



# SELECÇÃO BENEFÍCIA JUDO



**Inscreve-te**

Sub-6, Sub-10, Sub-13, Sub-15 e Competição.

**A partir dos 4 anos**

## Judo porquê?

O Judo é um desporto de combate de origem japonesa que prima pela sua **Educação** e **Disciplina** inigualáveis, regendo-se por um **Código Moral** com 8 valores imprescindíveis dentro e fora do tatami: Amizade, Auto-Controlo, Honra, Sinceridade, Honestidade, Modéstia, Respeito e Cortesia. Através do judo, a criança desenvolve múltiplas capacidades psicomotoras, aumenta o nível de concentração e adquire maior auto-estima e auto-confiança.

A **UNESCO** declarou o Judo como o melhor desporto para crianças e jovens, referindo que a sua prática traz uma infinidade de aprendizagens e benefícios quer ao nível motor, quer ao nível mental e social.

## Judo SLB

O Judo no Sport Lisboa e Benfica é uma referência nacional e internacional, tendo como emblema, a olímpica **Telma Monteiro**, bronze nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016, 15 medalhas em Campeonatos da Europa (6 títulos europeus) e 5 medalhas em Campeonatos do Mundo, (4 títulos de Vice-Campeã do Mundo e uma medalha de bronze).

A equipa benfiquista conta com mais três olímpicos, **Bárbara Timo**, vice-campeã do Mundo 2019 e medalha de Bronze no Campeonato da Europa de Lisboa 2021; **Anri Egutidze**, Bronze no Campeonato do Mundo em Budapeste 2021 e **Rochele Nunes**, Bronze nos Campeonatos da Europa de Budapeste 2020 e Lisboa 2021. Ainda no projeto Benfica Olímpico, destaque para **Rodrigo Lopes**, Bronze no Grand Slam de Budapeste 2020 e 5º lugar no Grand Slam Antalya 2022.

## HORÁRIOS

### Sub-6

#### ENTRE OS 3 E OS 5 ANOS

2.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> 18:00-18:30 Sala Judo Estádio piso -2

### Sub-10

#### ENTRE OS 6 E OS 9 ANOS

2.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> 18:30-19:30 Sala Judo Estádio piso -2

### Sub-13

#### ENTRE OS 10 E OS 12 ANOS

2.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> 18:30-19:30 Sala Judo Estádio piso -2

### Sub-15

#### ENTRE OS 13 E OS 14 ANOS

2.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> 18:30-19:30 Sala Judo Estádio piso -2  
3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> 19:30-21:30 Sala Judo Estádio piso -2

### Sub-13 (Iniciante)

#### ENTRE OS 10 E OS 12 ANOS

3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> 18:30-19:30 Sala Judo Estádio piso -2

### Sub-15 (Iniciante)

#### ENTRE OS 13 E OS 14 ANOS

3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> 18:30-19:30 Sala Judo Estádio piso -2

### Sub-18 | Sub-21 | Seniores (Iniciante)

#### A PARTIR DOS 15 ANOS

3.<sup>a</sup> e 5.<sup>a</sup> 19:30-21:00 Sala Judo Estádio piso -2

### Equipa Principal

#### A PARTIR DOS 15 ANOS

Todos os dias 19:30-21:30 Sala Judo Estádio piso -2

## TABELA DE PREÇOS

| Sócio SLB         | Sócio SLB Quota Modalidades | Não Sócio SLB |
|-------------------|-----------------------------|---------------|
| 2/ 3/ e 4X Semana |                             |               |
| 25€               | 23€                         | 30€           |





COMPLEXO DE PISCINAS DO SPORT LISBOA E BENFICA  
Av. Eusébio da Silva Ferreira  
1500-313 Lisboa

93 240 1904 (todos os dias das 9h às 20h)

[modalidades@slbenfica.pt](mailto:modalidades@slbenfica.pt)