

## ESPECIALISTA LIVRES FEMININO

### Femin., Infantil

1. Sofia Barroca Pereira	11	BUZIOS - Coruche	1347	3
200 Liv 2:26.33 458	100 Liv 1:07.28 454	50 Liv 31.14 435		
2. Francisca Meneses Gonçalves	11	Benfica	1275	3
100 Liv 1:08.20 435	50 Liv 31.24 431	200 Liv 2:31.93 409		
3. Ana Filipa Serra	11	CPCD-Povoa St Iria	1258	3
200 Liv 2:29.64 428	100 Liv 1:08.68 426	50 Liv 31.93 404		
4. Rita Gomes Valentim	12	Torres Novas	1222	3
50 Liv 31.31 428	100 Liv 1:09.23 416	200 Liv 2:36.01 378		
5. Francisca Cunha Monteiro	11	Benfica	1171	3
200 Liv 2:33.73 395	100 Liv 1:10.63 392	50 Liv 32.46 384		
6. Telma Filipa Magalhaes	12	Fisica Torres Vedras	1134	3
100 Liv 1:10.27 398	50 Liv 32.43 385	200 Liv 2:39.84 351		
7. Leonor Coelho Silva	11	Individual ANL	1121	3
50 Liv 32.10 397	200 Liv 2:36.95 371	100 Liv 1:13.12 353		
8. Laura Flores Serra	12	Vikings	1081	3
50 Liv 32.98 366	200 Liv 2:37.74 366	100 Liv 1:13.38 349		
9. Laura Krempel Varela	12	Pimpoes/Cimai	1047	3
50 Liv 32.17 395	100 Liv 1:15.07 326	200 Liv 2:43.83 326		
10. Benedita Maria Lagarinhos	11	Viver Santarem	1031	3
100 Liv 1:13.11 353	50 Liv 33.40 353	200 Liv 2:44.11 325		
11. Carmo Rosa Madeira	11	Laranjeiro	1015	3
100 Liv 1:13.54 347	200 Liv 2:41.62 340	50 Liv 34.23 328		
12. Ines Moreira Pedro	12	Benfica	1008	3
200 Liv 2:40.34 348	100 Liv 1:14.65 332	50 Liv 34.21 328		
13. Inês Alexandra Mariano	12	Vikings	1006	3
100 Liv 1:13.14 353	50 Liv 34.05 333	200 Liv 2:44.83 320		
14. Madalena Carreiro Rodrigues	11	Benfica	999	3
100 Liv 1:13.65 346	200 Liv 2:43.29 330	50 Liv 34.41 323		
15. Marta Costa Soares	12	Uniao Samorense	990	3
200 Liv 2:42.58 334	50 Liv 34.18 329	100 Liv 1:15.04 327		
16. Carolina Pinto Fonseca	11	Fisica Torres Vedras	979	3
50 Liv 34.00 334	100 Liv 1:15.25 324	200 Liv 2:44.65 321		
17. Maria Goncalves Oliveira	11	Desportivo de Odemira	930	3
50 Liv 34.68 315	100 Liv 1:16.25 311	200 Liv 2:47.78 304		
18. Matilde Nogueira Lourenco	11	CCDSerta	925	3
50 Liv 34.82 311	200 Liv 2:46.98 308	100 Liv 1:16.66 306		
19. Maria Leonor Assuncao	12	Pimpoes/Cimai	897	3
50 Liv 34.83 311	100 Liv 1:16.99 302	200 Liv 2:51.64 284		
20. Rita Balsa Alves	12	BUZIOS - Coruche	827	3
200 Liv 2:48.47 300	100 Liv 1:19.15 278	50 Liv 37.49 249		
21. Alicia Lopes Deep	12	BUZIOS - Coruche	781	3
50 Liv 36.32 274	100 Liv 1:21.33 257	200 Liv 2:59.08 250		
22. Maria Pais Santos	12	BUZIOS - Coruche	752	3
200 Liv 2:56.27 262	100 Liv 1:21.49 255	50 Liv 38.23 235		

Torneio Inter-Regional Especialista  
Rio Maior, 15 - 16/6/2024

23. Alice Raquel Dias	11	Desportivo de Mora	<b>701</b>	3
50 Liv 37.68 246	100 Liv 1:23.87 234	200 Liv 3:06.43 221		
24. Maria Mateus Cabrita	12	CPCD-Povoa St Iria	<b>580</b>	3
50 Liv 40.32 200	100 Liv 1:29.75 191	200 Liv 3:16.38 189		
25. Ana Leonor Lopes	12	Rio Maior	<b>560</b>	3
50 Liv 39.25 217	100 Liv 1:32.24 176	200 Liv 3:24.76 167		
26. Beatriz Rodrigues Fontinho	12	CLAC-Entroncamento	<b>495</b>	3
100 Liv 1:32.91 172	50 Liv 42.47 171	200 Liv 3:31.24 152		

Femin., Juvenil

1. Leonor Sombreiro Martins	10	BUZIOS - Coruche	<b>1467</b>	3
200 Liv 2:18.60 539	100 Liv 1:05.36 495	50 Liv 31.19 433		
2. Ana Nabais Mendes	10	Laranjeiro	<b>1457</b>	3
200 Liv 2:20.76 515	100 Liv 1:05.83 484	50 Liv 30.61 458		
3. Maria Leonor Lopes	10	Torres Novas	<b>1438</b>	3
200 Liv 2:23.86 482	100 Liv 1:05.96 481	50 Liv 30.25 475		
4. Ines Maria Lanca	09	Benfica	<b>1429</b>	3
200 Liv 2:23.33 488	100 Liv 1:05.88 483	50 Liv 30.61 458		
5. Joana Alexandra Silva	10	CPCD-Povoa St Iria	<b>1423</b>	3
100 Liv 1:05.80 485	50 Liv 30.24 475	200 Liv 2:25.78 463		
6. Beatriz Paiva Branco	10	Laranjeiro	<b>1413</b>	3
100 Liv 1:05.90 483	200 Liv 2:24.91 472	50 Liv 30.61 458		
7. Jessica Bernardino Lopes	10	Fisica Torres Vedras	<b>1401</b>	3
50 Liv 30.15 480	100 Liv 1:06.41 472	200 Liv 2:27.29 449		
8. Victoria Sales Proenca	10	Benfica	<b>1324</b>	3
200 Liv 2:25.81 463	100 Liv 1:08.21 435	50 Liv 31.37 426		
9. Lara Paixao Silva	10	Rio Maior	<b>1313</b>	3
200 Liv 2:27.77 445	50 Liv 31.05 439	100 Liv 1:08.56 429		
10. Margarida Maia Lopes	09	GesLoures	<b>1280</b>	3
100 Liv 1:08.04 438	50 Liv 31.07 438	200 Liv 2:32.64 404		
11. Maria Inês Fryxell	10	AONDA-Azeitao	<b>1267</b>	3
200 Liv 2:27.72 445	100 Liv 1:08.34 433	50 Liv 32.34 389		
12. Laura Prates Morais	09	BUZIOS - Coruche	<b>1262</b>	3
200 Liv 2:29.25 432	100 Liv 1:09.16 417	50 Liv 31.70 413		
13. Beatriz Ribeiro Lima	09	GesLoures	<b>1204</b>	3
100 Liv 1:09.35 414	200 Liv 2:33.09 400	50 Liv 32.29 390		
14. Luisa Anjos Frischknecht	10	Naval Setubalense	<b>1168</b>	3
100 Liv 1:10.52 394	50 Liv 32.36 388	200 Liv 2:34.90 386		
15. Constanca Lopes Cruz	09	Colegio Monte Maior	<b>1163</b>	3
200 Liv 2:25.60 465	100 Liv 1:12.51 362	50 Liv 33.95 336		
16. Ana Kostenko	09	Naval Setubalense	<b>1154</b>	3
50 Liv 30.96 443	100 Liv 1:12.26 366	200 Liv 2:40.80 345		
17. Flor Fortunata Ferreira	10	Gualdim Pais	<b>1152</b>	3
50 Liv 31.87 406	100 Liv 1:10.73 390	200 Liv 2:39.18 356		
18. Nuria Cristina Pires	10	Individual ANL	<b>1149</b>	3
200 Liv 2:33.81 394	100 Liv 1:11.26 382	50 Liv 32.77 373		
19. Alice Fernandes Rodrigues	10	GesLoures	<b>1072</b>	3
200 Liv 2:38.04 364	50 Liv 33.19 359	100 Liv 1:13.38 349		

Torneio Inter-Regional Especialista  
Rio Maior, 15 - 16/6/2024

20. Leonor Duarte Goncalves	10	Desportivo de Odemira	<b>1052</b>	3
200 Liv 2:39.26 355	100 Liv 1:13.09 354	50 Liv 33.70 343		
21. Maria Carmo Rodrigues	10	BUZIOS - Coruche	<b>965</b>	3
100 Liv 1:13.69 345	50 Liv 34.54 319	200 Liv 2:48.36 301		
22. Vera Almeida Rosa	09	Nautico Abrantes	<b>883</b>	3
50 Liv 35.15 303	100 Liv 1:17.53 296	200 Liv 2:51.67 284		
23. Maria Barafusta Afonso	10	Naval Setubalense	<b>778</b>	3
200 Liv 2:52.12 281	100 Liv 1:21.39 256	50 Liv 37.90 241		

Femin., Junior

1. Rafaela Ferreira Mendes	08	Torres Novas	<b>1750</b>	3
100 Liv 1:01.31 599	200 Liv 2:13.87 599	50 Liv 28.77 552		
2. Matilde Catroga Marques	08	Colegio Monte Maior	<b>1693</b>	3
100 Liv 1:01.88 583	200 Liv 2:16.41 566	50 Liv 28.92 544		
3. Beatriz Heitor Cachaco	07	GesLoures	<b>1550</b>	3
100 Liv 1:04.22 522	50 Liv 29.37 519	200 Liv 2:21.33 509		
4. Marta Matos Laranjeira	08	Individual ANL	<b>1478</b>	3
200 Liv 2:19.74 526	100 Liv 1:06.10 478	50 Liv 30.27 474		
5. Joana Monteiro Caetano	08	GesLoures	<b>1384</b>	3
50 Liv 30.16 479	100 Liv 1:06.56 468	200 Liv 2:28.69 437		
6. Ines Azevedo Baraona	07	Palmela	<b>1306</b>	3
50 Liv 30.72 453	100 Liv 1:07.76 444	200 Liv 2:31.98 409		
7. Mariana Mauricio Coelho	07	BUZIOS - Coruche	<b>1285</b>	3
200 Liv 2:26.25 459	50 Liv 31.61 416	100 Liv 1:09.59 410		
8. Sofia Lampreia Cortes	08	Beja	<b>1183</b>	3
50 Liv 31.76 410	100 Liv 1:09.78 406	200 Liv 2:37.51 367		
9. Mariana Filipa Guedes	08	CPCD-Povoa St Iria	<b>1156</b>	3
50 Liv 32.12 397	100 Liv 1:11.11 384	200 Liv 2:36.46 375		
10. Clarisse Teixeira Teles	08	Naval Setubalense	<b>1037</b>	3
200 Liv 2:37.37 368	100 Liv 1:13.57 347	50 Liv 34.43 322		
11. Inês Ferreira Franco	08	Individual ANL	<b>864</b>	3
200 Liv 2:49.16 296	50 Liv 35.71 289	100 Liv 1:19.05 279		
12. Carlota Pereira Sousa	08	Viver Santarem	<b>717</b>	3
200 Liv 2:59.52 248	100 Liv 1:23.08 241	50 Liv 38.61 228		

Femin., Senior

1. Maria Jardim Fidalgo	04	Colegio Vasco da Gama	<b>1659</b>	3
100 Liv 1:02.08 577	200 Liv 2:15.70 575	50 Liv 29.59 507		
2. Sofia Alexandra Nunes	00	Laranjeiro	<b>1652</b>	3
100 Liv 1:02.60 563	200 Liv 2:16.84 560	50 Liv 29.18 529		
3. Soraia Guerra Rolim	95	Laranjeiro	<b>1474</b>	3
100 Liv 1:05.12 500	50 Liv 29.87 493	200 Liv 2:23.95 481		
4. Rita Borges Silva	06	GesLoures	<b>1420</b>	3
100 Liv 1:05.42 493	200 Liv 2:25.45 467	50 Liv 30.57 460		
5. Tatiana Alexandra Melnychuk	06	Colegio Vasco da Gama	<b>1330</b>	3
100 Liv 1:05.93 482	50 Liv 30.91 445	200 Liv 2:32.68 403		
6. Beatriz Paulo Ranito	99	GesLoures	<b>1328</b>	3
100 Liv 1:07.05 458	200 Liv 2:26.42 457	50 Liv 31.68 413		

Torneio Inter-Regional Especialista  
Rio Maior, 15 - 16/6/2024

7. Daniela Patricia Larginho	100 Liv	1:10.36	396	50 Liv	32.47	384	05	Colegio Vasco da Gama	200 Liv	2:38.12	363	<b>1143</b>	3
8. Mafalda Mourao Lopes	50 Liv	31.90	405	100 Liv	1:11.02	385	06	CPCD-Povoa St Iria	200 Liv	2:40.79	345	<b>1135</b>	3
9. Carolina Manuela Guia	50 Liv	33.92	337	100 Liv	1:15.60	320	05	Viver Santarem	200 Liv	2:50.12	291	<b>948</b>	3

Femin., Absoluto

1. Rafaela Ferreira Mendes	100 Liv	1:01.31	599	200 Liv	2:13.87	599	08	Torres Novas	50 Liv	28.77	552	<b>1750</b>	3
2. Matilde Catroga Marques	100 Liv	1:01.88	583	200 Liv	2:16.41	566	08	Colegio Monte Maior	50 Liv	28.92	544	<b>1693</b>	3
3. Maria Jardim Fidalgo	100 Liv	1:02.08	577	200 Liv	2:15.70	575	04	Colegio Vasco da Gama	50 Liv	29.59	507	<b>1659</b>	3
4. Sofia Alexandra Nunes	100 Liv	1:02.60	563	200 Liv	2:16.84	560	00	Laranjeiro	50 Liv	29.18	529	<b>1652</b>	3
5. Beatriz Heitor Cachaco	100 Liv	1:04.22	522	50 Liv	29.37	519	07	GesLoures	200 Liv	2:21.33	509	<b>1550</b>	3
6. Marta Matos Laranjeira	200 Liv	2:19.74	526	100 Liv	1:06.10	478	08	Individual ANL	50 Liv	30.27	474	<b>1478</b>	3
7. Soraia Guerra Rolim	100 Liv	1:05.12	500	50 Liv	29.87	493	95	Laranjeiro	200 Liv	2:23.95	481	<b>1474</b>	3
8. Leonor Sombreiro Martins	200 Liv	2:18.60	539	100 Liv	1:05.36	495	10	BUZIOS - Coruche	50 Liv	31.19	433	<b>1467</b>	3
9. Ana Nabais Mendes	200 Liv	2:20.76	515	100 Liv	1:05.83	484	10	Laranjeiro	50 Liv	30.61	458	<b>1457</b>	3
10. Maria Leonor Lopes	200 Liv	2:23.86	482	100 Liv	1:05.96	481	10	Torres Novas	50 Liv	30.25	475	<b>1438</b>	3
11. Ines Maria Lanca	200 Liv	2:23.33	488	100 Liv	1:05.88	483	09	Benfica	50 Liv	30.61	458	<b>1429</b>	3
12. Joana Alexandra Silva	100 Liv	1:05.80	485	50 Liv	30.24	475	10	CPCD-Povoa St Iria	200 Liv	2:25.78	463	<b>1423</b>	3
13. Rita Borges Silva	100 Liv	1:05.42	493	200 Liv	2:25.45	467	06	GesLoures	50 Liv	30.57	460	<b>1420</b>	3
14. Beatriz Paiva Branco	100 Liv	1:05.90	483	200 Liv	2:24.91	472	10	Laranjeiro	50 Liv	30.61	458	<b>1413</b>	3
15. Jessica Bernardino Lopes	50 Liv	30.15	480	100 Liv	1:06.41	472	10	Fisica Torres Vedras	200 Liv	2:27.29	449	<b>1401</b>	3
16. Joana Monteiro Caetano	50 Liv	30.16	479	100 Liv	1:06.56	468	08	GesLoures	200 Liv	2:28.69	437	<b>1384</b>	3
17. Tatiana Alexandra Melnychuk	100 Liv	1:05.93	482	50 Liv	30.91	445	06	Colegio Vasco da Gama	200 Liv	2:32.68	403	<b>1330</b>	3
18. Beatriz Paulo Ranito	100 Liv	1:07.05	458	200 Liv	2:26.42	457	99	GesLoures	50 Liv	31.68	413	<b>1328</b>	3
19. Victoria Sales Proenca	200 Liv	2:25.81	463	100 Liv	1:08.21	435	10	Benfica	50 Liv	31.37	426	<b>1324</b>	3
20. Lara Paixao Silva	200 Liv	2:27.77	445	50 Liv	31.05	439	10	Rio Maior	100 Liv	1:08.56	429	<b>1313</b>	3

Torneio Inter-Regional Especialista  
Rio Maior, 15 - 16/6/2024

21.	Ines Azevedo Baraona	50 Liv	30.72	453	100 Liv	1:07.76	444	07	Palmela	200 Liv	2:31.98	409	<b>1306</b>	3
22.	Mariana Mauricio Coelho	200 Liv	2:26.25	459	50 Liv	31.61	416	07	BUZIOS - Coruche	100 Liv	1:09.59	410	<b>1285</b>	3
23.	Margarida Maia Lopes	100 Liv	1:08.04	438	50 Liv	31.07	438	09	GesLoures	200 Liv	2:32.64	404	<b>1280</b>	3
24.	Maria Inês Fryxell	200 Liv	2:27.72	445	100 Liv	1:08.34	433	10	AONDA-Azeitao	50 Liv	32.34	389	<b>1267</b>	3
25.	Laura Prates Morais	200 Liv	2:29.25	432	100 Liv	1:09.16	417	09	BUZIOS - Coruche	50 Liv	31.70	413	<b>1262</b>	3
26.	Beatriz Ribeiro Lima	100 Liv	1:09.35	414	200 Liv	2:33.09	400	09	GesLoures	50 Liv	32.29	390	<b>1204</b>	3
27.	Sofia Lampreia Cortes	50 Liv	31.76	410	100 Liv	1:09.78	406	08	Beja	200 Liv	2:37.51	367	<b>1183</b>	3
28.	Luisa Anjos Frischknecht	100 Liv	1:10.52	394	50 Liv	32.36	388	10	Naval Setubalense	200 Liv	2:34.90	386	<b>1168</b>	3
29.	Constanca Lopes Cruz	200 Liv	2:25.60	465	100 Liv	1:12.51	362	09	Colegio Monte Maior	50 Liv	33.95	336	<b>1163</b>	3
30.	Mariana Filipa Guedes	50 Liv	32.12	397	100 Liv	1:11.11	384	08	CPCD-Povoa St Iria	200 Liv	2:36.46	375	<b>1156</b>	3
31.	Ana Kostenko	50 Liv	30.96	443	100 Liv	1:12.26	366	09	Naval Setubalense	200 Liv	2:40.80	345	<b>1154</b>	3
32.	Flor Fortunata Ferreira	50 Liv	31.87	406	100 Liv	1:10.73	390	10	Gualdim Pais	200 Liv	2:39.18	356	<b>1152</b>	3
33.	Nuria Cristina Pires	200 Liv	2:33.81	394	100 Liv	1:11.26	382	10	Individual ANL	50 Liv	32.77	373	<b>1149</b>	3
34.	Daniela Patricia Larginho	100 Liv	1:10.36	396	50 Liv	32.47	384	05	Colegio Vasco da Gama	200 Liv	2:38.12	363	<b>1143</b>	3
35.	Mafalda Mourao Lopes	50 Liv	31.90	405	100 Liv	1:11.02	385	06	CPCD-Povoa St Iria	200 Liv	2:40.79	345	<b>1135</b>	3
36.	Alice Fernandes Rodrigues	200 Liv	2:38.04	364	50 Liv	33.19	359	10	GesLoures	100 Liv	1:13.38	349	<b>1072</b>	3
37.	Leonor Duarte Goncalves	200 Liv	2:39.26	355	100 Liv	1:13.09	354	10	Desportivo de Odemira	50 Liv	33.70	343	<b>1052</b>	3
38.	Clarisse Teixeira Teles	200 Liv	2:37.37	368	100 Liv	1:13.57	347	08	Naval Setubalense	50 Liv	34.43	322	<b>1037</b>	3
39.	Maria Carmo Rodrigues	100 Liv	1:13.69	345	50 Liv	34.54	319	10	BUZIOS - Coruche	200 Liv	2:48.36	301	<b>965</b>	3
40.	Carolina Manuela Guia	50 Liv	33.92	337	100 Liv	1:15.60	320	05	Viver Santarem	200 Liv	2:50.12	291	<b>948</b>	3
41.	Vera Almeida Rosa	50 Liv	35.15	303	100 Liv	1:17.53	296	09	Nautico Abrantes	200 Liv	2:51.67	284	<b>883</b>	3
42.	Inês Ferreira Franco	200 Liv	2:49.16	296	50 Liv	35.71	289	08	Individual ANL	100 Liv	1:19.05	279	<b>864</b>	3
43.	Maria Barafusta Afonso	200 Liv	2:52.12	281	100 Liv	1:21.39	256	10	Naval Setubalense	50 Liv	37.90	241	<b>778</b>	3
44.	Carlota Pereira Sousa	200 Liv	2:59.52	248	100 Liv	1:23.08	241	08	Viver Santarem	50 Liv	38.61	228	<b>717</b>	3