

Federação Portuguesa  
de **Judo**

# MANUAL DE **GRADUAÇÕES** E REGULAMENTO DE **GRADUAÇÕES**

---

DEZEMBRO 2020

## Índice

HISTÓRIA DO JUDO .....	3
Introdução .....	3
Decadência e renascimento do Ju-jutsu .....	3
Nascimento do Judo .....	4
Os três princípios .....	5
Princípio da Máxima Eficácia do Corpo e do Espírito (Seiryoku Zen'Yo).....	5
Princípio da Prosperidade e Benefícios Mútuos (Jita Kyoei).....	6
Princípio da Suavidade (Ju). .....	6
A História do Judo em Portugal.....	7
HISTÓRIA DAS ASSOCIAÇÕES .....	13
Associação Distrital de Judo do Algarve.....	13
Associação Distrital de Judo de Aveiro .....	17
Associação de Judo de Beja .....	19
Associação Distrital de Judo de Castelo Branco.....	23
Associação Distrital de Judo de Coimbra.....	27
Associação Distrital de Judo de Leiria.....	31
Associação Distrital de Judo de Lisboa .....	32
Associação de Judo da Região Autónoma da Madeira.....	36
Associação Distrital de Judo de Portalegre .....	37
Associação de Judo do Distrito do Porto .....	39
Associação Distrital de Judo de Santarém.....	42
Associação Distrital de Judo de Setúbal.....	43
Associação de Judo do Distrito de Viana do Castelo.....	46
Associação Distrital de Judo de Viseu.....	49
Associação Nacional de Treinadores de Judo .....	52
Associação de Árbitros de Judo de Portugal .....	56
GRADUAÇÕES .....	58
COMPETIÇÃO .....	60
Pontuação.....	60
Penalizações.....	60
CERIMONIAL .....	61
Formas de cumprimento (Rei-ho) .....	61
Tati-rei ou Ritsu-rei .....	61
Za-rei.....	61
TÉCNICAS.....	62
Aplicações das técnicas .....	63
Kuzushi.....	63

Tsukuri .....	63
Kake .....	63
Alguns princípios para orientação .....	64
Técnicas de controlo, em pé ou no solo (Katame-waza) .....	64
Técnicas de amortecimento de quedas (Ukemi-no-waza) .....	64
Postura (Shisei) .....	65
Técnicas de pega (Kumi-kata) .....	65
Técnicas de movimentação sobre o tatami (Shintai) .....	66
Técnicas de esquiva (Tai-sabaki) .....	66
Exercícios básicos .....	66
Taiso .....	66
Ukemi-no-waza .....	66
Uchikomi .....	66
Randori .....	67
Shiai .....	67
Kata .....	67
Atitudes no dojo .....	69
REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES .....	70
1. Princípios .....	70
2. Competências e Critérios .....	71
3. Técnicas Reconhecidas .....	75
4. Percurso do Judoca .....	79
5. Graduações pela Via Rápida .....	80
6. Altas Graduações .....	82
7. Conteúdos para Exame de Graduação .....	83
8. Candidatos com Limitações Físicas ou Sensoriais .....	94
9. Promoções por Mérito .....	94
10. Equivalências .....	95
ILUSTRAÇÕES .....	96
GLOSSÁRIO DE TERMOS JAPONESES .....	110

# Jigoro Kano

(1860-1938)



*Fundador do Judo*

## *HISTÓRIA DO JUDO*

### **Introdução**

Judo (judo 柔道 - caminho suave) é uma arte marcial praticada como desporto, fundada por Jigoro Kano em 1882. Os seus objetivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, para além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. Teve uma grande aceitação em todo o mundo, pois Kano conseguiu reunir a essência do Ju-Jutsu, arte marcial praticada pelos Bushi, ou cavaleiros durante o período Kamakura (1185-1333), a outras artes de luta praticadas no Oriente e fundi-las numa única e básica. O Judo foi considerado desporto oficial no Japão nos finais do século XIX e a polícia nipónica introduziu-o nos seus treinos. O primeiro clube judoca na Europa foi o londrino Budokway (1918).

A vestimenta utilizada nessa modalidade é o Keikogi (não confundir com kimono), que no judo recebe o nome de Judogi, e que com o cinto forma o equipamento necessário à sua prática. O Judogi pode ser branco ou azul, ainda que o azul seja utilizado normalmente para facilitar as arbitragens.

Com milhares de praticantes e federações espalhados pelo mundo, o Judo tornou-se um dos desportos mais praticados, representando um nicho de mercado fiel e bem definido. Não restringindo os seus adeptos a homens com vigor físico e estendendo os seus ensinamentos a mulheres, crianças e idosos, o Judo teve um aumento significativo no número de praticantes.

A sua técnica utiliza basicamente a força e peso do oponente contra ele. Palavras ditas por Mestre Kano para definir a luta: "arte em que se usa ao máximo a força física e espiritual". A vitória, ainda segundo seu mestre fundador, representa um fortalecimento espiritual.

### **Decadência e Renascimento do Ju-Jutsu**

No ano de 1864, o comodoro Matthew Perry, comandante de uma expedição naval americana, conseguiu fazer com que os japoneses abrissem seus portos ao mundo com o tratado "Comércio, Paz e Amizade". Abrindo seus portos para o ocidente, surgiu na Terra do Sol Nascente uma tremenda transformação político-social, denominada Era Meiji ou "Renascença Japonesa", promovida pelo imperador Mutsu Hito (1868-1912). Anteriormente, o imperador exercia sobre o povo influência e poderes espirituais, porém com a "Renascença Japonesa" ele passou a ser o verdadeiro comandante da Terra das Cerejeiras. Nessa dinâmica época de transformações e inovações radicais, os nipónicos ficaram ávidos por se modernizar e adquirir a cultura ocidental. Tudo aquilo que era tradicional ficou

um pouco esquecido, ou melhor, quase que totalmente renegado. Os mestres do Ju-jutsu perderam as suas posições oficiais e viram-se forçados a procurar emprego noutros lugares. Muitos tiveram de recorrer à luta e exibição em feiras.

A ordem proibindo os samurais de usar espadas em 1871 assinalou um subtil declínio em todas as artes marciais, e o Ju-jutsu não foi uma exceção, sendo considerado como uma relíquia do passado. Como não era difícil acreditar, tempos depois surgiu uma onda contrária às inovações radicais. Havia terminada a onda chamada febre ocidental. O Ju-jutsu foi recolocado na sua posição de arte marcial, tendo o seu valor reconhecido, principalmente pela polícia e pela marinha. Apesar de sua indiscutível eficiência para a defesa pessoal, o antigo Ju-jutsu não podia ser considerado um desporto, muito menos ser praticado como tal. Não haviam regras tratadas pedagogicamente e nem mesmo padronizadas.

Os professores ensinavam às crianças os denominados golpes mortais e os traumatizantes e perigosos golpes baixos. Sendo assim, quase sempre, os alunos menos experientes, magoavam-se seriamente. Valendo-se das suas superioridades físicas, os maiores chegavam a espancar os menores e mais fracos. Tudo isso fazia com que o Ju-jutsu gozasse de uma certa impopularidade, logicamente, entre as pessoas esclarecidas e que possuíssem um pouco de bom senso. O Ju-jutsu entrava noutra fase de decadência.

### Nascimento do Judo

Baseado nesses inconvenientes, um jovem que na adolescência se sentia inferiorizado sempre que precisasse de despendar muita energia física para resolver um problema, resolveu modificar o tradicional Ju-jutsu, unificando os diferentes sistemas, transformando-o num poderoso veículo de educação física; o seu nome era *Jigoro Kano*.

Pessoa com grande cultura geral, ele era um esforçado cultor de Ju-jutsu. Procurando encontrar explicações científicas às técnicas, baseadas em leis de dinâmica, ação e reação, selecionou e classificou as melhores técnicas dos vários sistemas de Ju-jutsu, dando ênfase principalmente no ataque aos pontos vitais e nas lutas de solo do estilo Tenshin-Shinyo-Ryu e nos golpes de projeção do estilo Kito-Ryu. Inseriu princípios básicos como o do equilíbrio, gravidade e sistema de alavancas nas execuções dos movimentos lógicos.

Estabeleceu normas a fim de tornar o aprendizado mais fácil e racional. Idealizou regras para um

## **Federação Portuguesa de Judo**

confronto desportivo, baseado no espírito do Ippon-shobu (luta pelo ponto completo). Procurou demonstrar que o Ju-jutsu aprimorado, além de sua utilização para defesa pessoal, poderia oferecer aos praticantes, extraordinárias oportunidades no sentido de serem superadas as próprias limitações do ser humano. Jigoro Kano tentava dar maior expressão à lenda de origem do estilo Yoshin-Ryu (Escola do Coração de Salgueiro); esta baseava-se no princípio de “ceder para vencer”, utilizando a não resistência para controlar, desequilibrar e vencer o adversário com o mínimo de esforço. Num combate o praticante tinha como o único objetivo a vitória. No entender de Kano, isso era totalmente errado. Uma atividade física deveria servir em primeiro lugar, para a educação global dos praticantes. Os cultores profissionais do Ju-jutsu não aceitavam tal conceção. Para eles o verdadeiro espírito do Ju-jutsu era o Shin-Ken-Shobu (vencer ou morrer, lutar até a morte).

Por força das suas ideias, Jigoro Kano era desafiado e desacatado insistentemente pelos educadores da época, mas não se poupou a esforços para idealizar o novo Ju-jutsu, diferente, mais completo, mais eficaz, muito mais objetivo e racional, denominado Judo, e transformando-o num poderoso veículo de educação física. Chamando ao seu novo sistema de Judo, ele pretendeu elevar o termo “jutsu” (arte ou prática) para “do”, ou seja, para caminho ou via, dando a entender que não se tratava apenas de mudança de nomes, mas que o seu novo sistema repousava sobre uma fundamentação filosófica.

Em fevereiro de 1882, no templo de Eishoji de Kita Inaritcho, bairro de Shimoya em Tóquio, Jigoro Kano inaugura sua primeira escola de judo, denominada Kodokan (Instituto do Caminho da Fraternidade), já que “Ko” significa fraternidade, irmandade; “Do” significa caminho, via; e “Kan” instituto.

### **Os três princípios**

Os princípios que inspiraram Jigoro Kano quando da idealização do judo foram:

#### **Princípio da Máxima Eficácia do Corpo e do Espírito (Seiryoku Zen'Yo)**

É ao mesmo tempo a utilização global, racional e utilitária da energia do corpo e do espírito. Jigoro Kano afirmava que este princípio deveria ser aplicado no aperfeiçoamento do corpo. Servir para torná-lo forte, saudável e útil. Podendo ainda ser aplicado para melhorar a nutrição, o vestuário, a habitação, a vida em sociedade, a atividade nos negócios na maneira de viver em geral. Estando

convencido que o estudo desse princípio, em toda a sua grandeza e generalidade, era muito mais importante e vital do que a simples prática de uma luta. Realmente, a verdadeira inteligência deste princípio não nos permite aplicá-lo somente na arte e na técnica de lutar, mas também nos presta grandes serviços em todos os aspetos da vida. Segundo Jigoro Kano, não é somente através do Judo que podemos alcançar este princípio. Podemos chegar à mesma conclusão por uma interpretação das operações quotidianas, através de um raciocínio filosófico.

### **Princípio da Prosperidade e Benefícios Mútuos (Jita Kyohei)**

Diz respeito à importância da solidariedade humana para o melhor bem individual e universal. Jigoro Kano entendia que a ideia do progresso pessoal devia ligar-se a ajuda ao próximo, pois acreditava que a eficiência e o auxílio aos outros criariam não só um atleta melhor como um ser humano mais completo.

### **Princípio da Suavidade (Ju)**

Ju ou suavidade, é o mais diretamente físico, mas que no entender de Jigoro Kano deveria ser elevado ao plano intelectual. Ele mesmo nos explica este terceiro princípio durante um discurso proferido na University of Southern Califórnia, por ocasião das Olimpíadas de 1932:

"Deixem-me agora explicar o que significa, realmente esta suavidade ou cedência.

Supondo que a força do homem se poderia avaliar em unidades, digamos que a força de um homem que está na minha frente é representada por dez unidades, enquanto que a minha força, menor que a dele, se apresenta por sete unidades.

Então se ele me empurrar com toda a sua energia, eu serei certamente impulsionado para trás ou atirado ao chão, ainda que empregue toda minha força contra ele.

Isso aconteceria porque eu tinha usado toda a minha força contra ele, opondo força contra força. Mas, se em vez de o enfrentar, eu cedesse a força recuando o meu corpo tanto quanto ele o havia empurrado mantendo, no entanto, o equilíbrio, então ele inclinar-se-ia naturalmente para frente perdendo assim o seu próprio equilíbrio.

Nesta posição ele poderia ter ficado tão fraco, não em capacidade física real, mas por causa da sua difícil posição, a ponto de a sua força ser representada, de momento, por digamos apenas três unidades, em vez das dez unidades normais.



## **Federação Portuguesa de Judo**

Entretanto eu, mantendo o meu equilíbrio conservo toda a minha força tal como de início, representada por sete unidades.

Contudo, agora estou momentaneamente numa posição vantajosa e posso derrotar o meu adversário utilizando apenas metade da minha energia, isto é, metade das minhas sete unidades ou três unidades e meia da minha energia contra as três dele.

Isso deixa uma metade da minha energia disponível para qualquer outra finalidade.

No caso de ter mais força do que o meu adversário poderia sem dúvida empurrá-lo também.

Mas mesmo neste caso, ou seja, se eu tivesse desejado empurrá-lo igualmente e pudesse fazê-lo, seria melhor para mim ter cedido primeiro, pois procedendo assim teria economizado a minha energia."

### **A História do Judo em Portugal**

O primeiro contacto de Portugal com o Judo de que temos conhecimento remonta a uma demonstração pública feita por 2 oficiais da Armada Japonesa ancorada em Lisboa, no início do século XX.

Tal como um pouco por toda a Europa, alguns curiosos procuravam conhecer e aprender um pouco desta nova arte.

Armando Gonçalves, em 1914, publica no Porto a 1ª Edição do livro "A Defesa na Rua".

O primeiro professor de Ju-jutsu japonês que esteve em Portugal chamava-se Hirano, tendo morrido afogado na praia de St. Cruz.

Em 1936 a PSP do Porto, por iniciativa do seu comandante Coronel Namorado de Aguiar e do Tenente Alberto Cruz, incluiu a prática do Ju-jutsu nos programas dos cursos dos seus agentes, sendo a instrução dada por Armando Gonçalves.

Em 1941 é publicada pela Livraria Simões Lopes a 1ª Edição do livro "O Fraco Vence o Forte" de Armando Gonçalves. Em Lisboa, António Correia Pereira correspondia-se regularmente com Risei Kano e Moshizuni, director do Yoseikan.

Devido às suas diligências grandes mestres do Judo e Aikido visitaram Portugal. António Correia Pereira é o primeiro português cinto negro, 1º Dan, inscrito no Kodokan, membro da Kodokan-Jiu-Jitsu Association. Torna-se também o primeiro Membro Honorário da União Dinamarquesa de Judo.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Em 1946 funda a Academia de Budo, que fica a funcionar no 3º andar do nº 140 da rua de S. Paulo. Editou a primeira revista de Judo em Portugal da qual saíram somente nove números.

Sob o pseudónimo Minuro, publicou o livro “A Essência do Judo” em 1950 que mereceu as felicitações de Risei Kano e Kinosuka Tanaka. A sua atividade esteve sempre afastada da Federação Portuguesa de Judo, pelo que a sua graduação não foi reconhecida pela mesma.

Em 1947 é criada a Academia de Judo, agregada à Academia de Budo e que funcionava na mesma morada, sob a sua direção técnica. A Academia de Judo é a primeira instituição onde se ensina Judo em Portugal.

No mesmo ano Masami Shirooka visita Portugal, tendo estado uma grande temporada na Academia de Budo.

Em 1955 vem para Lisboa o francês Decruet, 1º Kyu e Mestre de Armas que ensina na Polícia Militar em Mafra. Ainda em 1955 Henry Bouchend’Home, 1º Dan e professor de Educação Física vem também para Lisboa, para o Liceu Francês Charles Lepierre. Começa a ensinar judo no Lisboa Ginásio Clube.

Quase na mesma altura chega a Lisboa o Suíço Antony Stryker, 1º Dan, que abre uma sala no Largo do Intendente, onde teve como aluno, entre outros, José Manuel Bastos Nunes.

Em Almada, António Rocha treina um pequeno grupo de entusiastas, entre os quais Joaquim Barata.

Ao Ginásio Clube Português ficam ligados Maxfredo Campos, Salgado e Freitas entre outros. A primeira competição realiza-se na sala de Antony Stryker, em Lisboa, em outubro de 1956 e denominou-se “Lisboa-Sintra”, tendo vencido Lisboa por 4 a 2.

Posteriormente os alunos de Bouchend’Homme e Stryker começam a reunir-se, nascendo a ideia de criar um clube com melhores condições logo que aparecesse uma sala.

Stryker, que se mudara do Intendente para a Rua D. Pedro V, nº 56, tenta convencer Bouchend’Homme a ensinar na sua sala, crê-se para impedir que a ideia de criação dum novo clube não vingasse.

No entanto, a 12 de julho de 1957, foi fundado o Judo Clube de Portugal, pouco tempo após a institucionalização do Judo Clube de Beja.

A 7 de Novembro de 1959 tem lugar o 1º “Lisboa-Porto” que foi ganho por Lisboa por 4 a 2.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Em janeiro de 1958, durante uma semana e a convite do Judo Clube de Portugal, esteve em Lisboa o 6º Dan Kiyoshi Mizuno, que regressava ao Japão.

Em agosto de 1958 vêm a Lisboa Ichiro Abe, Kiyoshi Kobayashi e o 1º Dan belga Lannoy- Clerraux.

Os praticantes da altura, fascinados com a técnica e eficiência de Kiyoshi Kobayashi, fazem-lhe um convite para vir para Portugal. Acordadas as condições, Kiyoshi Kobayashi volta a Portugal no final desse mesmo ano respondendo a um convite do INEF, tencionando ficar dois anos ao abrigo dum contrato entre os Governos Japonês e Português. Quando acabou o contrato recebeu convites de Inglaterra, França e Dinamarca, mas já não conseguiu partir. Começa a desenvolver a sua atividade no Judo Clube de Portugal, Clube Shell, INEF onde lecionou nos dez anos seguintes, e Judo Clube de Beja, a normalizar as técnicas e a melhorar o plano competitivo.

Em Portugal ensinou o monarca Juan Carlos de quem era, aliás, amigo pessoal.

Ensinou ainda na Escola Naval, na Escola dos Fuzileiros na Academia da Força Aérea, Escola Superior da Polícia e no Sporting e contribuiu para a fundação de inúmeras salas, clubes e associações.

Foi selecionador e treinador da Seleção Nacional e liderou diversas seleções de Judo a Campeonatos da Europa e do Mundo e dos Jogos Olímpicos de Montreal e Los Angeles.

Em 1959, Jojima e Ogura vêm a Portugal. Também nesse ano Kyoshi Mizuno, 6º Dan vem a Portugal a convite do Judo Clube de Portugal, através dos contactos do Comandante Maia Loureiro.

Chega a 19 de abril sendo recebido entre outros por Kyoshi Kobayashi e António Correia Pereira.

Nessa altura havia contactos para negociar a vinda do 7º Dan Masami Shirooka.

1959 é ainda o ano em que se realiza o 1º Campeonato Nacional Absoluto, ao ar livre, na relva do Estádio Universitário de Lisboa, que tem como vencedor Arlindo de Carvalho.

Como consequência da difusão e interesse verificado pela modalidade, sentiu-se a necessidade de criar um organismo oficialmente reconhecido, com a missão de divulgar, organizar, orientar e fomentar a modalidade e o Prof. Duarte Leal encabeça a Comissão Organizadora da FPJ.

Neste contexto, a 28 de outubro de 1959, nasce a Federação Portuguesa de Judo, sendo o Judo Clube de Portugal seu sócio fundador, ficando-lhe entregue as funções federativas até 1962.

O Clube Shell, o Judo Clube de Beja, o Ginásio Clube Português e o Círculo de Judo do Porto (antecessor do Clube de Judo do Porto), foram os primeiros clubes filiados.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Ainda em 1959 Portugal participa no Congresso da União Europeia de Judo, representado por Francisco Cruz Martins.

A melhoria do nível dos atletas e a necessidade de comparação e de outros estímulos obrigam os dirigentes a pensarem em contactos além-fronteiras. Assim no Congresso da União Europeia, o pedido de filiação da Federação Portuguesa de Judo é aceite, tornando-se membro efetivo em 1961.

Nesse mesmo ano, em maio, Portugal participa pela primeira vez nos Campeonatos da Europa e, em dezembro, nos primeiros Campeonatos do Mundo e no Congresso da Federação Internacional de Judo, em Paris, representada por Edmundo Pires e Carlos Madueno Saraiva.

Ainda em 1961 Natsui, vencedor do 1º Campeonato do Mundo, acompanhado por Saberro Matsushita, vêm a Portugal. Em 1963, devido ao crescimento que se estava a verificar na modalidade, a Federação desvincula-se das instalações do Judo Clube de Portugal e instala-se na Praça da Alegria.

Em 1970 passa para a Sede dos Organismos Desportivos, na Rua do Arco Cego, onde se manteve instalada em condições precárias até setembro de 1985, altura em que se mudou para a Rua do Quelhas, em Lisboa. A partir de outubro de 2020 a FPJ passa a ter a sua sede social em Odivelas.

Em 1962 começa a praticar-se Judo nos Açores. Em 1963 Ito Sunichi vem a Portugal.

Em 1966 Armando Costa Lopes arbitra, em Lisboa, o encontro internacional Portugal-Bélgica.

Em 1967 realizam-se os primeiros Campeonatos Internacionais em Portugal – Campeonato da Europa de Esperanças e de Júniores no Pavilhão dos Desportos de Lisboa.

Em 1968 a FPJ colabora com as autoridades que superintendem o desporto universitário na organização dos Campeonatos Mundiais Universitários que se realizaram no Pavilhão do Estádio Universitário de Lisboa e no Pavilhão da Juventude Salesiana no Estoril.

Em 1968 Tanaka e Toriumi vêm a Portugal.

Em 1968 chega aos Açores, Masatoshi Ohi que lançou as bases do desenvolvimento do judo naquela região.

Yamamoto vem para o Porto em 1968 onde ficou um ano.

Em 1969 Toriumi, Inone, Nakamura e Yamamoto visitam Portugal.

Em 1970 é a vez de Tomita nos visitar. Daigo, duas vezes Campeão do Japão, visita-nos em 1973.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Em maio do mesmo ano vêm a Lisboa o Dr. Risei Kano e o Prof. Matsumoto. A partir de 1974 dá-se um novo incremento na modalidade.

Assim, na sequência do 25 de Abril de 1974 e da democratização do país e sob o impulso da então Direção Geral dos Desportos é apoiada a formação de monitores de Judo e a abertura dum número considerável de novas salas ou melhoria das existentes, através da cedência de tapetes novos.

Com este novo impulso da modalidade, há a necessidade da mesma se organizar duma outra forma, com base em estruturas associativas que representem os seus clubes na Federação, em vez da representação direta até então.

Em 1977 a Federação organiza o primeiro curso de treinadores de 4º grau. Em 1978 o 1º curso de 3º grau.

Em Lisboa, por iniciativa do Judo Clube do Estoril, realiza-se uma reunião com os clubes Ginásio Clube Português, SIME Cruz Quebradense, Colégio S. João de Brito, Externato Mário Beirão, C. R. P. nº 5 do Bairro da Encarnação, Grupo Dramático e Sportivo Cascais, Grupo Desportivo da TAP, de onde nasceu a Comissão Pró-Associação do Distrito de Lisboa. António Luz do Judo Clube do Estoril, Orlando Ferreira do Ginásio Clube Português e João Worm do Colégio de S. João de Brito, formaram essa comissão. Em Setúbal, onde a prática da modalidade foi fortemente influenciada por Joaquim Barata, forma-se também uma Comissão Pró-Associação, constituída por Saul Conceição do Judo Clube de Almada, Carlos Pinho da CUF e Francisco Resina Santos.

No entanto, as primeiras Associações devidamente legalizadas foram a Associação de Coimbra, criada em 12 de abril de 1978, com estatutos publicados no D.R de 10 de julho de 1978, e a Associação de Santarém, com estatutos publicados em 9 de maio de 1978. Com base no Decreto-Lei nº 460/77 de 7 de novembro a Federação Portuguesa de Judo é considerada Instituição de Utilidade Pública.

Após a entrada em vigor da Lei nº 1/90, Lei de Bases do Sistema Desportivo e após entrada em vigor do Decreto-lei n.º 144/93 que estabeleceu o regime jurídico das federações desportivas, foi reconhecido à Federação Portuguesa de Judo o estatuto de utilidade pública desportiva.

Na década de 80 judocas como António Roquete de Andrade, Hugo Assunção, e João Paulo Mendonça começam a marcar presença assídua nos Campeonatos da Europa e do Mundo e Jogos Olímpicos. Mas é essencialmente a partir da década de 90 que o Judo Português começa a conquistar medalhas com alguma regularidade em competições internacionais de relevo, designadamente com Pedro Soares,

## **Federação Portuguesa de Judo**

Michel Almeida, Guilherme Bentes, Pedro Caravana, Augusto Almeida, António Matias, Rui Rosa, Filipa e Andreia Cavalleri, Paula Saldanha, Sílvia Henriques, Sandra Godinho, Teresa Gaspar e Catarina Rodrigues, entre outros.

Na década de 2000 o Judo nacional reforça ainda mais a tendência de crescimento das décadas anteriores. Nuno Delgado, Michel Almeida, João Neto e João Pina conquistam títulos europeus em diferentes anos e categorias de peso. No Judo feminino destacam-se Ana Hormigo, Ana Cachola entre outras. Aliás a década abre com a conquista em Sydney da primeira medalha Olímpica no Judo para as cores nacionais por Nuno Delgado.

Em Kata, o par Pedro Gonçalves e Paulo Moreira sagra-se Campeão da Europa em Kodokan Goshi-Jutsu.

Em Veteranos conquistam-se também vários títulos em Campeonatos da Europa e do Mundo, designadamente, José Gomes, João Neves, João Mendonça Santos, Nuno António e Andreia Cavalleri. Nos Special Olympics Noel Gonçalves ganha o ouro, nos Surdolímpicos a Joana Santos vence, entre outras competições, o Campeonato do Mundo, e Miguel Vieira é o primeiro judoca português cego a participar nos Jogos Paralímpicos (Rio2016), confirmando assim o crescimento da modalidade nas suas variadas vertentes.

As nossas recentes atletas lusas, Bárbara Timo e Rochelle Nunes, medalharam também respetivamente no Campeonato do Mundo 2019 e no Campeonato da Europa 2020.

Em 2019 Jorge Fonseca conquista o primeiro título mundial para Portugal na categoria de -100kgs, medalhando também recentemente no Campeonato da Europa na mesma categoria de peso, enquanto a nossa Seleção de Judo se sagra Vice-Campeã europeia em equipas mistas.

Telma Monteiro, ainda e sempre em atividade competitiva, não se cansa de conquistar medalhas em Campeonatos da Europa e do Mundo, para além de ter arrecadado em 2016, no Rio de Janeiro, a segunda medalha olímpica no Judo para Portugal, tornando-se uma das mais conhecidas e acarinhadas desportistas pela generalidade dos portugueses.

Portugal passa também a ser mundial conhecido pelas suas capacidade e competência na organização de grandes provas do circuito internacional, designadamente Taças do Mundo femininas e masculinas, o Campeonato da Europa de Seniores em 2008, assim como os Campeonato da Europa e Campeonato do Mundo Paralímpico, respetivamente em 2014 e 2018, e no ano que vem, novo Campeonato da Europa de Seniores.

## *HISTÓRIA DAS ASSOCIAÇÕES*

### **Associação Distrital de Judo do Algarve**

No Algarve, o Judo começou a ser praticado em 1967 no Sport Faro e Benfica sito no Largo Pé da Cruz, 32, em Faro, por Ruy Mendonça, figura polémica, mas que teve o mérito de ser um pioneiro das artes marciais em Portugal. Em março de 1968, Ruy Mendonça foi substituído por László Kabai, 1º kyu, que foi indicado pela FPJ. László Kabai, de origem húngara, tal como Frigyes Török, foi acolhido por uma família portuguesa, como refugiado. Kabai, passaria a 1º dan alguns meses depois. Nessa altura o dojo do Sport Faro e Benfica era constituído por tapetes de tábua cobertos por lona.

Em 1970 foi fundado o Judo Clube de Faro, funcionando no 1º andar do mercado municipal e Mestre Kabai passa para este clube que já tinha tapetes normais. Em 1971 o Mestre Kabai passou, também, a ensinar Judo no Clube Náutico do Guadiana, em Vila Real de Stº. António.

Após o 25 de abril de 1974, seguiu-se um período revolucionário, também no desporto, tendo a Direção Geral dos Desportos implementado uma política de massificação do desporto da qual o Judo beneficiou bastante, nomeadamente devido ao coordenador dos desportos de combate, o Prof. Hélder Pontes, ele próprio judoca.

Neste período pós 25 de abril de 1974, o desenvolvimento do judo algarvio ocorreu segundo o lema do desporto para todos e pelas mãos de Américo Solipa. A DGD forneceu tatamis e fatos de judo para o desenvolvimento da modalidade na sequência dum plano gizado pela F.P.J., então presidida pelo Eng.º. Hugo d'Assunção.

Existindo já alguns polos de prática de judo no Algarve, em 1976, foi criada a Pró-Associação de Judo do Algarve, uma entidade distrital oficiosa que antecedeu a constituição formal da Associação Distrital de Judo do Algarve.

Constituíram esta entidade o Racal Clube de Silves, representado por Vítor Correia, o Clube Naval de Faro, representado por José Mota Soares, e o Faro e Benfica, representado por António Leote Menau. Presidiu a esta entidade o então Comandante da Marinha, Carlos Alberto Barata dos Santos.

Esta entidade permitiu a participação de atletas algarvios nos campeonatos nacionais então organizados. Nesta época, destacam-se as primeiras classificações algarvias, designadamente de Vice-Campeão Nacional de Seniores de António Leote Menau, em -60kg, em 1976 e 1977, e de Vice-Campeão

## **Federação Portuguesa de Judo**

Nacional de Juniores de João Carrasquinho, em -65kg, em 1977. Estavam então federados cerca de 500 praticantes Algarvios.

A 14 de agosto de 1979, no Cartório Notarial de Lagoa, é constituída a Associação Distrital de Judo do Algarve, pelo Racal Clube de Silves, representado por Vítor Correia, pelo Clube Desportivo Recreativo Quarteirense, representado por Leote Menau e pelo Clube Futebol Esperanças de Lagos, representado por António Alfarroba. A Associação, que teve inicialmente sede em Silves, é uma associação de direito privado sem fins lucrativos, inscrita na Federação Portuguesa de Judo, e que tem por objetivo a divulgação e promoção do Judo no Distrito do Algarve.

Presidiu a esta entidade nos seus primeiros anos, entre 1979 a 1984, Reinaldo Francisco Rodrigues, de Lagoa. Foram realizados alguns torneios de nível associativo e feitas algumas participações em torneios em Espanha.

Com a chegada de Fausto Martins de Carvalho ao Algarve, em 1984, que assume o papel de Presidente da ADJA, a modalidade beneficia dum novo impulso.

Em 1985, no Torneio Kiyoshi Kobayashi, Edite José, do JCA, classifica-se em 3.º lugar, nos -48kg femininos. Arbitraram nesta época, nas provas nacionais, em representação da Associação do Algarve, Fausto Carvalho e António Leote Menau. Neste ano, foram revalidados 164 atletas e quatro clubes: a Associação de Amigos de Lagoa (AAL), o Centro de Judo dos Bombeiros Voluntários de Silves, o Clube Náutico do Guadiana (CNG) e o Judo Clube do Algarve (JCA), constituído em 14 de março de 1985, por Fausto Martins de Carvalho, José Vítor Costa, António Leote Menau e Tibério Pinto.

Em 1987, a Associação contava com 294 atletas federados e sete clubes: ao JCA, AAL e CNG juntam-se o Judo Ginásio de Portimão, o Clube Desportivo e Recreativo de Quarteira, o Ginásio Clube Olhanense e o Sport Lisboa e Fuzeta.

Entretanto, outros árbitros foram formados, como Luís Justo, Sofia Henriques, Eduardo Galeão e João Carrasquinho.

No ano seguinte, começam a surgir classificações de pódio nos Campeonatos Nacionais de Juvenis. Ainda neste ano, em 28 de setembro, é constituído o Judo Clube de Portimão (JCpt), por Constantino Almeida, Eduardo Galeão e João Carrasquinho, entre outros.

Já em 1989, Sandra Godinho é campeã nacional de juniores, em -66kg, 2ª classificada no campeonato nacional de seniores na mesma categoria, 3ª no campeonato nacional absoluto e 5ª classificada no Campeonato do Mundo de Juniores. Eduardo Galeão passa a arbitrar pelo Algarve nos campeonatos



## **Federação Portuguesa de Judo**

nacionais.

Em 1990, o JCpt obtém duas classificações no Campeonato Nacional de Seniores: Laura Sobral foi 3.º lugar, em -52kg; Sérgia Fonseca foi 3.º lugar, em -61kg. Sandra Godinho, pelo JCA, é mais uma vez campeã nacional de juniores, na categoria de +66kg. Nesse mesmo ano, a atleta participou no Campeonato da Europa de Juniores, em Ankara, Turquia.

Nesta década, designadamente em 1992, 1993 e 1994, são realizados vários estágios nacionais de competição, em Tavira. Em 1993, entre as cidades de Tavira e Évora, a FPJ organizou um curso de monitores, onde participaram vários treinadores Algarvios.

Em 1994, já com o treinador Júlio Marcelino no JCA e, simultaneamente, Diretor Técnico Distrital, começam a aparecer resultados de pódio nos campeonatos nacionais de juvenis e esperanças, nomeadamente no Campeonato Nacional de Juvenis II e no Campeonato Nacional de Esperanças realizado a 8 de maio, em Portimão.

Nos dias 25 e 26 de outubro de 1997, realiza-se em Portimão o Campeonato da União Europeia, evento que juntou centenas de praticantes europeus no Algarve. Catarina Caetano, nos -52kg, obtém o 2º lugar na prova.

Em 1998, Catarina Caetano, do JCA, obtém o 3º lugar no Campeonato Nacional de Seniores, em -52kg. A mesma atleta participa em vários eventos internacionais, tais como o Torneio de Arlon, o Torneio de Barcelona e Birmingham. A ADJA apresentava então sete clubes, com 306 atletas. Fazem parte dos órgãos sociais desta época Armando Costa Lopes (ex-Presidente do Judo Clube de Portugal), como Presidente da Mesa da Assembleia Geral, e João Carrasquinho, como Presidente da Direção.

Em 2002, entre outros, estiveram como membros dos órgãos sociais Carlos Andrade, Presidente da Mesa da Assembleia Geral, Francisco Maurício, como Presidente da Direção e Tibério Pinto, como Presidente do Conselho Disciplinar. Esta estrutura manteve-se no essencial nos anos seguintes, apenas com a eleição de Júlio Cachola como Presidente da Direção, em 2005.

Ana Cachola, pelo JCA, treinada por Júlio Marcelino, é várias vezes campeã nacional de esperanças, juniores e seniores, entre 2002 e 2011; é Campeã da Europa Sub 23, em Ljubljana, -63Kg, em 2004; Campeã da Europa Juniores, em Zagreb, na mesma categoria, em 2005; é Campeã da Europa Sub 23, -70kg, em Moscovo, em 2006; obtém ainda o bronze em 2007, nas Universíadas de Belgrado, -63kg, em 2009. Marta Cachola é Bronze no Festival Olímpico da UE, -57kg, em Zagreb, em 2007.

Joana Santos, também pelo JCA, é Bicampeã do Mundo para "Surdos", -63kg e Open, em França, em

## **Federação Portuguesa de Judo**

2008; é Campeã Surdolímpicos nos -63kg, em Taipé, em 2009; é Campeã do Mundo para “Surdos”, na Venezuela, na categoria open, em 2012; é Vice-campeã Surdolímpicos, na categoria -63kg, em Sofia, em 2013; Bicampeã Mundo “Surdos” em Samsun, -63Kg e Open, e é 3º lugar em Kata, em 2017; no mesmo ano e nos -63kg, foi bronze nos Surdolímpicos, também em Samsun.

Em 2008, Tiago Lopes, em -66kg, e Leandra Freitas, -48kg, ambos pelo JCA, sagram-se campeões nacionais de seniores.

Em 2009, realiza-se mais um Campeonato Nacional de Esperanças, em Portimão, com bons resultados para os atletas algarvios.

Em 2010, o JCA, torna-se campeão nacional de equipas seniores femininas, sob o comando de Júlio Marcelino.

Em 2011 e até 2012, Carlos Andrade, ex-Presidente da Mesa da Assembleia Geral da ADJA, tornar-se-á Presidente da FPJ.

Entre 2006 e 2017, António André Alves arbitrou nos campeonatos nacionais e em 2013, em Praga, República Checa, torna-se o primeiro árbitro revalidado pelo Algarve a obter a licença de árbitro Internacional B.

Em 2016 e 2017, realizou-se em Faro o Estágio e Campeonato Nacional de Katas. Nestes campeonatos, como entre 2006 e 2017, a dupla constituída pelo algarvio César Nicola e António André Alves, a representar o J.S.Campinense, sagraram-se várias vezes campeões nacionais, em diferentes Kata.

Em 2017, entram em funções novos órgãos sociais, designadamente com Gustavo Guerreiro como Presidente da Assembleia Geral, António André Alves como Presidente da Direção e António Leote Menau como Presidente do Conselho Fiscal. Neste ano, foi realizado pela ADJA o primeiro curso de treinadores de judo de grau I da sua história, de acordo com o preconizado pelo Plano Nacional de Formação de Treinadores.

A 5 de outubro de 2018 realiza-se pela primeira vez uma Assembleia Geral da FPJ no Algarve, em Faro.

Em 9 de fevereiro de 2019 é realizado mais um campeonato no Algarve, o Campeonato de Apuramento para a Seleção Nacional de Cadetes, em Portimão.

Ainda em 2019, inicia-se o primeiro Curso de Treinadores de Judo de Grau II da história da ADJA.

## **Associação Distrital de Judo de Aveiro**

A ADJA, Associação Distrital de Judo de Aveiro foi fundada em 27 de novembro de 2009, sendo a mais recente associação a ser admitida e aceite em Assembleia Geral da Federação Portuguesa de Judo como membro de pleno direito.

A vontade da sua constituição nasce duma reunião e refeição informal de 7 amantes da modalidade, em 1998, no restaurante “Vedeta do Arco”, com o propósito de trocarem opiniões sobre a situação do Judo no Distrito.

Das palavras aos atos, foi formada em 1998, a primeira Comissão Constituinte da Associação de Aveiro, composta por Fausto Martins de Carvalho, José Manuel da Cruz Lima, José Manuel Rodrigues Nunes, Francisco José Figueiredo da Silva, Carlos Moreira, António Fernando Melo e Fernando Griné.

Consequentemente, com registo notarial de 21 de outubro de 1998, constitui-se a Associação de Distrital de Judo de Aveiro.

Apesar de se ter constituído, a ADJA não chegou a eleger os respetivos Corpos Sociais e, portanto, a funcionar.

O período entre 1998 e 2009 mostra a existência de 6 clubes que atingiram um total de 145 praticantes, mas que foram decrescendo até ficarem reduzidos a 3 clubes e 69 praticantes. Estes 3 clubes estavam concentrados na capital do distrito e filiados na Associação Distrital de Judo de Coimbra.

10 anos após, levanta-se de novo a questão, merecendo especial relevo as várias reuniões de trabalho realizadas nas instalações da Junta de Freguesia do Freixo, e começam a mover-se vontades que permitem proceder à 2ª Comissão Constituinte, no ano de 2009.

Motivados pela satisfação de poderem contribuir para a implementação do projeto ADJA, estiveram presentes Alexandre Vieira, André Marques, António Costa, César Ramos, Francisco Silva, Hermenegildo Figueiredo, João Cruz, Joaquim Lima, José Nunes, José Vieira, Manuel Silva, Nuno Pires, Pedro Batista, Pedro Fonseca, Pedro Lima, Pedro Pinheiro, Rui Ferreira, Rui Santos e Sérgio Vargas.

Na sequência dos seus esforços, a segunda comissão, composta por parte da comissão anterior (excluindo Carlos Moreira, António Fernandes Melo e Fernando Griné) acrescida de César de Jesus Ramos, José Vítor Mendes Vieira, João Cruz e António Pedro Lima, procedeu à sua constituição, através

## **Federação Portuguesa de Judo**

de escritura pública em 27 de novembro de 2009.

Todos os elementos de ambas as comissões constituem os sócios fundadores da ADJA.

O pedido de filiação na FPJ, da Associação Distrital de Judo de Aveiro, foi aceite na Assembleia Geral da Federação Portuguesa de Judo de 20 de março de 2010, aprovado por maioria absoluta, com 30 votos a favor, 3 contra, 1 abstenção.

20 de março de 2010, representa, pois, um marco histórico para o judo aveirense, uma vez que a aceitação do pedido de filiação na FPJ, veio dotar o distrito de uma ferramenta indispensável ao desenvolvimento da modalidade.

Durante vários anos, o ensino do Judo no distrito esteve concentrado nos municípios de Aveiro e Ílhavo. A partir de 2010, fruto duma política de descentralização, foi possível implementar o Judo em 12 dos 19 municípios existentes, a saber, Santa Maria da Feira, São João da Madeira, Ovar, Oliveira de Azeméis, Sever do Vouga, Albergaria-a-Velha, Aveiro, Ílhavo, Águeda, Vagos, Oliveira do Bairro e Anadia.

A primeira Direção da ADJA foi presidida por Joaquim Lima.

Em 2018, após, 9 anos de funcionamento, o número de clubes aumenta para 17 e o de praticantes para 487, justificando plenamente a vontade das comissões constituintes.

Naturalmente, os judocas dos clubes que compõem esta associação começam a participar regularmente nas atividades da Federação, destacando-se, na sua curta existência, as parcerias com a FPJ, na realização do Campeonato Nacional Absoluto de 2016, e com a Associação Nacional de Treinadores de Judo (ANTJ), na realização do Clinic para treinadores em setembro de 2018.

Para além da presença assídua e resultados nas provas nacionais, destacam-se os resultados de Alexandre Vieira, Campeão Nacional de Veteranos de 2013 a 2019 e os 2<sup>os</sup>. lugares obtidos consecutivamente nos Campeonatos do Mundo de Veteranos em Málaga, Amesterdão e Miami.

## **Associação de Judo de Beja**

Até à fundação da Associação de Judo de Beja, em 27 de janeiro de 1989, o judo percorreu um longo caminho. Francisco Cruz Martins, que tinha iniciado a prática de judo em Lisboa no ano de 1955 com o suíço Antony Striker, 2º Dan, cria um dojo na sua própria casa, em Beja. Em junho de 1956, os primeiros alunos, para além dele próprio, são os seus dois filhos, tendo Antony Stricker como treinador.

Passado cerca de um ano, em 12 de junho de 1957, é fundado o Judo Clube de Beja, tendo os seus estatutos sido publicados no Diário do Governo, nº. 2, III série, em 3 de janeiro de 1959. Registado formalmente um mês antes do Judo Clube de Portugal, torna-se assim o clube de judo mais antigo do país.

Sempre pela mão de Stricker, Cruz Martins, chega a 1º kyu em 27 de abril de 1958.

Em 22 de março de 1958, promovida pela Mocidade Portuguesa, realizou-se uma ação de propaganda do judo, conforme noticia o jornal da época, Diário do Alentejo “Teve lugar no ginásio do Liceu de Beja, perante uma numerosa assistência, estando presentes entre outras individualidades os Srs. Governador Civil, Juiz Corregedor do Círculo, comandantes da P.S.P. e da G.N.R. Reitor do liceu e dirigentes da M.P. Foram oradores o professor de Educação Física do Liceu, Sr. Prista Caetano e o Sr. Francisco da Cruz Martins e no final foi exibido um filme de Judo ( Mifune 10º dan), cedido pela embaixada do Japão em Lisboa”.

Kiyoshi Kobayashi, chegado no final de 1958, começa a ir regularmente ao Judo Clube de Beja, nos seus primeiros anos de vida, tendo como consequência imediata o aumento do seu número de sócios.

Ainda no Diário do Alentejo vem a notícia da sessão inaugural do Judo Clube de Beja na sua sede, Rua do Arco da Gavioa, nº. 1, à Avenida Miguel Fernandes, no dia 5 de abril de 1959. “Presidiu à sessão o Sr. Dr. Marques Fragoso, Governador Civil do distrito que se encontrava ladeado de outras importantes autoridades. De Lisboa, deslocaram-se vários elementos do Judo Clube de Portugal acompanhados pelos seus Dirigentes, Comandante Maia Loureiro e Dr. Nuno Ribeiro e do Judokai de Lisboa. Abriu a sessão o Delegado da Direção Geral dos Desportos o Sr. Cândido Marrecas que felicitou o Sr. Francisco da Cruz Martins, grande impulsionador do Judo Clube de Beja e frisou o valor educativo do Judo, desporto em que os lutadores se saúdam no princípio e final da luta. Seguiu-se a cerimónia da atribuição de graduações pelo Mestre K. Kobayashi:

- Francisco Maria da Cruz Martins, 44 anos, 1º Dan; José Augusto dos Santos Varela, 34 anos, 3º kyu;

## **Federação Portuguesa de Judo**

José Silvestre Prista da Conceição Caetano, 31 anos, 3º kyu; José Machado Piçarra d'Ascensão, 37 anos, 3º kyu; António Manuel Figueiredo Lampreia, 26 anos 3º kyu; Francisco Jardim Passanha, 16 anos, 5º kyu; João Jardim Maldonado Passanha, 18 anos, 5º kyu; Francisco Maria Guerreiro da Cruz Martins, 8 anos 3º kyu; António Guerreiro da Cruz Martins, 10 anos, 3º kyu; José Alberto Ramos da Silva, 13 anos, 3º kyu; Mário Norberto Valente de Pinho, 11 anos, 4º kyu; Manuel Joaquim Colaço Lopes Palma, 9 anos, 4º kyu; António Carlos Cortez Tavares de Almeida, 10 anos, 5º kyu; Armando José Cordeiro Sevinate Pinto, 13 anos, 5º kyu; Luís Filipe Palma de Bivar Branco, 11 anos, 5º kyu; Henrique José Guerra Nunes, 10 anos, 5º kyu; José Augusto Ribeiro Sevinate de Sousa, 9 anos, 5º kyu; Manuel António Ribeiro Sevinate de Sousa, 8 anos, 5º kyu; António Carlos Palma de Bivar Branco, 7 anos, 5º kyu.

Depois da entrega das graduações seguiu-se uma aula de judo com demonstração de técnicas pelo mestre K. Kobayashi, Dr. Nuno Ribeiro e Arlindo de Carvalho. Demonstração de técnicas de Kaeshi-waza, Gojin-Jitsu (defesa pessoal) e Nage-no-kata pelo mestre Kobayashi e Maia de Loureiro. Yaku-soku-geiko com todos os judocas divididos em 2 grupos, infantis e adultos e, por fim, Shiai com Mestre Kobayashi contra 15 judocas graduados.”

O Judo Clube de Beja tem o número 2 na Federação Portuguesa de Judo.

Com uma comitiva liderada por Cruz Martins, 1º Dan e árbitro, o JCB participa nos Campeonatos Nacional Absoluto e Nacional de Kyu, em 1960, com 7 judocas, a saber; José Machado e Prista Caetano, 1ºs. kyu, Mário de Almeida, Manuel Fonseca e Armando Espada, 4ºs. kyu e Ivo Aniceto e João Palma, 5ºs. kyu. Destes, foram apurados na fase eliminatória realizada no dia 30 de abril, no Judo Clube de Portugal, João M. Leal Palma, J. Prista Caetano e José Machado.

As finais realizaram-se a 8 de maio, no Pavilhão dos Desportos de Lisboa.

Clubes participantes:

- J.C. Portugal - 31 atletas; J.C. Beja - 7 atletas; Clube Shell – 6 atletas; Ginásio Clube do Sul – 2 atletas; CDUL, 1 atleta. Juízes: Mestre K. Kobayashi, 6º Dan; Cmdt. Maia Loureiro, 2º Dan; F. Cruz Martins, 1º Dan

O JCB obteve as seguintes classificações:

Leal Palma, 1º lugar em 5º kyu; Prista Caetano, 1º lugar em 1º kyu; José Machado, 2º lugar em 1º kyu.

O Judo Clube de Beja e o Judo Clube de Portugal apresentaram uma classe de senhoras e K. Kobayashi, 6º Dan e Cruz Martins, 1º Dan, fizeram uma demonstração da kata de defesa pessoal, Goshin-jitsu.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Em 11 de fevereiro de 1961 no dojo do Judo Clube de Beja realizou-se o 2º Kangeiko onde, entre outros graduados, Cruz Martins obteve o 2º Dan.

Nos últimos exames de graduação realizados pelo Mestre K. Kobayashi no Judo Clube de Beja, em 18 de fevereiro de 1962, foram graduados Manuel Fonseca e Mário Almeida, ambos em 1º kyu. Estes judocas foram inscritos na FPJ em 1968 com os n.ºs. 25 e 26, respetivamente.

Em 1965 o Judo Clube de Beja deixou a casa de Cruz Martins e passou a funcionar no Quartel do Regimento de Infantaria 3, atualmente Pousada de S. Francisco, dirigido pelo treinador Mário de Almeida, 1º Kyu.

Em 1967 muda a sua sede para a Travessa do Cepo, nº18, tendo como treinador o Manuel Fonseca, 1º kyu.

Durante o ano de 1969 teve como treinador o Prof. Araújo Pedreira, 1º Dan, que tinha sido colocado como Prof. de Educação Física no Liceu de Beja.

Em 1971 o JCB muda para a atual morada na Rua Conselheiro Meneses, nº 29. Nessa altura continuaram como treinadores Manuel Fonseca e Mário Almeida, 1ºs. kyu.

O Presidente da Federação, Prof. Fernando Costa Matos, visitou o Clube em 1972 e manifestou o seu agrado pelo que viu. No ano seguinte voltou para realizar um curso de cronometristas.

Em 14 e 15 de junho de 1975, no Pavilhão Gimnodesportivo de Beja, realizou-se um Festival de Judo com judocas do Judo Clube de Portugal e K. Kobayashi.

Em 1977 veio a Beja o Prof. Hélder Pontes da Direção Geral dos Desportos (DGD), tendo sido criados os Núcleos da DGD em Serpa e Moura, coordenados pelo Eng. Pires Neves, 2º kyu, e Beja, coordenado por Francisco Carvoeiras, 2º kyu.

Em junho de 1978, judocas do JCB e dos núcleos de Serpa e Moura participaram no Torneio Comemorativo do Dia Olímpico, em Lisboa.

Em janeiro de 1978 o JCB filiou-se na Associação dos Desportos de Beja.

Em 1981 e em 1982 surgem os núcleos da Vidigueira e da Amareleja, respetivamente. Filiados no Departamento de Judo da Associação dos Desportos de Beja, estes vários núcleos mantiveram-se em funcionamento até 1985, desaparecendo todos eles em 1986. Permaneceu a funcionar no Distrito apenas o Judo Clube de Beja.

Em 1988 surge o Futebol Clube Castrense com uma secção de judo assim como a Associação Cultural e

## **Federação Portuguesa de Judo**

recreativa Zona Azul, em Beja, o que permitiu com estes 3 clubes fundar em 27 de janeiro de 1989 a Associação de Judo de Beja.

Nos anos seguintes foram aparecendo outros Clubes com a modalidade de Judo – Beringel, Almodôvar e Bombeiros de Beja.

Desde que foi fundada, a Associação de Judo de Beja tem contribuído para o desenvolvimento da modalidade, quer seja através da participação nas competições da FPJ, nos vários escalões etários, quer seja com árbitros, quer ainda em atividades formativas.

Desde a sua fundação, em 1989, até 2013, a Associação de Judo de Beja teve como Presidente o Dr. José Victor Costa e, desde então Dinis Manuel Pinto, do Judo Clube de Alvito.



### **Associação Distrital de Judo de Castelo Branco**

Apesar de existirem várias referências sobre o contacto com o Judo no distrito de Castelo Branco antes de 1955, não parecem credíveis uma vez que a descrição técnica a elas associadas não correspondem a esta modalidade.

Não se consegue precisar uma data que nos diga, exatamente, quando se deu o primeiro contacto com o Judo no neste Distrito, contudo, tudo aponta para que este se tenha dado entre 1955 e 1960, no antigo externato de S. José, no Fundão, por influência de um dos professores de naturalidade Italiana, que lecionava Judo, no contexto de prática desportiva, aos alunos do externato. Mas, até para esta data, não existe registo fatural para garantir tal acontecimento.

O que é certo é que o Judo se inicia de forma continuada e lentamente em 1981, com aulas de demonstração na Covilhã, no Clube Nacional de Montanhismo e em Castelo Branco, na Escola Preparatória de Castelo Branco com António Moraes e alguns atletas da luta, nomeadamente Taborda (não confundir com o carismático João Charters Taborda do JCP).

Mais tarde, em 1982, o professor Hélder Pontes, responsável dos núcleos de judo da Direção Geral dos Desportos do país, com a colaboração do delegado da Direção Geral dos Desportos de Castelo Branco, Professor Mário Pissarra Pires, admitem no seu plano de desenvolvimento de judo o treinador António Moraes, para lecionar aulas de judo no distrito de Castelo Branco. São então criados dois polos de judo, os núcleos de judo da Direção Geral dos Desportos (DGD), n.º 1, a funcionar no Centro Artístico Albicastrense, em Castelo Branco, e n.º 2, a funcionar no Grupo Desportivo da Mata, na Covilhã. Ambos os núcleos só tinham aulas a funcionar para infantis e juvenis, alunos com idade até aos 14 anos de idade.

Em setembro de 1982 realiza-se a 1ª demonstração das classes de judo do núcleo n.º 2 da DGD da Covilhã, no Campo de Futebol do Grupo Desportivo da Mata.

Em outubro do mesmo ano de 1982 realiza-se a primeira demonstração das classes de judo do núcleo nr.º 1, da DGD de Castelo Branco, no Pavilhão da Escola Secundária.

Mais tarde, por força das circunstâncias, em outubro de 1983, abriram-se classes para alunos com mais de 14 anos a funcionar na Escola Preparatória de Castelo Branco, no denominado Clube Kataguruma, que posteriormente passará a chamar-se A.J.C.B. - Academia de Judo de Castelo Branco, a funcionar na Quinta das Pedras, em Castelo Branco.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Em dezembro de 1983, realiza-se a 1ª prova de Judo para infantis e juvenis, organizada pela DGD de Castelo Branco.

Em janeiro de 1985, como consequência dos estatutos federativos e regulamentos desportivos da época, nasce a Pró-Associação Distrital de Judo de Castelo Branco, sendo seu responsável técnico António Moraes. A partir daqui, passa esta associação a ser a responsável pelas funções inerentes à promoção e desenvolvimento do judo no Distrito, impulsionando o funcionamento dos clubes com uma visão de futuro.

No mesmo ano, por iniciativa de António Moraes e José Melo, iniciou-se a Escola de Judo do Fundão, ainda hoje a funcionar nas instalações da Escola Preparatória Secundária do Fundão, na Avenida da Liberdade. No entanto, uma vez que António Moraes tinha alguma dificuldade em deslocar-se ao Fundão, fica à frente das classes de judo o Professor José Melo. O responsável, António Moraes, ficará muitas vezes, por períodos curtos, a ajudar nas classes, fazendo estágios técnicos, exames de graduação e demonstrações.

Ainda em 1986 realiza-se a 1ª demonstração das classes da Escola de Judo do Fundão, no Pavilhão Gimnodesportivo Fundanense.

Em 1987, abre mais um clube na cidade de Castelo Branco, o ADA-Associação Desportiva de Andebol, que 6 meses depois, veio a fechar por iniciativa da Direção da mesma, dizendo que não tinha condições de progredir.

Em 1988, inicia-se a prática de judo em Silves, com um grupo de entusiastas e com a colaboração da Associação e com o apoio de António Moraes, que algumas vezes por ano, ministra estágios técnicos e atribui graduações.

Em março do mesmo ano, passados pouco mais do que 3 anos, a Pró-Associação Distrital de Judo de Castelo Branco, passa a chamar-se definitivamente Associação Distrital de Judo de Castelo Branco, sendo realizadas eleições para a constituição de uma direção.

Ainda em 1988, Iola Oliveira sagra-se Campeã Nacional de Juvenis, na categoria de -56kg, sendo a primeira campeã nacional da modalidade do distrito.

Em junho do mesmo ano dá-se o primeiro contacto internacional no Torneio Internacional de Cáceres, por equipas. A Academia de Judo de Castelo Branco perde por 4-2 com a equipa de Madrid. Constituíram a equipa da AJCB, Jorge Fernandes, -60kg; Renato Homem -65kg; João Romão -71kg; António Moraes -78kg; Filipe Inês -86kg e Francisco Matos +86kg.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Em setembro de 1989 realiza-se a 1ª Ação de Formação para treinadores, nos Bombeiros Voluntários do Fundão, englobando as disciplinas de Metodologia do Treino, Arbitragem, Regulamentação, História e Gokyo.

Em dezembro, realizam-se os primeiros exames nacionais para cintos negros, tendo Francisco Matos e Filipe Inês obtido sucesso.

Em 1991 realiza-se na AJCB o 1º Curso de Árbitros Regionais, na Academia de Judo de Castelo Branco, na rua da Granja, ministrado pelo Prof. Costa Branco e o Árbitro José Vicente.

Em 1992, após 10 anos de colaboração continua e frequente com a Associação de Judo de Castelo Branco, António Moraes afasta-se e passa a colaborar mensalmente.

Sem dúvida que António Moraes foi o grande impulsionador da modalidade no Distrito, tendo sido responsável técnico de todos os clubes e da Associação, ministrando aulas, organizando provas, estágios e atribuindo graduações, merecendo por isso um lugar de destaque na História da Associação.

Contudo, os momentos mais altos e de prestígio da Associação Distrital de Judo de Castelo Branco, a nível nacional e internacional ao longo dos últimos 30 anos, foram alcançados no panorama feminino pela atleta Ana Hormigo, como o demonstra o seu vasto currículo desportivo ao longo de mais de 12 anos como Atleta de Alto Rendimento.

A atleta albicastrense tem o seu momento mais alto quando participa nos Jogos Olímpicos de Pequim na China e obtém um brilhante e honroso 7º lugar da classificação final, obtendo assim Diploma Olímpico e sendo a melhor classificação de toda a Comitativa Portuguesa que participou nesses jogos.

Para além deste extraordinário e meritório resultado nos Jogos Olímpicos de Pequim, Ana Hormigo foi Medalha de Bronze no Campeonato da Europa de Lisboa 2008. GANHOU 25 medalhas em conceituados torneios internacionais, das quais destacamos as duas medalhas de ouro alcançadas em 2011 na Taça do Mundo de Praga e Taça do Mundo de Lisboa. Foi Campeã Nacional Sénior em 1999, 2000, 2001, 2006 e 2008. Vice-Campeã Nacional Sénior em 1998 e 2004 e Medalha de Bronze no Campeonato Nacional Sénior em 2010. Foi ainda Campeã Nacional de Júniores em 1999 e 2000, classificou-se em terceiro lugar em 1997 e 1998.

Recebeu vários prémios de distinção, dos quais destacamos, Embaixadora da Ética no Desporto em 2012 através do Plano Nacional da Ética no Desporto do IPDJ, Diploma de Mérito Desportivo Governo Civil de Castelo Branco em 2009, Prémio Fair Play 2012 atribuído pelo Comité Olímpico de Portugal, Medalha de Mérito pela Federação Portuguesa de Judo em 2008, Menção Honrosa (voto de louvor) pela Junta Freguesia de Castelo Branco – Património Vivo em 2008, Menção Honrosa pela Federação Portuguesa

## **Federação Portuguesa de Judo**

de Judo em 2007, 2006, 2005 e 2003, Medalha da Cidade de Castelo Branco em 2005.

É, atualmente, Treinadora Nacional dos Seniores Femininos.

No panorama masculino, recordam-se o atual Árbitro Continental João Guerra, várias vezes Campeão Nacional, medalhado em Torneios Nacionais e Internacionais, oriundo da Escola de Judo do Fundão e o treinador Sérgio Carvalho.

Ricardo Louro foi também um atleta de destaque e que deu à Associação Distrital de Judo de Castelo Branco muito do reconhecimento que detém, com um vasto e invejável currículo desportivo. Recordase que foi, Campeão Nacional Sub23 em 2011, Campeão Nacional Universitário em 2012, Vice-Campeão Nacional Sénior em 2010 e Vice-Campeão Nacional Sub23 em 2012. Conseguiu ainda resultados consecutivos de Bronze nos Campeonatos Nacionais de Seniores entre 2011 e 2017, e no Campeonato Nacional Open de Seniores em 2013 e no Nacional Universitário em 2011.

## **Associação Distrital de Judo de Coimbra**

Em outubro de 1961, o Jornal Diário de Coimbra anunciava o início da prática do Judo no Palácio dos Grilos, então sede da Associação Académica de Coimbra. Arlindo de Carvalho, primeiro Campeão Nacional da modalidade, era o responsável pelos treinos.

A crise académica de 1962 atingiu e prejudicou a dinâmica que os responsáveis pela secção vinham imprimindo, levando a que só se pudesse praticar aos sábados e domingos de manhã, quando havia recursos financeiros para custear as viagens de deslocação por comboio do Mestre de Lisboa. Posteriormente, deu-se o encerramento da Associação Académica de Coimbra (AAC) e o impedimento de acesso ao Dojo.

Inconformados, jovens universitários “aventureiros” escalaram e retiraram a lona que cobria as aparas de madeira para que fosse possível continuar a prática do judo noutro local.

Nessa emergência, é a Associação Cristã da Mocidade (ACM) de Coimbra que acolhe o Judo, que ali se irá manter de 1962 até 1964, regressando depois à AAC, passando os treinos a efetuar-se no Ginásio do novo edifício, junto à Praça da República.

Infelizmente, surge novo percalço no ACM. Arlindo de Carvalho, perseguido pela Polícia Internacional e de Defesa do Estado (a famigerada PIDE) ao serviço do Estado Novo, abandonou o país, deixando órfão o Judo de Coimbra.

Ao longo daqueles dois anos, Kiyoshi Kobayashi, José Manuel Bastos Nunes e Pinho foram outros Mestres que contribuíram com a sua presença pontual para que o Judo em Coimbra continuasse a sua evolução.

De 1964 a 1967 outros dois técnicos de Judo, Fernando Valadas em 1964 e Vasco de Sousa de 1965 a 1967, foram os responsáveis pelo ensino da modalidade em Coimbra, na AAC, aos fins de semana, quando havia alguma disponibilidade financeira para suportar as suas viagens e alojamento.

Entretanto Fausto Carvalho, estudante de Direito, é convidado a integrar a Direção da Secção de Judo da AAC de 1964/1965. Por decisão da Secção de Judo, não só mas também pelo facto dos seus judocas não terem o apoio dos seus Mestres nas provas em que participavam desde 1964, a responsabilidade técnica do Judo passa a ser assegurada por Fausto de Carvalho, 1º kyu, e pelo estudante de Medicina e judoca brasileiro, Rafael Caseda, júnior, 1º Dan, a partir de outubro de 1967.

## **Federação Portuguesa de Judo**

A partir desse ano o Judo, em Coimbra, observa um impulso no seu processo de instalação, crescimento e desenvolvimento.

Em julho, judocas da AAC frequentam o Shoshugeiko organizado pelo JCP pelos Mestres Kiyoshi Kobayashi que coordenava, Tanaka, treinador na Bélgica, Toriumi, treinador em França, Yamamoto, treinador do Kodokan e Masatoshi Ohi e a frequência dos judocas portugueses mais credenciados.

Em simultâneo, Fausto Carvalho frequenta os Cursos de Instrutores de Judo e de Árbitros e prepara-se para prestar provas para 1º Dan, e obtém aprovação em todas, após duas semanas.

No meio académico da Universidade de Coimbra pré-anunciam-se tempos agitados. A Academia reage às intromissões governamentais nos órgãos do Governo da Universidade. A inauguração do Edifício das Matemáticas, no dia 17 de abril, com a presença de ministros e do Presidente da República, despoletou a crise académica de 1969, devido à recusa da palavra ao Presidente da Associação Académica de Coimbra. A sala 17 de abril do Edifício das Matemáticas é o símbolo desse preciso momento.

Após a revolução do 25 de Abril, Fausto é convidado a regressar ao judo da AAC onde assume o compromisso de continuar como técnico responsável. Os judocas da AAC foram alcançando boa evolução técnica e competitiva e registaram a obtenção de lugares de relevo em eventos nacionais. Passam também a participar em provas internacionais, convocados pela FPJ ou por iniciativa do clube, a nível individual e por equipas de seniores masculinos, disputando permanentemente lugares de pódio. Muitos praticantes, que não apenas da AAC, acompanham Fausto aos estágios que frequentava em França, no período de férias, julho/agosto.

Resultante da revolução do 25 de Abril de 1974 novas e diferentes programações e planos estratégicos foram definidos para os processos de crescimento e de desenvolvimento desportivo. Disseminam-se, por todo o país, os Núcleos de Desenvolvimento Desportivo, projeto da Direção Geral dos Desportos. Com grande adesão, as Direções Regionais dos Desportos, criam equipas de trabalho, incluindo técnicos de várias modalidades para promoção e apoio do Projeto. Fausto integra, em Coimbra, a Comissão Técnica da Direção Regional, com a responsabilidade do Judo, em 1975.

Neste processo pós-revolução, o Movimento Associativo dinamizou-se e surgiram as pró-Associações que deram lugar às Associações Distritais. Em Coimbra, forma-se a pró-Associação que dá lugar à Associação Distrital, criada em abril de 1978, a primeira a nível nacional, presidida por Fausto Carvalho, acompanhado por Adriano Dias, Joaquim Lima, José Malheiro e António Abranches.

A segunda Direção da ADJC, foi composta por Adriano Dias, Prof. Dr. Manuel Albuquerque António

## **Federação Portuguesa de Judo**

Morais e Manuel Costa. Seguiram-se-lhes a Direção presidida por Pedro Gonçalves.

Sandra Godinho e César Nicola, oriundos do Judo Clube do Algarve, vêm para Coimbra, onde estudam e se licenciam e, simultaneamente, praticam judo no ACM. Sandra Godinho estaria em 1992 nos Jogos Olímpicos de Barcelona, com apenas 19 anos. Integrou a equipa do ACM que foi Campeão Nacional de Equipas Seniores Femininos com Paula Rodrigues e Rita Pimentel, entre outras, o primeiro título coletivo, em Seniores, alcançado por clube que não da região de Lisboa.

No ano de eleição de novos corpos sociais para a Federação Portuguesa de Judo, em 1997, é eleito para Presidente da Direção da ADJ Coimbra Jorge Fernandes que já tinha já perdido a eleição anterior por um voto. A equipa diretiva liderada por Jorge Fernandes, eleita em 2 de outubro, integra os membros Ricardo Luís, Moisés Martins, João Fong e Filipe Rosa. Passados poucos meses, em 1998, devido ao período conturbado que se vivia, Jorge Fernandes optou por marcar novas eleições as quais voltou a vencer.

Homem do terreno, tinha sido Diretor Técnico Distrital na ADJC de 1989 a 1994 tendo sido substituído por Joaquim Cortez de 1995 a 1997, Jorge Fernandes tira partido das políticas implementadas pela FPJ e pelos diversos órgãos públicos de Coimbra, para implementar as suas próprias políticas.

Devido à sinergia de esforços e políticas entre a FPJ e ADJC, irá dar-se um incremento excecional no desenvolvimento do Judo em Coimbra que contribui também decisivamente para “boom” da modalidade a nível nacional.

Abraçando a aposta Federativa de criar centros de desenvolvimento regional e a descentralização da modalidade, captando e envolvendo a Câmara Municipal de Coimbra, a ADJC, passa a realizar treinos da seleção nacional e grandes provas nacionais, internacionais e estágios em Coimbra.

O trabalho, o esforço e a dedicação continuaram levando a títulos individuais nacionais e internacionais e também coletivos, integrando judocas do ACM. É de recordar a presença em Campeonatos da Europa, do Mundo, FAOJE, Mundiais Universitários, Universíadas e Jogos Olímpicos com a presença, em Barcelona (1992), Sidney (2000), Atenas (2004) e Pequim (2008).

São de destacar os títulos de 3º lugar no Torneio Intercontinental de Paris (1993) com Sandra Godinho, primeira judoca portuguesa a subir ao pódio neste super evento mundial, 3º lugar de Nuno Carvalho, no Campeonato Mundial Universitário (1998), na República Checa e Vice-Campeão Mundial Universitário, por Equipas, 7º lugar de Sandra Godinho no Campeonato do Mundo (1979), Birmingham, onde alcançou os mínimos olímpicos, Vice-Campeão da Europa, Equipas Seniores, Nuno Carvalho e João Neto, 2001, no

## **Federação Portuguesa de Judo**

Funchal, João Neto, 3º lugar no Campeonato do Mundo Sênior, em Osaka (2003), Joana Ramos, 3º lugar no Campeonato da Europa de sub 23, em Liubliana, João Neto, Campeão da Europa, Sênior, Lisboa (2008).

Após cerca de 20 anos de mandatos consecutivos, sob a liderança de Jorge Fernandes, a ADJC tornou-se uma das Associações mais relevantes da modalidade, contribuindo para a mesma com mais do que 1000 atletas e 24 clubes.

Atualmente a Direção da ADJC é liderada por Ricardo Luís, acompanhado por Alfredo Lucas, Joana Fernandes, Hélder Santos e Nelson Santos.



## **Associação Distrital de Judo de Leiria**

A Associação Distrital de Judo de Leiria foi fundada no dia 27 de novembro de 1976, no Cartório Notarial da Batalha, com sede provisória na Avenida General Humberto Delgado, em Leiria, constituída pelos Órgãos da Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal. Os Clubes fundadores foram: Clube de Judo Dragão; Escola de Judo Estrela Atlético Clube Marinhense; Escola de Judo Bombeiros Voluntários de Pombal.

Foi formada uma Comissão Pró-Associação de Judo, que viria a ser extinta com o abandono do Mestre Jaime Nolan, fundador do Clube de Judo Dragão. Com a presença de representantes dos Clubes foi efetuada uma reunião com o Presidente da Associação dos Desportos de Leiria e decidiu-se a integração na mesma. Feita a eleição dos representantes dos Clubes na Secção de Judo da Associação de Desportos de Leiria, estes tomaram posse a 7 de julho de 1978. Carlos Duarte foi eleito Presidente da Direção da Secção de Judo da Associação de Desportos de Leiria. Formaram a Secção, no seu início, os seguintes Clubes e Núcleos: Clube de Judo Dragão; Judo Clube das Caldas; Escola de Judo Estrela Atlético Clube Marinhense; Núcleo de Judo n.º 1 – Caldas; Núcleo de Judo n.º 3 – Leiria.

Em dezembro de 1978 estavam inscritos e revalidados na Secção de Judo da Associação de Desportos de Leiria 88 atletas.

Em 1979 houve um aumento enorme de inscritos e revalidados, totalizando 277 praticantes.

Em 1978 e 1979 existiam os seguintes Treinadores: Augusto Coutinho; Mário Dinis; Carlos Duarte; António Saraiva; Pedro Furriel; Carlos Parrilha; Óscar Rainho; Manuel Silva.

E pelos seguintes Árbitros: Augusto Coutinho; Carlos Duarte; António Saraiva; Mário Dinis.

Com a extinção da Associação de Desportos de Leiria tornou-se necessário a eleição de Corpos Gerentes da Associação Distrital de Judo de Leiria, como entidade autónoma. Mas, ainda antes da eleição dos Corpos Gerentes, foi feita uma votação para decidir se a sede da futura ADJL seria ou não transferida para a Marinha Grande, tendo sido aprovada a transferência. Posteriormente, procedeu-se à eleição dos Corpos Gerentes da Associação. Foi eleita a Lista apresentada pela Escola de Judo Estrela Marinhense, Sport Império Marinhense e do Sport Operário Marinhense, tendo sido eleito como Presidente da Direção da Associação Distrital de Judo de Leiria António Saraiva. Os novos Corpos Gerentes tomaram posse em 12 de janeiro de 1988. Atualmente a Associação Distrital de Judo de Leiria está situada no Estádio Municipal da Marinha Grande e o atual Presidente Valdemiro Teixeira foi eleito, em Assembleia Geral, no dia 25 de janeiro de 2019.

### **Associação Distrital de Judo de Lisboa**

Sendo Lisboa a capital do país, naturalmente, foi também a capital do desenvolvimento do Judo em terras Lusas.

Tal como um pouco por todo o mundo, no início do século XIX, foram chegando ecos, primeiro do Ju-Jutsu e depois do método Kano, à capital.

Em 1946, António Corrêa Pereira, 1º Dan, o primeiro português a ser inscrito no Kodokan, funda a Academia de Budo, a funcionar no número 140 da rua de S. Paulo, em Lisboa.

Em 1947, na mesma morada e agregada à Academia de Budo, é criada a Academia de Judo, considerando-se a primeira instituição a ensinar judo em Portugal.

Como a atividade de António Corrêa Pereira se manteria sempre afastada da Federação Portuguesa de Judo a sua graduação nunca foi reconhecida por esta.

Mas só com a chegada a Lisboa, em 1955, do francês Decruet, 1º kyu e Henry Beuchend'Home, 1º Dan, e do suíço Antony Stryker, 1º Dan, o judo começa a ganhar os praticantes que estariam na génese do desenvolvimento da modalidade, nomeadamente com a fundação da FPJ.

Enquanto Decruet, também Mestre de Armas, ensina na Polícia Militar, em Mafra, Beuchend'Home ensina no Ginásio Clube Português e Stryker abre uma sala no Intendente.

Em outubro de 1956, precisamente na sala deste último realiza-se a primeira competição de judo, designada por Lisboa-Sintra, que Lisboa ganhou por 4 a 2.

A 12 de julho de 1957 foi, formalmente, fundado o emblemático Judo Clube de Portugal, onde o 6º Dan, Kiyoshi Mizuno, que regressava ao Japão, depois de uma estada de 2 anos em Espanha, permaneceu durante uma semana, em maio de 1958. Foi Mizuno numa das aulas de então que graduou em 1º Dan o Dr. Nuno Denis Afonso Ribeiro, que viria a ter um papel determinante na vinda e fixação do Mestre Kobayashi em Portugal.

Um novo e determinante impulso para o judo, inicialmente em Lisboa e depois para o país, dá-se com o regresso de Kiyoshi Kobayashi, no final de novembro de 1958, para dar aulas no Judo Clube de Portugal. Começa também a dar aulas no então INEF (Instituto Nacional de Educação Física), onde lecionou nos 10 anos seguintes, e no Clube Shell, em Lisboa, normalizando técnicas e promovendo a difusão da modalidade.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Como consequência do interesse despertado pelo Judo e com impulso de K. Kobayashi, é fundada a Federação Portuguesa de Judo, em 1959, pelo Judo Clube de Portugal, que até 1962 assume as funções federativas. O Prof. Duarte Leal encabeça a Comissão Organizadora da FPJ.

Para além do JCP, os primeiros clubes de Lisboa, filiados na FPJ, foram o Clube Shell e o Ginásio Clube Português.

Acompanhando a evolução da sociedade portuguesa e o aumento do número de judocas, consequência Revolução do 25 de Abril, a 19 de setembro de 1975, por iniciativa do Judo Clube do Estoril, reuniu-se um grupo de delegados de clubes de Lisboa tendo em vista a discussão do modelo de organização e associação dos clubes praticantes de judo no Distrito.

Nessa reunião, estiveram presentes 8 clubes e 10 delegados, a saber:

- C.R.P. nº 5, João José Charters d’Azevedo Taborda; Colégio São João de Brito, João Worm; Externato Mário Beirão, Artur Alves da Mata; Ginásio Clube Português, Joaquim Barata; Grupo Desportivo da T.A.P., Afonso H. Maia de Loureiro (filho); Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, Carlos Bonifácio; Judo Clube do Estoril, Fernando Costa Matos, António Roquete de Andrade e António Luz; S.I.M.E. Cruz Quebradense, José Costa Branco.

A consequência desta reunião foi a constituição da Comissão Pró-Associação do Distrito de Lisboa composta pelos seguintes representantes de Clubes:

- António Luz do Judo Clube do Estoril; Orlando Ferreira do Ginásio Clube Português;

João Worm do Colégio São João de Brito.

O primeiro presidente da Direção da Associação Distrital de Judo de Lisboa foi António Esperança Luz.

Enquanto frequentam o segundo curso de treinadores de 4º grau, realizado no INEF em regime de internato, um grupo de jovens candidatos, na casa dos vinte e poucos anos de idade, descontentes com o que pensavam ser a inércia da modalidade, quer a nível federativo quer a nível associativo, discute a possibilidade de se candidatar aos órgãos sociais da Associação.

Em 1979, era Presidente da Associação, Francisco Sant’Ana, encontrando-se praticamente, sozinho. Os já mencionados jovens decidem candidatar-se aos órgãos sociais da Associação de Lisboa. Após uma renhida votação, a jovem lista, liderada por Francisco Sant’Ana e que incluía Carlos Paixão Lopes, Frederico Salgado, Mário Rosa e Pedro Silva, venceu por um voto.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Esta direção iria dar um forte abanão não só no Judo distrital, como no Judo nacional, que na altura ainda se confundiam um pouco, pese embora o facto de já existirem outras associações.

Na altura, a Associação funcionava numa sala cedida pela Direção Geral dos Desportos, na Rua do Arco Cego, no mesmo corredor onde estava instalada a FPJ.

Devido à escassez de recursos financeiros, a possibilidade de um número mais alargado de judocas nacionais poderem competir com adversários de outras nacionalidades era escassa. Conscientes dessa situação e exercendo os judocas de Lisboa uma grande hegemonia no Judo nacional, quantitativa e qualitativa, a Associação Distrital de Judo de Lisboa, em 1980, avança ousadamente para a realização do I Torneio Internacional de Lisboa, Open de Juniores, seguindo a prática comum de algumas cidades europeias. O evento realizou-se no Pavilhão dos Desportos de Lisboa, contou com a participação de cinco países, Argélia, Espanha, França e Holanda e Portugal, teve a assistência do Presidente da República, António Ramalho Eanes e da sua esposa e filho, praticante da modalidade, do embaixador da Argélia, e teve repercussão na imprensa.

A Associação de Lisboa, organizaria ainda o II Campeonato Aberto de Lisboa, em 1981, com a participação da R.F.A. a substituir a Argélia, tendo Rui Rosa sido o único português a ganhar a medalha de ouro.

Para além de organizar a Associação, nomeadamente a nível contabilístico, entre outras iniciativas relevantes deste período e destas direções, 1979, 1980 e 1981, contam-se a formalização da própria Associação, a definição do Logótipo, que se mantém, a implementação de treinos semanais da seleção de Lisboa, no Ginásio Clube Português e, após proposta e intervenção da ADJL, a decisão da FPJ de passar a suportar as despesas de deslocação aos Árbitros, no exercício das suas funções. Decisão histórica, pois até alguns conceituados árbitros e dirigentes, não viam com bons olhos esta medida que é hoje, pacificamente aceite por todos.

Finalmente, após 5 anos da reunião inicial, é constituída a Associação Distrital de Judo de Lisboa, em 9 de dezembro de 1980, por escritura pública assinada pelos seguintes clubes e representantes:

- Judo Clube de Portugal, Armando Costa Lopes; Judo Clube do Estoril, Fernando Costa Matos; Clube Atlético de Alvalade.

Os primeiros estatutos da Associação Distrital de Judo de Lisboa são publicados no Diário da República n.º, III série, de 15 de janeiro de 1981.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Em 22 de novembro de 1989 é atribuído à Associação Distrital de Judo de Lisboa, pelo governo chefiado pelo Prof. Aníbal Cavaco Silva, o estatuto de Utilidade Pública, nos termos do art.º 3º do Dec. Lei nº 460/77, com a sua publicação no Diário da República n.º 282, II série, de 9 de dezembro de 1989.

Decorrente do desenvolvimento da modalidade, com a criação de Zonas de intervenção que unem virtualmente grupos de Associações de Judo com afinidades geográficas, a ADJL, por si só, representa uma Zona.

No âmbito das competências que lhe são atribuídas, enquanto filiada na FPJ, a Associação desenvolve um vasto leque de atividades, procurando cobrir todas as áreas de atividade, desde cursos de formação de treinadores e árbitros, iniciais e contínuas, e de graduação, um diversificado leque competitivo, com especial atenção aos escalões de formação, não só de âmbito Distrital/Zonal como Abertas (Open) à participação dos judocas das restantes associações, distribuídas pelos 2 semestres.

A ADJL tem vindo a organizar sistematicamente provas de Judo Adaptado de acordo com as orientações IBSA contribuindo para que os judocas portadores de deficiência visual, a nível nacional, disponham dum programa competitivo.

Tem sido também política da ADJL apoiar diretamente os clubes nas iniciativas que de modo próprio realizam, quer sejam de formação ou de outra natureza, tanto através da sua divulgação, como no apesto logístico ou organizativo.

Salientam-se ainda as ações judo que organiza, no âmbito das Olisipiadas, em colaboração com a Câmara Municipal de Lisboa.

**Associação de Judo da Região Autónoma da Madeira**

Em 1977, Rui César Gomes, atualmente 4º Dan, introduz o Judo na Madeira, formando 2 núcleos da Direção Geral dos Desportos.

Até 1979 o Judo foi praticado exclusivamente no liceu Jaime Moniz, por atletas não federados.

Após este período, para além dos núcleos da DGD, funcionou o Bushidokai, orientado tecnicamente por Fernando Cabral, que deu origem ao Judo Clube da Madeira, orientado tecnicamente por Eduardo Costa, atualmente 3º Dan, em 1981.

A 16 de fevereiro de 1981, reuniram-se na Rua dos Ferreiros, no Funchal, para discussão e aprovação dos Estatutos dum clube para a prática do judo, com a designação de Judo Clube da Madeira, José Isidoro Gonçalves, Coriolamo Manuel da Silva Magalhães, Eduardo José Henriques da Costa, Manuel Vasconcelos Vieira, António Jorge de Andrade Gouveia Brazão, José Rui Gonçalves Faria Gouveia, José Francisco Rodrigues Cró, António Paulo Drumond Azevedo, José Marcelino Rodrigues Aguiar, Eleutério Abreu da Côrte e Paulo Conceição Rocha.

A 4 de julho de 1983 o Judo Clube Madeira passou a ser o afiliado número 216 da Federação Portuguesa de Judo.

A 26 de agosto de 1984 reúne-se a Comissão instaladora da que viria a ser a Associação de Judo da Região Autónoma da Madeira, representada pelo Judo Clube da Madeira, Clube Futebol União e Grupo Desportivo do Estreito, para aprovar os futuros estatutos da Associação. Tal viria a acontecer em 28 de novembro de 1984 pelos respetivos representantes, João Isidoro Gonçalves, Rui Adrião Ferreira e Patrocínio Bartolomeu Ferreira.

A 6 de Março de 1985 toma posse a primeira direção da AJRAM, presidida por João Isidoro Gonçalves, que se haveria de manter à frente dos destinos da Associação durante quase uma década. Foi substituído a 14 de dezembro de 1993 por Armindo Santos.

O judo madeirense viveu momentos de glória com a presença e resultado da judoca do Sporting Clube da Madeira, Paula Saldanha nos Jogos Olímpicos de Barcelona, em 1992, onde atingiu a 7ª classificação na categoria de –52Kg.

Em 28 de agosto de 1997, a Associação de Judo da Região Autónoma da Madeira foi declarada entidade de utilidade pública, pela Resolução 1182/97 do Governo Regional

## **Associação Distrital de Judo de Portalegre**

A Associação Distrital de Judo de Portalegre teve na génese da sua criação os antigos núcleos da antiga DGD, que, na altura, sido aproveitada a disponibilidade de um profissional médico, António Pedro Soares Mendes, colocado no hospital de Portalegre, com a graduação de 3º. Kyu, para dar início à prática regular da modalidade nesta cidade.

Anteriormente tinha havido algumas tentativas fugazes da prática da modalidade, sem resultados positivos, quer na regularização da prática quer no seu enquadramento desportivo e de continuidade no que se refere à ligação ao judo atual.

Decorria então o ano de 1978 e os seus primeiros alunos, todos a residir e a treinar em Portalegre, inicialmente no pavilhão desportivo Municipal e posteriormente na Escola Industrial e Comercial, encarregaram-se de, com o decorrer do tempo e aproveitando o seu desenvolvimento profissional fora da capital do distrito, de expandir e sistematizar a prática do Judo em toda a região, nomeadamente em Campo Maior e Elvas, sob a responsabilidade de António José Chavigas Drogas, tendo posteriormente em relação a Elvas sido substituído por Pedro Pombeiro e Rosa Costa e em Ponte Sor o principal dinamizador foi Paulo Alexandre Mafra Vaz situação que ainda hoje perdura, numa lógica de continuidade, com o acréscimo de outros clubes, numa lógica de abrangência territorial distrital, numa evidência inquestionável de paixão e dedicação a uma causa.

Além da antiga DGD também o INATEL teve uma postura desenvolvimentista, quiçá determinante, com a criação das suas próprias classes e o quadro competitivo nacional e internacional através do CSIT, tendo como responsável António Drogas, o que na altura permitiu a alguns dos nossos melhores judocas competirem, quer a nível nacional e também internacional.

Os nossos atletas conquistaram diversos títulos nacionais e internacionais, representando a nossa Associação em diversos Países nomeadamente em Espanha, França, Itália, Áustria, Dinamarca, Rússia, República Checa, Polónia e Hungria.

No dia 9 de dezembro de 1988 foi constituída a Comissão Instaladora da Associação Distrital de Judo de Portalegre, conforme ata junta, com representantes da Casa do Povo de Campo Maior, Elétrico Futebol Clube e Centro Popular de Trabalhadores da Boa Fé.

Estes mesmos clubes constituíram formalmente a Associação Distrital de Judo de Portalegre com a

## **Federação Portuguesa de Judo**

aprovação notarial dos seus estatutos em 15/02/1990 no Cartório Notarial de Arronches, utilizando as instalações cedidas pela DGD no Pavilhão gimnodesportivo de Portalegre, tendo sido numa fase posterior sido transferida para Elvas nas instalações do CRP da Boa-fé.

Posteriormente, em Assembleia Geral de 31/07/1991 foram aprovados em Assembleia Geral o respetivo Regulamento interno e estatutos.

Clubes filiados nesta Associação, Atlético de Arronches, Treinador – Manuel Brandão 3º. Dan, Associação desportiva de judo de Portalegre, Treinador –Rui Xavier 2º. Dan, Associação cultural e desportiva de Marvão, Treinador –Rui Xavier 2º. Dan, Casa do Povo de Campo Maior, Treinador – António Drogas 3º. Dan, Treinador – António Mendes 2º. Dan, CRP da Boa-fé de Elvas, Treinadora – Rosa Costa 2º. Dan, Elétrico Futebol Club, Treinador - Paulo Vaz 2º. Dan, Grupo Desportivo Montargilense, Treinador – Paulo Vaz 2º. Dan, Sporting Clube Campomaiorense ,Treinador – Natalino Borrega 1º. Dan, Treinador – António Drogas 3º. Dan.

Estes clubes representam uma oferta da prática da nossa modalidade em toda a área geográfica do Distrito de Portalegre.

Preside aos corpos gerentes desta Associação, António José Chavigas Drogas.



## **Associação de Judo do Distrito do Porto**

Tal como nas outras associações, a fundação da Associação Distrital do Judo do Porto tem por génese um passado que importa referir.

Por volta do 1901, Mestre Kano envia uma série de alunos de Judo à Europa e ao Continente Americano a fim de divulgar o Judo. Crê-se que o professor Hirano, que veio a estabelecer-se no Porto, terá integrado um destes grupos de alunos.

Hirano é o primeiro professor japonês a lecionar Ju-Jutsu em Portugal, sendo assim o precursor da modalidade no país.

Por altura da primeira demonstração de Ju-Jutsu-Kano de que há registo, em 1907, feita pela Armada Japonesa comandada pelo Almirante Ijuin Goro, na Praça do Comércio, em Lisboa, Hirano dividia-se a lecionar aulas de Ju-Jutsu entre o Porto e Cascais. De entre os alunos do professor Hirano, destaca-se Armando Gonçalves, que assume relevo como instrutor nos cursos dos agentes da Polícia de Segurança Pública no Porto, tendo publicado em 1914 o livro “A Defesa na Rua” e mais tarde, em 1941, “O Fraco Vence o Forte”, com 2ª Edição em 1947.

No final da década de 40, Manuel Pereira de Matos Reis, que tinha ficado encantado com as técnicas demonstradas no livro “O Fraco Vence o Forte”, procura obter algumas lições com o autor. Contudo, as lições com Armando Gonçalves não tiveram continuidade e só passados alguns anos Manuel Reis se reencontra com a modalidade, juntando-se a um grupo de entusiastas, que se reunia numas instalações ligadas ao Clube Académico do Porto. Determinado em encontrar professores que o ajudassem a criar um Dojo, conheceu no então Parque de Campismo do Lima o francês Mestre Hugnet. Não podendo ficar em Portugal, mas sensível à determinação de Manuel Reis, enviou o seu irmão, Jackie Hugnet, 2º Dan, para o Porto.

Em 1955, os judocas do Porto organizados em torno do professor Jackie Hugnet, criam o Círculo de Judo do Porto, onde Hugnet foi professor durante sete anos, lecionando três vezes por semana a primeira classe em que o Judo Kodokan foi ministrado de forma sistemática no Porto.

Os professores Hugnet e Manuel Reis foram instrutores de Judo da Polícia de Segurança Pública do Porto, durante cerca de dois anos meio, coincidentes com parte do período em que o Comandante da corporação era o famoso Chefe Santos Júnior.

## **Federação Portuguesa de Judo**

No Verão de 1961, o professor Hugnet é substituído pelo também francês, Gilbert Bryskine, 4º Dan, campeão de França, bicampeão da Europa (1952 e 1954) e professor diplomado pela Federação Francesa de Judo e Ju Jutsu. É com Bryskine que os atletas do Círculo começam a participar em provas federativas, quer individualmente, quer por equipas.

Em 1963, Gilbert Bryskine regressou a França devido a um grave acidente de automóvel que o deixou incapacitado. Na ausência de professor habilitado e no sentido de evitar o fim da prática sistemática de Judo no Porto, Manuel Reis, então 1º Kyu, assume, com o auxílio de Vasco Faria, a liderança do Círculo de Judo do Porto, altura em que decidiu transformar o Círculo de Judo do Porto, no Clube de Judo do Porto.

A 10 de Abril de 1965, com o apoio de Paulo Adão de Sá Ribeiro Pinto, formalizou-se a escritura do Clube de Judo do Porto, oficialmente reconhecido como herdeiro da História e Tradições do Círculo de Judo do Porto.

Ao Clube de Judo do Porto, coube o número 5 de Sócio da Federação Portuguesa de Judo. Manuel Reis teve a Licença Federativa nº 6 e Paulo Adão Pinto teve a Licença Federativa nº 47.

Em 1968, ao abrigo do Fundo de Fomento Desportivo, chega ao Porto o jovem Mestre japonês, de 26 anos, Nabuaki Yamamoto, 5º Dan, aluno do Kodokan e antigo campeão universitário do Japão, tornando-se professor do Clube de Judo do Porto. No início de 1969, o Mestre Yamamoto parte para a Islândia e as aulas voltam a ser ministradas pelos judocas mais graduados, que contavam agora com o apoio muito esporádico de alguns elementos da Federação Portuguesa de Judo.

Em 1974, o então presidente da Federação Portuguesa de Judo, Prof. Fernando Costa Matos, sabendo da intenção do Mestre Frigyes Török, 3º Dan, de regressar a Portugal, vindo de Angola onde lecionava, colocou em contacto este professor de ascendência húngara e discípulo direto do Mestre Kiyoshi Kobayashi, com a Direção do Clube. Frigyes Török, de 1975 a 2000, período em que lecionou no Judo Clube do Porto, proporcionou um desenvolvimento muito significativo do Judo no clube. Durante muitos anos o Clube de Judo do Porto foi o clube português com maior número de praticantes federados e com maior número de cintos pretos.

Entretanto, a 9 de dezembro de 1976 reuniu-se, pela primeira vez, a Direção da Associação de Judo do Distrito do Porto. A reunião teve lugar na Casa do Desporto, sita na Rua António Pinto Machado 60, no Porto, ainda hoje, a sede da Associação.

As reuniões de Direção foram tendo lugar com regularidade e com carácter mensal, mas só a 10 de julho de 1980, a Associação de Judo do Distrito do Porto foi, formalmente, fundada, por escritura pública que

## **Federação Portuguesa de Judo**

teve lugar no 2º cartório da Póvoa de Varzim.

Os fundadores da Associação de Judo do Distrito do Porto foram o Clube Desportivo da Póvoa, o Clube de Judo do Porto e o Futebol Clube do Porto.

Ao longo da sua história, a Associação de Judo do Distrito do Porto formou diversos atletas que se notabilizaram. O primeiro Campeão Nacional foi atleta Alcibiades Bastos, do Estrela Vigorosa Sport.

Ao longo dos seus 39 anos de existência a ADJP tem procurado apoiar os seus clubes e, por conseguinte, os seus praticantes, através de políticas de aquisição e disponibilização de tatamis, incentivo à deslocação de judocas a provas e estágios nacionais e internacionais, torneios e atividades para os escalões de formação.

Importa destacar como percurso desportivo de relevo o de Augusto Almeida (filho) que, para além das diversas participações em Campeonatos da Europa e do Mundo, participou nos Jogos Olímpicos de Barcelona, em 1992.

Atualmente, a ADJP, aposta na promoção e divulgação do judo em todas as suas vertentes. Para além do apoio à alta competição, as suas atividades estendem-se às áreas de organização de provas, como o histórico Torneio dos Samurais, para infantis, treinos associativos, projetos de inclusão social e de promoção da modalidade.

Desde 1976 presidiram à Direção da ADJP, Francisco Barbosa Ferreira, Manuel Sá Cachada, José Fial, Carlos Ribeiro, Edgar Correia, Frigyes Török, Luís Madeira, Pedro Pinheiro e Nídia Adriano.

## **Federação Portuguesa de Judo**

### **Associação Distrital de Judo de Santarém**

A Associação de Judo do Distrito de Santarém foi fundada em 09 de março de 1977, tendo como Associados fundadores o Grupo Recreativo 1º de Outubro 1911, a Casa do Benfica de Santarém e o Judo Clube de Abrantes.

Os Estatutos foram publicados no Diário da República, Nº 91-III Série, de 19 de abril de 1977.

Passados 11 anos da sua fundação, por Despacho de S. Ex<sup>ª</sup>. o Primeiro Ministro Dr. Cavaco Silva, datado de 6 de setembro de 1988, publicado no Diário da República, Nº 216-II Série de 17 de setembro de 1988, a Associação foi considerada Instituição de Utilidade Pública.

Teve como seu primeiro Presidente, de 1977 a 1979, Júlio Félix de Carvalho, encontrando-se sediada na Rua 5 de Outubro, no Entroncamento.

Desde 2013 tem como Presidente, António Manuel Pedroso Leal, funcionando os Serviços de Secretariado e Departamento Técnico na Rua do Bom Amor, em Torres Novas.

## **Associação Distrital de Judo de Setúbal**

Os primeiros contactos com a modalidade no Distrito de Setúbal, remontam à década de 50 do século XX. Em Almada, António Rocha treina um pequeno grupo de entusiastas e curiosos, entre os quais se encontra Joaquim Barata.

As sementes lançadas na península de Setúbal durante a década de 50 germinam anos mais tarde, sendo que a 30 de Janeiro de 1975 é realizada, por iniciativa do Judo Clube de Almada, a primeira reunião com a finalidade de ser criada uma Associação Distrital. Para além do Judo Clube de Almada, participam na reunião representantes do “Palmeiras” Clube Montijense de Desportos e do Grupo Desportivo da CUF. Daqui resulta a primeira comissão pró-Associação com o objetivo de estabelecer um calendário de provas e obter a legalização da Associação.

A 9 de Maio de 1979 é finalmente constituída no Barreiro, com sede provisória no Pavilhão dos Trabalhadores da CUF, a Associação Distrital de Judo de Setúbal, denominada A.D.J.S.

Durante os primeiros anos da sua existência, Joaquim Barata é o grande impulsionador da modalidade no distrito. No Montijo, Humberto Bernardes é o grande dinamizador da prática de Judo, tendo vindo posteriormente a fundar o CCD Montijo. Em Almada, o Ginásio Clube do Sul é também um dos polos pioneiros da prática de Judo.

Na década de 80 regista-se um grande crescimento da modalidade em todo o distrito, iniciando-se a década de 90 já com cerca de 200 atletas.

É também nesta altura que a ADJS começa a registar os primeiros resultados de maior relevo a nível Nacional salientando-se Paula Dourado que se consagra várias vezes campeã Nacional e posteriormente exerce funções como primeira treinadora nacional feminina.

Durante os anos 90, o Judo continua a desenvolver-se no distrito, sendo de salientar a fundação por Nelson Trindade do CCD Pragal (atual Judo Clube Pragal) em Almada, e também a expansão do Judo no concelho de Palmela que se tornaria a par com Almada, Montijo e Barreiro num dos principais polos de prática.

Nelson Trindade passa a ser o grande responsável pelo desenvolvimento do Judo no Distrito de Setúbal assumindo funções como o primeiro diretor técnico distrital e levando a cabo um projeto que viria a deixar marcas até aos dias de hoje dentro e fora das fronteiras do distrito. Manuela Trindade (atual sócia honorária) inicia funções de presidente, cargo que desempenhará durante 20 anos.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Ainda na década de 90, a ADJS dá os primeiros passos na organização de eventos competitivos de carácter internacional, organizando o campeonato da comunidade europeia, realizado em 1993 em Almada, que serviria de tubo de ensaio para a realização, também em Almada, do campeonato da Europa de juniores em 1994. A realização destes eventos galvaniza os praticantes e clubes do distrito, e a década de 90 chega ao fim com perto de 1000 praticantes inscritos na associação.

Para além da organização de várias competições a nível distrital e nacional, a ADJS é também pioneira na realização de treinos associativos, e é realizado o primeiro estágio da Costa de Caparica com a participação de Bernard Tchouloyan. Posteriormente, este estágio viria a revelar-se uma experiência fundamental para a estratégia seguida pela ADJS.

Nelson Trindade, prossegue nos anos 2000 como diretor técnico distrital, e as bases lançadas nos anos anteriores dão frutos, sendo que vários atletas do distrito se consagram campeões Nacionais de vários escalões e tornam-se presença assídua nas seleções nacionais. Nesta fase, o Judo Clube Pragal é o clube em maior destaque, conseguindo ter em Marco Morais o primeiro Campeão Nacional de Seniores, Renato Morais 5 vezes Campeão Nacional de Séniores, Pedro Godinho 3 vezes Campeão Nacional de Séniores.

Telma Monteiro dá nesta altura os primeiros passos na modalidade no distrito de Setúbal.

Vários convidados ilustres internacionais passam pela ADJS, aumentando assim os conhecimentos técnicos dos treinadores e atletas do distrito. Entre os mais ilustres: Angelo Paris, Jaques Norris, Cathy Arnaud e vários treinadores russos.

Mais recentemente, outros clubes começam a ter resultados importantes e na atualidade, vários clubes do distrito têm atletas na seleção nacional e com resultados relevantes a nível nacional e internacional.

Em 2015, o projeto da ADJS “IPPON à exclusão” é premiado com prémio BPI Capacitar. Este facto permite à associação, através da aquisição de equipamento dotar-se dos meios para levar o Judo a praticantes portadores de deficiência intelectual em 3 polos do distrito.

A ADJS conta ainda, com o primeiro 6º Dan da zona Sul, Nelson Trindade que continua a ser principal impulsionador da modalidade no distrito.

Entre as principais ações de dinamização da modalidade no distrito, são de salientar, os treinos associativos regulares, as Jornadas da Juventude realizadas por todo o distrito e que juntam por evento centenas de atletas em idades de formação e o estágio internacional da Costa de Caparica, que com quatro edições já realizadas se revela uma pedra basilar nas atividades da ADJS e a organização de cursos de treinadores e árbitros.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Realizaram-se também na ADJS em 2018 e 2019 respetivamente, os estágios das taças da Europa Femininas e Masculinas respetivamente, com a participação de várias seleções internacionais.

A ADJS continua ainda a organizar vários eventos que contam com a participação de outras associações, e a participar nas organizações das suas congéneres.

Na atualidade, a ADJS continua a perseguir os objetivos de desenvolvimento do Judo com que se comprometeu em 1979, e é neste momento a segunda associação do país com mais de 1600 atletas e 26 clubes, pretendendo continuar a divulgar os valores da modalidade e a apostar no papel formador e pedagógico da modalidade.

Por ocasião do 30º aniversário do Judo Clube do Pragal, 16 de novembro deste ano, Almada recebe a visita extraordinária do Presidente da União Europeia de Judo, Mr. Sergey Soloveychik, com a comitiva da Federação Portuguesa de Judo e Vice-Presidente da Câmara Municipal de Almada. Um marco na história do Judo da Associação Distrital de Judo de Setúbal."

### **Associação de Judo do Distrito de Viana do Castelo**

No ano em que a Federação Portuguesa de Judo faz 60 anos, a Associação de Judo do Distrito de Viana do Castelo (AJDVC) faz exatamente metade dessa idade, 30 anos de trabalho em prol do Judo, fomentando, dinamizando, implantando e desenvolvendo a modalidade, no Minho.

Em 12 de Dezembro de 1989, sob o comando e orientação de José Oliveira, um dos Presidentes mais antigos do Movimento Associativo do Judo Nacional – a Associação de Judo do Distrito de Viana do Castelo (AJDVC) foi fundada pelos seguintes Clubes:

Sport Clube Vianense, representado por José Manuel e Oliveira e Luciano José Moure; Sociedade Instrução Recreio Darquense – SIRD, representada por Cândido Gentil Silva; Associação Desportiva Cultural Taiki Budo, representada por José Ferreira Lima; Centro Cultural Desportivo Âncorense, representado por Graça Maria Vicente.

A AJDVC, tem sido o coração e o motor do Judo nortenho, organizando competições de nível Zonal, Nacional, Internacional, Estágios e Ações de Formação, muitas das vezes em conjunto com vários clubes da vizinha Galiza, e promovido a criação de clubes, atletas e técnicos, contribuindo para a sua formação.

Com o saber receber que é apanágio do Alto Minho, tem realizado Estágios Nacionais e Internacionais. O Estágio Internacional do Juvalença e o Estágio Internacional do Sport Clube Vianense, são disso exemplo.

Por lá, têm passado nomes sonantes da modalidade quer de nível nacional quer de nível internacional. Entre outros os atletas e técnicos de topo, Telma Monteiro, Nuno Delgado, Pedro Soares, João Neto, Guilherme Bentes e os técnicos, alguns de renome internacional, Bastos Nunes, Roberto Naveira, Costa Matos, Fausto Carvalho, Bernard Tchoullouyan, Henrique Nunes, Rui Vieira, António Moraes, António Geraldès, José Robalo, Luís Monteiro, João Taborda, António Saraiva, Alain Massart, Manuel Martins, Pedro Gonçalves, Nuno Carvalho, etc.

No seu medalheiro conta com medalhas de todos os níveis: Zonais, Nacionais e Internacionais.

A Gala dos Troféus “O Minhoto”, considerada os Óscares do Desporto de Competição do Minho, tem vindo a reconhecer o trabalho da Associação e dos respetivos clubes e atletas, contribuindo também para a promoção da modalidade, na região. Foram já agraciados pelos resultados obtidos em competição, António Costa, vice-campeão por diversas ocasiões e hexacampeão Nacional de Veteranos, Campeão da Taça Internacional Kiyoshi Kobayashi, quinto classificado na Taça da Europa



## **Federação Portuguesa de Judo**

de Lisboa e Carlos Fonseca, Vice-Campeão Nacional de Seniores, entre outras classificações Nacionais e Internacionais, várias vezes convocado para integrar a Seleção Nacional.

Também a própria AJDVC foi condecorada, como instituição de Referência e Mérito da Região do Minho.

Vários Municípios do Distrito de Viana do Castelo, Valença, Caminha e Viana do Castelo, homenagearam atletas dos Clubes desta Associação, atribuindo Diplomas e Medalhas de “Mérito Desportivo” Municipais.

A recente “Gala do Desporto de Viana do Castelo”, nas suas três edições, de 2017 a 2019, homenageou sempre atletas e clubes desta Associação, nomeadamente António Costa e o Sport Clube Vianense.

O mesmo judoca e treinador foi também galardoado pelo Comité Olímpico Internacional com o “Prémio Voluntariado”.

Foram agraciados pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, com a distinção de “Mérito Desportivo” os Treinadores José Manuel Oliveira e José Perre e os Clubes Sport Clube Vianense, Casa do Povo Mazarefes e Judo Clube Barcelos.

No âmbito da realização de eventos, destacam-se a realização anual do Torneio Rota da Costa Verde, um torneio com regras adaptadas para Judocas dos quatro aos treze anos, realizado por etapas, pontuando para um Ranking e onde participam cerca de 200 judocas por etapa, de todos os clubes da AJDVC, o Open Euro-Cidade Valença Tui e o Torneio Noturno do Jucaminha.

O dinamismo desta Associação está também patente nas variadíssimas ações que leva a cabo, como demonstrações e ações de sensibilização nas escolas e coletividades da região, como as designadas “Judo na Praia”, e “Judo na Rua”, não esquecendo o Judo Social em que muitos dos nossos clubes estão envolvidos, como são os casos do Judo Clube Valença com o Juvalença, Judo Clube Caminha, com o Jucaminha, e o Sport Clube Vianense.

Destacam-se também as iniciativas levadas a cabo no sentido de promover o convívio e confraternização entre toda a comunidade judoca, estendida a familiares, nos clubes nossos filiados, com a organização de momentos como os “Dia do Judoca”, “Dia do Bom Judoca” e o “Piqueniquão e a Futebolada dos Judocas” e a Gala de Artes Marciais.

A AJDVC, foi um dos pioneiros na realização de Exames Associativos de Graduação para Primeiro Dan, em 1999 e, desde aí, tem formado continuamente Cintos Negros.

Muitos dos judocas da modalidade que “nasceram” na AJDVC, permanecem ligados à região e aos seus clubes, perpetuando o contributo para o desenvolvimento da modalidade. Entre eles contam-se, José

## **Federação Portuguesa de Judo**

Oliveira, António Costa, Carlos Fonseca, Hugo Camelo, Ricardo Lopes, Laís Brito, Bruno Flores, Bruno Pereira, João Lima, Frederico Torre, Joana Morgado, Jéssica Gonçalves, Isabel Maia, Carla Coelho, Isabel Damásio, Jorge Viana, Sameiro Dantas, Bruno Cerqueira, Alexandra Silva e Ricardo Curto Lopes.

A AJDVC tem recebido clubes que optaram por se filiar nesta Associação, como são os casos do Clube Judo da Trofa, Associação Desportiva Cultural Manhente, Casa Povo Ronfe, Vitória Sport Clube de Guimarães, Academia Recreativa Cultural Amigos de Ponte, Centro Social Cultural Desportivo Silvares e Judo Clube Barcelos.

No âmbito da política desportiva, a Associação tem mantido uma ativa participação no Movimento Associativo do Judo Nacional, nomeadamente através da integração de elementos oriundos dela nos Órgãos Sociais da Federação. Atualmente e pela primeira vez um elemento feminino faz parte da Direção da FPJ, Vanda Pêgo, como Secretária Geral. Igualmente fazem parte, Alberto Rogério Costa, como Secretário da Assembleia Geral, Cândido Gentil Silva do Conselho de Justiça e, anteriormente, Luciano Quintas Moure da Mesa da Assembleia Geral.

Ainda no mesmo âmbito, na Associação Nacional Treinadores de Judo tem como Presidente da Assembleia Geral José Manuel Oliveira e David Costa como elemento suplente da Direção, respetivamente, Presidente e Vice-Presidente da AJDVC.

Em 2015, colaborou na abertura do Open European Feminino de Odivelas, com uma inovadora exibição de “Judo Show”.

Os Clubes do Distrito/Região Norte que atualmente fazem parte da AJDVC, são:

- Academia Recreativa Cultural Amigos de Ponte – ARCAP; Associação Judo Minho – JUMINHO; Associação Desportiva Cultural Manhente; Associação Desportiva Cultural Taiki-Budo; Associação Desportiva Afifense; Casa Povo Ronfe; Centro Cultural Desportivo Âncorense; Centro Social Cultural Alvarães; Centro Social Cultural Desportivo Silvares; Clube Judo Trofa; Clube Natação Cultura de Paredes Coura; Judo Clube Caminha – JUCAMINHA; Judo Clube Valença – JUVALENÇA; Sociedade Instrução Recreio Darquense – SIRD; Sport Clube Vianense; Vitória Sport Clube de Guimarães.

### **Associação Distrital de Judo de Viseu**

O início do Judo em Viseu remonta à década de 60. De uma forma mais ou menos privada, desportistas viseenses introduziram nos seus treinos a prática habitual do estudo movimentos e gestos aplicados à defesa pessoal, onde uns e outros, com alguns conhecimentos empíricos, preenchiem as horas de convívio desportivo com um sabor algo místico e oriental. Decorria o ano de 1968, quando Rui Raposo de Mendonça (que assinou publicações como Ruy de Mendonça) aparece em Viseu com o propósito de ensinar Judo. A vontade de aprender a modalidade de que já muito se falava, permitiu que facilmente fosse aceite no meio. A adesão de algumas entidades oficiais facilitou a utilização de um salão localizado nas instalações do único cinema e local de festividades da cidade.

Em virtude dos treinos apresentarem características que se afastavam de uma possível boa relação com a Federação Portuguesa de Judo e o facto da vinda de uma delegação desta entidade, leva a que Rui Mendonça, identificada como itinerante no ensino do seu estilo de Judo, se afaste da cidade tão subitamente como chegou.

Se algum dos praticantes se afastaram desiludidos com os acontecimentos, outros houve que reorganizados concretizam a velha aspiração da criação de um Clube de Judo. Por despacho da Direção Geral da Educação Física Desportos e Saúde Escolar de 9 de novembro de 1970 foi autorizada a constituição do Judo Clube de Viseu (JCV) e aprovados os respetivos Estatutos, sendo eleito presidente António Cândido da Rocha Ferreira. Foi reconhecido pela FPJ como técnico, José Godinho, 1º Kyu, oriundo de Lisboa, por razões profissionais a residir em Viseu.

Em 8 de Maio de 1971 vem a Viseu o Mestre Kiyoshi Kobayashi, acompanhado pelo Presidente da FPJ, Fernando Costa Matos, bem como alguns praticantes do Judo Clube do Estoril, para uma demonstração da modalidade. No mesmo ano o Judo Clube de Viseu filia-se na FPJ com o nº 31.

A falta de instalações próprias onde fosse possível a colocação permanente do tatami, obrigava a uma quase rotineira transferência de local de treino (Pavilhão Municipal, Liceu Alves Martins, Escola Industrial e Comercial de Viseu e locais de cave e garagem) sempre com a ideia de melhorar as condições para uma prática regular.

Decorria o ano de 1973. A crise instalava-se quer financeiramente quer de condições de treino, incluindo a deterioração do velho tatami. O afastamento do técnico e de alguns dos praticantes, quer pela vida profissional ou de continuação de estudos, ou simplesmente desinteresse, agudiza a crise

## **Federação Portuguesa de Judo**

e leva a que um grupo de sócios, Aires de Matos, António Costa, António Rocha, António Sousa, Fernando Saldanha, Firmino Guerreiro e Luís Correia entre outros, se preocupassem em manter em atividade um Clube com muitas dificuldades.

Em 1975 regressado de Angola, radica-se em Viseu, António Figueiredo Almeida, falecido a 9 de outubro de 1989, pessoa bem relacionada com a FPJ e que muito contribuiu para o desenvolvimento da modalidade no Distrito de Viseu.

A partir de 1 de julho de 1978 as atividades federadas passaram a ser coordenadas pela Associação dos Desportos de Viseu, presidida por Vasco Batista Chaves e a secção de judo coordenada por António Figueiredo Almeida. A primeira participação de delegados de representantes de Viseu na Assembleia Geral das Associações Distritais de Judo, ocorreu a 25 e 26 de novembro de 1976, em Coimbra.

A 14 de Outubro de 1979, Viseu tem a sua primeira medalha no Campeonato Nacional de Kyus e Dans, um 3º lugar para o atleta Fernando Rodrigues 5º Kyu.

Em Mangualde foi iniciada a prática da modalidade na Associação Humanitária Bombeiros Voluntários com o monitor Emídio Campos e foram criados núcleos de judo.

A atividade desenvolvida pelo JCV e o seu reconhecimento pelas entidades oficiais, leva a que seja construída uma sala para Judo, em Fontelo, inaugurada em 13 de junho de 1987, com o envolvimento pessoal do Prof. Carlos António, vereador da Câmara Municipal de Viseu e Delegado da Direção Geral dos Desportos

Com esta edificação para a prática de Judo, foram criadas novas condições de treino e ensino da modalidade, tendo sido realizado a 21 de setembro de 1988 o 1º Torneio de S. Mateus, em Viseu, que contou com a presença do Diretor Técnico da Região Centro, Dr. Fausto Martins de Carvalho, que do evento fez relatório.

Com o fim das Associações de Desportos, foi fundada em 21 de dezembro de 1990 a Associação de Judo do Distrito de Viseu (AJDV), sendo sócios fundadores Judo Clube de Viseu, Bombeiros Voluntários de Mangualde e Escola Secundária Emídio Navarro.

Novos locais de prática foram criados com a inscrição de Clubes e Escolas na FPJ, o que fez aumentar significativamente o número de praticantes no distrito. O ano de 2008 foi o que teve o maior aumento demográfico com um total de 910 atletas federados e 18 clubes revalidados. O primeiro Campeão Nacional Juvenil Bruno Almeida, em 1991, que integrou a seleção Nacional.

## **Federação Portuguesa de Judo**

A participação em provas oficiais tem tido nos Clubes, Dínamo Clube Estação e Judo Clube de Viseu as principais participações e resultados, contando em 2019 com três Campeões Nacionais do JCV, Rodrigo Boavida, júnior, -90kg, Francisco Soares, cadete, -55 Kg e Ricardo Rocha, juvenil, – 81Kg, integrados na seleção nacional.

Os treinadores inscritos em 2019 na Associação de Judo do Distrito de Viseu são, António Boloto, António Cunha, António Sousa, Bruno Almeida, João Sá e José Amaral.

Ao longo da sua existência, a Associação Distrital de Judo de Viseu tem participado nas Assembleias Gerais da Federação Portuguesa de Judo, contribuindo ativamente para definição das políticas de desenvolvimento da modalidade, cujos excelentes resultados aliás, estão à vista de todos nós, amantes do judo, mas também da nossa sociedade.

## **Associação Nacional de Treinadores de Judo**

A ideia de formar uma entidade aglutinadora dos interesses dos treinadores de Judo, à semelhança do que estava a acontecer noutras modalidades, surgiu após a revolução de 25 de abril de 1974. Esta ideia acompanhou o início da formação de Monitores ligada ao Plano Nacional de Desenvolvimento Desportivo no geral e do Judo em particular. Foi ganhando forma, até que, no final dos anos 70, um número alargado de treinadores entendeu ser importante a formação da referida entidade. A ideia foi consolidada por ocasião de uma reunião realizada no Auditório do Centro de Estágio da Cruz-Quebrada, onde esteve um elevado número de treinadores. Nesta reunião foi decidido avançar para a formação de uma Associação de âmbito nacional, com carácter legal, num cartório notarial da cidade de Lisboa. Na altura, foi solicitado aos presentes uma contribuição, tendo a mesma sido registada. De alguma forma, todos os treinadores envolvidos neste processo podem ser considerados fundadores da Associação.

Assim, na sequência desta reunião, foi constituída a Associação Nacional de Treinadores de Judo (ANTJ), no dia 12 de novembro de 1979, no 19º Cartório Notarial de Lisboa. No ato formal da constituição da ANTJ estiveram presentes 11 treinadores, hoje considerados os Sócios Fundadores. Pela ordem que consta na escritura de constituição da ANTJ, os Sócios Fundadores são os seguintes:

- Artur Alves da Mata; Aníbal da Silva; José António Pinto Gomes; Emílio Monteiro da Costa; Miguel Monteiro Corrula; Fernando Manuel de Carvalho Costa Matos; José Manuel Pereira da Costa Branco; Fernando José Lopes Madureira Valadas; José Manuel Cunha; Carlos Manuel Viana da Cunha Luz; Henrique Carinhas Martins Nunes.

É claro que, tal como referido, outros treinadores colaboraram, com grande empenho, para que a Associação fosse formada. Porém, aqueles foram os que estiveram presentes no momento da constituição formal da ANTJ ficando, por esse motivo, com o estatuto de Sócios Fundadores.

De referir o importante papel tido pelo professor Hélder Nobre Pontes nos trabalhos que antecederam à formação da ANTJ, assim como na dinamização do Plano de Desenvolvimento Desportivo Nacional, concretamente no que ao Judo diz respeito. Estas circunstâncias levaram a que o professor Hélder Pontes fosse mais tarde, em 2014, proposto para Sócio de Mérito, proposta que foi aprovada por unanimidade em Assembleia Geral.

## **Federação Portuguesa de Judo**

A ANTJ foi formada com o objetivo de agrupar o máximo de treinadores e monitores de Judo e promover iniciativas no sentido da sua valorização e consequente fomento da modalidade. Embora devidamente legalizada, com Estatutos publicados no “Diário da República” nº298/79, 3ª série, a ANTJ teve uma atividade reduzida ao longo de vários anos, apesar do apoio dos treinadores à ideia da sua constituição.

Mais tarde, em 1984, a ANTJ é reativada, embora sem sucesso, pois acaba por manter-se inativa até 1994. Nesta altura, com a aprovação do Regime Jurídico das Federações Desportivas com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva, o papel das Associações de Representantes ganha novo estatuto em Assembleia Geral, sendo considerados sócios de pleno direito e com capacidade para intervir na vida e na evolução da modalidade. A reativação da ANTJ dá-se, verdadeiramente, nessa altura, tendo começado a promover, a partir daí, ações de grande valor técnico e formativo, contribuindo para a formação, valorização e consequente evolução dos treinadores e da modalidade. Esta dinâmica da Associação resultou num visível aumento do número de associados.

Prova dessa dinâmica, são as várias iniciativas realizadas ao longo destes anos, através de CLINICs, uma Revista de Judo de carácter informativo e técnico, “INFORJUDO”, várias ações de divulgação da modalidade e de formação de treinadores, cassetes técnicas, participação em Seminários, Congressos e Competições Internacionais, além de outras iniciativas. Destacam-se as comemorações dos 20 anos da ANTJ, em 1999, com a realização de uma Gala de Judo e dos 25 anos da Associação, em 2004, com a realização de um jantar, onde os treinadores e os seus atletas apresentaram um espetáculo de uma beleza invulgar e onde houve oportunidade para confraternizar com toda a família do Judo.

A dinâmica da ANTJ continuou até aos dias de hoje, mantendo como maior evento o CLINIC, onde a Associação contou sempre com grandes nomes do Judo Nacional e Internacional, como formadores. Importa referir que, com a criação do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) e com a obrigatoriedade de estes terem de realizar formação contínua, com aproveitamento, para manter o seu Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) atualizado, a ANTJ sentiu-se na obrigação de promover e organizar mais momentos de formação. Deste modo, e a partir de 2013, a Associação incluiu no seu Plano de Formação um maior número de Ações, procurando ir ao encontro das necessidades e motivações dos associados.

Também em 2013, após tomar posse, a então nova direção da ANTJ sentiu a necessidade de homenagear agentes do judo que foram determinantes na vida da Associação e que muito contribuíram para o desenvolvimento da modalidade. Deste modo, em 2014, por ocasião do XIX CLINIC, realizado em Coimbra, a direção da ANTJ entendeu homenagear o Professor Hélder Nobre Pontes numa bonita

## **Federação Portuguesa de Judo**

cerimónia que reuniu um elevado número de associados. Em 2015, desta vez no XX CLINIC, realizado em Viseu, foram homenageados os sócios fundadores, cerimónia que foi igualmente presenciada por um elevado número de associados.

Decorrente da necessidade de atualizar e melhorar os antigos Estatutos foi elaborado e aprovado, em Assembleia Geral Extraordinária para o efeito, um novo documento, tendo sido registado em 2017 num Cartório Notarial em Vila Nova de Gaia. Simultaneamente, foi também aprovado o Regulamento Interno da ANTJ.

O Objeto Social da ANTJ (Artigo 2º dos atuais Estatutos) apresenta a seguinte redação: “A associação, sem fins lucrativos, tem por objeto social fomentar a defesa e a valorização dos seus associados, promovendo, organizando e desenvolvendo atividades e eventos desportivos, conferências, ações de formação, ações de intercâmbio e cooperação, publicações e demais atividades de fomento do treino e do desenvolvimento do judo.”

No ano da sua formação, em 1979, a ANTJ contava com 12 associados e no ano seguinte mais do que o triplo. Após o interregno verificado, em 1994 contava com 84 associados. Desde então teve, praticamente, um crescimento contínuo, terminando o ano de 2018 com 441 treinadores associados. Pelos mais diversos motivos, muitos destes 441 treinadores já não estão ligados à ANTJ, não representando por isso a massa ativa de treinadores que, nos últimos anos, tem participado na vida da ANTJ e que mantém as suas quotas regularizadas.

Para além de várias Ações de Formação sobre variadíssimos temas (e.g. Controlo e Avaliação do Treino, Desenvolvimento das Capacidades Físicas, Treino Funcional, Pedagogia, Técnica e tática, Katas, Processo de Formação Desportiva, Judo para Populações Especiais, Ligaduras Funcionais, Arbitragem), com a presença de formadores portugueses a ANTJ teve como principal Ação de Formação o CLINIC anual.

A primeira edição do evento aconteceu em 1996, tendo continuado a realizar-se todos os anos até ao momento. A seguir, apresentar-se-ão os principais formadores de todos os CLINIC's da Associação Nacional de Treinadores de Judo:

1996 – I CLINIC (Lisboa) – Carlos Duarte, Carlos Santos, Emílio Costa, Frederico Salgado, Luís Monteiro, Renato Santos, Rui Veloso e o fisioterapeuta Henrique Relvas.

1997 – II CLINIC (Lisboa) – Jean Marie Dedecker

1998 – III CLINIC (Lisboa) – Alain Massart



## **Federação Portuguesa de Judo**

- 1999 – IV CLINIC (Lisboa) - Didier Janicot
- 2000 – V CLINIC (Castelo Branco) – Patrick Roux
- 2001 – VI CLINIC – António Costa (técnico de Ju-Jutsu)
- 2002 – VII CLINIC (Lisboa) – Jean Pierre Millon
- 2003 – VIII CLINIC (Coimbra) – Alexander Yatskevich
- 2004 – IX CLINIC (Coimbra) – Eric Deschamps
- 2005 – X CLINIC (Coimbra) – Óscar Peñas
- 2006 – XI CLINIC (Coimbra) – Jimmy Pedro
- 2007 – XII CLINIC (Coimbra) – Juan Carlos Purriños
- 2008 – XIII CLINIC (Coimbra) – Luís Shinohara
- 2009 – XIV CLINIC (Lisboa) – Lee Young
- 2010 – XV CLINIC (Coimbra) – Nuno Delgado e Rui Rosa
- 2011 – XVI CLINIC (Coimbra) – Ilia Parchikov e Alexander Spiridonov
- 2012 – XVII CLINIC (Coimbra) – Richard Trautmann
- 2013 – XVIII CLINIC (Caminha) – Francisco Lorenzo Aparício (Paco Lorenzo)
- 2014 – XIX CLINIC (Coimbra) – Raffaele Toniolo e Mónica Barbieri
- 2015 – XX CLINIC (Viseu) – Celso Martins
- 2016 – XXI CLINIC (Miranda do Corvo) – Floriano de Almeida
- 2017 – XXII CLINIC (Castelo de Vide) – Carlos Montero Carretero
- 2018 – XXIII CLINIC (Santa Maria da Feira) – Joyce Heron e Sophie Cox
- 2019 – XXIV CLINIC (Coimbra) – Tadahiro Nomura

Para além das Ações de Formação mencionadas, a ANTJ publicou uma Revista de Judo de carácter informativo e técnico, o Jornal “INFORJUDO”, assim como organizou viagens a diversas competições (e.g. Campeonato do Mundo de 2009 – Munique, Torneio de Paris).

Desde a data da sua constituição, 12 de novembro de 1979, e até ao presente, a ANTJ teve os seguintes presidentes: Miguel Monteiro Corrula, Luís Fernandes Monteiro e Rui Jorge de Abreu Veloso

## **Associação de Árbitros de Judo de Portugal**

Em setembro de 1995, António Pedroso Leal e demais subscritores, preparam a escritura da AAJP, sobretudo, pela possibilidade criada pelo então novo quadro legal do regime desportivo que atribuía também representatividade aos diversos agentes da modalidade, nomeadamente à Arbitragem.

A Associação de Árbitros de Judo de Portugal, abreviadamente AAJP, tem por objetivos principais fomentar a valorização dos seus associados e prestar colaboração às entidades desportivas, em geral, e em particular à FPJ, naturalmente.

A sua dinâmica ficará muito ligada aos ciclos eleitorais da FPJ, pelo peso específico que detém nas respetivas Assembleias Gerais, enquanto associação de “classe”.

A 27 de fevereiro de 1999, foi eleito presidente:

Bruno Miguel Moreira da Silva Amaro,

No entanto, na sequência do pedido de demissão do Presidente da Direção e de seguida dos dois Secretários, o Presidente da Mesa da Assembleia Geral marca novas eleições para 7 de julho do mesmo ano.

Foi eleita a lista liderada por Jorge Pimentel.

Em A.G. de 17 de dezembro de 2004 são aprovados novos Estatutos da AAJP, passando a duração dos mandatos de 2 para 4 anos.

O processo eleitoral seguinte, para o quadriénio 2005/2008, foi bastante conturbado gerando algumas cisões políticas, mesmo dentro dos corpos sociais.

Foi marcada Assembleia Eleitoral para 22 de janeiro de 2005. Foram candidatos a Presidente da Direção, Jorge Manuel de Oliveira Fernandes e Fausto Martins de Carvalho.

Esta Assembleia que se realizou em Torres Novas, foi bastante concorrida e polémica pois pela primeira vez, apresentavam-se duas listas candidatas. O debate e contestação foram muito acesos, suscitadas dúvidas sobre a correção do Caderno Eleitoral. Esta Assembleia acabou por ser considerada nula e foram marcadas duas Assembleias para 26 de fevereiro, uma para aprovação de relatórios e contas dos exercícios de 2002 e 2003 e a outra para a eleição dos corpos sociais.

Mas também esta Assembleia Eleitoral viria a ser adiada uma vez mais.

## **Federação Portuguesa de Judo**

Finalmente, somente a 9 de abril a lista liderada agora por Nuno Miguel Correia Martins de Carvalho viria a vencer a lista opositora, liderada por Jorge Manuel de Oliveira Fernandes, na assembleia respetiva, realizada em Coimbra, com tomada de posse imediata.

Mantendo um funcionamento regular, na Assembleia Geral do dia 1 de dezembro de 2008 aprovou, por unanimidade, o Regulamento Interno da AAJP.

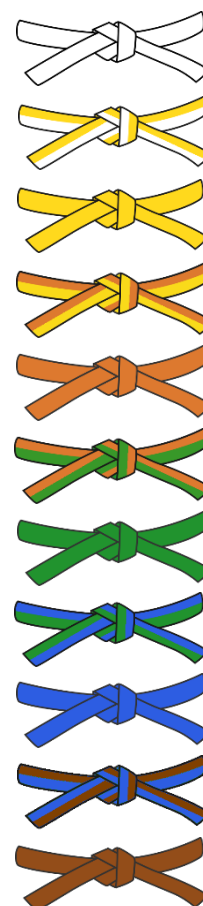
Após as eleições ganhas por Jorge Fernandes os destinos da AAJP foram conduzidos por este de 2014 até 2017, altura em que cessou funções para poder assumir o cargo de Presidente da FPJ.

Sucede como Presidente o Árbitro Francisco José Gaitinha Correia Rosa.

## GRADUAÇÕES

Os judocas são classificados em duas graduações: kyu e dan. 6 graus de kyu reconhecidos pela Federação Portuguesa de Judo, os quais se distinguem pelas cores dos cintos:

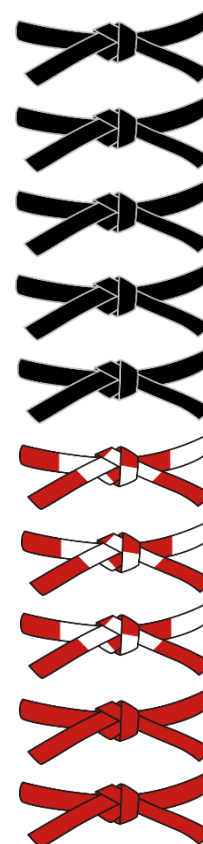
6º Kyu	Rokukyu	Cinto Branco
		Cinto Branco e Amarelo
5º Kyu	Gokyu	Cinto Amarelo
		Cinto Amarelo e Laranja
4º Kyu	Yonkyu	Cinto Laranja
		Cinto Laranja e Verde
3º Kyu	Sankyu	Cinto Verde
		Cinto Verde e Azul
2º Kyu	Nikyu	Cinto Azul
		Cinto Azul e Castanho
1º Kyu	Ikyu	Cinto Castanho



## Federação Portuguesa de Judo

As graduações de dan, ao contrário das de kyu, avançam de 1º dan (shodan) para 10º dan (judan ou dyodan), o mais alto grau. Esses graus diferenciam-se pelas seguintes cores dos cintos:

1º Dan	Shodan	Cinto Preto
2º Dan	Nidan	Cinto Preto
3º Dan	Sandan	Cinto Preto
4º Dan	Yondan	Cinto Preto
5º Dan	Godan	Cinto Preto
6º Dan	Rokudan	Cinto Vermelho e Branco
7º Dan	Shitchidan	Cinto Vermelho e Branco
8º Dan	Atchidan	Cinto Vermelho e Branco
9º Dan	Kudan	Cinto Vermelho
10º Dan	Judan/Dyodan	Cinto Vermelho



As promoções tanto para as graduações de kyu como para as de dan baseiam-se em exames que incidem sobre requisitos tais como: duração de tempo de treino, idade, caráter moral, execução das técnicas especificadas nos regulamentos e comportamento em competições. No caso de promoção de 6.º Kyu, (cinto branco) a 1º Kyu (cinto castanho) é outorgada pelo respetivo treinador, no caso de promoção às graduações de 1º, 2.º e 3.º dan é realizada prova de exame a nível distrital, sem prejuízo dos treinadores com elevadas graduações poderem atualmente graduar os seus alunos até 1.º ou 2.º Dan.

Bem como já vimos os graus de eficiência no Judo dividem-se em aluno (Kiu) e mestre (Dan). O mais alto grau concedido é extremamente raro cinto vermelho Judan (10º Dan) que até o ano de 1965 fora concedido apenas a 7 homens.

O Judo prevê ainda um décimo primeiro Dan (Juichidan), que também usaria o cinto vermelho, e ainda um décimo segundo Dan que usaria um raríssimo cinto branco, duas vezes mais largo que cinto comum, simbolizando o auge da pureza, cores essas tanto vermelha como branca que simbolizam a flor de cerejeira, símbolo do Judo. Estes dois últimos cintos ainda não foram concedidos a ninguém, exceto Jigoro Kano que tem a graduação de 12º Dan.

## *COMPETIÇÃO*

### **Pontuação**

O objetivo é conseguir ganhar a luta valendo-se dos seguintes pontos:

- Wazari - dois wazari valem um ippon e termina o combate logo após o segundo Wazari.
- Ippon - ponto finaliza o combate no momento desta técnica. Um Ippon realiza-se quando o oponente cai com as costas no chão, com força e velocidade, é término de um movimento perfeito.

### **Penalizações**

Atualmente as penalizações em combate são as seguintes:

- Hansoku-make direto – desclassificação do competidor.
- Shido (3º Shido - desclassificação do competidor).

## *CERIMONIAL*

### **Formas de cumprimento (rei-ho)**

A prática do Judo é regida pela cortesia, respeito e amabilidade. A saudação é o expoente máximo dessas virtudes sociais. Através dela expressamos um respeito profundo aos nossos companheiros. No Judo, há duas formas de expressarmos: Tati-rei ou Ritsu-rei (quando em pé) e Za-rei (posição de joelhos). Esta última é conhecida por saudação de cerimónia. Efetuam-se as seguintes saudações:

#### **Tati-rei ou Ritsu-rei**

Ao entrar no dojo bem como ao sair; quando subir ao tatami para cumprimentar o professor ou seu assistente; ao iniciar um treino com um companheiro, assim como ao terminá-lo.

#### **Za-rei**

Ao iniciar, bem como ao terminar o treino; ao iniciar um treino no solo com o companheiro, bem como ao terminá-lo.

## TÉCNICAS

Na aplicação de **waza** (técnicas), **tori** é quem aplica a técnica e **uke** é aquele em que a técnica é aplicada. As técnicas do judo classificam-se em:

- Nage-waza (técnicas de projeção)
- Tachi-waza (técnicas em pé)
- Te-waza (técnicas de mãos ou braços)
- Koshi-waza (técnicas de ancas)
- Ashi-waza (técnicas de pés ou pernas)
- Sutemi-waza (técnicas de sacrifício)
- Ma-sutemi-waza (técnicas de sacrifício para trás)
- Yoko-sutemi-waza (técnicas de sacrifício para o lado)
- Katame-waza (técnicas de controlo)
- Osaekomi-waza (técnicas de imobilização)
- Shime-waza (técnicas de estrangulamento)
- Kansetsu-waza (técnicas de luxação)

As técnicas de nage-waza são amiúde ensinadas em cinco fases, conhecidas por Gokyo- no-waza.



## Aplicações das técnicas

### Kuzushi

Refere-se às técnicas de desequilíbrio; a prática de Judo baseia-se no equilíbrio, portanto é um estudo de grande importância já que através dele aplicamos todas as projeções. Para estudar as direções em que podemos desequilibrar, deve-se considerar o seguinte: O centro de gravidade do homem situa-se no baixo-ventre. Sendo assim, quando a perpendicular traçada a partir do centro de gravidade até o solo cair fora do polígono de sustentação, encontra-se desequilibrado. Este desequilíbrio dá origem, nos praticantes, a oito direções designadas por **Happo-no-kuzushi**; para frente; para trás; para direita; para esquerda e quatro oblíquas derivadas, assim como muitas outras. Assim quando o adversário se encontra em desequilíbrio para frente, temos de continuar o desequilíbrio, projetando-o para frente. Faremos para trás, quando se encontra em desequilíbrio para trás.

### Tsukuri

É a relação entre a sua posição e a do adversário. É colocar o seu corpo na melhor posição para aplicar a projeção, enquanto continua a desequilibrar o adversário. Tentar fazer uma projeção antes de estabelecer um tsukuri correto é pura perda de energia.

### Kake

É a aplicação da projeção, obedecendo a sequência: **Kuzushi**, **Tsukuri** e finalmente **Kake**. Vale realçar que Judo é usar a posição do adversário em benefício próprio e não o projetar por superioridade de peso ou força. Ao aplicar uma projeção, usa-se o corpo suavemente como uma só unidade. Todas as partes do corpo devem atuar em harmonia. Se bem que em cada projeção se dê maior ênfase à utilização de determinada parte do corpo, tal como mãos, ancas ou pés, em qualquer projeção é importante o movimento de todo o corpo. A parte do corpo a que se faz menção serve para orientar a projeção do adversário.

### **Alguns princípios para orientação**

Deve-se manter o corpo relaxado, proporcionando maior flexibilidade e certa impressibilidade frente ao adversário. Para manter o equilíbrio flexiona-se os joelhos sem dobrar a cintura, demonstrando confiança. Na dúvida, faça um movimento rápido e decidido. Tentativas receosas são inúteis e representam perda de energia. Portanto estas três fases são muito importantes para execução perfeita das técnicas. Elas podem ser observadas na **Nage-no- kata** (formas convencionais de projeção).

### **Técnicas de controlo, em pé ou no solo (Katame-waza)**

Também chamadas impropriamente de **Ne-waza** técnicas no solo, são um grupo composto que incluem técnicas de imobilizações (**osaekomi-waza**), técnicas de estrangulamentos (**shime-waza**) e técnicas de luxação (**kansetsu-waza**). As técnicas de projeção e as técnicas de controlo são inseparáveis, ambas trabalham juntas auxiliando uma a outra para decidir uma vitória ou uma derrota.

### **Técnicas de amortecimento de quedas (Ukemi-no-waza)**

O equilíbrio é a lei primordial que rege o judo. Assim quando se perde o equilíbrio sujeita-se a quedas. E, como é natural, se não soubermos amortecer o contacto do nosso corpo com o solo, estamos sujeitos a magoarmo-nos. Para evitar isso existe o que chamamos Ukemi-no-waza.

Saber cair é a base indiscutível das projeções. É necessário um treino metódico e perseverante, para vencer o medo da queda. Essa superação permite-nos progredir nos conhecimentos do judo. Assim teremos um espírito aberto para ataque e defesa, aplicando os movimentos com rapidez e precisão.

As direções fundamentais para ukemi são:

- Ushiro-ukemi – queda para trás;
- Mae-ukemi – queda para frente;
- Yoko-ukemi – queda para o lado;
- Zempo-kaiten-ukemi – rolamento.

## **Postura (Shisei)**

Shisei é a posição base para todos os movimentos. Por isso um Shisei correto facilita a rapidez e a precisão na aplicação das técnicas. Deve-se adotar sempre o Shisei para que a todo o momento seja possível uma pronta mudança de posição. O peso do corpo é igualmente distribuído por ambos os pés, sobretudo sobre a ponta dos dedos. São as seguintes posições:

- Shizen-hontai – posição natural;
- Migi-Shizentai – posição natural à direita;
- Hidari-Shizentai – posição natural à esquerda;
- Jigo-hontai – posição de defesa;
- Migi-Jigotai – posição de defesa à direita;
- Hidari-Jigotai – posição de defesa à esquerda.

## **Técnicas de pega (Kumi-kata)**

Para uma eficiente aplicação das técnicas, o judoca deverá procurar a posição adequada, normal ou momentânea, de acordo com o decorrer da luta, podendo ser natural ou autodefesa.

- Migi ou Hidari-Shizentai – posição natural à direita ou esquerda: mão direita na banda esquerda do oponente e mão esquerda na manga direita do oponente. Para posição natural à esquerda, basta inverter a posição.
- Migi ou Hidari-Jigotai – posição de autodefesa à direita ou esquerda respetivamente.

### **Técnicas de movimentação sobre o tatami (Shintai)**

São as formas corretas de deslocação sobre o tatami, salientando-se os seguintes detalhes: andar descontraidamente, mantendo os joelhos e tornozelos flexíveis, sem cruzar os pés. Deslocar-se em todas as direções deslizando os pés, fazendo o contacto com o solo com a borda externa da planta dos pés, calcanhares ligeiramente levantados. Acompanhar os passos de seu oponente, se este empurra você recua, se puxa avança. Se o adversário o puxa, não resista mova-se com ele. Do mesmo modo não resista quando empurrado, se resistir o seu corpo torna-se rígido e perde facilmente o equilíbrio. Movendo-se no mesmo sentido do adversário é-lhe mais fácil controlar o corpo dele e desequilibrá-lo.

### **Técnicas de esquiva (Tai-sabaki)**

Para uma eficiente defesa contra as técnicas do adversário, deve-se mover o corpo com a máxima leveza, mantendo-se uma constante posição de equilíbrio. É importante lembrar que um trabalho de pés rápido, mas em perfeita estabilidade, é a base de todos os movimentos do corpo, podemos citar alguns movimentos:

- Migi-Mae-sabaki – esquiva à direita para frente;
- Migi-Mae-nawari-sabaki – esquiva rodando à direita para frente;
- Hidari-Ushiro-sabaki – esquiva à esquerda para trás;
- Hidari-Ushiro-nawari-sabaki – esquiva rodando à esquerda para trás.

### **Exercícios básicos**

No Judo cada professor pode estabelecer o seu sistema de exercício, o plano geral de treino é o seguinte:

#### **Taiso**

Exercício de aquecimento, visa aquecer e tornar o corpo mais flexível, desenvolvendo também a musculatura.

#### **Ukemi-no-waza**

Técnicas de amortecimento de queda.

#### **Uchi-komi**

Repetição de técnicas para treinar a rapidez dos movimentos e suas corretas aplicações.

### **Randori**

Treino livre, pelo qual a aplicação das técnicas é praticada com um parceiro, atacando e defendendo.

### **Shiai**

Combate. Na preparação para se participar numa competição são necessárias tanto à destreza mental como a física. As técnicas já dominadas no randori têm agora oportunidade de serem executadas a fundo sob um determinado conjunto de regras.

### **Kata**

É um conjunto de técnicas fundamentais, um método de estudo especial, para transmitir a técnica, o espírito e a finalidade do Judo. O mestre Jigoro Kano dizia: "As kata são a ética do Judo, sem o qual é impossível compreender o alcance." Kata oferece ao Randori as razões fundamentais de cada técnica. Existem no Judo as seguintes kata, reconhecidas pelo Kodokan:

- **Nage-no-kata:** formas de projeção. Composta por três técnicas representativas de cada um dos cinco grupos de Nage-waza: Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza, Ma-sutemi-waza e Yoko-sutemi-waza
- **Katame-no-kata:** formas de controlo. Composta por cinco técnicas modelo para cada um dos três grupos de Katame-waza: Osaekomi-waza, Shime-waza e Kansetsu-waza.
- **Kime-no-kata:** formas de decisão. Aprendizagem de técnicas de combate. Consiste em 8 técnicas executadas a partir de posição de joelhos (Idori) e 12 técnicas na posição de pé (Tachiai)
- **Ju-no-kata:** formas de suavidade e flexibilidade. Expressa uma composição de métodos de ataque e defesa com ações lentas ou moderadas. É composta por três grupos cada um com cinco técnicas: Dai-ikkyo, Dai-nikyo, Dai-sankyo.
- **Kodokan-goshin-jutsu:** formas de defesa pessoal do Kodokan. É composta por um grupo sem armas (12 técnicas) e outro grupo com armas (9 técnicas).
- **Koshiki-no-kata:** formas antigas. Tem inspiração nas formas do Kito-ryo Jujutsu, com poucas alterações e representa a essência do ataque e da defesa. Consiste em 14 técnicas de frente (Omote) e 7 técnicas de costas (Ura)

## **Federação Portuguesa de Judo**

- **Itsutsu-no-kata:** formas dos cinco princípios. Pretende expressar os mecanismos de ataque e defesa na sua expressão mais elevada. Consiste em cinco sequências de movimentos que expressam artisticamente o poder da Natureza
- **Seiryoku-zenko-kokumin-taiiku-no-kata:** formas de máxima eficiência -educação física. Contém aspetos de educação física e de artes marciais com formas de ataque e defesa. É composta por 8 movimento de prática a solo (Tandoku-rensu) e 9 movimentos de prática a dois (Sotai-rensu).
- **Kodomo-no-kata:** kata divulgado no último Campeonato do Mundo em 2019. Destina-se essencialmente a jovens judocas, e foi criada a partir da colaboração entre a Federação de Judo Francesa, o Kodokan e a Federação Internacional de Judo. Encontra-se dividida em 7 partes, permitindo progressivamente a aprendizagem básica do Judo.

## **Atitudes no Dojo**

Nunca se deve esquecer que o Dojo é um lugar tanto de cultura espiritual como de treino técnico. Deve-se cumprimentar ao chegar e ao sair, respeitando-se cuidadosamente as regras de cortesia e as regras particulares do Dojo.

Esforce-se em quaisquer circunstâncias para ajudar os seus colegas de treino e nunca ser para eles uma causa de incómodo ou de desagrado.

Deve respeitar as graduações superiores e aceitar os seus conselhos. Por outro lado, as graduações superiores devem ajudar a progressão daqueles que estão iniciando com solicitude e cordialidade; quando não se treina, deve-se guardar uma postura correta, sentado com as pernas cruzadas ou de joelhos, nunca ficar em posição negligente, mesmo que esteja cansado.

Nunca tirar o judogi quando estiver no dojo, ou ir ao vestiário, salvo com autorização do professor.

Deve-se ter cuidado constante com a correção da sua aparência pessoal, limpeza corporal (unhas, cabelos e barba convenientemente presos ou aparados) e do judogi, que deve ser reajustado todas as vezes que forem necessárias. Nada deve ser usado sob o judogi, salvo autorização do professor.

Deve-se respeitar o horário dos treinos e, salvo autorização do professor, não se deve deixar o Dojo antes do término da aula.

Estando no Dojo sem poder praticar, deve-se subir ao tatami e cumprimentar o professor, prestar atenção ao que acontece na aula e tirar proveito dos ensinamentos.

Deve pedir licença ao professor quando tiver de se ausentar do tatami para atender alguém ou ir ao sanitário.

Ao deixar o Dojo procure verificar se deixou tudo em ordem.

Deve-se ficar quieto e se tiver de falar, somente sobre a prática, em voz baixa.

Obs. deve-se entender como professor, não somente o professor titular, mas também seus assistentes encarregados da aula do dia.

## ***REGULAMENTO DE GRADUAÇÕES***

### **1. Princípios**

#### **1.1. Generalidades**

##### **O SHIN-GHI-TAI. O ESPIRITUAL E O SOMÁTICO**

- a) O sistema de progressão dos conhecimentos técnicos do Judo explicita-se, através das diferentes graduações por ele estabelecidas.
- b) A graduação simboliza o saber acrescentado adquirido e reflete a valoração da prática do Judo e o nível da respetiva evolução, expressa nos valores espirituais e materiais (Shin-Ghi-Tai) inerentes ao judoca, ao desportista, ao cidadão.
- c) O Judo é uma forma de intervenção social em que a sua prática assenta no conjunto de princípios que regem, com dignidade e elevado sentido ético, a Sociedade, em geral e o meio em que particularmente, intervém.
- d) Prática desportiva em que a colaboração e parceria são indispensáveis, o respeito e o grau de responsabilidade para com os demais, são referências imprescindíveis e indissociáveis.
- e) O Sistema de ensino-aprendizagem deve adequar-se, pedagogicamente, às diversas fases de aquisição e progressão de conhecimentos e aos diferentes escalões etários dos praticantes.
- f) As Kata são, também, elementos de referência do Judo e da sua tradição, a considerar na evolução técnica e exigência de conhecimento do judoca.
- g) A vertente determinante do Judo, hoje, encontra-se no quadro da competição desportiva, com relevância crescente enquanto Desporto Olímpico.
- h) O treino é o caminho seguro para atingir os objetivos desportivos traçados pelo praticante, no caso, o Judoca.
- i) Sem abdicar das referências técnicas que integram os seus diversos movimentos, o sistema de graduações considera, também, na sua regulamentação, elementos de apreciação e avaliação adequados à realidade de uma prática direcionada para a competição desportiva.



## **Federação Portuguesa de Judo**

- j) Os intervalos de tempo impostos para ascender à graduação seguinte, são considerados os tempos mínimos de maturação indispensável que devem ser efetivamente consagrados ao treino e que permitem a progressão no estudo e aprendizagem do Judo. Um ano de prática equivale a, pelo menos, 90 treinos de Judo. O respeito por aquilo que fazemos constitui a primeira condição e a primeira garantia do valor dos nossos atos.

### **1.2. Especificidades**

- a) O presente Regulamento de Graduações engloba uma enumeração de técnicas e Kata que fazem parte da listagem oficial do Kodokan e são reconhecidas internacionalmente pela União Europeia de Judo (UEJ) e pela Federação Internacional de Judo (FIJ). Para o efeito existem uma série de capítulos em que se discrimina a distribuição dessas técnicas pelas diferentes graduações e o modo como se processa o percurso do judoca.
- b) A prática do Judo só é reconhecida pela Federação Portuguesa de Judo (FPJ), aos atletas devidamente federados de acordo com as normas em vigor.
- c) As graduações terão a data do seu registo na FPJ. No caso de exames, a data será a do exame, nas graduações por mérito a data do diploma e nas graduações atribuídas por treinadores, a data da sua comunicação, após comprovação do cumprimento das normas e demais regulamentações em vigor.
- d) Os treinadores só poderão atribuir graduações de acordo com as normas em vigor, desde que tenham a sua situação regularizada para a época em que estas são atribuídas.

## **2. Competências e Critérios**

### **2.1. Direção da Federação Portuguesa de Judo**

A Direção da FPJ tem a competência da ratificação de todas as graduações, designadamente as de 1º Dan e superiores, após o parecer da Comissão Nacional de Graduações (CNG).

## **2.2. Comissão Nacional de Graduações**

- a) A CNG é nomeada pela Direção da FPJ, de entre judocas com maior graduação, mínimo 6.ºDan, reconhecidos e revalidados pela e na FPJ.
- b) A Associação Nacional de Treinadores (ANTJ) e a Associação de Árbitros de Judo de Portugal (AAJP) poderão propor, de per si, um elemento à Direção da FPJ para integrar a CNG, desde que o proposto cumpra com os requisitos individuais necessários para o exercício do cargo e tenha a graduação mínima de 6º Dan. A proposição apresentada deve ser fundamentada com o Curriculum pessoal do proposto.
- c) A CNG tem como competências:
  - Estudar e propor as alterações regulamentares que julgar convenientes, respeitantes à problemática das graduações;
  - Apresentar propostas de calendarização para a realização dos Estágios Técnicos e Exames de Graduação a nível nacional;
  - Analisar e dar parecer à Direção da FPJ sobre todas as propostas de graduações por mérito, independentemente do proponente.
  - Sem excluir qualquer dos conteúdos previstos neste regulamento, definir a organização dos exames no que diz respeito à sequência de apresentação dos referidos conteúdos, dimensão e escalas de avaliação.

## **2.3. Elementos de Apoio**

Junto da CNG existirá um quadro de seis elementos, de reconhecida qualidade técnica, para apoio efetivo às Ações de Formação da sua área de intervenção, cujos elementos serão nomeados pela Direção da FPJ, sob proposta da CNG.

## **2.4. Comissão Associativa de Graduações**

Os elementos para composição das Comissões Associativas de Graduações (CAG) serão propostos pela Direção da respetiva Associação Distrital à FPJ, antes da realização dos Exames Associativos de acordo com o ponto 2.8.- *Quadro Síntese das Competências e Critérios.*

## **2.5. Treinadores**

São da responsabilidade dos Treinadores, reconhecidos e revalidados pela FPJ, todas as graduações da sua competência de acordo com o ponto 2.8. *Quadro Síntese das Competências e Critérios.*

## **2.6. Ponderações**

Os exames de graduação subdividem-se em três grandes áreas de avaliação do conhecimento e desempenho dos atletas, pelo que as ponderações a ter em linha de conta serão as seguintes:

<b>Katas</b> (eliminatório)		35%
<b>Técnica</b>		35%
<b>Exame Geral</b>	Arbitragem	10%
	História	10%
	Organização	10%

### **2.6.1. Avaliação**

Uma avaliação inferior a 4,5 pontos, na escala de 0 a 10, em qualquer Kata ou na Técnica ou em ambas, implica a Não aprovação do candidato examinando.

## **2.7. Modelos de Exame**

São admissíveis modelos de exame, apenas em ato único ou por módulos, no entanto as Associações Distritais, com o parecer das respetivas CAG, devem informar a FPJ, sobre o modelo a utilizar e respetiva calendarização.

## Federação Portuguesa de Judo

### Quadro Síntese das Competências e Critérios

	TREINADORES	•CAG	• CNG
<b>COMPOSIÇÃO</b> (Nº de elementos)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 a 5 elementos</li> <li>• Todos os elementos têm de pertencer à Associação</li> <li>• Cada elemento só pode fazer parte de uma CAG</li> <li>• A CNG indica os elementos em falta para a realização dos Exames Associativos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presidente Honorário</li> <li>• 5 elementos indicados pela FPJ</li> <li>• 1 pela ANTJ</li> <li>• 1 pela AAJP</li> </ul>
<b>COMPOSIÇÃO PARA EXAME (Júri)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mínimo 3 elementos</li> <li>• Todos os elementos do Júri terão de ser, no mínimo, uma graduação acima do candidato examinando</li> </ul>	3 a 5 elementos
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>	≥ 1º Dan	≥ 3º Dan	≥ 6º Dan
<b>IDADE MÍNIMA</b>	De acordo com o Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT)	25 anos	40 anos
<b>COMPETÊNCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ≤ 1º Kyu</li> <li>• 1º Dan -&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treinador Grau II</li> <li>- 4ºdan</li> </ul> </li> <li>• 2º Dan -&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treinador Grau III</li> <li>- 5ºdan</li> </ul> </li> </ul> <b>OU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treinador Grau II</li> <li>- 6º Dan</li> </ul>	1º, 2º e 3º Dan	4º a 6º Dan
<b>Nº EXAMES/Ano</b>		2/Ano	2/Ano
<b>FORMAÇÃO CONTÍNUA dos Membros das Comissões</b>		Os elementos terão de frequentar 1 das ações de formação específicas por ano, onde se incluem os Estágios Nacionais de Katas	A CNG deve procurar frequentar ações internacionais com vista à sua atualização e promover estágios para os restantes elementos
<b>OBSERVAÇÕES</b>	A atribuição das graduações terá em atenção a proposta apresentada, no Quadro "Percurso do Judoca"		Os elementos da CNG só poderão fazer parte do Júri de Exame, quando o examinando tiver uma graduação inferior à sua.

## **2.9. Composição do júri para os exames da CNG**

- a) Na falta ou impedimento do Presidente da CNG, os elementos do júri elegerão o Presidente entre si.
- b) Em situações excecionais e fundamentadas, admite-se o funcionamento do júri com 3 elementos, salvaguardados os restantes requisitos.
- c) A CNG poderá convidar os elementos necessários para constituir o Júri de Exame, quando, na CNG, não haja, acidentalmente, elementos em número suficiente.
- d) Quando, no decorrer dos Exames, ocorram situações imprevistas, os membros do júri analisarão e decidirão, ponderadamente, a solução a adotar.

## **2.10. Representação Nacional**

Os candidatos que se encontrem em representação nacional, na data do exame de Graduação, poderão solicitar a marcação de uma nova data de exame. Neste caso a data do registo do exame será a data inicial.

## **2.11. Formação Contínua**

Para efeitos de Formação Contínua. A FPJ promoverá a realização das seguintes ações em cada ano:

- Estágios Nacionais de Katas
- Estágios de Graduações no Continente
- 2 Estágio na Regiões Autónomas (um em cada)

## **3. TÉCNICAS RECONHECIDAS**

- a) As técnicas apresentadas são as atuais técnicas reconhecidas pelo Kodokan desde a sua última revisão em 1997, podendo vir a ser automaticamente atualizadas de acordo com as atualizações impostas pelo Kodokan/FIJ.
- b) As técnicas reconhecidas pelo Kodokan são:

## Federação Portuguesa de Judo

### b1) Nage-Waza

Nage-waza: 68 Técnicas				
<b>Te-Waza:</b> 16 Técnicas	<b>Koshi-Waza:</b> 10 Técnicas	<b>Ashi-Waza:</b> 21 Técnicas	<b>Masutemi-Waza:</b> 5 Técnicas	<b>Yokosutemi-Waza:</b> 16 Técnicas
Seoi-nage	Uki-goshi	De-ashi-harai	Tomoe-nage	Yoko-otoshi
Ippon-seoi-nage	O-goshi	Hiza-guruma	Sumi-gaeshi	Tani-otoshi
Seoi-otoshi	Koshi-guruma	Sasae-tsurikomi-ashi	Hikikomi-gaeshi	Hane-makikomi
Tai-otoshi	Tsurikomi-goshi	O-soto-gari	Tawara-gaeshi	Soto-makikomi
Kata-guruma	Sode-tsurikomi-goshi	O-uchi-gari	Ura-nage	Uchi-makikomi
Sukui-nage	Harai-goshi	Ko-soto-gari		Uki-waza
Obi-otoshi	Tsuri-goshi	Ko-uchi-gari		Yoko-wakare
Uki-otoshi	Hane-goshi	Okuri-ashi-harai		Yoko-guruma
Sumi-otoshi	Utsuri-goshi	Uchi-mata		Yoko-gake
Yama-arashi	Ushiro-goshi	Ko-soto-gake		Daki-wakare
Obi-tori-gaeshi		Ashi-guruma		O-soto-makikomi
Morote-gari		Harai-tsurikomi-ashi		Uchi-mata-makikomi
Kuchiki-taoshi		O-guruma		Harai-makikomi
Kibisu-gaeshi		O-soto-guruma		Ko-uchi-makikomi
Uchi-mata-sukashi		O-soto-otoshi		Kani-basami
Ko-uchi-gaeshi		Tsubame-gaeshi		Kawazu-gake
		O-soto-gaeshi		
		O-uchi-gaeshi		
		Hane-goshi-gaeshi		
		Harai-goshi-gaeshi		
		Uchi-mata-gaeshi		

## Federação Portuguesa de Judo

**b2) As técnicas constantes do Gokyo são:**

	<b>1º KYO</b>	<b>2º KYO</b>	<b>3º KYO</b>	<b>4º KYO</b>	<b>5º KYO</b>
<b>1</b>	De-ashi-harai	Ko-soto-gari	Ko-soto-gake	Sumi-gaeshi	O-soto-guruma
<b>2</b>	Hiza-guruma	Ko-uchi-gari	Tsuri-goshi	Tani-otoshi	Uki-waza
<b>3</b>	Sasae-tsurikomi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-makikomi	Yoko-wakare
<b>4</b>	Uki-goshi	Tsurikomi-goshi	Ashi-guruma	Sukui-nage	Yoko-guruma
<b>5</b>	O-soto-gari	Okuri-ashi-harai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
<b>6</b>	O-goshi	Tai-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	O-guruma	Ura-nage
<b>7</b>	O-uchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-makikomi	Sumi-otoshi
<b>8</b>	Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma	Uki-otoshi	Yoko-gake

**b3) Katame-Waza**

<b>Katame-waza: 32 Técnicas</b>		
<b>Osaekomi-waza: (10 Técnicas)</b>	<b>Shime-waza: (12 Técnicas)</b>	<b>Kansetsu-waza: (10 Técnicas)</b>
Kesa-gatame	Nami-juji-jime	Ude-garami
Kuzure-kesa-gatame	Gyaku-juji-jime	Ude-hishigi-juji-gatame
Ushiro-kesa-gatame	Kata-juji-jime	Ude-hishigi-ude-gatame
Kata-gatame	Hadaka-jime	Ude-hishigi-hiza-gatame
Kami-shiho-gatame	Okuri-eri-jime	Ude-hishigi-waki-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame	Kataha-jime	Ude-hishigi-hara-gatame
Yoko-shiho-gatame	Katate-jime	Ude-hishigi-ashi-gatame
Tate-shiho-gatame	Ryote-jime	Ude-hishigi-te-gatame
Uki-gatame	Sode-guruma-jime	Ude-hishigi-sankaku-gatame
Ura-gatame	Tsukkomi-jime	Ashi-garami
	Sankaku-jime	
	Do-jime	

## Federação Portuguesa de Judo

**b4) KATA** - Série de técnicas especialmente selecionadas tendo em vista o estudo aprofundado dos princípios do Judo:

NOME	TEMA
Nage-No-Kata	Formas de projeção
Katame-No-Kata	Formas de controlo
Kime-No-Kata	Formas de decisão
Ju-No-Kata	Formas de suavidade
Kodokan-Goshin-Jutsu	Formas de autodefesa
Itsutsu-No-Kata	Formas dos cinco princípios
Koshiki-No-Kata	Formas antigas
Seiryoku-Zenyo Kokumin-Taiiku	Formas educativas de máxima eficiência



#### 4. Percurso do Judoca

Tal como está descrito no quadro referente à Síntese das Competências e Critérios, sugere-se o seguinte:

PARA A GRADUAÇÃO	CINTO	IDADE MÍNIMA	TEMPO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR
6º Kyu	Branco		3 meses
	Branco/Amarelo		
5º Kyu	Amarelo	6 anos	3 meses
	Amarelo/Laranja	7 anos	
4º Kyu	Laranja	8 anos	4 meses
	Laranja/Verde	9 anos	
3º Kyu	Verde	10 anos	4 meses
	Verde/Azul	11 anos	
2º Kyu	Azul	12 anos	4 meses
	Azul/Castanho	13 anos	
1º Kyu	Castanho	14 anos	8 meses

- 4.1** As graduações da responsabilidade dos treinadores devem considerar as seguintes indicações:
- Até 1º Kyu aconselha-se o respeito pelos tempos e pelas idades mínimas propostas no quadro anterior (as graduações intermédias não são obrigatórias)
  - Para de 1º e 2º Dan devem ser respeitadas as indicações apresentadas no quadro 2.8.
- 4.2** Para efeitos da idade mínima, considera-se a idade que perfaz o candidato, no ano da data do exame.
- 4.3** Para além da idade mínima para aceder à graduação de 1º Dan é necessário que o judoca tenha 48 ou 36 meses de prática efetiva como federado, consoante se trate respetivamente de exame pela via normal ou pela via rápida.

## Federação Portuguesa de Judo

- 4.4** A organização logística dos Exames Associativos são da responsabilidade das Associações Distritais.
- 4.5** A FPJ tem competência para graduar até 6º Dan, inclusive, cabendo à União Europeia de Judo o reconhecimento das graduações de 7º Dan e à Federação Internacional de Judo o das graduações de 8º, 9º e 10º Dan.

### 4.6. GRADUAÇÕES NACIONAIS – F.P.J.

PARA A GRADUAÇÃO	CINTO	IDADE MÍNIMA	TEMPO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR
1º Dan	Negro	15 anos	1 ano
2º Dan	Negro	17 anos	2 anos
3º Dan	Negro	21 anos	3 anos
4º Dan	Negro	25 anos	4 anos
5º Dan	Negro	30 anos	5 anos

## 5. GRADUAÇÕES PELA VIA RÁPIDA

- a) Esta Via é aplicável até à graduação de 5ºDan, de acordo com o quadro que segue:

PARA A GRADUAÇÃO	IDADE MÍNIMA	PONTOS	TEMPO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR
1º Dan	15 anos	Ponto b)	1 ano
2º Dan	17 anos	30 pontos	2 anos
3º Dan	20 anos	40 pontos	3 anos
4º Dan	24 anos	50 pontos	4 anos
5º Dan	29 anos	60 pontos	5 anos

## **Federação Portuguesa de Judo**

- b) Os judocas com a graduação de 1º Kyu para poderem beneficiar da Via Rápida, têm de ter participado, no mínimo, em 6 competições, de âmbito Associativo ou superior, após integrarem o escalão correspondente aos 14 anos de idade;
- c) Em cada mudança de graduação a pontuação obtida retoma a zero;
- d) Só serão contabilizados os pontos aos atletas com a graduação igual ou superior a 1º Dan;
- e) Por cada vitória será contabilizado 1 (um) ponto. Esta contabilização é independente da graduação do oponente;
- f) Só serão contabilizados os pontos obtidos em provas nacionais, abertas a nível nacional e internacionais abertas, realizadas pela FPJ.
- g) Os medalhados em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, poderão beneficiar sempre da Via Rápida, em relação aos tempos mínimos, desde que nunca haja interrupção da prática da modalidade, perdendo este direito logo que tal aconteça.
- h) Os participantes nas provas de Katas, contabilizam respetivamente, 3, 7 e 12 pontos para efeitos de graduação, caso se trate do Campeonato Nacional, do Campeonato Europa (C.E.K.) e do Campeonato do Mundo. Contabiliza-se ainda o melhor resultado conseguido no Campeonato Nacional de Katas, com 3, 5 e 7 pontos respetivamente para o 3º, 2º e 1º lugares.
- i) Os candidatos até 2º Dan (inclusive) que se apresentem a exame pela Via Rápida, beneficiam da isenção do ponto 7.4.2 do Exame Geral (Organização /Regulamentação)
- j) A pontuação alcançada no SHIAI (Competição Desportiva) será sempre, no mínimo, de 50% do total da pontuação exigida.
- k) Os Treinadores de clube que apresentem e acompanhem, regularmente os seus alunos, nas competições oficiais e os árbitros Nacionais e superior beneficiam do regime de graduações, pela Via Rápida, desde que sejam cumpridos:
  - A idade mínima e o tempo na graduação anterior, estabelecidos no ponto 5, alínea a);
  - A execução das Katas referenciadas no Quadro do ponto, 7.3.

## 6. ALTAS GRADUAÇÕES

### Categorias

	Competidores	Árbitros	Oficiais	Treinadores Nac./clube	Professores (Clube)
A	Medalhados JO/CM ou CE	FIJ	FIJ/UEJ	Atl. Cat. A	Treinadores com atletas A
B	JO, CM, CE (Seleção Nacional Sénior)	Continental	Nacional	Atl. Cat. B	Competidor Internacional
C	Medalhados C. Nacional	Nacional	Regional/ Zonal	Atl. Cat. C	Competidor Nacional
D	Outros	Outros	Outros	Outros	Outros

**NOTA.** Para as graduações de 7º, 8º, 9º e 10º Dan seguem-se, como orientação, os requisitos definidos pela FIJ.

### Requisitos de Atribuição

Graduações	Categoria	Idade Mínima	Tempo em 1ºDAN	Tempo decorrido desde a última graduação	Kata	Competência
6º Dan	A	30		6 anos	Conhecimento do Koshiki-No- Kata	FPJ
	B	35		8 anos		
	C	40		10 anos		
	D	50	25 anos 1º dan	12 anos		
7º Dan	A	38		8 anos	Conhecimento de todos os Katas	UEJ
	B	45		10 anos		
	C	50	25 anos 1º dan			
	D	62	30 anos 1º dan	12 anos		
8º Dan	A	50		10 anos	Conhecimento prático e teórico de todos os Katas	FIJ
	B	60		15 anos		
9º Dan	A	60		10 anos		
10º Dan	A	70		10 anos		

## **7. Conteúdos para Exame de Graduação**

### **7.1. Exame Técnico**

#### **7.1.1. Yaku-Soku-Geiko**

Até 4º Dan (inclusive) os candidatos deverão fazer demonstração prática dos seus conhecimentos em Yaku-Soku-Geiko.

#### **7.1.2. Técnica Propriamente Dita**

Todos os candidatos a uma nova graduação deverão dominar os conteúdos técnicos correspondentes à graduação para a qual se candidatam, assim como os conteúdos técnicos das graduações anteriores.

### **1º DAN**

<b>Nage-waza</b>				
<b>Gokyo</b>				
<b>1º Kyo</b>		<b>2º Kyo</b>	<b>3º Kyo</b>	<b>4º Kyo</b>
<b>1</b>	De-ashi-harai	Ko-soto-gari	Ko-soto-gake	Sumi-gaeshi
<b>2</b>	Hiza-guruma	Ko-uchi-gari	Tsuri-goshi	Tani-otoshi
<b>3</b>	Sasae-tsurikomi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-makikomi
<b>4</b>	Uki-goshi	Tsurikomi-goshi	Ashi-guruma	Sukui-nage
<b>5</b>	O-soto-gari	Okuri-ashi-harai	Hane-goshi	Utsuri-goshi
<b>6</b>	O-goshi	Tai-otoshi	Harai-tsurikomi-ashi	O-guruma
<b>7</b>	O-uchi-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-makikomi
<b>8</b>	Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma	Uki-otoshi

## Federação Portuguesa de Judo

Katame-waza:		
Osaekomi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Kesa-gatame	Nami-juji-jime	Ude-garami
Kuzure-kesa-gatame	Gyaku-juji-jime	Ude-hishigi-juji-gatame
Ushiro-kesa-gatame	Kata-juji-jime	Ude-hishigi-ude-gatame
Kata-gatame	Hadaka-jime	Ude-hishigi-hiza-gatame
Kami-shiho-gatame	Okuri-eri-jime	
Kuzure-kami-shiho-gatame	Kataha-jime	
Yoko-shiho-gatame		
Tate-shiho-gatame		

Diversos			
Etiqueta	Seiza	Ushiro-ukemi	Kaeshi-waza
Za-rei	Shizei	Mae-ukemi	Sotai-renshu
Ritsu-rei	Shizei-hontai	Yoko-ukemi	Tori
Rei-ho	Jigo-hontai	Zenpo-kaiten-ukemi	Uke
Chokuritsu	Migi	Uchi-komi	Shiai
Kumi-kata	Hidari	Randori	Tsukinami-shiai
Kuzushi	Ayumi-ashi	Renraku-waza	Kohaku-shiai
Tsukuri	Tsugi-ashi	Kakari-geiko	Mitori-geiko
Kake	Tai-sabaki	Tandoku-renshu	Shintai

2º DAN

Nage-waza	
Gokyo	
5º Kyo	
1	O-soto-guruma
2	Uki-waza
3	Yoko-wakare
4	Yoko-guruma
5	Ushiro-goshi
6	Ura-nage
7	Sumi-otoshi
8	Yoko-gake

Katame-waza		
Osaekomi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Uki-gatame	Katate-jime	Ude-hishigi-waki-gatame
Ura-gatame	Ryote-jime	Ude-hishigi-hara-gatame
	Sankaku-jime	Ude-hishigi-ashi-gatame
		Ude-hishigi-sankaku-gatame

## Federação Portuguesa de Judo

### 3º DAN

Nage-waza				
Te-Waza	Koshi-Waza	Ashi-Waza	Masutemi-Waza	Yokosutemi-Waza
Morote-gari	Sode-tsurikomi-goshi	O-soto-gaeshi	Tawara-gaeshi	Uchi-makikomi
Kouchi-gaeshi		Hane-goshi-gaeshi	Hikikomi-gaeshi	Daki-wakare
Kuchiki-taoshi		Harai-goshi-gaeshi		Harai-makikomi
Seoi-otoshi		O-soto-otoshi		O-soto-makikomi
Uchi-mata-sukashi		O-uchi-gaeshi		Uchi-mata-makikomi
Kibisu-geshi		Uchi-mata-gaeshi		Kani-basami
Obi-otoshi		Tsubame-gaeshi		Kawazu-gake
Yama-arashi				Ko-uchi-makikomi
Obi-tori-gaeshi				

Katame-waza	
Shime-waza	Kansetsu-waza
Sode-guruma-jime	Ashi-Garami
Tsukkomi-jime	Ude-hishigi-te-gatame
Do-Jime	



#### **4º DAN**

- O candidato deverá responder a questões levantadas pelo Júri de Exame, durante 10 minutos, sobre as técnicas reconhecidas pela FPJ.
- O candidato deverá apresentar por escrito e oralmente, com demonstração, durante 10 minutos, aproximadamente, uma técnica de Nage-Waza e uma técnica de Katame-Waza, à sua escolha, reconhecidas pela F.P.J. O trabalho deve ser enviado para FPJ com 15 dias de antecedência em relação à data dos exames de graduação.

#### **5º DAN**

- O candidato deverá responder a questões levantadas pelo Júri de Exame, durante aproximadamente 10 minutos, sobre as técnicas reconhecidas pela FPJ.
- O candidato deverá apresentar por escrito e oralmente, com demonstração, durante 20 minutos, aproximadamente, um estudo sobre duas técnicas, à sua escolha, uma de Nage-Waza e uma de Katame-Waza, reconhecidas pela FPJ. O trabalho deve ser enviado para FPJ com 15 dias de antecedência em relação à data dos exames de graduação.

#### **6º DAN**

- O candidato deverá responder a questões levantadas pelo Júri de Exame, durante 10 minutos, sobre as técnicas reconhecidas pela FPJ.
- O candidato deverá apresentar por escrito e oralmente, com demonstração, durante 30 minutos, um estudo sobre três técnicas, à sua escolha, de grupos de técnicas diferentes, reconhecidas pela FPJ. O trabalho deve ser enviado para FPJ com 15 dias de antecedência em relação à data dos exames de graduação.

### 7.1.3 – Via Rápida (Competição)

#### 1º DAN

Nage-waza		
Gokyo		
1º Kyo		2º Kyo
1	De-ashi-harai	Ko-soto-gari
2	Hiza-guruma	Ko-uchi-gari
3	Sasae-tsurikomi-ashi	Koshi-guruma
4	Uki-goshi	Tsurikomi-goshi
5	O-soto-gari	Okuri-ashi-harai
6	O-goshi	Tai-otoshi
7	O-uchi-gari	Harai-goshi
8	Seoi-nage	Uchi-mata

Katame-waza		
Osaekomi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Kesa-gatame	Nami-juji-jime	Ude-hishigi-juji-gatame
Kami-shiho-gatame	Kataha-jime	
Yoko-shiho-gatame		
Tate-shiho-gatame		

Diversos		
Etiqueta		
Za-rei	Randori	Uke
Ritsu-rei	Renraku-waza	Shiai
Kumi-kata	Tsugi-ashi	Kakari-geiko
Jigo-hontai	Tai-sabaki	Tandoku-renshu
Uchi-komi	Tori	Kaeshi-waza

## Federação Portuguesa de Judo

### 2º DAN

Nage-waza	
Gokyo	
3º Kyo	
1	Ko-soto-gake
2	Tsuri-goshi
3	Yoko-otoshi
4	Ashi-guruma
5	Hane-goshi
6	Harai-tsurikomi-ashi
7	Tomoe-nage
8	Kata-guruma

Katame-waza		
Osaekomi-waza	Shime-waza	Kansetsu-waza
Kuzure-kesa-gatame	Gyaku-juji-jime	Ude-garami
Kuzure-kami-shiho-gatame	Kata-juji-jime	Ude-hishigi-ude-gatame
	Hadaka-jime	

Diversos			
Rei-ho	Seiza	Ayumi-ashi	Sotai-rensu
Chokuritsu	Shizei	Ushiro-ukemi	Tsukinami-shiai
Kuzushi	Shizei-hontai	Mae-ukemi	Kohaku-shiai
Tsukuri	Migi	Yoko-ukemi	Mitori-geiko
Kake	Hidari	Zenpo-kaiten-ukemi	Shintai

### **3º DAN**

<b>Nage-waza</b>		
<b>Gokyo</b>		
	<b>4º KYO</b>	<b>5º KYO</b>
<b>1</b>	Sumi-gaeshi	O-soto-guruma
<b>2</b>	Tani-otoshi	Uki-waza
<b>3</b>	Hane-makikomi	Yoko-wakare
<b>4</b>	Sukui-nage	Yoko-guruma
<b>5</b>	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
<b>6</b>	O-guruma	Ura-nage
<b>7</b>	Soto-makikomi	Sumi-otoshi
<b>8</b>	Uki-otoshi	Yoko-gake

<b>Katame-waza</b>		
<b>Osaekomi-waza</b>	<b>Shime-waza</b>	<b>Kansetsu-waza</b>
Ushiro-kesa-gatame	Okuri-eri-jime	Ude-hishigi-hiza-gatame
Kata-gatame	Katate-jime	Ude-hishigi-waki-gatame
Uki-gatame	Ryote-jime	Ude-hishigi-hara-gatame
Ura-gatame	Sode-guruma-jime	Ude-hishigi-ashi-gatame
	Tsukkomi-jime	Ude-hishigi-te-gatame
	Sankaku-jime	Ude-hishigi-sankaku-gatame

### **4º DAN**

Os candidatos a esta graduação deverão ter conhecimento de todas as técnicas constante no Ponto 3 do presente regulamento.

### **5º DAN**

- O candidato deverá responder a questões levantadas pelo Júri de Exame, durante aproximadamente 10 minutos, sobre as técnicas reconhecidas pela FPJ.
- O candidato deverá apresentar por escrito e oralmente, com demonstração, durante 20 minutos, aproximadamente, um estudo sobre duas técnicas, à sua escolha, uma de Nage-Waza e uma de Katame-Waza, reconhecidas pela FPJ. O trabalho deve ser enviado para FPJ com 15 dias de antecedência em relação à data dos exames de graduação.

## **6º DAN**

- O candidato deverá responder a questões levantadas pelo Júri de Exame, durante 10 minutos, sobre as técnicas reconhecidas pela FPJ.
- O candidato deverá apresentar por escrito e oralmente, com demonstração, durante 30 minutos, um estudo sobre três técnicas, à sua escolha, de grupos de técnicas diferentes, reconhecidas pela FPJ. O trabalho deve ser enviado para FPJ com 15 dias de antecedência em relação à data dos exames de graduação.

### **7.2. Graduações Superiores a 6º Dan**

As graduações superiores a 6º Dan são assumidas pela Direção da FPJ., ouvida a CNG e com a sua concordância, cumpridos que estejam os requisitos constantes do ponto, 4.6. e 9. a), deste Regulamento, que apresentará as propostas para o devido reconhecimento, à EJU e à IJF.

## Federação Portuguesa de Judo

### 7.3. Exame de Katas

O programa do Exame de Graduações referentes aos Katas é:

Graduação	1º Dan		2º Dan		3º Dan		4º Dan		5º Dan		6º Dan
Via	Rápida	Normal	Rápida	Normal	Rápida	Normal	Rápida	Normal	Rápida	Normal	
Nage-No-Kata (3)	X										
Nage-No-Kata (5)		X	X	X							
Katame-No-Kata				X	X	X	X				
Kime-No-Kata						X	X	X	X		
Kodokan-Goshin-Jutsu								X	X	X	
Ju-No-Kata										X	X
Koshiki-No-Kata											X

#### **7.4. Exame Geral**

Todos os candidatos a uma nova graduação para 4º Dan e seguintes deverão ser avaliados nas três áreas que se seguem: História, Arbitragem e Organização/Regulamentação. No entanto os candidatos, Árbitros ou Dirigentes da modalidade serão dispensados das áreas respetivas, Arbitragem e, ou Organização /Regulamentação.

A avaliação nas áreas referenciadas, neste ponto para 4º, 5º ou 6º Dan, incidirá sobre um trabalho a apresentar, pelo candidato, para cada uma das áreas, em suporte informático (aproximadamente 350 palavras, uma página), que abordará os seguintes aspetos:

- 1- Definição do Objeto e Fins da área, em análise;
- 2- O interesse que tem para o Judo e seu desenvolvimento;
- 3- Curta explanação sobre um tema específico, na área.

##### **7.4.1. História**

Será editado um documento de apoio sobre a História do Judo.

##### **7.4.2. Organização / Regulamentação**

A documentação de apoio a esta área é a que a seguir se discrimina:

- Estatutos da FPJ
- Regulamento de Provas
- Regulamento de Arbitragem
- Regulamento de Graduações de Judo
- Regulamento contra a Violência no Desporto
- Regulamento Antidopagem
- Regulamento da Carreira de Treinador
- Regulamento de Publicidade

## **Federação Portuguesa de Judo**

Regulamento Disciplinar

Regulamento e Modelo Organizativo do Alto Rendimento e das Seleções Nacionais

Normativos técnicos - administrativos editados, em cada ano

### **7.4.3. Arbitragem**

A documentação de apoio a esta área traduz-se no disposto nas Regras de Competição

### **8. Candidatos com Limitações Físicas ou Sensoriais**

Os portadores de limitações físicas que apresentem exame médico que não contraindica a prática do judo e que sejam candidatos a exame graduação a 1ºDan ou superior, integrados ou não em organização própria para as suas incapacidades, serão submetidos a um programa de exame a estudar pela CNG.

Nos casos dos atletas cegos ou com baixa visão, o programa de exame poderá ser igual aos dos exames normais, desde que o Tori comece a técnica com o Kumi-Kata realizada.

No caso do Nage-no-Kata as técnicas à distância terão de ser adaptadas.

### **9. Promoções por Mérito**


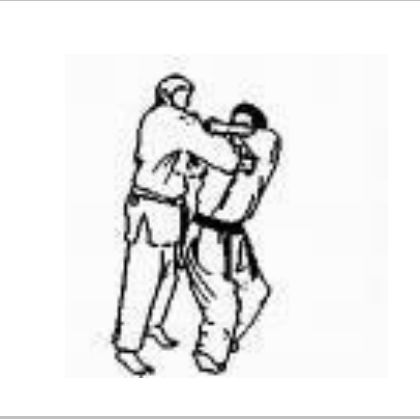
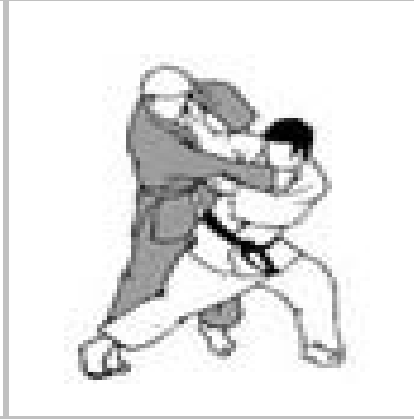
- a) Os judocas cujo palmarés ou serviços prestados à modalidade sejam de extraordinário relevo, expressos no respetivo currículo e previamente apreciado pela CNG, poderão, sob parecer da CNG, vir a ser graduados por mérito pela FPJ. Estas graduações devem respeitar as idades e tempos mínimos estabelecidos nos pontos 4, 5 e 6 deste regulamento e, em cada momento, apenas será possível a atribuição de uma graduação.
- b) As Associações Distritais poderão atribuir graduações, por mérito até 3º Dan, sob parecer da respetiva CAG e autorização da Direção da FPJ, salvaguardando as idades e os tempos mínimos estabelecidos nos pontos 4, 5 e 6 e os requisitos definidos em 9. a) e não poderão ser cumulativas, ou seja, mais do que uma graduação por ato.

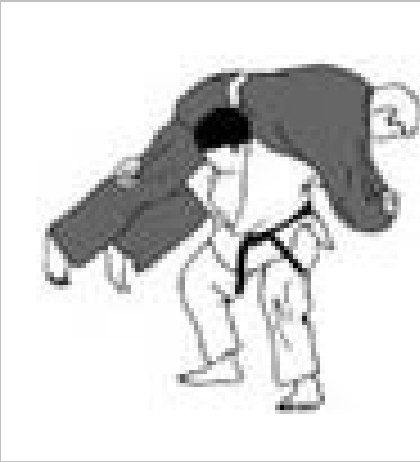




## **10. Equivalências**

Nas equivalências das graduações obtidas no estrangeiro, é necessário que o requerente não tenha estado inscrito na FPJ nos dois anos anteriores à data da solicitação. Para o mesmo efeito é necessária a apresentação do documento autenticado e comprovativo, passado por qualquer Federação reconhecida pela Federação Internacional de Judo.

## ILUSTRAÇÕES




Nage-waza (Técnicas de Projeção)		
Te-Waza: Técnicas de braço		
		
Ippon-seoi-nage (1)	Seoi-nage (2)	Tai-otoshi (3)
Projeção por um ponto do ombro	Projeção pelo ombro	Queda do corpo

Nage-waza (Técnicas de Projeção)		
Te-Waza: Técnicas de braço		
		
Kata-guruma (4)	Sumi-otoshi (5)	Sukui-nage (6)
Rotação pelos ombros	Queda no canto	Projeção em colher




## Federação Portuguesa de Judo


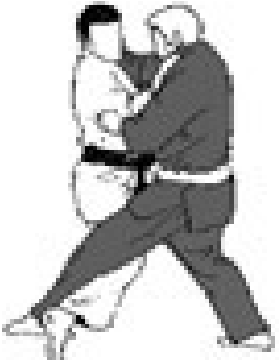

<b>Nage-waza (Técnicas de Projeção)</b>
<b>Te-Waza:</b> Técnicas de braço

Uki-otoshi (7)
Queda flutuante


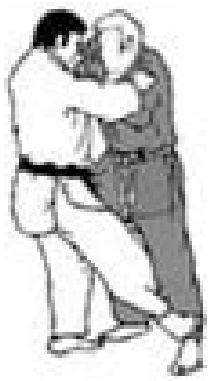

<b>Nage-waza (Técnicas de Projeção)</b>		
<b>Ashi-Waza:</b> Técnicas de perna		
		
Ko-soto-gake (1)	O-soto-gari (2)	Ashi-guruma (3)
Pequeno gancho exterior	Grande ceifa exterior	Rotação sobre a perna



## Federação Portuguesa de Judo

Nage-waza (Técnicas de Projeção)		
Ashi-Waza: Técnicas de perna		
		
Hiza-guruma (4)	Ko-uchi-gari (5)	O-soto-guruma (6)
Rotação pelo joelho	Pequena ceifa interior	Grande rotação exterior


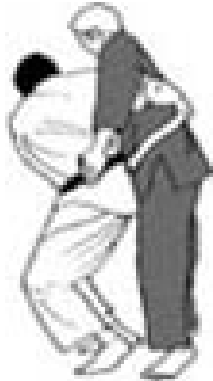
Nage-waza (Técnicas de Projeção)		
Ashi-Waza: Técnicas de perna		
		
O-guruma (7)	O-uchi-gari (8)	Sasae-tsurikomi-ashi (9)
Grande rotação	Grande ceifa interior	Puxar e levantar o pé de apoio




## Federação Portuguesa de Judo

Nage-waza (Técnicas de Projeção)		
Ashi-Waza: Técnicas de perna		
		
De-ashi-barai (10)	Harai-tsurikomi-ashi (11)	Ko-soto-gari (12)
Varrimento do pé avançado	Varrimento do pé puxando e levando	Pequena ceifa exterior

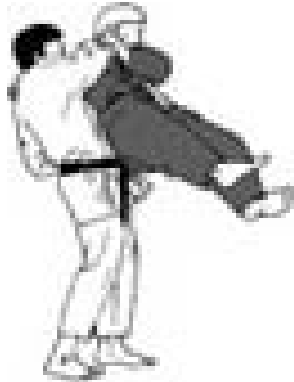

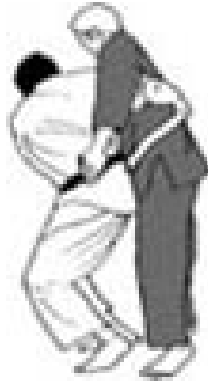
Nage-waza (Técnicas de Projeção)	
Ashi-Waza: Técnicas de perna	
	
Okuri-ashi-barai (13)	Uchi-mata (14)
Varrimento dos dois pés	Varrimento pelo interior das coxas


## Federação Portuguesa de Judo

Nage-waza (Técnicas de Projeção)		
Koshi-Waza: Técnicas de anca		
		
Koshi-guruma (1)	O-goshi (2)	Tsurigoshi (3)
Rotação pela anca	Grande (projeção) de anca	Projeção por elevação da anca




Nage-waza (Técnicas de Projeção)		
Koshi-Waza: Técnicas de anca		
		
Tsurikomi-goshi (4)	Uki-goshi (5)	Harai-goshi (6)
Projeção, puxando e levantando com a anca	Anca flutuante	Varrimento da anca

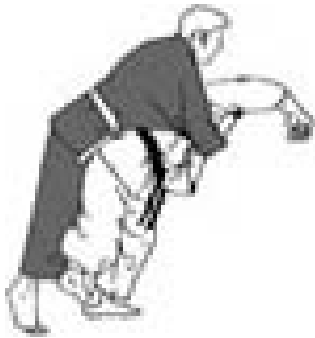


## Federação Portuguesa de Judo

Nage-waza (Técnicas de Projeção)		
Koshi-Waza: Técnicas de anca		
		
Ushiro-goshi (7)	Hane-goshi (8)	Utsuri-goshi (9)
Projeção anca para trás	Anca de mola	Mudança de anca

Nage-waza (Técnicas de Projeção)		
Ma-sutemi-Waza: Técnicas de sacrifício para trás		
		
Sumi-gaeshi (1)	Tomoe-nage (2)	Ura-nage (3)
Projeção pelo canto	Projeção em círculo	Projeção para trás



## Federação Portuguesa de Judo

Nage-waza (Técnicas de Projeção)		
Yoko-sutemi-Waza: Técnicas de sacrifício para o lado		
		
Tani-otoshi (1)	Uki-waza (2)	Yoko-otoshi (3)
Queda no vale	Técnica flutuante	Queda lateral









Nage-waza (Técnicas de Projeção)		
Yoko-sutemi-Waza: Técnicas de sacrifício para o lado		
		
Hane-makikomi (4)	Soto-makikomi (5)	Yoko-gake (6)
Projeção de enrolamento em mola	Projeção de enrolamento exterior	Queda lateral do corpo











## Federação Portuguesa de Judo

Nage-waza (Técnicas de Projeção)	
Yoko-sutemi-Waza: Técnicas de sacrifício para o lado	
	
Yoko-guruma (7)	Yoko-wakare (8)
Rotação lateral	Separação lateral





## Gokyo no Waza

<i>Dai-ikkyo (grupo 1)</i>							
							
De-ashi-harai	Hiza-guruma	Sasae-tsurikomi-ashi	Uki-goshi	O-soto-gari	O-goshi	O-uchi-gari	Seoi-nage









<i>Dai-nikyo (grupo 2)</i>							
							
Ko-soto-gari	Ko-uchi-gari	Koshi-guruma	Tsurikomi-goshi	Okuri-ashi-harai	Tai-otoshi	Harai-goshi	Uchi-mata

## Federação Portuguesa de Judo









### *Dai-sankyo (grupo 3)*

							
Ko-soto-gake	Tsurigoshi	Yoko-otoshi	Ashi-guruma	Hane-goshi	Harai-tsurikomi-ashi	Tomoe-nage	Kata-guruma




### *Dai-yonkyo (grupo 4)*




							
Sumi-gaeshi	Tani-otoshi	Hane-makikomi	Sukui-nage	Utsuri-goshi	O-guruma	Soto-makikomi	Uki-otoshi

### *Dai-gokyo (grupo 5)*




							
O-soto-guruma	Uki-waza	Yoko-wakare	Yoko-guruma	Ushiro-goshi	Ura-nage	Sumi-otoshi	Yoko-gake




## Federação Portuguesa de Judo

Katame-waza (Técnicas no solo)		
Osaekomi-waza: Técnicas de imobilização		
		
Kuzure-kesa-gatame (1)	Kami-shiho-gatame (2)	Yoko-shiho-gatame (3)
Variante do controlo em cachecol	Controlo superior sobre quatro pontos de controlo	Controlo lateral sobre quatro pontos de controlo




Katame-waza (Técnicas no solo)		
Osaekomi-waza: Técnicas de imobilização		
		
Kesa-gatame (4)	Tate-shiho-gatame (5)	Kata-gatame (6)
Controlo em cachecol	Controlo direto sobre quatro pontos de apoio	Controlo pelo ombro


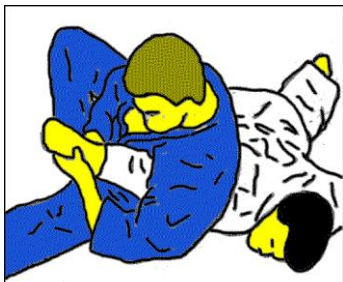
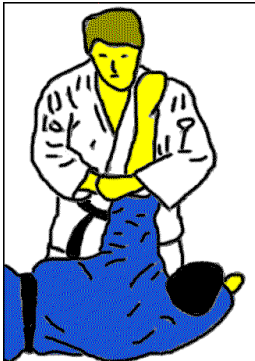
## Federação Portuguesa de Judo

<b>Katame-waza (Técnicas no solo)</b>		
<b>Osaekomi-waza: Técnicas de imobilização</b>		
		
Kuzure-kami-shiho-gatame (7)	Uki-gatame (8)	Ushiro-kesa-gatame (9)
Variante do controlo superior sobre quatro pontos de apoio	Controlo flutuante	Controlo em cachecol invertido

<b>Katame-waza (Técnicas no solo)</b>		
<b>Shime-waza: (técnicas de estrangulamento)</b>		
		
Nami-juji-jime (1)	Gyaku-juji-jime (2)	Kata-juji-jime (3)
Estrangulamento com mãos cruzadas e pega normal	Estrangulamento com mãos cruzadas e pega invertida	Estrangulamento com mãos cruzadas e pega oposta

## Federação Portuguesa de Judo

Katame-waza (Técnicas no solo)		
Shime-waza: (técnicas de estrangulamento)		
		
Hadaka-jime (4)	Okuri-eri-jime (5)	Kataha-jime (6)
Estrangulamento com mãos nuas	Estrangulamento deslizando pelas golas	Estrangulamento controlando o ombro

Katame-waza (Técnicas no solo)		
Kansetsu-waza: (técnicas de luxação)		
		
Ude-hishigi-juji-gatame (1)	Ude-hishigi-waki-gatame (2)	Ude-hishigi-ude-gatame (3)
Luxação do braço em cruz	Luxação com a axila	Luxação do braço

## Federação Portuguesa de Judo

Katame-waza (Técnicas no solo)

Kansetsu-waza: (técnicas de luxação)



Ude-hishigi-hiza-gatame (4)

Luxação com o joelho

## *GLOSSÁRIO DE TERMOS JAPONESES*

- **Anza** – Sentado de pernas cruzadas
- **Ashi-Waza** – Técnicas de perna ou pés
- **Atemi-Waza** – Técnicas de golpear
- **Awase-Waza** – Combinação de dois Waza-aris
- **Dan’I** – Graduação de Dan
- **Dojo** – Sala de treino
- **Encho-Sen** – Prolongamento do combate
- **Fukushin** - Juiz
- **Fusen-Gachi** – Vitória por falta de comparência
- **Haisha** - Vencido
- **Hajime** - Começar
- **Hansoku** - Infração
- **Hansoku–Make** – Derrota por falta ou por acumulação de faltas leves
- **Hantei** – Decisão/Julgamento
- **Hidari–Jigo – Tai** – Postura defensiva esquerda
- **Hidari–Shinzen – Tai** – Postura natural esquerda
- **Hikite** – Puxar com a mão
- **Hiki-wake** - Empate
- **Ippon** – Ponto completo
- **Jigo–Hontai** – Postura defensiva de pé
- **Jigo–Tai** – Postura defensiva
- **Jiku–Ashi** – Perna de apoio
- **Jogai** – Fora da área de combate
- **Jonai** – Dentro da área de combate



## Federação Portuguesa de Judo

- **Joseki** – Presidência / mesa principal
- **Judogi** – Uniforme de Judo
- **Kachi** - Vencedor
- **Kaeshi–Waza** – Técnicas de contra-ataque
- **Kake** – Execução de uma projeção
- **Kansetsu–Waza** – Luxação de uma articulação
- **Kappo** – Técnicas de reanimação
- **Kata** – Formas ou ombro
- **Katame–Waza ou Gatame-Waza** – Técnicas de imobilização
- **Katsu** – Técnica de Kappo
- **Keiko** – Treino / Prática
- **Kiken–Gachi** – Vitória por abandono
- **Kime** – Execução completa
- **Kinsa** – Ligeira superioridade ou inferioridade
- **Kinshi–Waza** – Técnicas proibidas
- **Kiotsuke** – Atenção (palavra de ordem para fazer levantar uma pessoa com calcanhares unidos)
- **Koshi–Waza** – Técnicas de anca
- **Kumi-kata** - Pega
- **Kuzushi** - Desequilíbrio
- **Kyusho** – Ponto vital
- **Ma`ai** – Distância entre dois competidores
- **Maitta** - Desisto
- **Ma–Sutemi–Waza** – Técnicas de sacrifício de costas
- **Mate** - Espera
- **Migi–Jigo–Tai** – Postura defensiva direita
- **Migi–Shizen–Tai** – Postura natural direita

## **Federação Portuguesa de Judo**

- **Nage-komi** – Repetição de técnicas, projetando
- **Nage–Waza** – Técnicas de projeção
- **Ne-waza** – Trabalho no chão
- **Osaekomi–Waza** – Técnicas de imobilização
- **Osaekomi** - Imobilizado
- **Otagai–ni-Rei** – Saudarem-se entre si
- **Randori** – Prática livre
- **Renraku–Waza** – Combinação encadeamento de várias técnicas
- **Rei** – Saudação
- **Ritsu–rei** – Saudação de pé
- **Seiza** - Posição de sentado formal – de joelhos sentado sobre os calcanhares
- **Shiai** - Competição
- **Shiai–Jo** – Área de competição
- **Shido** – Penalização leve
- **Shime–Waza** – Técnicas de estrangulamento
- **Shimpan** - Arbitragem
- **Shimpan´in** - Árbitros
- **Shimpan Riji** – Director de arbitragem
- **Shisei** - Postura
- **Shizen–Tai** – Postura Natural
- **Shizen–Hontai** – Postura básica natural
- **Shomen** – Frente do Dojo / Assentos superiores
- **Shomen–Ni–Rei** – Saudação em direção a Shomen
- **Shosha** - Vencedor
- **Shushin** - Árbitro
- **Sogo–Gachi** – Vitória composta

## **Federação Portuguesa de Judo**

- **Sono–Mama** – Não se mexam / manter as posições
- **Sore–Made** – Terminou o tempo
- **Sutemi–Waza** – Técnicas de sacrifício
- **Tachi–Waza** – Técnicas de pé
- **Tai–Sabaki** – Rotação do corpo / Controlo do corpo
- **Tatami** - Tapete
- **Te–Waza** – Técnicas de mão ou braço
- **Toketa** – Imobilização desfeita
- **Tori** – Aquele que ataca ou projeta
- **Tsukuri** – Preparação para executar uma técnica
- **Tsurite** – Levantando a mão
- **Uchi-komi** – Treino de repetição
- **Ude–Gaeshi** – Chave de braço / braço invertido
- **Uke** – Aquele que recebe a ação ou é projetado
- **Ukemi** - Queda
- **Waza** - Técnicas
- **Waza–Ari** – Grande vantagem técnica
- **Waza–Ari–Awasete–Ippon** – Dois Waza-aris pontuam Ippon de combate
- **Yakusoku–Renshu** – Prática combinada
- **Yoko–Sutemi–Waza** – Técnicas de sacrifício laterais
- **Yoshi** – Continuem (após sono-mama)
- **Yusei–Gachi** – Vitória por superioridade
- **Za–Rei** – Saudação na posição sentado