de treinadores

- Os treinadores podem acompanhar a prova dos seus nadadores no local reservado para o efeito no cais.
- Para aceder a este espaço é obrigatório a apresentação da credencial que será entregue pela organização.
- O treinador só deverá permanecer no espaço enquanto tiver algum nadador a participar.

5.8. Circulação de delegados/fisioterapeutas

Estes agentes desportivos só deverão abandonar o local reservado para a sua equipa para se deslocarem às instalações sanitárias ou em caso de emergência.

6. PROCEDIMENTOS DA COMPETIÇÃO

6.1. Reuniões técnicas

- Haverá 1 reunião de delegados em cada um dos dias das provas.
- Cada clube só se pode fazer representar por 1 elemento nessa reunião.
- A presença na reunião será de carácter obrigatório. No caso do delegado ou treinador não poder estar presente na reunião, deverá nomear outra pessoa e fazer-se representar.
- Nesta reunião serão abordadas todas as normas de funcionamento da competição e realizados os sorteios de ordem de saída das nadadoras.

6.2. Aquecimento

- Na piscina de competição e na piscina auxiliar, o aquecimento decorre como o descrito no programa de provas (ANEXO 2).
- Nº máximo de nadadores por pista é de 6.
- Os restantes tanques de apoio estarão encerrados e é interdita a sua utilização.

6.3. Câmara de chamada

Os nadadores só deverão dirigir-se à câmara de chamada quando chamados pelo locutor. Não poderão estar no espaço mais do que 2 (16 atletas) séries para entrarem em competição.

6.4. Período de descontração

- Não há tanque para descontração..
- Os nadadores após terminarem as provas de cada bloco devem abandonar obrigatoriamente as instalações.

6.6. Resultados

Os resultados só estarão disponíveis on line.

6.7. Cerimónia Protocolares

Não haverá lugar a cerimónias protocolares de premiação ou outras.

6.8. Zona exclusiva para treinadores

- A zona exclusiva para os treinadores será limitada no cais do lado da bancada.

7. ARBITRAGEM

7.1. Acesso às instalações

A equipa de arbitragem deverá entrar e sair das instalações. Não deverão circular durante as sessões.

7.2. Balneários

- A arbitragem terá balneários e espaço exclusivo.
 - É obrigatório a desinfeção do calçado a usar exclusivamente no cais da piscina.
 - Os chuveiros não podem ser utilizados
-

- A utilização dos sanitários é individual e devem ser adotadas as medidas de segurança habituais (distância de espera, uso de máscara obrigatória e higienização das mãos).
- A equipa de arbitragem deverá entrar e sair das instalações pelos locais afixados. Não deverão circular durante as sessões.

7.3. Desempenho das funções

- Sempre que entrem ou saiam do cais da piscina devem desinfetar o calçado ou usar sobrebotas.
- O uso de máscara cirúrgica homologada é obrigatório durante o desempenho das funções..

8. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

8.1. Instalações sanitárias e zonas envolventes

- Todas as instalações sanitárias serão regularmente limpas e desinfetadas de acordo com as regras vigentes na instalação. Será efetuada uma crescente regularidade dos procedimentos sempre que a utilização durante o evento assim o justifique.
- Entre sessões realizar-se-á uma desinfeção mais profunda.

8.2. Câmara de chamada

As cadeiras da câmara de chamada terão um funcionário exclusivo para desinfeção das cadeiras e das caixas para os pertences das equipas entre cada utilização durante as provas.

8.3. Limpeza e desinfeção entre a sessão da manhã e sessão da tarde

A higienização dos espaços será efetuada regularmente durante a competição.

Entre sessões realizar-se-á uma desinfeção mais profunda de toda a instalação. (portas, corredores, corrimãos, baias separadores, bancadas, sanitários, etc.)

9. RECOMENDAÇÕES FINAIS:

Treinadores:

- Utilização de máscara obrigatória em todo o momento.
- Não será permitida a utilização das cadeiras colocadas previamente nos painéis de arbitragem durante os aquecimentos. Poderão ser disponibilizadas soluções para treinadoras/delegadas grávidas ou com condições especiais de saúde.
- Devem cooperar com o cumprimento do protocolo de segurança por parte dos seus nadadores. Devem guardar as máscaras dos seus nadadores durante o tempo de treino e competição.

Nadadores:

- O único momento na qual podem estar sem máscara é quando vão entrar na água para os aquecimentos ou quando estão preparados na câmara de chamada para competir.
- Cada nadador deverá fazer-se acompanhar pelo seu próprio material não podendo este ser partilhado.
- Quando se dirigirem para as câmaras de chamada apenas poderão ser portadores da sua máscara de proteção, material que ficará a cargo do seu treinador sempre que forem competir.

Árbitros:

- Utilização de máscara obrigatória em todo o momento.
 - Manter a distância de segurança de 2m.
 - .
-

10. OUTROS

- 10.1. Anexo 1 – Plano de Contingência da Instalação
 - 10.2. Anexo 2 – Regulamento de Prova
 - 10.3. Anexo 3 – Planta da piscina com a indicação dos percursos, zona de aquecimento e competição
 - 10.4. Anexo 4 – Termo de responsabilidade por equipa
-



PARECER DA COORDENADORA DA UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA DO MÉDIO TEJO

Maria Anjos Gomes Marques Esperanca | USP Médio Tejo <maria.esperanca@arslvt.min-saude.pt>
para Diana, Luis, mim, Jorge, Luis

Boa noite

Após análise dos documentos enviados, nada tenho a opor à realização das provas agendadas.

Fácil é perceber que terão a identificação de todos os elementos de cada equipa. Estes documentos c
forma a facilitar o reconhecimento de contactos na eventualidade de haver algum caso positivo.

Votos de boas práticas.

Com os meus cumprimentos.

Marta dos Anjos Esperança

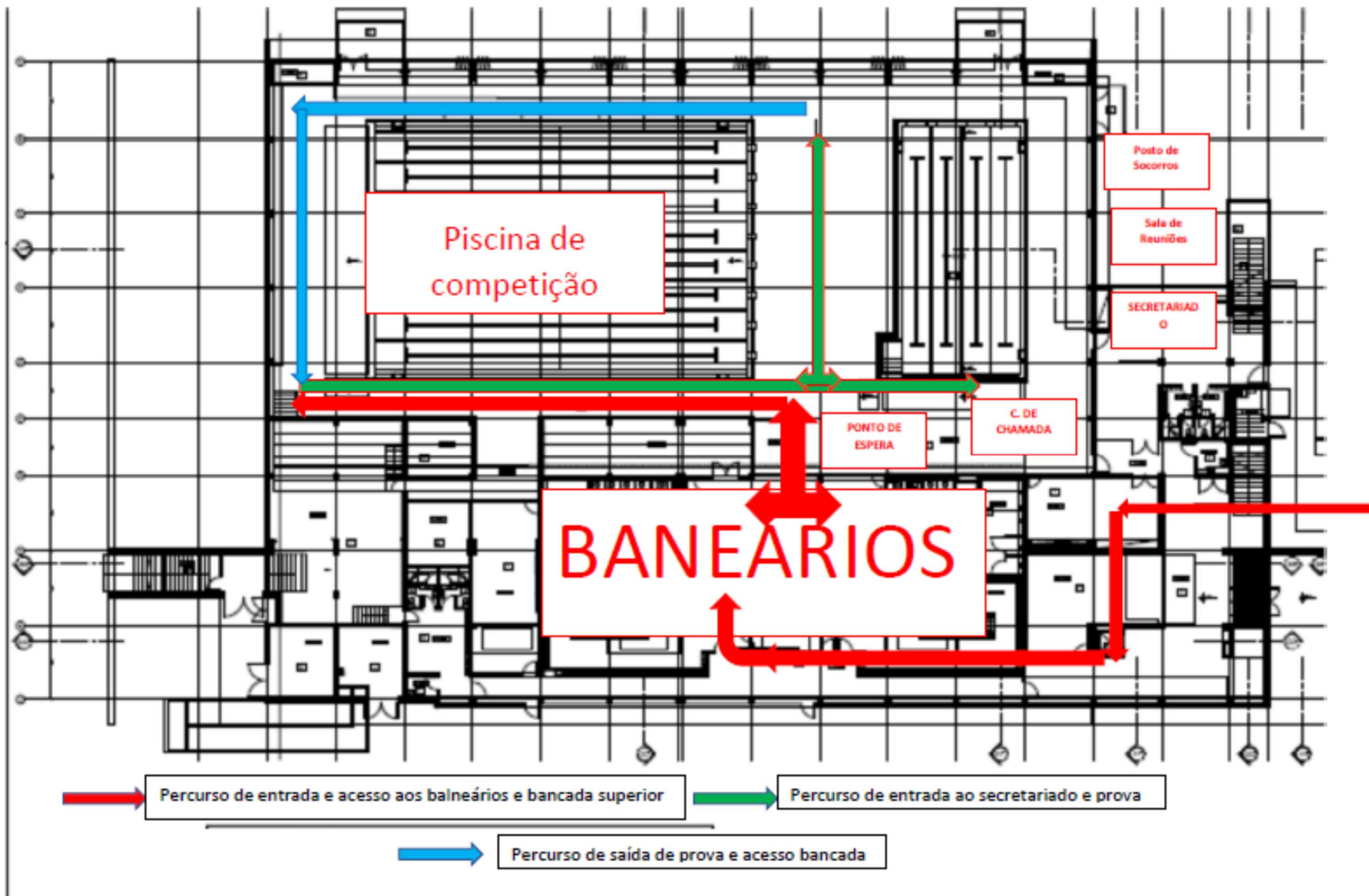
Coordenadora da Unidade de Saúde Pública do Médio Tejo

Autoridade de Saúde

Rua João Silva Nazário nº 45, 2380-092 Alcanena | 249 889 306

Rua Infanteria 15, nº 7, 2300-585 Tomar | 249 329 270

PLANTA DE DESLOCAÇÃO E ZONAS DE FUNCIONAMENTO



DISTRIBUIÇÃO DA BANCADA POR CLUBES





Prova de Apuramento de tempos de acesso ao Zonal de JUV, JUN e SEN
Abrantes, 15 - 16/5/2021

Horário da Sessão N . 1 - 1  SESSÃO

15/05/2021 - 9:30

Aquecimento: 8:00 até 9:20

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 9:00

9:30	1.	1500m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:20	1 Série	2
9:50	2.	1500m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:45	2 Séries	10
10:35	3.	50m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	18
10:40	4.	50m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	18
10:45	Intervalo 5 Min						0:05	
10:50	5.	200m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	1 Série	5
10:55	6.	200m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	10
11:00	7.	100m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	5 Séries	34
11:10	8.	100m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	6 Séries	46
11:25	Intervalo 5 Min						0:05	
11:30	9.	200m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	11
11:35	Final da sessão				Dura�o total	2:05		

Hor rio da Sessão N . 2 - 2  SESSÃO

15/05/2021 - 15:30

Aquecimento: 14:00 até 15:20

Reunião de Delegados: 14:45

Reunião de Arbitragem: 15:00

15:30	10.	100m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 S�ries	22
15:35	11.	100m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 S�ries	16
15:40	12.	50m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	2 S�ries	12
15:45	13.	50m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	21
15:50	14.	200m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	3 Séries	18
16:00	Intervalo 5 Min						0:05	
16:05	15.	400m Estilos	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	1 Série	3
16:15	16.	200m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	4 Séries	29
16:30	17.	400m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	2 Séries	15
16:40	Final da sessão				Dura�o total	1:10		

Horário da Sessão N . 3 - 3  SESSÃO

16/05/2021 - 9:30

Aquecimento: 8:00 até 9:20

Reunião de Delegados: 8:45

Reunião de Arbitragem: 9:00

9:30	18.	200m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	3 Séries	23
9:40	19.	400m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:20	3 Séries	24
10:00	20.	50m Mariposa	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	17
10:05	21.	50m Mariposa	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries	28
10:10	Intervalo 5 Min						0:05	
10:15	22.	200m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:10	2 S�ries	11
10:25	23.	200m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	2 S�ries	13
10:35	24.	200m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 S�ries	11
10:40	25.	200m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	2 S�ries	10
10:50	Final da sessão				Dura�o total	1:20		

Hor rio da Sessão N . 4 - 4  SESSÃO

16/05/2021 - 15:30

Aquecimento: 14:00 até 15:20

Reunião de Delegados: 14:45

Reunião de Arbitragem: 15:00

15:30	26.	800m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:25	2 Séries	12
15:55	27.	800m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:20	2 Séries	10
16:15	28.	100m Costas	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	3 Séries	17
16:25	29.	100m Costas	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	17
16:30	30.	50m Livres	Masc.	Tempo Final	Abs	0:10	4 Séries	30
16:40	31.	50m Livres	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	4 Séries	29
16:45	32.	100m Bruços	Masc.	Tempo Final	Abs	0:05	3 Séries	18
16:50	33.	100m Bruços	Femin.	Tempo Final	Abs	0:05	2 Séries	15
16:55	34.	400m Estilos	Masc.	Tempo Final	Abs	0:15	2 Séries	9
17:10	Final da sessão				Dura�o total	1:40		