



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

RUA DO ARCO DO CEGO, 90. 6.º ESQ.

TELEFS. 768216-763206 - LISBOA-1

COMUNICADO OFICIAL N.º 9/76

- 24/5/76

I - CAMPEONATOS DE PORTUGAL DE INVERNO DE 1976

Estes Campeonatos realizaram-se nos passados dias 15,16 e 17 de Abril na Piscina das Antas, no Porto (piscina de 25 X 16 metros, coberta e aquecida, com 8 pistas).

Participaram nestes Campeonatos 182 nadadores em representação de 11 Clubes, de Associações, e uma nadadora individual.

A - Resultados Oficiais

1 - 400 Estilos Juvenis - Femininos

1ª - Paula Barata Alves	SAD	5.40,20	5.40,40
2ª - Maria Joana Andrade	FCP	6.07,80	6.05,00
3ª - Isabel Aguiar	FCP	6.03,30	6.05,40
4ª - Maria Teresa Andrade	FCP	6.10,20	6.27,30

2 - 400 Estilos Juniores Femininos

1ª - Maria Lurdes Silva	SFUAP	5.58,40	5.48,90
2ª - Ana Maria Castro	FCP	5.57,10	6.02,00
- Paula Andrade	FCP	6.03,00	Desistiu

3 - 400 Estilos Seniores Femininos

1ª - Paula Couceiro	AAC	5.45,40	5.56,90
2ª - Laurinda Fernandes	FCP	6.02,90	6.08,30

4 - 400 Estilos Juvenis Masculinos

1ª - Carlos Modesto	SAD	5.40,40	5.35,80
2ª - José Manuel Borges	FCP	5.46,20	5.38,20
3ª - João Pedro Freitas	CFP	5.51,20	5.46,60
4ª - José Dias Tomé	SAD	5.56,30	5.49,10
5ª - Fausto Pinto Angelo	AAC	5.57,80	5.54,00
6ª - João Eduardo Martins	CNN	5.56,30	5.56,30

5 - 400 Estilos Juniores Masculinos

1ª - Paulo Frischknecht	FCP	4.59,00	4.58,70-REC. JUN. ABS.
2ª - Paulo Heitor e Silva	SLB	5.33,60	5.29,60
3ª - Eduardo Lencastre	FCP	5.40,10	5.38,60
4ª - Victor Costa Marques	SFUAP	5.38,30	5.56,20
- António B. de Melo	CAC	4.59,00	4.52,70 - Des

6 - 400 Estilos Seniores Masculinos

1ª - Luís Lopes dos Santos	CFP	5.18,00	5.07,40
2ª - Henrique Vêncio	SAD	5.14,70	5.13,90
3ª - José Baltar Leite	CFP	5.23,20	5.15,10
4ª - Rolando de Freitas	FCP	5.35,60	5.29,00
5ª - Jorge Miguéis	AAC	5.32,50	5.32,90

7 - 200 Costas Infantis Femininos

1a - Paula Santana	FCP	2.44,90	2.45,10
2a - Teresa Figueiras	FCP	2.45,50	2.46,40
3a - Maria Pedro Quintas	FCP	2.48,10	2.47,00
4a - Joana Delerue	SAD	2.50,50	2.48,20
5a - Ana Yokochi	SLB	3.00,20	2.55,00
6a - Ana Ferreira	CNN	3.06,00	3.04,80
7a - Maria Helena Santos	FCP	3.10,00	3.11,10

8 - 200 Costas Juvenis Femininos

1a - Margarida Mendes Silva	CAC	2.50,00	2.42,30-REC.NAC.JUV.
2a - Luísa Cavaleiro Madeira	SLB	2.45,40	2.44,40
3a - Maria João Quintas	FCP	2.54,10	2.48,40
4a - Margarida Ligeiro	FCP	2.54,80	2.54,80
5a - Sílvia Duarte	SFUAP	3.02,50	3.02,30
6a - Isabel Aguiar	FCP	3.07,60	3.02,80
7a - Zita Machado	CNN	3.05,70	3.05,10

9 - 200 Costas Juniores Femininos

1a - Teresa Faria	CAC	2.44,40	2.43,80-REC.NAC.JUN.
2a - Maria de Lurdes Gil	SLB	2.51,6	2.48,10
3a - Adelaide de Melo	CAC	2.55,00	2.51,10

10 - 200 Costas Seniores Femininos

1a - Dulce Gouveia	CAC	2.43,30	2.40,50
2a - Paula Couceiro	CAC	2.54,80	2.56,60

11 - 200 Costas Infantis Masculinos

1o - João Paulo T. Pinto	FCP	2.44,50	2.43,10
2o - Vasco de Sousa	FCP	2.52,50	2.50,40
3o - José Moreira	FCP	2.59,60	2.55,50
4o - Jorge Faria	SAD	2.55,90	2.57,30
5o - Manuel Barroso	SLB	2.59,90	3.00,10
6o - Helder Pinto Grou	SFUAP	3.04,00	3.05,20

12 - 200 Costas Juvenis Masculinos

1o - Amílcar Naldo	SAD	2.38,60	2.38,20
2o - Jacob Frischknecht	SAD	2.41,60	2.38,50
3o - José Saraiva da Silva	SFUAP	2.37,20	2.39,60
4o - João Soares Martins	CNN	2.48,20	2.50,20

13 - 200 Costas Juniores Masculinos

1o - António B. de Melo	CAC	2.22,60	2.27,10
2o - João Conceição	SLB	2.32,20	2.32,90
3o - António Florim	CFP	2.37,60	2.39,80
4o - Fernando Almeida	FCP	2.38,90	2.40,80

14 - 200 Costas Seniores Masculinos

1o - Henrique Vicêncio	SAD	2.29,70	2.31,30
2o - António P. dos Santos	AAC	2.36,00	2.37,90
3o - João Queiró	AAC	2.36,00	2.38,90
4o - Pedro Matias	CFUC	2.35,80	Desistiu

15 - 100 Livres Infantis Femininos

1a - Paula Santana	FCP	1.04,30	1.04,30-REC.NAC.INF.
2a - Paula Barbeiro	INDIV	1.07,50	1.08,20 ABS.
3a - Aida Leite	FCP	1.11,20	1.10,60
4a - Cláudia Osório	FCP	1.12,30	1.11,70
5a - Ana Ferreira	CNN	1.14,50	1.12,10
6a - Vilma Naldo	SAD	1.13,50	1.12,70
7a - Isabel Martins	CFP	1.14,30	1.13,20

8a	- Olga Camacho	SAD	1.17,80	1.14,00	
9a	- Cristina Oliveira	FCP	1.16,10	1.14,50	
10a	- Fernanda Pedro	SFUAP	1.18,70	1.16,50	
11a	- Alice Pereira	FCP	1.18,80	1.18,00	
12a	- Alexandra Nunes	SFUAP	1.20,00	1.18,10	
13a	- Isabel Feio	FCP	1.17,90	1.18,60	
14a	- Teresa de Sousa	SAD	1.17,60	1.19,00	
15a	- Maria Leonor Marques	SFUAP	1.20,00	1.20,50	F T L
16a	- Manuela Ruth Passos	SFUAP	1,19,40	1.20,80	F T L
16 - 100 Livres Juvenis Femininos					
1a	- Paula Barata Alves	SAD	1.09,30	1.09,10	
2a	- Luísa Cavaleiro Madeira	SLB	1.10,50	1.09,90	
3a	- Maria João Quintas	FCP	1.10,40	1,09,90	
4a	- Maria Joana Andrade	FCP	1.10,30	1.10,00	
	- Eugénia Cunha	CAC	1.09,80	1.10,00	
6a	- Helena Barata Alves	SAD	1.13,30	1.12,50	
7a	- Paula Barreto	SAD	1.14,20	1.13,60	
8a	- Maria Teresa Andrade	FCP	1.14,90	1.15,50	
9a	- Fátima Coelho	GDBTA	1.16,00	1.18,90	F T L
17 - 100 Livres Juniores Femininos					
1a	- Teresa Faria	CAC	1.07,90	1.07,60	
2a	- Palmira Andrade	FCP	1.08,60	1.08,40	
3a	- Cristina Merca	CNN	1.10,40	1.09,20	
4a	- Ana Maria Castro	FCP	1.10,60	1.10,60	
	- Cristina Casinhas	SAD	1.12,40	1.10,60	
6a	- Salomé Fernandes	FCP	1.12,90	1.11,30	
7a	- Maria de Lurdes Gil	SLB	1.13,60	1.14,30	
8a	- Paula Andrade	FCP	1.10,00	1.17,80	
18 - 100 Livres Seniores Femininos					
1a	- Helena Fernandes	FCP	1.08,30	1.08,50	
2a	- Laurinda Fernandes	FCP	1.11,00	1.10,30	
3a	- Paula Gouveiro	AAC	1.09,70	1.11,10	
19 - 100 Livres Infantis Masculinos					
1a	- Rogério Silva	FCP	1.08,10	1.08,10	
2a	- Nuno Lobo	FCP	1.10,60	1.08,60	
3a	- Rui Pinto Carrelhas	SAD	1.12,50	1.09,60	
4a	- José Carlos Mota	FCP	1.08,00	1.09,80	
5a	- José Freitas	CFP	1.12,90	1.10,80	
6a	- Fernando Teixeira	SAD	1.12,10	1.11,80	
7a	- Vitor Mota	FCP	1.11,40	1.12,00	
8a	- António Casalini	SAD	1.12,80	1.14,00	
9a	- Helder Pinto Grou	SFUAP	1.14,10	1.15,60	
	- João Mendes Santos	SLB	1.08,60	Desistiu	
20 - 100 Livres Juvenis Masculinos					
1a	- Rui Ferreira	CNN	1.06,50	1.04,10	Final
2a	- Carlos Modesto	SAD	1.05,00	1,04,10	1.03,10
3a	- João Freitas	CFP	1.04,80	1.04,30	1.04,00
4a	- José Saraiva Silva	SFUAP	1.03,90	1.05,70	
5a	- José Manuel Alves	FCP	1.07,30	1.06,80	
6a	- Mário Soares	SAD	1.07,70	1.06,90	
7a	- Pedro Militão	CNN	1.07,70	1.06,90	
8a	- Fausto Pinto Angelo	AAC	1.07,80	1.07,60	
9a	- José Alenão	CFUC	1.08,80	1.07,70	
10a	- Paulo Torres	CFP	1.07,70	1.08,00	
11a	- Luís Lobo	CAC	1.08,90	1.08,30	
12a	- Sérgio Nascimento	CFP	1.08,40	1.08,40	
13a	- Rui Ribeiro da Silva	FCP	1.08,60	1.08,50	
14a	- José Pinto	FCP	1.08,30	1.08,90	

21 - 100 Livres Juniores Masculinos			
1º	- paulo Frischknecht	FCP	54,54 55,00
2º	- Rui Pindo de Abreu	CAC	56,11 56,70
3º	- Pedro Almeida e Sousa	FCP	59,80 59,80
4º	- Orlando Dias	SAD	1.00,70 1.00,60
5º	- José Luís Antunes	SAD	1.02,90 1.03,00
6º	- Jaime Bento	SAD	1.06,20 1.03,40
7º	- António Florim	CFP	1.03,60 1.03,70
8º	- Paulo Heitor e Silva	SLB	1.04,90 1.04,20
9º	- João Rodrigues	SAD	1.04,40 1.04,40
10º	- Victor Costa Marques	SFUAP	1.03,90 1.04,90
11º	- Jaime Fidalgo	SAD	1.03,00 1.05,00
12º	- Carlos Oliveira	GDBTA	1.02,90 1.05,00
13º	- João V. Gomes	SFUAP	1.04,70 1.05,20
14º	- Eduardo Lencastre	FCP	1.04,30 1.05,20
22 - 100 Livres Seniores Masculinos			
1º	- José Gomes Pereira	SAD	54,90 56,20
2º	- Eduardo Torres Pinto	FCP	57,00 57,80
3º	- João Torres Pinto	FCP	59,60 59,40
4º	- José Santos Silva	SAD	59,40 1.00,60
5º	- Jorge Miguéis	AAC	1.00,30 1.00,60
6º	- João Pitorra Monteiro	AAC	1.01,00 1.00,90
7º	- António Figueiro	FCP	1.00,40 1.00,80
8º	- José Baltar Leite	GCF	1.00,90 1.01,40
9º	- Paulo Saade	SAD	1.01,60 1.01,90
10º	- Rolando de Freitas	FCP	1.01,60 1.02,10
11º	- Luís Castro Lopo	SLB	1.02,00 1.02,30
12º	- Joaquim P. Monteiro	GCF	1.02,00 1.02,50
13º	- António Pinto dos Santos	AAC	1.01,50 1.02,80
14º	- José Carlos Simões	SLB	1.01,60 1.03,10
15º	- José Martins Pereira	GCF	1.02,50 1.04,50
23 - 4 X 100 Estilos Infantis Femininos			
Aida Leite			
1º	- Cláudia Osório	FCP	5.36,48 5.35,60
Mª Pedro Quintas Teresa Figueiras			
Teresa Sousa			
2º	- Vilma Naldo	SAD	5.52,2 5.39,00
Olga Camacho Joana Andrade			
Ana Fortunato			
3º	- Paula Machado	SLB	6.02,30 5.56,20
Ana Yokochi Paula Lamego			
24 - 4 X 100 Estilos Juvenis Femininos			
Isabel Aguiar			
1º	- Joana Andrade	FCP	5.29,80 5.19,60
Mª João Quintas Teresa Andrade			
Margarida Silva			
2º	- Teresa Silvano	CAC	5.28,70 5.26,10
Augusta Ruas Eugénia Cunha			

3º	Liliana Santos Luísa C. Madeira - Brígida Pedro Ana Nogueira	SLB	5.39,10	5.33,00
4º	Sílvia Duarte Alice Martins - Beatriz Santos Ana Chocalhinho	SFUAP	5.48,40	5.39,50
25 - 4 X 100 Estilos Juniores Femininos				
1º	Ana Castro - Paula Andrade Salomé Fernandes Palmira Andrade	FCP	5.34,30	5.18,30
2º	Ma Luz Mendes - Paula Silvano Adelaide de Melo Teresa Faria	CAC	5.24,20	5.22,30
26 - 4 X 100 Estilos Infantis Masculinos				
1º	João Paulo T. Pinto Nuno Lobo - Rogério Silva Vasco de Sousa	FCP	5.12,40	5.08,30
2º	Fernando Teixeira - António Araújo Jorge Faria Rui Carrelhas	SAD	5.30,40	5.31,20
3º	Manuel Barroso Alexandre Pinto - Sérgio Pinto João Santos	SLB	5.37,50	5.38,40
27 - 4 X 100 Estilos Juvenis Masculinos				
1º	Jacob Frischknecht - Mário Soares Amílcar Naldo Carlos Modesto	SAD	5.08,80	4.57,40
2º	José Pinto - José Borges José M. Alves Rui da Silva	FCP	5.11,80	5.03,90
3º	João S. Martins - Luís Gonçalves Rui Ferreira Pedro Militão	CNN	5.14,10	5.12,60

28 - 4 X 100 Estilos Juniores Masculinos

1º	- Eduardo Lencastre Fernando Almeida Paulo Frischknecht Pedro A. Sousa	FCP	4.38,10	4.38,20
2º	- João Conceição Paulo Cunha Lopes António Mourão Paulo Heitor e Silva	SLB	4.49,10	4.48,70
3º	- Jaime Fidalgo Jaime Bento Orlando Dias José Luís Antunes	SAD	4.54,70	4.57,60

29 - 4 X 100 Estilos Seniores Masculinos

1º	- José Gomes Pereira Henrique Vácêncio José Santos Silva Paulo Sande	SAD	4.33,80	4.30,30
2º	- Horácio Oliveira Luís Lopes dos Santos Victor Oliveira José Baltar Leite	CFP	4.39,20	4.35,70
3º	- António Fangueiro Eduardo Torres Pinto José de Jesus João Torres Pinto	FCP	4.36,20	4.37,20
4º	- Carlos Cruchinho Carlos Simões Luís Lopo Carlos Heitor e Silva	SLB	4.43,40	4.38,70
5º	- João Queiró João P. Monteiro António P. Santos Jorge Miguéis	AAC	4.49,80	4.44,90

~~22~~ JORNADA - 16/4/76

1 - 200 Estilos Infantis Femininos

1ª - Teresa Figueiras	FCP	2.54,40	2.50,90
2ª - Ana Yokochi	SLB	2.55,70	2.50,90
3ª - Ana Ferreira	CNN	2.57,00	2.56,90
4ª - Cláudia Osório	FCP	2.55,30	2.59,30
5ª - Alice Pereira	FCP	3.05,40	3.11,00

2 - 200 Estilos Juvenis Femininos

1ª - Paula Barata Alves	SAD	2.42,90	2.41,20	-REC.NAC.JUV.
2ª - Luísa Cavaleiro Madeira	SLB	2.49,90	2.48,50	
3ª - Margarida Ligeiro	FCP	2.59,60	2.57,60	
4ª - Ana Piedade Pedro	SFUAP	3.01,20	2.59,50	

3 - 200 Estilos Juniores Femininos

1ª - Teresa Faria	CAC	2.45,30	2.42,50
2ª - Palmira Andrade	FCP	2.50,30	2.49,00
3ª - Paula Andrade	FCP	2.47,40	2.50,20
4ª - Adelaide de Melo	CAC	2.55,80	2.51,30
5ª - Cristina Casinhas	SAD	2.52,40	2.52,80

4 - 200 Estilos Seniores Femininos

1ª - Dulce Gouveia	CAC	2.49,30	2.46,80
2ª - Helena Fernandes	FCP	2.53,20	2.48,20
3ª - Paula Couceiro	AAC	2.46,00	2.50,10

5 - 200 Estilos Infantis Masculinos

1ª - Vasco de Sousa	FCP	2.40,30	2.41,00
2ª - Jorge Faria	SAD	2.53,80	2.50,80

6 - 200 Estilos Juvenis Masculinos

1ª - Carlos Modesto	SAD	2.39,00	2.39,60
2ª - Fausto Pinto Angelo	AAC	2.45,20	2.42,30
3ª - José Borges	FCP	2.46,50	2.45,20
4ª - João Soares Martins	CNN	2.49,60	2.49,60

7 - 200 Estilos Juniores Masculinos

1ª - Paulo Frischknecht	FCP	2.17,22	2.18,50
2ª - Rui de Abreu	CAC	2.22,70	2.20,40
3ª - João Conceição	SLB	2.32,00	2.32,30
4ª - António Florim	CFP	2.42,10	2.37,70
5ª - Pedro A.Sousa	FCP	2.39,10	2.39,00
6ª - Victor Costa Marques	SFUAP	2.39,80	2.39,60
7ª - Fernando Aumeida	FCP	2.38,60	2.43,10

8 - 200 Estilos Seniores Masculinos

1º - Henrique Vicêncio	SAD	2.27,40	2.25,90
2º - Luís Lopes dos Santos	CFP	2.33,00	2.28,90
3º - José Baltar Leite	CFP	2.30,40	2.31,20
4º - António Fangueiro	FCP	2.29,70	2.31,60
5º - João Pitorra Monteiro	AAC	2.36,30	2.35,80
6º - Pedro Matias	CFUC	2.38,30	2.36,60
7º - João Queiró	AAC	2.37,00	2.37,60
8º - António Santos	AAC	2.36,10	2.38,00
9º - José Lopes Pereira	GCF	2.36,70	2.41,00

9 - 400 Livres Infantis Femininos

1ª - Paula Barbeiro	INDIV.	5.03,20	4.57,10-REC.NAC.INF.ABS.*
2ª - Aida Leite	FCP	5.16,50	5.13,30
3ª - Maria Pedro Quintas	FCP	5.27,90	5.19,00
4ª - Joana Delerue	SAD	5.20,80	5.19,40
5ª - Vilma Naldo	SAD	5.33,00	5.22,40
6ª - Olga Camacho	SAD	5.48,00	5.22,50
7ª - Cristina Oliveira	FCP	5.36,30	5.33,50

* - Paula Barbeiro aos 200 metros passou com o tempo de 2.26,20 -REC.NAC.INF.

10 - 400 Livres Juvenis Femininos

1ª - Joana Andrade	FCP	5.14,20	5.14,20
2ª - Mª João Quintas	FCP	5.21,50	5.18,00
3ª - Eugénia Cunha	CAC	5.24,10	5.19,70
4ª - Helena Barata Alves	SAD	5.29,50	5.20,10
5ª - Paula Barreto	SAD	5.34,80	5.32,90

11 - 400 Livres Juniores Femininos

1ª - MªLurdes F. Silva	SFUAP	5.15,00	5.08,00
2ª - Ana Maria Castro	FCP	5.14,00	5.12,20
3ª - Teresa Faria	CAC	5.11,60	5.18,50
4ª - Paula Andrade	FCP	5.11,10	5.18,60
5ª - Cristina Merca	CNN	5.31,30	5.30,50

12 - 400 Livres Seniores Femininos

1ª - Laurinda Fernandes	FCP	5.21,20	5.17,20
-------------------------	-----	---------	---------

13 - 400 Livres Infantis Masculinos

1º - João Paulo T. Pinto	FCP	5.10,20	5.07,00
2º - Rogério Silva	FCP	5.10,20	5.08,20
3º - Victor Mota	FCP	5.33,00	5.13,30
4º - Fernando Teixeira	SAD	5.21,00	5.13,60
5º - José Mota	FCP	5.13,60	5.14,70
6º - José Freitas	CFP	5.35,50	5.20,70
7º - Rui Carrelhas	SAD	5.21,20	5.22,50

14 - 400 Livres Juvenis Masculinos

1º	- João Freitas	CFP	5.02,00	4.54,80
2º	- José Dias Tomé	SAD	5.01,60	4.55,60
	- José Saraiva da Silva	SFUAP	5.12,50	4.55,60
4º	- Amílcar Naldo	SAD	5.05,70	4.59,10
5º	- Jacob Frischknecht	SAD	5.16,80	5.00,80
6º	- Rui Ferreira	CNN	5.17,70	5.06,40
7º	- Victor Pinto	FCP	5.06,50	5.07,70
8º	- Paulo Torres	CFP	5.16,30	5.08,30
9º	- José Manuel Alves	FCP	5.04,60	5.10,70
10º	- José Pinto	FCP	5.12,20	5.19,30
11º	- Rui da Silva	FCP	5.13,90	5.20,30

15 - 400 Livres Juniores Masculinos

1º	- António Botelho de Melo	CAC	4.18,00	4.22,20
2º	- Orlando Dias	SAD	4.29,50	4.26,20
3º	- Paulo Heitor e Silva	SLB	4.55,10	4.42,40
4º	- José Luís Antunes	SAD	4.51,50	4.43,30
5º	- Victor Costa Marques	SFUAP	4.53,50	4.44,00
6º	- Jaime Bento	SAD	4.54,00	4.46,90
7º	- João Rodrigues	SAD	5.00,00	4.50,40
8º	- António Baltar Leite	CFP	5.01,10	4.51,00
9º	- Eduardo Lencastre	FCP	4.54,40	4.57,50
10º	- Paulo Ramos	CFP	4.59,70	5.02,90
11º	- João Valente Gomes	SFUAP	5.05,50	5.10,60
12º	- Fernando Almeida	FCP	5.00,20	5.12,60

16 - 400 Livres Seniores Masculinos

1º	- José Baltar Leite	CFP	4.33,60	4.26,20
2º	- José Gomes Pereira	SAD	4.29,30	4.32,30
3º	- Jorge Miguéis	AAC	4.40,30	4.35,90
4º	- Rolando de Freitas	FCP	4.41,10	4.39,40
5º	- Luís Lopes dos Santos	CFP	4.42,40	4.39,50
6º	- António Figueiro	FCP	4.54,50	4.48,80
7º	- António Pinto Santos	AAC	4.48,50	4.56,60
8º	- Paulo Sande	SAD	4.51,50	4.56,90
9º	- Eduardo Torres Pinto	FCP	4.41,60	5.03,60

17 - 100 Bruços Infantis Femininos

1ª	- Paula Santana	FCP	1.21,40	1.21,90
2ª	- Fernanda Pedro	SFUAP	1.22,69	1.25,20
3ª	- Alice Pereira	FCP	1.35,50	1.32,50
4ª	- Teresa Sousa	SAD	1.35,50	1.34,80
5ª	- Leonor Marques	SFUAP	1.35,60	1.35,10
6ª	- Paula Lamego	SLB	1.36,30	1.35,80

18 - 100 Bruços Juvenis Femininos

1ª	- Paula Barata Alves	SAD	1.23,20	1.23,30
2ª	- Ana Chocalhinho	SFUAP	1.26,50	1.25,90
3ª	- Isabel Aguiar	FCP	1.28,30	1.27,30
4ª	- Eulália Silva	CFP	1.31,30	1.29,70
5ª	- Teresa Andrade	FCP	1.28,50	1.30,10
6ª	- Sílvia Duarte	SFUAP	1.33,80	1.31,80
7ª	- Liliana Santos	SLB	1.33,40	1.32,00
8ª	- Emília Oliveira	SFUAP	1.32,60	1.32,40
9ª	- Ana Piedade Pedro	SFUAP	1.34,20	1.32,70
10ª	- Ana Nogueira	SLB	1.34,10	1.35,30
11ª	- Fátima Coelho	GDBTA	1.34,00	1.40,20

19 - 100 Bruços Juniores Femininos

1ª	- Cristina Casinhas	SAD	1.27,60	1.28,50
2ª	- Palmira Andrade	FCP	1.30,20	1.29,40
3ª	- Mª Luz Mendes	CAC	1.29,70	1.30,10
4ª	- Paula Silvano	CAC	1.32,50	1.30,00
5ª	- Ana Rodeia	CNN	1.32,40	1.30,20
6ª	- Salomé Fernandes	FCP	1.32,00	1.31,30
7ª	- Eugénia Oliveira	CFP	1.33,00	1.33,20

20 - 100 Bruços Seniores Femininos

1ª	- Paula Couceiro	AAC	1.26,40	1.27,30
2ª	- Laurinda Fernandes	FCP	1.30,00	1.30,70

21 - 100 Bruços Infantis Masculinos

1º	- Nuno Lobo	FCP	1.22,40	1.26,40
2º	- Helder Pinto Grou	SFUAP	1.32,20	1.33,50
3º	- António Casalini	SAD	1.32,20	1.33,60
4º	- Carlos Falcão	SFUAP	1.36,90	1.33,80
5º	- Alexandre Pinto	SLB	1.37,10	1.35,90
6º	- Victor Mota	FCP	1.37,50	1.35,90
7º	- Alexandre Yokochi	SLB	1.37,00	1.38,70

22 - 100 Bruços Juvenis Masculinos

1º	- Carlos Modesto	SAD	1.20,80	1.21,00
2º	- José Manuel Borges	FCP	1.21,70	1.21,00
3º	- Fausto Pinto Ângelo	AAC	1.25,90	1.24,80
	- José Ferreira	CFP	1.27,80	Faltou

23 - 100 Bruços Juniores Masculinos

1º	- António Mourão	SLB	1.15,50	1.16,20
2º	- Paulo Cunha Lopes	SLB	1.20,50	1.19,60
3º	- Jaime Fidalgo	SAD	1.19,80	1.20,30

24 - 100 Bruços Seniores Masculinos

1º	- Henrique Vicêncio	SAD	1.11,10	1.11,10
2º	- José Santos Silva	SAD	1.16,30	1.16,50
3º	- Joaquim P. Monteiro	GCF	1.14,50	1.16,60
4º	- Carlos Cruchinho	SLB	1.15,70	1.16,60
5º	- Rui Ribeiro	CAC	1.19,80	1.18,50
6º	- José Monteiro de Jesus	FCP	1.17,00	1.19,00
7º	- Santiago Ponce	CNN	1.18,80	1.20,20
8º	- João P. Monteiro	AAC	1.19,90	1.20,60
	- António Freitas	CFP	1.19,80	1.19,20 - Desclassificado

25 - 100 Mariposa Infantis Femininos

1ª	- Paula Santana	FCP	1.13,15	1.14,30
2ª	- Ana Yokochi	SLB	1.19,50	1.17,60
3ª	- Paula Barbeiro	INDIV	1.20,20	1.19,20
4ª	- Ana Ferreira	CNN	1.21,50	1.22,40

26 - 100 Mariposa Juvenis Femininos

1ª	- Paula Barata Alves	SAD	1.15,30	1.13,50
2ª	- Eugénia Cunha	CAC	1.19,00	1.16,00
3ª	- Luísa Cavaleiro Madeira	SLB	1.18,80	1.16,60
4ª	- Augusta Ruas	CAC	1.24,50	1.21,20

27 - 100 Mariposa Juniores Femininos

1ª	- Mãe Lurdes Silva	SFUAP	1.17,50	1.16,20
2ª	- Adelaide de Melo	CAC	1.22,20	1.21,00
3ª	- Ana Castro	FCP	1.21,10	1.21,10

28 - 100 Mariposa Seniores Femininos

1ª	- Helena Fernandes	FCP	1.14,80	1.14,60
2ª	- Paula Conceiro	AAC	1.16,60	1.16,20

29 - 100 Mariposa Infantis Masculinos

1º	- Vasco de Sousa	FCP	1.14,80	1.14,10
2º	- João Mendes Santos	SLB	1.19,40	1.16,50
3º	- José Mariani	CFP	1.23,50	1.26,30

30 - 100 Mariposa Juvenis Masculinos

1º	- José Saraiva da Silva	SFUAP	1.12,70	1.11,70
2º	- Mário Soares	SAD	1.19,80	1.13,00
3º	- Rui Ferreira	CNN	1.16,90	1.14,70
4º	- Fausto Pinto Angelo	AAC	1.17,30	1.16,10
5º	- João Freitas	CFP	1.18,80	1.17,50
6º	- José Pinto	FCP	1.19,70	1.18,00
7º	- Victor Pinto	FCP	1.19,70	1.20,20
8º	- Luís Gonçalves	CNN	1.18,20	1.21,70

31 - 100 Mariposa Juniores Masculinos

1º	- Paulo Frischknecht	FCP	59,51	1.01,50
2º	- Rui Pinto Abreu	CAC	1.03,70	1.03,30
3º	- Victor Costa Marques	SFUAP	1.06,70	1.08,40
4º	- Orlando Dias	SAD	1.10,80	1.09,30
5º	- João Conceição	SLB	1.10,30	1.09,70
6º	- António Florim	CFP	1.13,90	1.15,50

32 - 100 Mariposa Seniores Masculinos

1º	- Victor Oliveira	CFP	1.06,00	1.04,10
2º	- Luís Lopo	SLB	1.10,80	1.06,90
3º	- João Torres Pinto	FCP	1.10,00	1.08,40
4º	- Eduardo Torres Pinto	FCP	1.06,60	1.08,60
5º	- Jorge Santiago	AAC	1.10,00	1.09,50
6º	- Carlos Heitor e Silva	SLB	1.08,60	1.09,70
7º	- José Pombinho Chaves	CNN	1.11,70	1.10,80
8º	- Jorge Miguéis	AAC	1.11,20	1.13,10
9º	- José Martins Pereira	GCF	1.10,00	1.14,30

33 - 4 X 100 Livres Infantis Femininos

1 ^o	-	Aida Leite M ^a Pedro Quintas Teresa Figueiras Cláudia Osório	FCP	5.02,00	4.54,00
----------------	---	--	-----	---------	---------

2 ^o	-	Joana Delerue Filma Naldo Olga Camacho Teresa Sousa	SAD	5.21,00	5.01,50
----------------	---	--	-----	---------	---------

34 - 4 X 100 Livres Juvenis Femininos

1 ^o	-	Isabel Aguiar Joana Andrade M ^a João Quintas Teresa Andrade	FCP	4.51,30	4.47,20
----------------	---	---	-----	---------	---------

2 ^o	-	Margarida Silva Eugénia Cunha Teresa Silvano Gabriela Tiago	CAC	5.10,90	5.07,30
----------------	---	--	-----	---------	---------

35 - 4 X 100 Livres Juniores Femininos

1 ^o	-	Ana Castro Paula Andrade Salomé Fernandes Palmira Andrade	FCP	4.46,40	4.40,60
----------------	---	--	-----	---------	---------

2 ^o	-	M ^a Luz Mendes Adelaide de Melo Paula Silvano Teresa Faria	CAC	5.03,90	4.59,00
----------------	---	--	-----	---------	---------

36 - 4 X 100 Livres Infantis Masculinos

1 ^o	-	João Paulo Pinto José Mota Nuno Lebo Rogério Silva	FCP	4.45,00	4.37,50
----------------	---	---	-----	---------	---------

2 ^o	-	Jorge Viegas Fernando Teixeira Rui Carrelhas António Casalini	SAD	4.59,30	4.46,80
----------------	---	--	-----	---------	---------

3 ^o	-	João Santos Manuel Barroso Sérgio Pinto Francisco Godinho	SLB	5.08,30	5.07,80
----------------	---	--	-----	---------	---------

37 - 4 X 100 Livres Juvenis Masculinos

1 ^o	-	Amílcar Naldo Carlos Modesto Jacob Frischknecht Mário Soares	SAD	4.33,70	4.24,50
----------------	---	---	-----	---------	---------

12	- José Pinto José Berges José Alves Rui Silva	FCP	4.35,10	4.33,50
22	- Luís Gonçalves Pedro Militão João Martins Rui Ferreira	CNN	4.40,80	4.38,30
38 - 4 X 100 Livres Juniores Masculinos				
12	- Eduardo Lencastre Fernando Almeida Paulo Frischknecht Pedro e Sousa	FCP	4.05,60	4.05,80
22	- Orlando Dias José Luís Antunes José Bento João Rodrigues	SAD	4.14,70	4.08,40
32	- António B. Leite Nuno Mariani Paulo Ramos António Florim	CFP	4.26,50	4.18,60
42	- João Conceição Paulo C. Lopes António Mourão Paulo Heitor e Silva	SLB	4.18,70	4.20,30
39 - 4 X 100 Livres Seniores Masculinos				
12	- José Gomes Pereira José Santos Silva Paula Sande Henrique Vicêncio	SAD	4.05,80	3.54,60
22	- António Figueiro Eduardo Torres Pinto João Torres Pinto Rolando Freitas	FCP	4.02,20	3.57,70
32	- António Santos Jorge Miguéis João P. Monteiro João Queirós	AAC	4.10,20	4.08,00
42	- José Baltar Leite Luís Lopes dos Santos Horácio Oliveira António Freitas	CFP	4.16,00	4.09,30
52	- Carlos Cruchinho José Simões Carlos Heitor e Silva Luís Lopo	SLB	4.12,40	4.12,30

3ª JORNADA - 17/4/76

1 - 800 Livres Infantis Femininos

1ª - Paula Barbeiro	INDIV.	10.21,60	10.16,90
2ª - Joana Delerue	SAD	11.04,10	10.50,50
3ª - Aida Leite	FCP	10.54,90	10.51,80
4ª - Cláudia Osório	FCP	11.02,40	10.54,80
5ª - Maria Pedro Quintas	FCP	11.09,00	10.55,20
6ª - Olga Canaço	SAD	11.38,10	11.02,40
7ª - Cristina Oliveira	FCP	11.29,80	11.22,70
8ª - Vilna Naldo	SAD	11.39,30	11.23,10
9ª - Cristina Ferreira	CNN	11.26,00	11.30,90
10ª - Ana Yokochi	SLB	11.52,80	11.41,00
11ª - Isabel Martins	CFP	11.53,20	11.41,30
- Paula Santana	FCP	10.19,70	Desistiu

2 - 800 Livres Juvenis Femininos

11ª - Joana Andrade	FCP	10.36,70	10.45,90
2ª - Helena Barata Alves	SAD	11.38,10	11.01,20
3ª - Mario João Quintas	FCP	10.53,00	11.26,00
4ª - Paula Barreto	SAD	11.28,00	11.29,50

3 - 800 Livres Juniores Femininos

1ª - Lurdes F. Silva	SFUAP	10.35,00	10.31,80
2ª - Ana Castro	FCP	10.38,50	10.40,50
- Paula Andrade	FCP	10.29,90	Faltou

4 - 800 Livres Seniores Femininos

1ª - Laurinda Fernandes	FCP	10.52,90	11.08,40
-------------------------	-----	----------	----------

5 - 800 Livres Infantis Masculinos

1º - José Mota	FCP	10.30,90	10.32,60
2º - Rui Carrelhas	SAD	10.56,30	10.36,70
3º - Vasco de Sousa	FCP	10.39,40	10.39,20
4º - Rogério Silva	FCP	10.33,90	10.43,60
5º - Nuno Lobo	FCP	10.37,20	10.47,60
6º - João P. Torres Pinto	FCP	10.40,60	10.48,50
7º - Jorge Faria	SAD	10.55,80	10.55,40
8º - José Freitas	CFP	11.11,50	11.02,10
9º - Fernando Teixeira	SAD	10.46,40	11.02,30
10º - António Casalini	SAD	11.18,80	11.09,90
- Victor Mota	FCP	10.53,00	Desistiu

6 - 800 Livres Juvenis Masculinos

1º - José Dias Tomé	SAD	10.17,90	10.00,20
2º - João Freitas	CFP	10.03,90	10.17,70
3º - Victor Pinto	FCP	10.28,10	10.19,50
4º - Carlos Modesto	SAD	10.12,40	10.20,80
5º - Paulo Torres	CFP	10.31,00	10.26,20
6º - Amílcar Naldo	SAD	10.15,90	10.36,50
7º - José Manuel Alves	FCP	10.29,50	10.42,60
- Sérgio Nascimento	CFP	10.31,00	Faltou

7 - 800 Livres Juniores Masculinos

1º	- Paulo Frischknecht	FCP	9.02,60	8.57,20	
2º	- António Botelho de Melo	CAC	8.57,30	8.58,00	
3º	- Orlando Dias	SAD	9.15,20	9.18,90	
4º	- Paulo Heitor e Silva	SLB	10.02,90	9.50,90	
5º	- José Luís Antunes	SAD	9.58,80	9.50,90	
6º	- Jaime Bento	SAD	10.05,30	10.01,00	
7º	- João Rodrigues	SAD	10.13,30	10.08,90	
8º	- Eduardo Lencastre	FCP	10.08,30	10.10,80	
9º	- António Baltar Leite	CFP	10.18,00	10.11,00	
10º	- António Florim	CFP	10.08,50	10.13,50	
11º	- Paulo Ramos	CFP	10.18,00	10.18,70	
12º	- Victor Costa Marques	SFUAP	10.11,70	10.38,90	- F T L

8 - 800 Livres Seniores Masculinos

1º	- José Baltar Leite	CFP	9.14,20	9.16,80	
2º	- Luís Lopes dos Santos	CFP	9.35,50	9.31,70	
3º	- Rolando de Freitas	FCP	9.33,90	9.40,70	
4º	- Jorge Miguéis	AAC	9.43,30	9.48,00	
5º	- António Santos	AAC	10.05,60	10.13,60	- F T L
6º	- António Fangueiro	FCP	9.58,40	10.22,70	

9 - 200 Bruços Infantis Femininos

1a	- Fernanda Piedade Pedro	SFUAP	3.01,40	3.00,90	
2a	- Teresa de Sousa	SAD	3.27,30	3.20,30	
3a	- Leonor Marques	SFUAP	3.23,50	3.20,30	
4a	- Alice Pereira	FCP	3.23,70	3.21,50	
5a	- Paula Lamego	SLB	3.29,00	3.25,30	
	- Paula Santana	FCP	2.59,90	Faltou	

10 - 200 Bruços Juvenis Femininos

1a	- Paula Barata Alves	SAD	2.59,30	2.58,40	
2a	- Ana Chocalhinho	SFUAP	3.03,00	3.02,50	
3a	- Isabel Aguiar	FCP	3.03,00	3.07,00	
4a	- Eulália Silva	CFP	3.20,30	3.11,10	
5a	- Joana Andrade	FCP	3.13,00	3.13,20	
6a	- Maria Paraíba de Oliveira	SFUAP	3.16,90	3.16,30	
7a	- Teresa Andrade	FCP	3.17,90	3.18,20	
8a	- Sílvia Duarte	SFUAP	3.19,50	3.19,30	
9a	- Ana Piedade Pedro	SFUAP	3.17,90	3.22,30	
10a	- Ana Nogueira	SLB	3.20,70	3.23,90	
11a	- Margarida Ligeiro	FCP	3.22,50	3.25,80	

11 - 200 Bruços Juniores Femininos

1a	- Cristina Casinhas	SAD	3.11,70	3.10,30	
2a	- Maria Luz Mendes	CAC	3.13,40	3.12,80	
3a	- Palmira Andrade	FCP	3.18,20	3.13,50	
4a	- Saômé Fernandes	FCP	3.14,20	3.15,70	
5a	- Isabel Rodeia	CNN	3.17,40	3.16,30	

12- 200 Bruços Seniores Femininos				
1ª	- Paula Couceiro	AAC	3.04,60	3.08,50
2ª	- Laurinda Fernandes	FCP	3.15,90	3.14,40
3ª	- Antonieta Caleiro	CFP	3.16,90	3.14,40
13 - 200 Bruços Infantis Masculinos				
1º	- Vasco de Sousa	FCP	2.58,30	2.55,70
2º	- Nuno Lobo	FCP	3.01,60	3.09,00
3º	- Helder Pinto Grou	SFUAP	3.16,60	3.14,60
4º	- João Santos	SLB	3.16,60	3.15,30
5º	- José Mariani	CFP	3.20,70	3.18,20
6º	- António Casalini	SAD	3.16,50	3.20,50
7º	- Carlos Falcão	SFUAP	3.23,60	3.21,40
8º	- Alexandre Pinto	SLB	3.24,50	3.21,80
9º	- José Freitas	CFP	3.25,90	3.22,20
10º	- Alexandre Yokochi	SLB	3.29,80	3.26,10
14 - 200 Bruços Juvenis Masculinos				
1º	- José Manuel Borges	FCP	2.51,80	2.51,90
2º	- Carlos Modesto	SAD	2.55,50	2.55,90
3º	- Fausto Pinto Ângelo	AAC	3.01,70	3.04,90
15 - 200 Bruços Juniores Masculinos				
1º	- António Mourão	SLB	2.45,60	2.45,60
2º	- Paulo Cunha Lopes	SLB	2.58,70	2.59,60 - F T L
16 - 200 Bruços Seniores Masculinos				
1º	- Henrique Vicêncio	SAD	2.38,60	2.38,10
2º	- José Santos Silva	SAD	2.46,70	2.45,10
3º	- Carlos Cruchinho	SLB	2.50,20	2.50,20
4º	- Joaquim P. Monteiro	GCF	2.45,30	2.51,90
5º	- Rui Ribeiro	CAC	2.49,40	2.52,10
6º	- Santiago Ponce	CNN	2.51,00	2.54,40
7º	- Jorge Torres	AAC	2.54,50	2.56,40
8º	- José de Jesus	FCP	2.49,20	2.57,90 - F T L
17 - 100 Costas Infantis Femininos				
1ª	- Teresa Figueiras	FCP	1.18,70	1.18,70
2ª	- Maria Pedro Quintas	FCP	1.20,40	1.18,80
3ª	- Joana Delerue	SAD	1.22,30	1.20,10
4ª	- Ana Yokochi	SLB	1.22,10	1.20,80
5ª	- Aida Leite	FCP	1.22,30	1.21,00
6ª	- Cláudia Osório	FCP	1.25,40	1.26,40
18 - 100 Costas Juvenis Femininos				
1ª	- Margarida Mendes Silva	CAC	1.18,80	1.16,20
2ª	- Luísa Cavaleiro Madeira	SLB	1.17,80	1.17,80
3ª	- Liliana Santos	SLB	1.22,40	1.22,40
4ª	- Maria João Quintas	FCP	1.20,70	1.23,80
5ª	- Margarida Ligeiro	FCP	1.24,00	1.24,10
6ª	- Sílvia Duarte	SFUAP	1.24,90	1.25,50 - F T L

19 - 100 Costas Juniores Femininos

1ª - Teresa Faria	CAC	1.18,40	1.16,90
2ª - Lurdes Gil	SLB	1.17,50	1.19,00
3ª - Adelaide de Melo	CAC	1.21,30	1.21,00

20 - 100 Costas Seniores Femininos

1ª - Dulce Gouveia	CAC	1.16,50	1.15,30
--------------------	-----	---------	---------

21 - 100 Costas Infantis Masculinos

1º - João Paulo Torres Pinto	FCP	1.18,60	1.19,30
2º - João Mendes dos Santos	SLB	1.24,80	1.21,80
3º - Jorge Faria	SAD	1.23,40	1.22,40
4º - José Moreira	FCP	1.26,00	1.22,90
5º - Fernando Teixeira	SAD	1.26,70	1.23,30
6º - Manuel Pinto Barroso	SLB	1.26,80	1.23,50
7º - Rui Carrelhas	SAD	1.28,00	1.23,50
8º - Rogério Silva	FCP	1.24,30	1.23,70
9º - José Mota	FCP	1.23,90	1.25,90
10º - Francisco Almeida	FCP	1.27,90	1.29,40 - F T L

22 - 100 Costas Juvenis Masculinos

1º - Jacob Frischknecht	SAD	1.16,50	1.13,50
2º - Amílcar Naldo	SAD	1.16,00	1.14,40
3º - José Saraiva da Silva	SFUAP	1.11,70	1.14,70
4º - Carlos Modesto	SAD	1.15,00	1.18,30 - F T L

23 - 100 Costas Juniores Masculinos

1º - António Botelho de Melo	CAC	1.03,80	1.04,30
2º - Rui Pinto de Abreu	CAC	1.09,40	1.08,70
3º - João Conceição	SLB	1.09,90	1.10,40
4º - António Florim	CFP	1.13,90	1.13,20

24 - 100 Costas Seniores Masculinos

1º - José Gomes Pereira	SAD	1.06,40	1.06,40
2º - João Queirós	AAC	1.09,70	1.10,40
3º - José Pinto dos Santos	AAC	1.12,00	1.10,80
4º - Eduardo Torres Pinto	FCP	1.10,90	1.12,10 - F T L
- Carlos Heitor e Silva	SLB	1.10,00	Faltou

25 - 200 Mariposa Juvenis Femininos

1ª - Paula Barata Alves	SAD	2.47,30	2.41,60
2ª - Eugénia Cunha	CAC	2.51,10	2.51,00
3ª - Luísa Cavaleiro Madeira	SLB	2.54,60	2.54,10

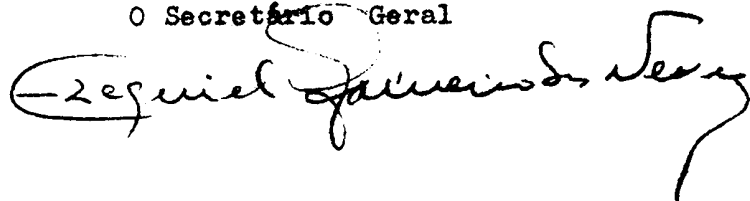
26 - 200 Mariposa Juniores Femininos

1ª - Lurdes Figueiredo Silva	SFUAP	2.49,40	2.43,70
2ª - Ana Castro	FCP	2.56,20	3.02,50 - F T L

27 - 200 Mariposa Seniores Femininos			
1a - Helena Fernandes	FCP	2.47,50	2.43,90
2a - Paula Couceiro	AAC	2.49,00	2.54,10
28 - 200 Mariposa Juvenis Masculinos			
1a - José Saraiva da Silva	SFUAP	2.45,00	2.40,10
2a - Rui Ferreira	CNN	2.52,20	2.48,30
3a - José Pinto	FCP	2.57,20	2.48,30
4a - José Dias Tomé	SAD	2.54,40	2.50,50
5a - Fausto Pinto Ângelo	AAC	2.57,40	2.58,70 - F T L
29 - 200 Mariposa Juniores Masculinos			
1a - Paula Frischknecht	FCP	2.17,10	2.16,20
2a - Rui Pinto de Abreu	CAC	2.27,20	2.24,50
3a - Victor Costa Marques	SFUAP	2.29,60	2.28,70
4a - Orlando Dias	SAD	2.32,70	2.34,10
5a - João Conceição	SLB	2.43,40	2.37,90
30 - 200 Mariposa Seniores Masculinos			
1a - Victor Oliveira	CFP	2.29,30	2.24,50
2a - Luís Lopes dos Santos	CFP	2.32,40	2.30,50
3a - Henrique Vicêncio	SAD	2.29,60	2.33,30
4a - José Baltar Leite	CFP	2.40,80	2.36,50
5a - José Santos Silva	SAD	2.41,90	2.36,60
6a - Jorge Miguéis	AAC	2.40,90	2.41,60
7a - Jorge Santiago	AAC	2.42,50	2.41,80

Apresentamos os nossos cumprimentos

O Secretário Geral



(E. Gameiro das Neves)