

# **MANUAL DO TORCEDOR DE JUDÔ**



**MOVIMENTO VERDE AMARELO**

# ATUAÇÃO DO MVA

---

Nosso propósito é apoiar os atletas brasileiros em todas as modalidades.

Acreditamos que quem torce também joga e que torcida ganha jogo.

No judô, levamos nossa energia e vibração para o ginásio, para que os nossos atletas se sintam em casa durante as competições.

Nesse manual, você encontrará as principais orientações para uma torcida adequada.



## **INTRODUÇÃO**

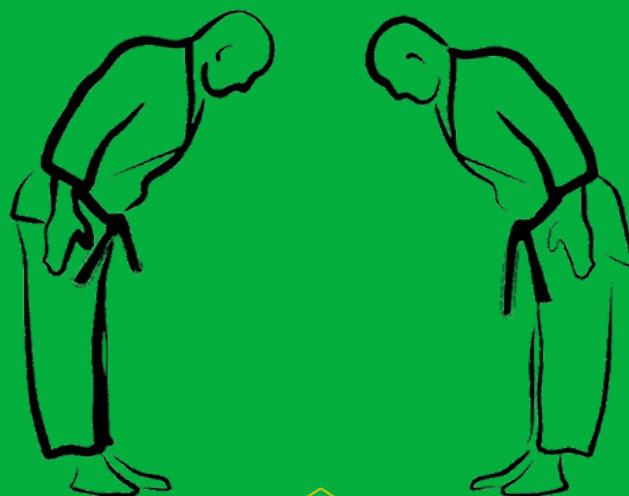
O judô é uma arte marcial originada no Japão no século XIX, e se tornou um dos esportes mais praticados no mundo. É a modalidade em que o Brasil conquistou mais medalhas olímpicas ao longo da História.

## **REGRAS BÁSICAS DO JUDÔ**

### **Sistema de faixas:**

As faixas do judô possuem cores diversas que representam o nível de graduação do atleta e são modificadas conforme a evolução, idade e tempo de experiência, havendo um tempo mínimo de permanência do judoca em cada faixa.

As cores vão, para os níveis básico/intermediário/graduado, de branca (inicial) a preta (proficiência), passando por cinza, azul, amarela, laranja, verde, roxa e marrom; e, posteriormente, de vermelha e branca até vermelha na graduação superior, pertencente exclusivamente aos mestres da modalidade.



## Categorias:

Variam de acordo com o gênero (masculino e feminino) e faixa etária, e são determinadas pelo peso dos atletas. Para adultos, as categorias no judô masculino e feminino são:

Masculino: Feminino:

- |        |       |
|--------|-------|
| -60kg  | -48kg |
| -66kg  | -52kg |
| -73kg  | -57kg |
| -81kg  | -63kg |
| -90kg  | -70kg |
| -100kg | -78kg |
| +100kg | +78kg |

Foto: REUTERS/Kim Kyung-Hoon



## **Pontuação:**

Praticadas em um tatame, chamado dojo, as competições têm duração de 4 ou 5 minutos, tendo como vencedor(a) o(a) atleta que acumular a maior pontuação, conforme os golpes que acertarem o(a) adversário(a), ou quando o(a) lutador(a) conseguir um ippon, golpe executado com perfeição que faz com que o(a) oponente toque as costas no tatame, levando à vitória imediata.

Caso a luta termine empatada, pode ser estendida até que se atinja o Golden Score, primeiro ponto obtido ou primeira penalidade aplicada a um(a) dos(as) atletas.

## **Tipos de pontuação:**

Ippon: pontuação máxima que leva à vitória e encerra a luta. Ocorre quando o(a) oponente é derrubado(a) com as costas e ombros no tatame com força, velocidade e controle; ou quando imobilizado(a) por 20 segundos.

Wazari: segunda maior pontuação, em que o golpe é aplicado com técnica, mas não com a presença dos 3 elementos - força, velocidade e controle -, não sendo completo como o ippon. Também ocorre quando a imobilização do(a) oponente tem duração de 10 a 19 segundos.

2 wazari equivalem a 1 ippon e encerram a luta.

Yuko: a menor pontuação. Ocorre quando o oponente cai de lado, ou a imobilização se dá entre 5 e 9 segundos. Não se torna wazari ou alcança sua pontuação, servindo, porém, como critério de desempate ao final da luta.

## **Faltas e penalidades:**

Quando o(a) atleta cometer infrações, receberá uma advertência ou sofrerá penalidades que, a depender da gravidade, poderão levar à desclassificação.

## **Tipos de penalidades:**

- Shido: penalidade leve.
- Hansoku-make: penalidade grave, que leva à desclassificação direta ou cumulativa, após três shidos.

Temos como exemplos de shido a falta de combatividade, a aplicação de falsos ataques, a saída da área de combate, e como exemplos de hansoku-make a conduta antidesportiva e a tentativa intencional de ferir o(a) oponente.





# O QUE FAZER NAS ARQUIBANCADAS



## TORCER INCANSAVELMENTE!

Durante a luta, aplauda, cante e grite palavras de incentivo, com muita vibração! Bora! Vamos!

Após a aplicação de golpes que levam à pontuação, também é hora de gritar, comemorar e vibrar muito com o(a) judoca.

Lembre-se sempre, ao incentivar verbalmente o(a) judoca, que o judô tem como princípios a cortesia, respeito e autocontrole.

## Manter silêncio na preparação para a luta e compreender os momentos de concentração:

Atenção: desde o momento em que o(a) atleta pisa no tatame e se apresenta para a luta, passando pelos cumprimentos e até o início autorizado pelo árbitro, é importante manter silêncio para não atrapalhar a concentração do(a) judoca.



## O QUE FAZER NAS ARQUIBANCADAS



### **Respeitar judocas, comissão técnica e arbitragem:**

Se houver um golpe, deixe a decisão quanto à pontuação a ser aplicada com a arbitragem. Prezamos sempre pelo respeito, então evite reclamações excessivas ou comportamento antidesportivo, como ofensas.

### **Demonstrar esportividade:**

Depois da luta, ainda que o(a) judoca brasileiro(a) não seja declarado(a) vencedor(a), é importante aplaudir o(a) adversário(a) e reconhecer a vitória.

### **Manter a arena limpa:**

Leve com você o lixo que produziu, ou o que encontrar ao redor. O judô preserva a cultura japonesa, e é fundamental prezar pela limpeza da arena.



## O QUE NÃO FAZER NAS ARQUIBANCADAS?



### Vaiar atletas, comissão técnica e arbitragem:

Prezamos sempre por canalizar nossa energia em incentivar e torcer para nossos(as) atletas, e não em torcer contra o(a) adversário(a), com insultos ou vaias.

### Discutir com outros torcedores ou promover desordem no ambiente:

Mantenha o respeito independentemente de torcidas opostas.

Promover violência ou desordem no ambiente é terminantemente proibido.



## O QUE NÃO FAZER NAS ARQUIBANCADAS?



### Pedir fotos, autógrafos ou buscar interação direta com o(a) judoca antes da luta.:

O momento certo para interagir com o(a) atleta é após a luta; antes disso, pode-se incentivar o(a) judoca, mas sem tirar a sua concentração.

### Lançar objetos no tatame:

Atitude que pode prejudicar o(a) atleta durante a luta, além de colocar em risco a segurança de atletas, comissões técnicas, funcionários, árbitros e dos próprios torcedores.

# CONDUTA MVA

---

O Movimento Verde Amarelo preza, em seus valores por:

- Respeito;
- Transparência;
- Independência;
- Brasilidade
- Apoio Incondicional;
- Comunidade;
- Representatividade.

Somos uma torcida que agrupa pessoas do Brasil e do mundo todo, cada uma com sua cultura, sua história de vida, que se reúne em diversos locais no Brasil e fora (locais que possuem seus costumes e cultura), para apoiar o esporte brasileiro.

Estamos presentes nos torneios para **APOIAR INCANSAVELMENTE NOSSOS ATLETAS**, então nada de vaiar, xingar ou fazer algo ofensivo tanto para os nossos, quanto para os atletas adversários e árbitros.

# CONDUTA MVA

---

O que **PODE** no nosso ambiente de Torcida  
no **MVA JUDÔ**:

- Vibração;
- Empatia;
- Alegria;
- Apoiar sempre, até o fim, mesmo nas derrotas;
- Confraternização;
- Amizade;
- Família;
- Diversão.



O que **NÃO PODE** na Torcida  
do **MVA JUDÔ**:



- Qualquer ato discriminatório (raça, nacionalidade; origem social; gênero; religião; posicionamento político etc...);
- Desrespeitar atletas adversários, árbitros, voluntários, funcionários ou qualquer pessoa presente no torneio.

# VEM TORCER COM A GENTE!



“Uma torcida consciente cria uma energia positiva, impulsiona seus atletas e transforma o ambiente da competição. No judô, respeito, foco e união caminham juntos e quando a torcida entende isso, o Brasil fica ainda mais forte.”

**Ketleyn Quadros**

Medalhista olímpica de judô



## MOVIMENTO VERDE AMARELO

Seja SOU MVA e integre a maior torcida do Brasil!

FICOU ALGUMA DÚVIDA?

ENTRE EM CONTATO COM A CAPITÃ DO MVA JUDÔ:

Walléria (85)99621-9166

SIGA AS NOSSAS REDES:



[@movimentoverdeamarelo](#)



[/MVABrasil](#)



[/movimentoverdeamarelo](#)



[@movimentoverdeamarelo](#)



[@mvabrasil](#)



[/movimentoverdeamarelo](#)



[@torcidamva](#)



[/movimentoverdeamarelo](#)