



Federação Portuguesa  
de **Judo**

# Equipa Olímpica de **Judo**

## Judo: A Modalidade e a sua História em Portugal

O **Judo** é uma modalidade desportiva que privilegia a **disciplina individual** e o **respeito pelo adversário**, possuindo um extraordinário valor formativo. **Judo** é mais do que um desporto, é uma **escola de valores** e uma **arte de aperfeiçoamento**. Enquanto **desporto de combate**, tem por objetivo vencer o adversário através da utilização de técnicas de **projeção** (nage-waza), técnicas de **imobilização** (osaekomi-waza), técnicas de **luxação** da articulação do cotovelo (kansetsu-waza) e técnicas de **estrangulamento** (shime-waza).

No início do combate, os competidores ocupam a direita e a esquerda do árbitro central. Diferenciam-se pela cor do judogi (fato de judo), azul ou branco. Os atletas defrontam-se tendo em conta o seu peso (são divididos por categorias) e podem ganhar através de: **Yuko** - quando o adversário cai de lado, ou quando é imobilizado durante 10 a 14 segundos; **Wazari** - um ippon que não foi realizado com perfeição. Também se ganha Wazari se conseguir imobilizar o oponente entre 15 a 19 segundos. Dois Wazari valem um ippon e o combate termina logo após o segundo; **Ippon** – quando o oponente cai com as costas no chão logo após um movimento perfeito, quando é imobilizado durante 20 segundos ou ainda por técnica de submissão (estrangulamento ou chave de articulação).

Em caso de empate pontual recorre-se às penalizações – **Shido**, que acumuladas podem ter um valor igual ao ippon (4 shidos). Se existir também um empate no número de penalizações, a vitória determina-se por ponto de ouro - vantagem ou penalização que determina a vitória. Em último recurso, se ao fim de 5 minutos (tempo limite para ponto de ouro), são os árbitros que votam e decidem a vitória.

Apesar de introduzido em Portugal como Ju-Jitsu, em 1936, é só nos anos '40 que o Judo se autonomiza e desenvolve no nosso país, culminando com a **criação de Federação Portuguesa de Judo, em 1958**. Hoje em dia, mais de **13.000 judocas** praticam a modalidade em todo o território português.

Em 1964, o **Judo** é reconhecido como **desporto olímpico**, ao ser incluído no programa dos **Jogos Olímpicos de Tóquio**. O **Judo Português** tem estado **sempre representado nos Jogos Olímpicos**, desde a inclusão da modalidade em Tóquio '64 até à atualidade.

Os judocas da **Seleção Nacional de Judo** têm vindo a arrecadar **importantes títulos para Portugal em prestigiados torneios internacionais e grandes eventos desportivos** (Campeonatos da Europa, do Mundo e Jogos Olímpicos), com evidente destaque para a **medalha de bronze de Nuno Delgado em Sydney 2000**.

Além das medalhas, o **sucesso olímpico** dos judocas pode ser medido pelos **Diplomas** e nomeação como **Porta-Estandarte** da respetiva missão. Os **Diplomas Olímpicos** são entregues aos atletas classificados entre o quarto e o oitavo lugares nas competições olímpicas. **Paula Saldanha** (Barcelona 1992), **Michel Almeida** (Sydney 2000), **João Pina** (Atenas 2004), **João Neto** (Atenas 2004) e **Ana Hormingo** (Pequim 2008), são os Judocas que alcançaram esse patamar. **José Pinto Gomes** terminou em 7º lugar nos Jogos de Montreal 1976, mas até 1981 os Diplomas eram apenas entregues aos quartos, quintos e sextos classificados. Em relação aos Porta-Estandarte da Missão Olímpica, o Judo já teve cinco atletas a transportar a bandeira nacional na cerimónia de abertura dos Jogos: **Fernando Costa Matos** (Tóquio 1964) **António Roquette** (Los Angeles 1984), **Filipa Cavalleri** (Barcelona 1992), **Nuno Delgado** (Atenas 2004) e **Telma Monteiro** (Londres 2012).

## Jogos Olímpicos Rio 2016

---



O **Judo** vai ser das primeiras modalidades a começar os **Jogos Olímpicos**, decorrendo de **6 a 12 de agosto** na nova Arena Carioca 2, espaço partilhado com a luta olímpica.

Durante os sete dias, competem 7 categorias masculinas (-60 kg, -66 kg, -73 kg, -81 kg, -90 kg, -100 kg e +100 kg) e 7 categorias femininas (-48 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg, -70 kg, -78 kg e +78 kg). Em cada dia iniciam-se as eliminatórias de uma categoria masculina e de uma feminina, concluindo-se no mesmo dia com a distribuição das respetivas medalhas olímpicas.

## Equipa Olímpica Portuguesa



### **Joana Ramos**

**Ranking:** 14º

**Categoria de Peso:** -52 Kg

**Data de Nascimento:** 16 de janeiro de 1982

**Clube:** Sporting Clube de Portugal

#### **Resultados Recentes:**

##### **2016:**

Grand Prix Samsun – 5º

Grand Slam Paris – 7º

Grand Prix Havana – 5º

##### **2015:**

Grand Slam Tyumen – 1º

Grand Prix de Budapeste – 3º

Grand Prix de Samsun – 3º

Grand Slam Paris – 5º

Grand Slam Tóquio – 5º



### **Telma Monteiro**

**Ranking:** 10º

**Categoria de Peso:** -57 Kg

**Data de Nascimento:** 27 de dezembro de 1985

**Clube:** Sport Lisboa e Benfica

#### **Resultados Recentes:**

##### **2016:**

Grand Prix Budapeste – 3º

##### **2015:**

Jogos Europeus de Baku – 1º

Grand Slam Paris – 1º

Campeonato do Mundo Astana – 7º



## Sergiu Oleinic

**Ranking:** 18°

**Categoria de Peso:** -66 Kg

**Data de Nascimento:** 21 de dezembro de 1985

**Clube:** Sporting Clube de Portugal

### Resultados Recentes:

**2016:**

IJF World Masters Guadalajara – 5° Grand Prix

Tbilisi – 7°

**2015:**

Grand Prix de Budapeste – 3°

Grand Prix de Samsun – 3°

Grand Slam Paris – 5°

Grand Slam Tóquio – 5°



## Nuno Saraiva

**Ranking:** 38°

**Categoria de Peso:** -73 Kg

**Data de Nascimento:** 16 de março de 1994

**Clube:** Sport Lisboa e Benfica

### Resultados Recentes:

**2016:**

Grand Prix Samsun – 3°

African Open Tunis – 3°

**2015:**

African Open Casablanca – 1°

Grand Prix de Tashkent – 2°

European Open Glasgow – 3°



## Célio Dias

**Ranking:** 21°

**Categoria de Peso:** -90 Kg

**Data de Nascimento:** 8 de fevereiro de 1993

**Clube:** Sport Lisboa e Benfica

### Resultados Recentes:

#### 2016:

Grand Prix Budapeste – 3°

Grand Prix Tbilisi – 3°

#### 2015:

Open Africano de Casablanca – 1°

Grand Prix de Budapeste – 1°

Grand Slam Paris – 3°



## Jorge Fonseca

**Ranking:** 26°

**Categoria de Peso:** - 100 Kg

**Data de Nascimento:** 30 outubro 1992

**Clube:** Sporting Clube de Portugal

### Resultados Recentes:

#### 2016:

Grand Prix Samsun – 5°

Grand Prix Tibilisi – 3°

Grand Prix Düsseldorf – 5°

Grand Slam Paris – 7°

#### 2015:

Grand Slam de Baku- 3°

Grande Prémio de Zagreb – 3°



Modalidade Paralímpica desde Seul 1998, a competição de **Judo** decorre nos dias **8, 9 e 10 de setembro** na Arena Carioca 3.



## **Miguel Vieira**

**Ranking:** 20° (IBSA)

**Categoria de Peso:** - 66 Kg / B1

**Data de Nascimento:** 22 abril 1985

**Clube:** Clube Judo Total

### **Resultados Recentes:**

**2016:**

Open Alemanha – 5° lugar

**2015:**

Open Alemanha – 2° lugar

Campeonato Europeu de Judo para Cegos – 7°





Tlm.: 917776018/19/22

Tel.: 213910193

E-mail: [alc@alcomunicacao.pt](mailto:alc@alcomunicacao.pt)

[www.analimacomunicacao.org](http://www.analimacomunicacao.org)

Rua Buenos Aires, n.º 39 1200-623 Lisboa