



# Clube JOMA

Juventude Operária do Monte Abraão

## Recordes Absolutos

Masculinos				Prova	Femininos			
Marca	Ano	Local	Atleta		Atleta	Local	Ano	Marca
6.90	2007	Pombal	Yazaldes Nascimento	60m	Lyubov Perepelova	Espinho	2005	7.32
10.42	2007	Lisboa(U)	Yazaldes Nascimento	100m	Lyubov Perepelova	Soukhla	2005	11.45
21.04	2007	Lisboa(U)	Yazaldes Nascimento	200m	Sandra Castanheira	Munique	1998	24.03
47.60	2004	Beja	Jorge Paula	400m	Olesya Pogorelova	Valência	2006	53.83
1.47.32	2000	Lisboa(U)	Nuno Lopes	800m	Nédia Semedo	Madrid	2005	2.03.77
3.44.08	1994	Lisboa(U)	Rui Palma	1 500m	Inês Monteiro	Espinho	2003	4.14.45
7.58.40	1996	Lisboa(U)	Mário Gamito	3 000m	Inês Monteiro	Mónaco	2002	8.52.47
13.53.9	1996	Lisboa(U)	Mário Gamito	5 000m	Inês Monteiro	Heudse	2004	15.13.35
30.28.81	2004	Caldas	Sérgio Silva	10 000m	Inês Monteiro	Maia	2003	33.20.73
8.56.44	2004	Lisboa(U)	Nélson Silva	3 000m Obstáculos	Inês Monteiro	Atenas	2005	9.39.20
				Meia Maratona	Inês Monteiro	Ovar	2004	1.11.12
8.20	2009	Pombal	Rasul Dabo	60m Barreiras	Isabel Abrantes	Espinho	2001	8.08
14,32	2009	Massamá	Rasul Dabo	110 / 100m Barreiras	Isabel Abrantes	Coimbra	2000	13.14
51.62	2006	Seia	Jorge Paula	400m Barreiras	Patrícia Lopes	Grosseto	2001	57.93
2.07	2008	Espinho	Jonas Mattes	Altura	Marisa Anselmo	Macau	2006	1.84m
5.11m	2009	Madeira	Diogo Ferreira	Vara	Sandra Tavares	Lingolshein	2005	4.21m
7.84m	2001	Lisboa(I)	Nouzalter Abreu	Comprimento	Marta Godinho	Maia	2000	6.45
15.91m	1999	Riga	Nouzalter Abreu	Triplo	Patrícia Mamona	Salamanca	2009	13.83m
16.88m	2009	Massamá	Filipe Vital Silva	Peso	Ana Domingues	Lisboa(U)	2002	14.55m



# Clube JOMA

Juventude Operária do Monte Abraão

## Recordes Absolutos

Masculinos				Prova	Femininos			
Marca	Ano	Local	Atleta		Atleta	Local	Ano	Marca
57.55m	2009	Pov. Varzim	Filipe Vital Silva	Disco	Catarina Vidal	Leiria	2009	48.79m
67.26m	2008	Seixal	Luis Almeida	Dardo	Alexandra Gonçalves	Vila Real Sto.Antº	2002	46.22m
74.27m	2006	Castelo Vide	Dário Manso	Martelo	Irina Sustelo	Bélgica	2008	57.25m
				3 000m Marcha	Vera Santos	Pombal	2009	12.30.15
20.33.53	2007	Covilhã	António Pereira	5 000m Marcha	Vera Santos	Seixal	2009	22.04
41.36.72	2008	Luso	António Pereira	10 000m Marcha	Vera Santos	Seixal	2009	44.11.89
1.26.29.44	2008	Seixal	António Pereira	20 000m Marcha	Vera Santos	Pequim	2008	0,06126157
0,15847222	2008	Pequim	António Pereira	50 000m Marcha				
41.78	2000	Lisboa(U)	André Cavalho, Nuno Cardoso, José Cardoso, Amarildo Almeida	4 x 100m	Marta Godinho, Andreia Felisberto, Ilda Martins, Carla Tavares	Covilhã	2007	47.03
3.18.54	2006	Abrantes	Erik Wenneberg, Milton Dias, Celso Pinto, Jorge Paula	4 x 400m	Severina Cravid, Lenira Santos, Olesya Pogorelova, Céu Nunes	Valência	2006	3.44.41
				Pentatlo	Patrícia Mamona	Blacksburg	2009	4081
				Heptatlo	Naide Gomes	Lisboa(U)	1997	4578