



# Manual de Comunicação

Comité  
Olímpico  
de Portugal



**COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL**



# Manual de Comunicação

Comité  
Olímpico  
de Portugal



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL

# Índice

<b>Introdução</b>	5
<b>Estatuto Editorial(Objetivos/Ética)</b>	7
<b>I – REGRAS DE ESCRITA NA COMUNICAÇÃO INTERNA</b>	9
<b>Documentos internos</b>	10
• Ata	10
• Carta	11
• Certidão	11
• Comunicação por Correio Eletrónico (e-mail)	11
• Convite, Convocatória e Mensagens Sociais	12
• Circular	12
• Declaração	13
• Memorando ou CI	13
• Ofício	13
• Ordem de Serviço	14
• Relatório	14
• Requerimento	15
<b>Formas de tratamento na comunicação interna</b>	15
• Comunicações Oficiais	16
• Regras de Comunicação Oral	17
<b>II – NORMAS PARA A COMUNICAÇÃO EXTERNA</b>	19
<b>Técnicas de redação</b>	20
• No site	20
• Nas redes sociais	23
• Na Revista e na Newsletter	24
• Regras para a construção de notícias, reportagens, entrevistas e crónicas	24
• Formatação (Entrada, Caixas de Texto e Destaques)	28
<b>terminologia</b>	29
• Abreviaturas	29
• Estrangeirismos	30

• Siglas e Acrónimos	31
• Símbolos	31
• Títulos e Subtítulos	33
<b>Normas gráficas</b>	33
• Acentuação	33
• Hífen	36
• Marcas e Distâncias	38
• Numeração	38
• Uso da inicial maiúscula e minúscula	39
<b>Relações públicas</b>	42
• Formas de Tratamento e Protocolo	42
• Assessoria de Imprensa	47
• Normas para a redação de Comunicados de Imprensa	48
<b>III – IMAGENS</b>	49
<b>Regras para o uso de fotografias nas várias plataformas de comunicação</b>	50
• Fotografias	50
• Legendas	51
<b>Regras para a elaboração e edição de vídeos</b>	52
<b>Utilização de marca COP e das propriedades olímpicas</b>	53
<b>IV – Glossário de termos olímpicos</b>	55
<b>V – Prontuário de erros mais comuns</b>	67
<b>VI – Anexos</b>	73
<b>Índice Remissivo</b>	140





# Introdução

O Manual de Comunicação do Comité Olímpico de Portugal (COP) vem preencher uma lacuna na área da Comunicação, constituindo-se como um documento para consolidar e padronizar as regras de escrita e de produção de conteúdos.

Tem como objetivo principal uniformizar a linguagem utilizada nas suas várias plataformas de comunicação, fazendo o bom uso da Língua Portuguesa e contribuindo para valorizar a imagem e a marca da instituição.

Considerando a importância cada vez maior das Redes Sociais na partilha rápida de informação, este Manual de Comunicação estabelece as normas para a elaboração e publicação de conteúdos em formato texto, vídeo e áudio para divulgação externa e interna, bem como as normas para a redação e apresentação de documentos oficiais, protocolares e administrativos, tendo sempre em conta o cumprimento das orientações relativas ao uso das propriedades olímpicas. Estas consistem num conjunto de elementos distintivos do Movimento Olímpico, que inclui o Símbolo Olímpico, a Divisa Olímpica, o Emblema Olímpico, a Bandeira Olímpica, os emblemas dos Jogos Olímpicos, os emblemas dos Comités Olímpicos Nacionais (inclusive o emblema do COP) e variados outros símbolos e designações que se referem e identificam o Movimento Olímpico.

A utilização destes símbolos e designações é protegida pela Carta Olímpica e por legislação nacional e apenas pode ser feita com a autorização do COP, que está encarregado pelo Comité Olímpico Internacional de zelar pela integridade e valor das Propriedades Olímpicas no país. (Cf. Marca Olímpica COP em <http://comiteolimpicoportugal.pt/marca-olimpica-cop/>).

Guia orientador da melhor forma de comunicar os objetivos e as mensagens da organização, devendo ser de consulta permanente, o Manual de Comunicação do COP está dividido por capítulos relacionados com as normas da comunicação interna, comunicação externa, uso das imagens, ética, linguagem protocolar e grafia, contendo ainda um Glossário sobre termos olímpicos.

Como anexos, incluem-se modelos de comunicações escritas e de exposições para uso interno e externo.

Melhorar a qualidade e tornar mais eficaz a Comunicação de um organismo com a importância do COP, respeitando sempre o uso correto da Língua Portuguesa, é assim o objetivo essencial deste documento que se pretende contribua para o aperfeiçoamento profissional e para a consulta de todos que se empenham no trabalho para a boa divulgação e imagem da instituição.

Este Manual de Comunicação deverá constituir também um instrumento para a consolidação dos valores do COP.

## Estatuto Editorial

O Comité Olímpico de Portugal tem por objetivo, na sua comunicação institucional, a divulgação do Movimento Olímpico e do desporto português em geral, empenhando-se na promoção dos princípios fundamentais do Olimpismo, e na valorização cultural e social da sociedade portuguesa.

O COP não faz distinção entre modalidades desportivas, disciplinas e atletas, comprometendo-se a amplificar a visibilidade dada a exemplos que valorizem socialmente o desporto e se evidenciem no respeito pelos valores olímpicos: **Excelência, Amizade e Respeito**.

As modalidades e disciplinas não olímpicas, cuja representatividade é assegurada em Portugal pelas Federações desportivas reconhecidas como membros do COP, merecem igual tratamento.

A visibilidade nas plataformas de comunicação do COP – nomeadamente nas suas contas das redes sociais Facebook, Instagram e Twitter – é dada exclusivamente a atletas e representações nacionais de Portugal, e obedece ao mérito dos resultados alcançados. Vitórias e posições de pódio são notícia obrigatória; a partir daí a análise é feita caso a caso, dependendo a divulgação das circunstâncias em que as performances desportivas ocorrerem.

O Canal COP transmite reportagens e entrevistas que visam a familiarização da sua audiência com a atividade de atletas e treinadores, em particular aqueles que estejam integrados no Programa de Preparação Olímpica.

É responsabilidade do COP dotar as audiências das suas plataformas de comunicação de dados que lhes permitam avaliar a participação dos atletas nos Jogos Olímpicos na posse de todos os dados, conhecendo todas as histórias e as circunstâncias em que foi realizada a preparação desportiva.

O COP deve fornecer igualmente matéria informativa que possa preencher a agenda dos meios de comunicação social e enquadrar pedagogicamente as notícias que estes construam em torno de atletas e treinadores que integrem as missões portuguesas em competições multidesportivas.

Das atribuições da comunicação do COP faz também parte a obrigação de tornar mais informada a audiência acerca do combate à manipulação de resultados e à defesa da integridade no desporto e **bem assim do que concerne aos valores inscritos na Carta Olímpica**.





I  
Regras de  
escrita na  
comunicação  
interna

A comunicação interna é um fator essencial e imprescindível para um eficaz funcionamento das organizações inseridas em sociedades complexas e competitivas.

Bons sistemas de comunicação interna, em que a informação é partilhada de forma rápida e acessível contribuem para gerar um maior sentimento de identidade, confiança e de união entre os seus colaboradores e para melhores condições de planeamento estratégico, contribuindo para aumentar a credibilidade e a imagem da instituição junto de quem nela trabalha e, consequentemente, no exterior.

A comunicação interna é um elemento fundamental para o sucesso das organizações – por ser determinante para o bom resultado das suas atividades/negócios e para as boas relações de trabalho no seu interior, consolidando a sua coesão.

Comunicar não consiste apenas em partilhar informações, mas ideias e sentimentos, assegurando a participação num todo, num projeto global.

A comunicação interna não é um “luxo” como muitas vezes ainda se considera, mas uma condição indispensável à boa governação das organizações, devendo ser considerada em igualdade de importância relativamente a outros departamentos e áreas de atividade.

Neste propósito, coligem-se de seguida, por ordem alfabética, os procedimentos recomendados para uso nos materiais escritos e difundidos pelo COP:

## **Documentos internos**

### **Ata**

A ata regista de forma resumida e clara as ocorrências, deliberações e decisões de reuniões ou de assembleias no âmbito do COP. Deve ser redigida de maneira definitiva (não alterável), tendo em conta que tem valor jurídico. No concreto:

- Escrita sem parágrafos ou alíneas, devendo ocupar toda a página;
- Sem abreviaturas de palavras ou expressões e com os números por extenso;
- Sem emendas nem correções e empregando o tempo pretérito perfeito do indicativo.

Organizada com os seguintes elementos:

- Dia, mês, ano e hora.
- Local.
- Pessoas presentes devidamente identificadas pelos cargos que ocupam (diretores, secretários, peritos, etc.).
- Presidente e secretário dos trabalhos.
- Ordem do dia (discussão, votação, deliberação).
- Fecho.

*Ex.: Ata da vigésima reunião da presidência da Comissão Executiva em 10 de abril de 2018. Aos dez dias do mês de abril de dois mil e dezoito, às nove horas e trinta minutos, na sala de reuniões da Comissão Executiva, reuniu...*

## **Carta**

Usa-se como meio de resposta, para fazer um convite, um pedido ou um agradecimento. Deve ter uma linguagem impessoal (o autor da carta deve comunicar em nome da entidade ou da organização a que pertence).

*[Exemplo no Cap. VI (Anexos)]*

## **Certidão**

Documento de valor legal fornecido pela autoridade competente, a pedido do interessado. Documento público que serve de prova de ato jurídico. Deve conter:

- Título do documento
- Esclarecimento do motivo que determinou a emissão da certidão.
- Texto com assinatura das pessoas que intervieram no ato.
- Local e data da emissão do documento
- Visto da autoridade que autorizou a certidão, para garantir que o documento produza os necessários efeitos legais.

## **Comunicação por correio eletrónico (e-mail)**

O e-mail – correio eletrónico, em português – tornou-se no principal meio de comunicação dentro das organizações, pela rapidez e baixo custo.

Não obriga a um modelo rígido para a sua estrutura, subordinando-se, porém, às regras e procedimentos da comunicação oficial do COP. **O campo reservado ao “assunto” do correio eletrónico deverá sempre ser preenchido**, bem como utilizado o recurso de confirmação de leitura.

Em assuntos de âmbito institucional, que requeiram uma resposta imediata, e em períodos de ausência do serviço ou indisponibilidade de acesso às caixas pessoais de correio eletrónico, **todos os colaboradores deverão privilegiar a comunicação por caixas de correio eletrónico de acesso e gestão partilhada**, evitando assim que os e-mails fiquem sem resposta ou encaminhamento no seio da organização.

Nos períodos de ausência do serviço por férias, licença ou outro motivo de ausência prolongada, **todos os funcionários devem configurar um lembrete “fora do escritório” escrito em português e inglês**, mencionando o período de ausência e um contato alternativo de um colega disponível.

### **Convite, convocatória e mensagens**

O convite serve para solicitar a presença de alguém em determinado local ou evento.

A convocatória é uma forma de intimação, devendo o não comparecimento ser justificado.

As mensagens sociais devem cumprir alguns pormenores:

- O texto dirige-se a homem ou mulher, no singular ou no plural.
- Deve ter o nome e o endereço certos.
- Deverão ser registadas todas as alterações relativamente à situação profissional, graduação, etc.

### **Circular**

Informação de circulação interna. A mesma mensagem é enviada a diferentes pessoas, órgãos ou entidades. É dirigida a diversos destinatários para transmitir avisos, ordens ou indicações várias. Constitui um aviso cujo desconhecimento implica responsabilidade.

## Declaração

Trata-se de um documento que comprova a existência ou não de um direito ou de um facto. Pode ser passada em causa própria ou referir-se a outra pessoa. Segundo a respetiva finalidade, tem várias denominações, como declaração de princípios, de ausência, de nascimento, de vontade, etc.

- Deve iniciar-se nos seguintes termos:  
«Declaro para os devidos efeitos...»  
«Declaro a pedido de...»
- Elementos indispensáveis:  
Nome do órgão.  
Título: Declaração (em letras maiúsculas e centralizadas sob o texto).  
Texto: Deve iniciar-se sempre com a palavra «declaro» ou «declaramos», seguindo-se a exposição do assunto.  
Local e data  
Assinatura: nome do declarante e seu respetivo cargo.

## Memorando ou CI (Comunicação interna)

Utiliza-se para situações que ocorrem frequentemente relacionadas com a atividade administrativa do COP, com vista a transmitir, de forma rápida e simples, informações ou documentos, fazer pedidos ou outros assuntos. Deve ser numerada em ordem crescente pelo órgão emissor.

## Ofício

É uma carta formal dirigida a uma autoridade pública, instituição privada, empresa ou pessoa singular para solicitar, informar ou comunicar algo. O texto do Ofício deve ser escrito de maneira formal e com um vocabulário correto. O mais comum é ser usado como um instrumento de comunicação formal entre autoridades de órgãos ou instituições diferentes, ou de funcionários a superiores hierárquicos. Entre os vários tipos de ofícios, destacam-se os seguintes:

- Ofício que solicita informações, materiais ou propostas sobre diversos temas.

- O foco é o pedido que se pretende apresentar.
- Ofício de comunicação para informar algum assunto ou formalizar alguma medida.
- Ofício de requerimento.
- Ofício jurídico destinado a instituições como tribunais, advogados ou representantes legais.
- Ofício para pedido patrocínio para um projeto, evento ou ação.

Um ofício deve incluir:

- Número do ofício.
- Destinatário: imediatamente abaixo, o cargo e o nome da empresa ou instituição.
- Assunto.
- Fórmula de tratamento e cargo do destinatário (Ex.: «Prezado Senhor Diretor», «Cara senhora Secretária-Executiva»).
- Conteúdo do ofício em que se identifica e explica o assunto que se pretende desenvolver.
- Fórmula de despedida (Ex.: «Atenciosamente», «Cordialmente», «Com os melhores cumprimentos», etc.).
- Local e data.
- Assinatura e, por baixo, nome e contactos, cargo e instituição.  
*[Exemplo no Cap. VI (Anexos)]*

## **Ordem de serviço**

Comunicação interna, por meio da qual um superior hierárquico determina procedimentos, proibições, estabelece normas ou revoga ordens.

## **Relatório**

Relato de um encontro, de uma reunião ou de um determinado assunto, para tomada de decisões no âmbito do COP. Trata-se de uma exposição discriminada de atividades ou factos, de forma padronizada e em linguagem formal, composto por:

- Título: nome do documento (Relatório).
- Tratamento referindo cargo da autoridade a que é dirigido.

- Texto com exposição do assunto que deve obedecer à seguinte sequência.
- Introdução (mencionando o que determinou a apresentação do relatório).
- Análise (com informações objetivas sobre os factos de que o relator tenha conhecimento direto e que deve descrever de forma concreta e imparcial).
- Conclusão (além das conclusões sobre os factos que apresentou, o relator também pode apresentar sugestões de medidas que considera corretas e necessárias).
- Local e data.
- Assinatura: nome e cargo de quem apresenta o relatório.

### **Requerimento**

Meio de solicitar algo. O texto deve ser breve e padronizado.

## **Formas de tratamento na comunicação interna**

A forma de tratar o interlocutor da mensagem, no âmbito do COP, obedece a certas regras, devendo ser transmitida de forma impessoal, sempre em nome do presidente.

Embora a comunicação possa ser dirigida a alguém em particular, a concordância é feita na terceira pessoa.

*Ex.: O senhor diretor terá de delegar em quem entender.../A senhora X já conhece a data acordada....*

Na comunicação interna não se usa o tratamento de Vossa Excelência, de Ilustre, de Digno ou de Digníssimo, títulos excepcionais pressupostos para pessoas que ocupam cargos públicos.

Quando a comunicação é assinada pela pessoa que representa o órgão

em que exerce funções, deverá ser empregue a primeira pessoa do plural.  
Ex.: *Comunicamos.../Convidamos.../Esclarecemos... etc.*

No caso de a comunicação respeitar à responsabilidade exclusiva de quem a assina, deverá ser utilizada a primeira pessoa do singular.

Ex.: *Atesto.../Certifico.../Determino...*

## Comunicações oficiais

A comunicação escrita oficial partilhada com os funcionários é a imagem do COP. Deve ser:

- **Objetiva:** composta de palavras claras e acessíveis, **sem excesso de adjetivos e de ideias repetidas e de forma a permitir** uma única interpretação.

Ex.: *Convidam-se todos os funcionários para a cerimónia de tomada de posse dos novos elementos da direção. A sessão decorrerá no próximo dia 16, às 15h00, na Sala Principal. Solicita-se a todos os dirigentes que dispensem os trabalhadores nesse horário para que possam assistir à cerimónia. A presença de todos é da maior importância.*

- **Concisa:** que transmite o máximo de informações com o mínimo de palavras. Frases curtas. Uma ideia por frase.

Ex.: *Em reunião realizada na passada segunda-feira, a Comissão Executiva do Comité Olímpico de Portugal deliberou conceder tolerância de ponto no próximo dia 22 de dezembro. Esta medida tem em conta que muitos funcionários pretendem deslocar-se para fora dos seus locais de residência no período natalício. Em alternativa, quem assim o pretenda, pode usufruir da tolerância de ponto no dia 29 de dezembro.*

- **Impessoal:** sem as impressões individuais de quem comunica, mas sempre em nome do COP, na observância da padronização e da uniformidade de todas as comunicações provenientes dos seus vários departamentos.

Ex.: *A Comissão Executiva do Comité Olímpico de Portugal deliberou ainda que os trabalhadores ausentes do serviço nos períodos de tolerância por motivo de folgas ou férias, perdem direito à referida tolerância.*

- **Polida:** com expressões adequadas e respeitosas, apropriadas a quem nos dirigimos, pessoas ou entidades. Excluem-se as expressões vulgares, os tratamentos irreverentes e a ironia.  
Ex.: *Aproveitamos para agradecer a todos os funcionários e colaboradores o empenho e a dedicação que determinaram o sucesso desta iniciativa.*
- **Harmoniosa:** utilizando uma linguagem que predisponha o leitor a prosseguir a leitura. Desaconselham-se expressões como “efetivamente”, “certamente”, “além disso”, “tanto mais”, “então”, “por um lado”, “por outro lado”, “definitivamente”, “a dizer a verdade”, “a verdade é a seguinte”, “por sua parte”, “por seu outro lado”.  
Ex.: *Comunica-se que a reunião ficou agendada para o próximo dia 20, às 16h, no salão central. No mesmo dia, realiza-se no mesmo local, às 18h00, uma palestra sobre “A Mulher no Olimpismo”. Solicita-se confirmação da presença de todos os interessados até às 14h00 do dia anterior.*
- Todas as comunicações oficiais devem terminar com a utilização de dois termos:
  - Atenciosamente, quando se trata de pessoas da mesma ou menor categoria hierárquica ou de particulares;
  - Respeitosamente, no caso de destinatários de categoria superior.
  - [Na dúvida, pode utilizar-se o termo Atenciosamente para todos os casos.]

## **Regras da comunicação oral**

A comunicação oral tem especial importância na promoção dos relacionamentos no interior das organizações.

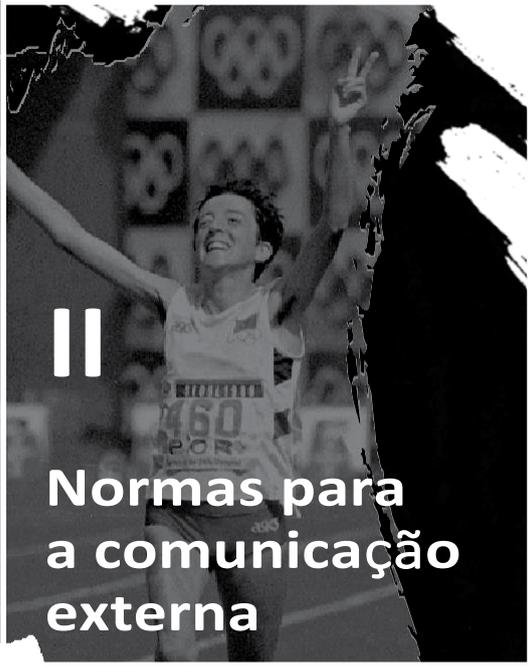
A voz e a fala são elementos indispensáveis no processo de transmissão e de troca de mensagens. A oralidade é considerada a melhor forma de comunicação nas organizações, adquirindo um papel relevante no campo da gestão de pessoas, da transparência e da rapidez da transmissão de informações oficiais.

Muitas vezes, o uso incorreto das palavras, o tom da voz e a postura, juntamente com os elementos não-verbais da comunicação, como gestos,

olhares, entoação, geram equívocos e o chamado «ruído de comunicação».

Numa apresentação oral dirigida aos colaboradores de uma organização é imprescindível o prévio “trabalho de casa”. Ter conhecimento do discurso, dominar o tema e adotar uma atitude, que exige:

- **Criatividade.** Abordando o assunto da forma mais apelativa e que suscite mais atenção.
- **Sensibilidade.** Relativamente ao tema que se aborda: foco nos aspetos positivos e nas soluções, evitando-se os assuntos mais incómodos e sensíveis.
- **Poder de síntese.** O principal objetivo da exposição oral é captar a atenção do auditório. Exposição clara e concisa. É um erro de comunicação complicar o discurso, demorar-se em muitos detalhes ou falar como se escreve, já que dispersa rapidamente a atenção de quem ouve.
- **Vocabulário adequado.** Não usar termos ou palavras inúteis ou a despropósito.
- **Memória.** Usando informações com peso histórico ou que sejam antecedentes importantes que contribuem para credibilizar o discurso.
- **Entusiasmo.** Não se deve falar de forma monocórdica, mas destacando o significado das palavras e da mensagem que se quer passar.
- **Boa capacidade de comunicação com o público-alvo.** Há sempre um público concreto, mas a técnica recomenda que se fale com todos como se falasse com cada um em particular.
- **Boa expressão corporal.** Atenção aos gestos e postura.
- **Boa tonalidade e projeção da voz.** Não gritar: não se vai ser mais bem ouvido por se elevar a voz, mas sim por se usar a entoação certa em cada mensagem que se pretende transmitir.



II

## Normas para a comunicação externa



A forma como o COP transmite informação para o exterior, para o público em geral e para o seu público-alvo em particular, é essencial para divulgar o seu trabalho e a sua cultura e para promover a sua imagem, a sua marca. A comunicação externa torna-se assim num setor estratégico para a visibilidade e boa imagem da organização, tendo como objetivo promover a comunicação com diferentes públicos, bem como com patrocinadores e com outras instituições interessadas em parcerias e colaborações com o COP.

A mensagem para o exterior deve ser transmitida de forma clara, acessível e interessante.

## **Técnicas de redação**

Independentemente dos géneros utilizados, devem ser sempre aplicadas técnicas de redação, com a correta utilização da língua portuguesa.

O estilo seguido deverá ser simples, direto, preciso e atraente.

Recomenda-se o uso de verbos de ação, no presente do indicativo e a utilização da voz ativa. Deve evitar-se o emprego do modo condicional e a adjetivação.

### **No site \***

\*sítio, em português

A principal característica da comunicação via Internet, e que marca toda a diferença em relação à comunicação impressa, é o imediatismo – a que se junta a maior capacidade de armazenamento de dados. O que muda, portanto, é o suporte em que se encontra o texto, e não a forma de o ler, pelo que as técnicas de redação utilizadas nos meios de comunicação impressa são adaptadas para o meio online. Há, no entanto, que ter presente que o formato usado para se escrever na web implica organizar o site de forma compreensível e de maneira a que o usuário não se perca.

Importa também considerar a possibilidade de o site ser adaptado a vários dispositivos móveis e funcionar nos diversos sistemas operativos.

Para uma rápida e eficaz partilha da informação, a página oficial do COP deve ter as seguintes características:

- Ser facilmente navegável. O usuário deve poder identificar rapidamente onde está e ter fácil acesso ao que procura.
- As várias páginas devem ter títulos legíveis na barra do navegador. Deverá também existir um menu (ou cabeçalho) através do qual seja possível navegar pelo site sem utilizar os botões de voltar e avançar, e encontrar o que se pretende com o menor número de cliques.
- A *homepage* é a “porta” de entrada do site, o equivalente a uma primeira página de um jornal. Como tal, deve apresentar, de forma atrativa, com boas imagens e gráficos, os vários assuntos aí abordados. Essa abordagem tem obrigatoriamente de ter em conta os perfis dos públicos a que se dirige a informação.
- As possibilidades de impressão das páginas têm também de ser asseguradas.
- As técnicas utilizadas na escrita jornalística – *lead*, títulos, chamadas, etc. – devem ser adaptadas ao meio da internet.
- A comunicação online do COP baseia-se na hiperligação (links, em inglês), um recurso disponível a qualquer usuário.
- Os textos devem ter como característica a simplicidade. Devem ser claros e conter o mínimo de adjetivos.
- O vocabulário deve ser acessível e correto, sem palavras desnecessárias.

*[Ex.: Acreditamos, em vez de “agora nós acreditamos”. Discutir, em vez de “travar uma discussão”. Para, em vez de “com o objetivo de...”. Cf. Capítulo V – Prontuário de Erros Mais Comuns.]*

- A frase deve ser curta, afirmativa e no tempo presente. Cada frase deve conter uma ideia. O uso de frases intercaladas deverá ser evitado num meio como a Internet, em que a leitura é apressada.
- Os parágrafos devem ser bem encadeados, de forma a “prender” a atenção do leitor até ao fim. Tal como as frases, nas notícias online os parágrafos devem ser curtos e conter uma ideia cada.
- A mensagem principal do texto deve ser destacada no seu início, de forma a captar a atenção e o interesse do leitor. As restantes

informações serão apresentadas nos parágrafos seguintes em ordem decrescente de importância, seguindo o modelo da chamada “Pirâmide Invertida” usada na técnica jornalística. Colocar informações relevantes no fim do texto é correr o risco de não serem lidas.

- A construção dos textos na página do COP obedece às técnicas de redação jornalística. Assim, o primeiro parágrafo do texto resume o conteúdo da notícia, é o **lead**, habitualmente composto por seis perguntas (o que se fez, quem fez, porquê, quando, como e onde) que podem ser divididas em dois parágrafos.
- O **título** é também decisivo para captar a atenção do leitor. Deverá ser curto, objetivo, direto, atraente e criativo, mas preciso, já que, na Internet, é habitualmente o link para a matéria que se deseja consultar. Não pode ser interrogativo, considerando que a notícia deve trazer respostas, e não perguntas.
- O **subtítulo** serve para complementar o título e nunca deve repetir o título. Segue as mesmas regras básicas do título: curto e objetivo, contribuindo para o leitor decidir se consulta a página em que se encontra o texto.
- Os **intertítulos** – pequenos títulos que dividem os textos mais longos – são muito importantes no meio online, já que tornam a leitura mais fácil.
- **Link** é um recurso imprescindível na Internet. Serve de ligação a textos anteriores, a outras páginas e até a outros sites. Ou seja, textos anteriores podem ter ligação ao novo, evitando repetições e possibilitando a leitura do assunto original. Os **links** servem ainda para dar credibilidade ao texto. No entanto, devem ser usados com moderação, de forma a não transmitir excesso de informação ao internauta, que terá tendência para abandonar o site. Uma forma de organizar os links é colocá-los à parte, no fim do texto ou numa coluna específica.
- Quando se decide deixar de parte um tema relacionado com o principal, por algum motivo, este pode ser incluído numa hiperligação. Pode ser um detalhe que complementa o assunto principal, um aspeto curioso da questão, um conjunto de declarações, etc. Este texto será associado ao primeiro, através de um link.

- As **legendas** são textos curtos, sintéticos que acompanham as fotografias. Não são muito utilizadas na Internet, mas, quando usadas, devem ser construídas segundo as mesmas regras das publicações impressas, devendo sempre identificar as personagens e indicar os seus lugares nas fotos.
- A **infografia** é usada com regularidade em jornais e revistas para transmitir uma informação de forma simples e rápida. Serve para explicar um processo ao leitor, através de mapas ou de estatísticas, por exemplo. Deve ser usada de forma contida na Internet, bem como todos os recursos gráficos, já que tornam as páginas mais pesadas.

### Nas Redes Sociais

Atualmente, as Redes Sociais na Internet (Instagram, Twitter, Facebook e YouTube) ocupam o principal lugar na promoção dessa comunicação externa.

A informação que se pretende divulgar deve ser resumida ao essencial, com frases curtas (uma ideia por frase) e em discurso direto, numa escrita atrativa, que prenda a atenção. A criatividade do conteúdo acrescenta valor. *Exemplo: Grande competição inaugura novo ano de 2018: o Open Europeu masculino de judo. Boa sorte para os atletas nacionais.*

Para a informação ser partilhada de forma eficaz nas Redes Sociais, há que ter em conta as seguintes orientações:

- Escrever para se ser lido.
- Simplificação.
- Valorizar a marca COP.
- Recurso a palavras certas no momento certo.
- Apelo à emoção.
- Criatividade de escrita.

A informação deve ser sempre acompanhada de uma boa e sugestiva imagem, o principal foco de atenção nas redes sociais.

Além das fotos, em determinados eventos, é recomendável a transmissão de vídeos curtos em direto.

No caso de alguma notícia de última hora, deve ser publicado um Flash redigido num estilo telegráfico. *[Exemplo: Kequyen Lam porta-estandarte na abertura dos Jogos Olímpicos de Inverno 2018.]*

Para a divulgação de algum acontecimento que mereça mais destaque, recomenda-se também a criação, com antecedência, de eventos no Facebook para obter mais alcance na divulgação pública.

### **Na Revista e na Newsletter\***

\*boletim informativo, em português.

A cobertura noticiosa e a apresentação de qualquer acontecimento impõem o cumprimento das regras da escrita jornalística na imprensa, em geral. Técnicas essas que visam uma comunicação mais eficaz através de uma linguagem atrativa, destacando os aspetos mais originais e curiosos.

Consoante os casos, a informação poderá ser apresentada nos diferentes géneros jornalísticos: notícia, reportagem, entrevista ou crónica.

As partes mais importantes dos textos deverão ser destacadas com frases, com uma cronologia ou com reações a uma determinada notícia.

## **Regras para a construção de notícias, reportagens, entrevistas e crónicas**

### **Notícia**

As notícias são relatos de factos novos.

A notícia deve ser:

- recente
- inédita
- verdadeira
- objetiva
- de interesse público

A importância e a repercussão determinam o tamanho da notícia. A sua construção requer o enquadramento dos factos (background) e a sua explicação.

Qualquer notícia deve responder a seis perguntas básicas: **Quem? O quê? Quando? Onde? Porquê? Como?**

- O lead (que resume o facto mais relevante de uma notícia) pode assumir diversas formas: simples, composto, citação, etc.
- O quê: o que aconteceu, está ou vai acontecer.
- Quem: os agentes da ação.
- Quando: dia da semana e do mês, horas.
- Onde: o local do acontecimento.
- Como: as circunstâncias.
- Porquê: os motivos e as razões.

*Exemplo:*

*O Presidente do Comité Olímpico de Portugal – **QUEM***

*Foi recebido por um grupo de atletas – **O QUÊ***

*Ontem – **QUANDO***

*Na Câmara Municipal de Faro – **ONDE***

*Com todas as honras – **COMO***

*Em homenagem ao apoio que tem prestado aos praticantes de desporto de alta competição no Algarve – **PORQUÊ***

### **Desenvolvimento**

O **como** e o **porquê** são normalmente difíceis de resumir em poucas palavras, justificando-se o seu desenvolvimento no corpo do texto.

O **quando** e o **onde** devem ser omitidos nos casos óbvios: em Portugal, agora, atualmente.

No **onde**, se o local for pouco conhecido, deve ser acrescentada uma precisão:

*«A população de Barbacena, a 17 quilómetros de Elvas» ou «Um DC-10, da companhia francesa UTA, caiu ontem à noite no deserto sariano de Tenerée (Chade), com 171 pessoas a bordo.» (Livro de Estilo do “Público”)*

### **Pirâmide invertida**

A notícia pode ser construída com base na chamada Pirâmide Invertida (partindo do facto principal para os complementares; entrada ou factos

relevantes; factos importantes ligados à ideia destacada; pormenores importantes e detalhes dispensáveis); ou pode ser redigida de forma literária ou com base num sistema misto.

## **Reportagem**

Na reportagem, procura-se sempre “ir mais longe” no relato dos factos observados. Enquanto na notícia predominam o quem e o quê, na reportagem procura-se saber mais sobre o como e o porquê.

No essencial, trata-se de contar uma história, através da recolha de mais elementos, da análise, das entrevistas a várias pessoas e da interpretação das situações. Aprofunda-se um assunto.

A observação é um ponto de partida essencial para fazer uma reportagem. Prestar atenção às pessoas e ao clima que envolve situações e acontecimentos. Ter disponibilidade para captar o imprevisto, que até pode resultar de um facto banal.

Uma reportagem deve surpreender o leitor, despertando-lhe a atenção sobre um determinado assunto, através de um novo ângulo de abordagem e de um novo registo que quebre a monotonia.

A reportagem deve incluir todas as versões contraditórias, através de uma multiplicidade de dados, entrevistas e fontes de documentação.

A adaptação de uma história concreta ao contexto geral de uma reportagem é uma técnica especialmente aconselhada. Em vez de partir de uma generalização anónima, desenvolver o assunto a partir de um caso pessoal concreto.

Deve ser usado o estilo direto e o tempo presente, para relatar episódios concretos, utilizando imagens, pormenores e expressões. Exige que se capte o ambiente onde decorrem ou decorreram os acontecimentos.

Uma boa abertura para prender a atenção e a curiosidade do leitor é essencial.

## **Entrevista**

Género utilizado para investigar uma situação ou para conhecer melhor um determinado entrevistado.

A preparação é essencial para uma entrevista bem-sucedida. Antes, deve determinar-se o que se pretende saber sobre uma determinada situação ou sobre um entrevistado em particular e pesquisar a informação já disponível para decidir quais as questões a colocar.

O entrevistador deve ser persuasivo e educado e não demonstrar as suas emoções durante a entrevista. Não lhe cabe concordar ou discordar, nem mostrar sinais de aprovação ou de desacordo, tendo sempre em conta a necessidade da imparcialidade.

Deve sempre informar o entrevistado com clareza dos propósitos da entrevista, esclarecendo-o que poderá fazer perguntas complementares perante dados desconhecidos ou inesperados.

O entrevistador nunca deve julgar o entrevistado, nem se deixar influenciar por sentimentos pessoais. Deve ser objetivo e imparcial, não exteriorizando o que sente sobre o que está a ser dito e mantendo-se sempre atento.

No fim, importa resumir os principais pontos abordados na entrevista.

Nunca deve tratar o entrevistado por “tu”, mesmo que sejam amigos.

## **Crónica**

Texto livre que conta uma história sobre factos atuais ou particulares do quotidiano.

Na crónica, pode exprimir-se uma opinião crítica, mas também introduzir no texto uma apreciação estética, humorística, poética ou artística.

A crónica foge à estrutura fixa habitual dos outros géneros jornalísticos, nomeadamente ao uso do lead e da pirâmide invertida (obrigatórios na notícia e na reportagem). É o género jornalístico que mais se aproxima da narrativa clássica uma vez que faculta uma maior liberdade de escrita e apela à imaginação de quem a escreve.

A linguagem utilizada na crónica é cuidada e, por vezes, próxima de literária.

O cronista usa o real como fonte de inspiração, comenta, amplia e ordena os factos à sua maneira. Pode utilizar um tom irónico, humorista ou duro.

Não existem regras para a elaboração de uma crónica. A sua qualidade

mede-se pela capacidade de prender a atenção do leitor, de sugerir e de divertir.

Independentemente dos géneros utilizados, devem ser sempre aplicadas técnicas de redação, com a correta utilização da língua portuguesa. O estilo seguido deverá ser simples, direto, preciso e atraente. Recomenda-se o uso de verbos de ação, no presente do indicativo e a utilização da voz ativa. Deve evitar-se o emprego do modo condicional e a adjetivação.

## **Formatação**

### **Entrada**

Deverá ter entre 250 e 2500 caracteres, consoante a plataforma em que é publicado o texto. Independentemente do tipo e tamanho da letra tem de ser de leitura destacada. Inicia-se com letra maiúscula e termina com ponto final.

### **Títulos, antetítulos e subtítulos**

Devem ser curtos e claros. Independentemente do tamanho e formatação de letra o título deve destacar-se das outras manchas de texto. A visibilidade da informação deve ser o principal critério para a sua colocação. Os títulos, antetítulos e subtítulos começam todos com maiúscula e não têm ponto final. A evitar os pontos de exclamação e de interrogação, admitindo-se o uso de reticências, a título excecional.

### **Caixas de texto**

Deve ter um destaque igual ou inferior ao texto principal, já que é um texto complementar. É mais pequeno do que o texto principal e tem um título autónomo.

### **Destaques**

Os destaques devem ter um maior destaque relativamente ao da mancha do texto principal, usando-se habitualmente um tamanho de letra maior.

Começam com letra maiúscula e terminam com ponto final. Dispensa-se o uso de aspas, no caso de citação, a não ser que se trate do testemunho de uma pessoa referida no texto principal.

### **Notas de rodapé**

O tamanho de letra deve ser mais pequeno do que o usado no texto principal. Terminam com ponto final.

### **Itálico**

A formatação em itálico usa-se em alguns textos complementares ao principal e na formatação de todos os estrangeirismos (Ex.: *know-how*) e expressões latinas (Ex.: *a priori*). Pode também usar-se na referência a títulos de publicações, de obras de arte ou de espetáculos, no início de um texto ou nas assinaturas. Utiliza-se ainda o itálico nas referências a alcunhas e de animais.

### **Negrito (bold)**

O negrito usa-se na formatação de títulos, subtítulos e antetítulos e, em casos excepcionais, em palavras ou citações no interior do texto.

### **Sublinhado**

Deve evitar-se nos textos de divulgação pública, pelo “ruído” na leitura que pode provocar.

## **Terminologia**

### **Abreviaturas**

As abreviaturas utilizam-se para economizar tempo e espaço na comunicação falada e escrita. São representadas por abreviaturas, símbolos e siglas.

As abreviaturas levam obrigatoriamente o ponto, utilizando-se a palavra

ou o número sempre por extenso quando de maior dimensão.  
(Ex.: adv., dr., prof., n.º, 1.º; patriarca)

Nas abreviaturas que estiverem no final do período, não é necessário repetir a pontuação, já que o ponto da abreviatura também serve para indicar o fim do período.  
(Ex.: etc., Luís Monteiro Jr.)

### **Estrangeirismos**

Os estrangeirismos e as expressões latinas escrevem-se em itálico e sem aspas.

Alguns estrangeirismos, apesar de não terem tradução para o português, já são escritos sem itálico por se terem tornado de uso corrente. (Ex.: *surf*, *web*, *Facebook*, etc.).

Para alguns estrangeirismos, já existe uma forma aportuguesada, que deve prevalecer na comunicação escrita no âmbito do COP. São os chamados empréstimos (Ex.: equipa; ioga; críquete, beisebol, futebol, etc.).

Exemplos de estrangeirismos com correspondência em português

- background – antecedentes
- bluff – logro, burla
- court – campo de ténis
- gaffe – erro
- gentleman – cavalheiro
- know-how – experiência, conhecimento
- part-time – a meio-tempo

Exemplos de expressões latinas

- ex aequo (sem hífen) – em situação de igualdade
- in loco – no próprio local
- persona non grata – que não é bem-vindo
- sine die – sem data marcada
- sine qua non – condição indispensável
- sui generis – original, singular
- ibidem – também
- idem – o mesmo

## Siglas e acrónimos

Não confundir acrónimos com siglas:

**acrónimo** é uma palavra que integra, total ou parcialmente, sílabas da expressão original. Pronunciam-se como uma palavra só, com a maiúscula inicial ou não.

Ex.: *SAPO (Servidor de Apontadores Portugueses), ONU (Organização das Nações Unidas).*

As **siglas** são abreviaturas em que se reduzem locuções substantivas próprias. Não são acompanhadas de ponto, a não ser que estejam no final do período. São escritas com letras maiúsculas. E atenção, que as siglas não se pluralizam: os CON, os CTT, os PALOP, as ONG, etc.

Ex.: *COP (Comité Olímpico de Portugal), OMS (Organização Mundial da Saúde).*

Quando a sigla é usada pela primeira vez no texto, e não é de conhecimento generalizado, o seu significado deve ser escrito por extenso e, a seguir, depois do hífen ou parênteses, a sigla.

Ex.: *Comité Olímpico de Portugal (COP); Organização das Nações Unidas (ONU).*

[Mais sobre abreviaturas e símbolos, siglas e acrónimos nestes endereços:  
<https://ciberduvidas.iscte-iul.pt/consultorio/perguntas/sigla-acronimo-abreviatura-abreviacao-reducao/10183>

[http://ec.europa.eu/translation/portuguese/magazine/documents/folha48\\_pt.pdf.](http://ec.europa.eu/translation/portuguese/magazine/documents/folha48_pt.pdf)]

## Símbolos

Os símbolos são reduções convencionadas internacionalmente e atestadas pelo Instituto Português da Qualidade, tal como os usados no sistema meteorológico internacional ou científico. São escritos com:

- Letra minúscula (exceto quando derivam de nomes próprios).
- Sem ponto.

- Sempre no singular; imediatamente a seguir ao número a que se referem.
- Sempre em letra inicial minúscula.
- Com letra maiúscula e sem ponto, no caso de símbolos químicos.  
Ex.: B (boro); K (potássio).

Não misturar a escrita por extenso com símbolo.

Ex.: *10km/h em vez de 10km/hora ou 10 quilómetros por hora.*

Não deixar espaços entre o número e o símbolo da unidade.

Ex.: *11h (onze horas), 11h30 (onze horas e trinta minutos), 20m (vinte metros).*

#### A Escrita das Horas

- O símbolo da hora é o “h”, o do minuto é “min” (sem ponto), e o do segundo, o “s” (também sem ponto).

Ex.: *dez horas e trinta minutos e 10 segundos abrevia-se para 10h30min10s*

- Não abreviar as horas redondas; a não ser em títulos: Às 20 horas, às 8 horas (e não às 20h, às 8h)
- Não se deve usar 3 ou 6 da tarde e 11 da noite, mas, sempre, 15, 18, 23 horas.
- Do mesmo modo, não se escreve às 4 ou às 5 da madrugada, mas, sim, às 4 ou às 5 horas.
- As horas grafam-se sempre em algarismos: às 4 horas, à 1 hora.
- Use-se sempre o artigo antes de horas: das 12 às 14 horas, às 8 horas, das 16 às 21 horas, às 15 para as 9.
- Neste caso, o artigo vem sempre depois de uma preposição: a + as 18 horas => às 18 horas. Os treinos começam precisamente às 7 horas. Às 20 horas começará o jogo.
- Atenção à concordância com minuto: Ele chegou aos 15 para as

9 horas. Isto é: Ele chegou aos 15 minutos para as 9 horas.

- Usamos “aos” diante de 15 porque minutos é masculino. O artigo será “o”.
- A madrugada vai das zero às 6 horas; a manhã, das 6 ao meio-dia; a tarde, do meio-dia às 18 e a noite, das 18 às 24 horas.

[Sobre os símbolos em geral, mais informação em <https://ciberduvidas.iscte-iul.pt/artigos/rubricas/idioma/a-grafia-diferente-das-abreviaturas-e-dos-simbolos/2364>]

## **Títulos e subtítulos**

Os títulos devem ser informativos e transmitir a ideia principal da informação que se pretende transmitir. Devem ser compostos por uma frase curta, clara, objetiva e que prenda a atenção e o interesse do leitor para prosseguir a leitura do texto.

Ex.: *Título: Comité Olímpico de Portugal desqualifica dois atletas*

Os títulos devem ser escritos no presente, a negrito e numa letra maior do que a do corpo do texto. Não devem ser interrogativos, visto que a notícia deve oferecer respostas e não perguntas.

O subtítulo serve para complementar o título, aumentando a informação, não devendo repeti-lo. Segue as mesmas regras de construção do título, devendo contribuir para que o leitor mantenha o seu interesse no texto.

Ex.: *Subtítulo: Análises foram positivas por doping*

## **Normas gráficas**

### **Acentuação**

#### **Regras gerais**

O acento grave [´] utiliza-se nas formas contraídas, em geral da preposição “a” com o artigo definido “a” ou com pronome demonstrativo começado por “a” (Ex.: à, às, àquele). São acentuadas as palavras graves ou agudas com “i” ou “u” tónicos antecidos de vogal com a qual não

formam ditongo (Ex.: saúde, miúdo), exceto se forem seguidos de “nh” ou de “l”, “m”, “n”, “r”, “z” pertencentes à mesma sílaba (Ex.: ruim, rainha, raiz).

Não são acentuadas as palavras terminadas em “inho”, “ito” e “mente” (Ex.: paizinho, Zezito, facilmente, etc.).

Não são acentuadas as palavras terminadas em “eio” e “eia” (Ex.: feio, ideia).

### **Palavras agudas**

São acentuadas as palavras agudas terminadas em “a”, e ou “o”, abertos ou semifechados, seguidos ou não de “s” (Ex.: avó(s), avô(s), dominó). Em certas palavras agudas terminadas em “e” tónico, por serem pronunciadas de forma aberta ou fechada, admite-se a dupla grafia, com o recurso do acento agudo ou do acento circunflexo (Ex.: caraté ou caratê). O mesmo pode acontecer com algumas palavras agudas que terminam em “o” tónico.

São acentuadas as formas verbais agudas que, conjugadas como os pronomes “lo(s)” e “la(s)”, perdem o “r”, “s” ou “z” (Ex.: fazê-la, fá-lo).

São acentuadas as formas verbais agudas terminadas em “air” e “uir” que, quando conjugadas como os pronomes “lo(s)” e “la(s)”, perdem o “r” (Ex.: adorá-lo, trá-lo, atraí-lo).

São acentuadas as palavras agudas terminadas em “éu(s)” e “éis” ou “ói(s)” (Ex.: céu(s), papéis, sóis).

São acentuadas as palavras agudas terminadas em “e(s)” ou “o(s)” fechado (Ex.: vocês, robô).

São acentuadas as palavras agudas terminadas em “em” ou “ens”, desde que tenham mais do que uma sílaba (Ex.: também, convém).

Não são acentuadas as palavras agudas terminadas em “u”, “us”, “um” e “uns” (Ex.: perus, nenhum, alguns).

Não são acentuadas as palavras agudas homógrafas heterofónicas (que se escrevem da mesma forma, mas com significado e pronúncia diferentes) como: “cor” (aprender de cor/de cor vermelha), “colher” (colher de pau/colher flores), “para” (preposição/do verbo parar), “sede” (de beber/etc.).

Exceção a esta regra é a forma verbal pôr, diferente da preposição por.

### Palavras graves

São acentuadas as palavras graves terminadas em “l”, “n”, “r” ou “x” e que apresentam na sílaba tónica vogais abertas ou fechadas (Ex.: móvel, fóssil, móvel, têxtil).

São acentuadas as palavras graves terminadas em “ã(s)”, “ãe(s)”, “ão(s)” e “õe(s)” (Ex.: órgão, órfã), em “ei(s)” (Ex.: túneis, jôquei), em “i(s)” ou “u(s)” (Ex.: lápis, país) e em “um” e “uns” (Ex.: álbum, álbuns).

São acentuadas as palavras graves terminadas em ditongo (Ex.: polícia, régua).

Não são acentuadas as palavras graves com sílaba tónica no ditongo “ei” e “oi” (Ex.: cheia, heroico).

Não são acentuadas as palavras graves com vogal tónica em “i” ou “u”, quando precedida de um ditongo (Ex.: cheinho).

Não são acentuadas as palavras graves terminadas em “em” ou “ens”, desde que tenham mais do que uma sílaba (Ex.: nuvem, outrem, imagem). Apesar de verbos “ter” e “vir”, na terceira pessoa do singular do presente do indicativo, (tem e vem) não serem acentuadas por serem monossilábicas, já são acentuados os seus compostos, bem como a terceira pessoa do plural do presente do indicativo (têm e vêm)

Não são acentuadas com acento circunflexo as palavras terminadas em “oo” (Ex.: voo, enjoo).

Nas formas verbais com um “e” tónico fechado ligado à terminação “em”, na terceira pessoa do plural do presente do indicativo dos verbos “creer”, “ler,” ver e seus derivados, estas perdem o acento circunflexo e dobram o “e” (Ex.: creem, veem). Verifica-se o mesmo na terceira pessoa do plural do presente do conjuntivo do verbo “dar” (deem).

Os verbos “arguir” e “redarguir” perdem o acento na segunda e terceira pessoa do singular e na terceira pessoa do plural (Ex.: arguis e não arguís, redargui e não redarguí).

Perdem ainda a acentuação algumas formas nos verbos cujo infinitivo termina em “guare” e “quar”, (Ex.: enxague, enão”enxague”; mingue, enãomingué”).

É facultativo assinalar com acento agudo as formas verbais de pretérito perfeito do indicativo, do tipo “amámos”, “louvámos”, para as distinguir das correspondentes formas do presente do indicativo (amamos, louvamos).

Leva acento circunflexo a palavra “pôde” – pretérito perfeito do indicativo do verbo poder – para se distinguir da correspondente forma do presente do indicativo – “pode” (ela pode ir e ela não pôde assistir).

É facultativo o acento circunflexo na forma verbal “dêmos” (nós demos uma medalha/queres que te dêmos uma medalha?) e “fôrma” (forma um círculo/a fôrma do bolo).

Não se acentuam as palavras graves que se escrevem do mesmo modo, mas têm significado e pronúncia diferentes (homónimas) como: “para” (vamos para casa/para imediatamente de treinar!); “pela” (pela estrada fora/pela as amêndoas); “pelo” (pelo caminho fora/pelo do cão); “coa” (Foz Coa/coa o leite); “acerto” (acerto de contas/acerto no alvo), etc.

### **Palavras esdrúxulas**

São acentuadas com acento agudo ou com acento circunflexo todas as palavras esdrúxulas (Ex.: cínico, fôlego). Há alguns casos de dupla grafia em que a vogal tónica “e” ou “o” está no final da sílaba e é seguida das consoantes nasais “m” ou “n”, consoante o seu timbre é aberto ou fechado nas diferentes pronúncias da língua, em Portugal ou no Brasil (Ex.: génio/gênio; anatómico/anatômico; género/gênero).

São acentuadas diversas palavras esdrúxulas que se escrevem da mesma forma, mas têm significado e pronúncia diferentes, tais como: anúncio/anuncio; hábito/habito, etc.

### **Hífen\***

\* Não se deve confundir o uso do hífen [-] com o do travessão. O primeiro emprega-se nos casos abaixo referidos; o segundo emprega-se nas frases intercaladas, em vez do parêntesis, e é de tamanho maior: Pormenores em <https://ciberduvidas.iscte-iul.pt/consultorio/perguntas/como-marcas-os-resultados-desportivos-com-hifen-ou-com-meia-risca/33355>

## Regras gerais

O hífen utiliza-se em:

- Todas as palavras compostas que designam espécies botânicas (couve-flor, feijão-verde) e zoológicas (andorinha-do-mar, formiga-branca).
- Todas as palavras compostas que designam cores (azul-turquesa, amarelo-dourado).
- Todas as palavras compostas por justaposição, não ligadas por preposição ou qualquer outra partícula (diretor-geral, norte-americano, primeiro-ministro, quarta-feira, secretário-geral, etc.).
- Todos os topónimos compostos iniciados por “grã”, “grão” ou por forma verbal e ainda aqueles cujos elementos estão ligados por artigo (Grã-Bretanha, Entre-os-Rios, Montemor-o-Novo, etc.).
- Todos os restantes topónimos compostos se escrevem separados sem hífen, com uma única exceção: Guiné-Bissau.
- Nas palavras compostas iniciadas com os advérbios bem e mal quando o segundo elemento começa por vogal ou “h” (bem-amado, mal-humorado, mal-estar).
- No caso do advérbio bem, o uso do hífen é alargado a outras palavras começadas por consoante, ao contrário do que acontece com o advérbio “mal”, em que prevalece a regra da aglutinação (bem-falante, mas malfalante, bem-nascido, mas malnascido, bem-visto, mas malvisto).
- Em muitos compostos o advérbio “bem” aparece aglutinado, assumindo a forma “ben” (benfeitor, benfeito).
- Na ligação de duas ou mais palavras que se combinam e formam encadeamentos vocabulares (Ex.: o percurso Lisboa-Coimbra-Porto), bem como nas combinações históricas ou ocasionais de topónimos (Ex.: Áustria-Hungria, Angola-Brasil, Tóquio-Rio de Janeiro).

O hífen não se utiliza:

- Nas palavras compostas iniciadas com os advérbios “não” e “quase” (Ex.: não alinhado, quase dito).

- Nas palavras compostas terminadas com a preposição de ligada a formas monossilábicas do verbo “haver” (hei de, há de, hão de).
- Na maior parte das locuções, exceto nos casos previstos pelo Acordo Ortográfico (fim de semana, sala de jantar; mas: água-de-colónia, mais-que-perfeito, etc.).
- Quando um prefixo (ou falso prefixo) termina em vogal e o elemento seguinte começa por “r” ou “s”, estas consoantes duplicam (antirreligioso, fotorreportagem, minissaia, etc.).
- Quando um prefixo (ou falso prefixo) termina em vogal e o elemento seguinte começa por vogal diferente, os elementos aglutinam-se (autoestrada, hidroelétrico, etc.).
- Na maioria dos casos em que um prefixo (ou falso prefixo) termina em vogal (ou consoante) e o elemento seguinte começa pela mesma vogal (ou consoante), os elementos são separados por hífen (auto-observação, hiper-reativo, etc.).
- Idem quando o segundo elemento começa por “h”, os elementos são separados por hífen (anti-higiénico, infra-humano, etc.).

### **Marcas e distâncias**

A apresentação escrita das marcas e distâncias das várias modalidades desportivas olímpicas obedece às regras aplicadas à numeração em geral usando as vírgulas no caso dos resultados descritos em numeração decimal como, por exemplo nas marcas do atletismo que se referem a medições de distância, mas usando os pontos no caso de medições de tempo.

As distâncias (Ex.: metros barreiras) podem ser escritas por extenso ou usando abreviaturas (Ex.: m, km).

### **Numeração**

Os números de zero a dez devem ser escritos por extenso; e, a partir de 11 em numerais. As idades e as datas são exceção, devendo ser sempre escritas em numerais.

Até quatro algarismos não deve haver separação entre os números (Ex.: 2018, 2020; 320 atletas; 100 milhões de euros).

A partir de cinco algarismos os números são separados por espaço, sem pontos: 221 998 ginastas; 24 500 alunos; 181 100 vigilantes; dotação de 159 142.024 euros, etc.

As vírgulas colocam-se apenas na numeração decimal (Ex.: 2,20 de altura; 33,9 mil milhões).

Quando o número for da ordem das dezenas (Ex.: sessenta pessoas – recomenda-se que seja escrito por extenso, para facilidade de leitura).

As percentagens deverão ser sempre apresentadas com o símbolo “%”, de forma a facilitar a leitura dos textos.

### **Uso da inicial maiúscula e minúscula**

As iniciais em letra maiúscula utilizam-se:

- Nos nomes próprios (Ex.: Francisco Silva; Susana Gonçalves; Pedro Oliveira).
- Nos nomes próprios de animais e objetos (Ex.: o cão Bobby, o gato Tobias, o barco Flamingo).
- Nos nomes de lugares (Ex.: Portugal, Minho, Europa, África).
- Nos nomes de eras, épocas ou séculos (Ex.: Idade Moderna, Idade Média, Iluminismo, Oitocentos, Novecentos).
- Nos nomes das modalidades desportivas: Atletismo, Futebol, Hóquei em Patins, Natação, etc.
- Nos nomes de festas e festividades (Ex.: Natal, Carnaval, Páscoa, Quaresma).
- Nos títulos de jornais e de publicações em geral destacados a itálico (Ex.: *Olimpo, Expresso, A Bola, Record*).
- Nas designações de factos históricos ou acontecimentos importantes: (Descobrimientos, Jogos Olímpicos, Segunda Guerra Mundial).

- Nos nomes de Igrejas (Ex.: Igreja Católica Romana, Igreja Anglicana, Igreja Evangélica, Igreja Ortodoxa). Os nomes das religiões são escritos com iniciais minúsculas (Ex.: judaísmo, islamismo, budismo).
- Nas siglas, símbolos ou abreviaturas internacionais ou nacionais, escritas totalmente ou inicialmente em maiúsculas (Ex.: COP, ONU, OMS Sr., V. Ex.<sup>ª</sup>).
- Nos nomes de órgãos ou instituições administrativas, militares, religiosas ou outras (Ex.: Comité Olímpico de Portugal, Conselho de Administração, Federação Portuguesa de Futebol, Instituto Português do Desporto e Juventude, Ministério da Educação).
- Nas iniciais dos nomes de funções e cargos exercidos no COP (Ex.: Presidente, Vice-Presidente, Secretário-Geral).
- Nas palavras relativas a diplomas ou documentos oficiais (Ex.: Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Código do Processo Penal, Lei n.º 39/2009, de 30 de julho, Decreto-Lei n.º 10/2013, Resolução n.º 208/2017 do Conselho de Ministros).
- Na palavra Estado – escreve-se sempre com inicial maiúscula na referência a um país (Ex.: O Estado português, Estados-membros). No caso de uma região administrativa, escreve-se com inicial minúscula (o estado do Texas).

As iniciais em letra minúscula utilizam-se:

- Nos nomes dos dias, meses e estações do ano (Ex.: segunda-feira, fevereiro, verão). A exceção aplica-se aos dias da semana quando formam uma locução, escrevendo-se com inicial maiúscula ou quando o segundo elemento da locução é um adjetivo (Ex.: quarta-feira, sexta-feira, sábado de Aleluia ou Sexta-Feira Santa).
- Nos nomes de cargos e títulos hierárquicos, sejam administrativos, militares, religiosos ou outros (ministro da Cultura, bispo de Setúbal, presidente do Comité). Ao contrário, os nomes dos órgãos e das instituições em que são exercidos são escritos com inicial maiúscula (Ex.: secretário de Estado da Juventude e Desporto, ministro dos Negócios Estrangeiros, devendo-se escrever Ministério dos

Negócios Estrangeiros). No caso português, a exceção é o Presidente da República, por se tratar de um órgão de soberania.

[Nota: Na comunicação oficial de entidades como o COP, o ponto anterior não é seguido como acontece, por regra, nos meios de comunicação social. Prevalece, pois, a utilização da maiúscula institucional.]

- Nos nomes dos órgãos sociais das empresas e instituições, ao contrário do nome da empresa, cuja inicial deverá ser maiúscula (Ex.: comissão executiva do Comité Olímpico de Portugal, conselho fiscal da Federação Portuguesa de Orientação).
- Nos nomes das federações desportivas: Federação Portuguesa de Atletismo, Federação Portuguesa de Canoagem, etc.
- Nos substantivos que designam uma organização política ou social (Ex.: distrito de Lisboa).
- Nos substantivos que designam acidentes geográficos (Ex.: rio Guadiana; serra da Peneda, arquipélago de Cabo Verde), mares e oceanos (Ex.: oceano Atlântico, mar Mediterrâneo).
- Nos nomes de religiões (Ex.: budismo, islamismo). As iniciais das Igrejas cristãs são escritas em maiúscula. (Igreja Católica Romana, Igreja Protestante).
- Nas raças de animais (Ex.: cavalo lusitano). Quando são compostas por palavras estrangeiras, devem-se escrever em minúsculas e itálico (Ex.: cão rottweiler).
- Nos pontos cardeais quando indicam uma direção (Ex.: a sudoeste do rio Sado, a sul de Abrantes). As abreviaturas devem, no entanto, escrever-se em maiúsculas (Ex.: sudoeste – SW, sul – S).

Uso indiferente de inicial maiúscula ou minúscula. Há casos em que se pode optar por escrever apenas a primeira palavra ou todas as palavras com iniciais maiúsculas. Deve é manter-se uma só forma.

- Nos títulos de livros, revistas ou outras publicações (Ex.: O amor em tempos de cólera ou O Amor em Tempos de Cólera; um amor feliz ou Um Amor Feliz);

- Nos nomes relativos a cursos ou disciplinas (Ex.: português ou Português, matemática ou Matemática, ciências da natureza ou Ciências da Natureza).
- Nos nomes das ruas ou de monumentos (Ex.: travessa da Memória ou Travessa da Memória, palácio de Mafra ou Palácio de Mafra).
- Nos nomes de santos (Ex.: Santo António ou santo António, Santa Rita ou santa Rita).

## **Relações Públicas**

Quem integra o Departamento de Comunicação desempenha um papel muito importante na comunicação externa.

No COP, os profissionais adstritos a esta área desenvolvem funções de intermediários entre a estrutura diretiva, os seus funcionários e colaboradores, internamente, e no plano externo, com os atletas e respetivas federações, as escolas e demais organismos públicos, além dos diversos meios de comunicação social. Medeiam os seus interesses e conflitos; planeiam e elaboram políticas de comunicação; realizam eventos e gerem a comunicação em situações de crise, entre outras ações.

Sobretudo, compete-lhes contribuir para a construção de uma imagem positiva relativamente à organização, às pessoas que ali trabalham, à marca ou aos produtos que fazem parte do COP. Nesse sentido, estão presentes e participam nas mais diversas iniciativas internas e externas, promovendo a cultura organizacional.

Cabe ainda ao Departamento de Comunicação colaborar na gestão do protocolo, no que respeita à organização da conduta e das formalidades em eventos oficiais, atos solenes e comemorações públicas, tendo sempre em vista a boa imagem do COP.

Vejamos alguns procedimentos recomendados:

### **Formas de tratamento e protocolo**

Para efeitos protocolares, as dez principais altas entidades públicas hierarquizam-se pela ordem seguinte:

- 1) Presidente da República
- 2) Presidente da Assembleia da República
- 3) Primeiro-Ministro
- 4) Presidente do Supremo Tribunal de Justiça e Presidente do Tribunal Constitucional
- 5) Presidente do Supremo Tribunal Administrativo e Presidente do Tribunal de Contas
- 6) Antigos Presidentes da República
- 7) Ministros
- 8) Presidente ou secretário-geral do maior partido da oposição;
- 9) Vice-presidentes da Assembleia da República e presidentes dos grupos parlamentares
- 10) Procurador-Geral da República

### **Presidentes das câmaras municipais**

Os presidentes das câmaras municipais, no respetivo concelho, gozam do estatuto protocolar dos ministros.

Os presidentes das câmaras municipais presidem a todos os atos realizados nos paços do concelho ou organizados pela respetiva câmara, exceto se estiverem presentes o Presidente da República, o presidente da Assembleia da República ou o primeiro-ministro, e, nas Regiões Autónomas, têm ainda precedência o Representante da República, o Presidente da Assembleia Legislativa e o Presidente do Governo Regional.

### **Altas entidades estrangeiras e internacionais**

De Estados estrangeiros e de organizações internacionais têm tratamento protocolar equivalente às entidades nacionais homólogas.

Da União Europeia

O presidente do Parlamento Europeu, quando em Portugal, segue imediatamente o presidente da Assembleia da República, e as entidades parlamentares europeias, as suas congéneres portuguesas.

O presidente do Conselho Europeu segue imediatamente o primeiro-ministro, exceto se for chefe de Estado, caso em que segue imediatamente o Presidente da República.

O presidente da Comissão Europeia segue imediatamente o primeiro-ministro, e os comissários europeus, os ministros portugueses homólogos.

Às entidades judiciais e administrativas da União Europeia deverá ser dado tratamento análogo ao disposto nos números anteriores.

### **Altas entidades diplomáticas**

Os embaixadores estrangeiros acreditados em Lisboa, quando não puder ser-lhes reservado lugar à parte, seguem imediatamente o secretário-geral do Ministério dos Negócios Estrangeiros.

### **Autoridades religiosas**

As autoridades religiosas, quando convidadas para cerimónias oficiais, recebem o tratamento adequado à dignidade e representatividade das funções que exercem, ordenando-se conforme a respetiva implantação na sociedade portuguesa.

### **Autoridades universitárias**

Os reitores das universidades e os presidentes dos institutos politécnicos presidem aos atos realizados nas respetivas instituições, exceto quando estiverem presentes o Presidente da República ou o Presidente da Assembleia da República.

### **Protocolo desportivo**

O protocolo é imprescindível na organização de um evento desportivo, assumindo um especial papel na receção de entidades oficiais e desportivas, patrocinadores e convidados, cerimónias de abertura, de encerramento e de entrega de prémios. A falta do protocolo é, muitas vezes, origem de gaffes e de conflitos.

Na organização dos vários eventos desportivos, aplica-se o que está previsto na Carta Olímpica, com as devidas adaptações, especificamente

no que respeita aos Jogos Olímpicos. Incumbe ao protocolo um conjunto de tarefas – tais como a definição de datas, organização de programas, condecorações, visitas, assinatura em livros de honra, reuniões de âmbito oficial ou empresarial, refeições oficiais, ofertas ou conferências de imprensa.

- Por regra, o evento desportivo deverá ser presidido pela autoridade máxima do desporto nacional presente, devendo, porém, ser considerado o estabelecido na Lei n.º 40/2006, de 25 de Agosto, respeitante às Precedências do Protocolo do Estado Português.
- No caso de o evento ser presidido pelo anfitrião, este pode ceder a presidência a uma autoridade política presente ou à autoridade desportiva máxima vinculada à atividade apresentada. Por cortesia, o evento poderá também ser presidido por outras autoridades desportivas ou não desportivas.
- Em atividades internacionais realizadas em Portugal, serão consideradas as normas estabelecidas pela Federação Internacional organizadora do evento.
- Os convites para eventos desportivos dirigidos a altas personalidades são enviados por carta personalizada juntamente com um convite normal ou com a respetiva acreditação. Quando enviados para instituições, os convites são habitualmente entregues ao responsável encarregado de os distribuir. Aos convidados de menor relevância são enviados convites normais, individualizados.
- A receção, bem como a despedida dos convidados, cabe ao anfitrião. Quando há convidados com estatuto superior ao do anfitrião, por deferência, deverão ser incluídos nas formalidades, colocando-se por ordem de precedência na chamada “linha de cumprimentos”.
- Na indicação dos lugares, deverão ser consideradas as precedências e definidos os critérios para colocar as autoridades e os convidados, bem como os acessos ao recinto.
- As tribunas serão compostas pelas autoridades desportivas e políticas, pelos patrocinadores, convidados de honra e por individualidades considerados de destaque.
- O evento desportivo inicia-se oficialmente com uma cerimónia

de abertura que inclui discursos das autoridades presentes e um espetáculo com hastear de bandeiras, entoação de hinos e desfile de atletas.

- Num evento internacional são hasteadas a bandeira da entidade desportiva responsável pelo evento, a do país organizador e as dos países participantes. Estas ficam expostas até ao fim do evento por ordem alfabética no idioma do país organizador, aplicando o critério olímpico, com a exceção dos Jogos Olímpicos em que a bandeira da Grécia ocupa o segundo lugar. Se existirem bandeiras desportivas não oficiais, deverão colocar-se separadamente.
- Nos eventos desportivos nacionais, a bandeira nacional é o símbolo máximo do torneio ou campeonato, seguindo-se com a mesma posição de destaque a bandeira da Federação responsável pela organização. São depois definidas as regras para a colocação de outras bandeiras representativas das entidades desportivas participantes.
- No caso de as competições não envolverem países, mas clubes, não se utilizam as bandeiras dos países, mas sim as dos clubes participantes e a da entidade organizadora.
- As cerimónias de entrega de prémios diferem consoante as modalidades, podendo realizar-se isoladamente ou decorrer ao longo das provas. Ex: um Torneio de Golfe, em que a cerimónia se realiza apenas no final da competição ou de um Campeonato do Mundo de Equitação, em que os prémios se entregam no local principal das provas, à medida que as disciplinas da modalidade forem terminando.
- Simultaneamente à realização das competições podem decorrer várias outras cerimónias noutros locais, que também requerem a atenção do protocolo, como receções, descerramento de placas comemorativas, refeições oficiais ou homenagens.
- Nas cerimónias de entrega de prémios, participam, além dos desportistas, as autoridades oficiais encarregadas de entregar os troféus.
- O pódio é constituído por três níveis, com o 1.º lugar ao centro, o 2.º à direita, e o 3.º à esquerda. O pódio deve ser montado à frente da

tribuna principal, devendo ser reservado lateralmente um local para hastear as bandeiras. No caso de uma prova coletiva, o pódio deve ter as dimensões adequadas para permitir a acomodação de todos os medalhados.

- Na cerimónia de entrega de prémios, um apresentador começa por anunciar as entidades que entregam os prémios e quem os acompanha, no idioma do país organizador e em inglês. Depois de anunciada a interpretação do hino do país do atleta vencedor e, simultaneamente, são içadas as três bandeiras correspondentes aos atletas agraciados, dispostas segundo o mesmo critério do pódio, tomando aqueles uma posição frontal às bandeiras, rodando nas suas posições.
- As cerimónias de encerramento têm a mesma estrutura que as de abertura, embora mais curtas. Em eventos de maior dimensão, as cerimónias de encerramento realizam-se logo a seguir à entrega do último troféu. A ordem dos discursos é a inversa à da cerimónia de abertura, procedendo-se à passagem do testemunho por parte do organizador que termina para o organizador seguinte.
- Após o término do evento, cabe ao protocolo enviar os agradecimentos a todas as entidades que participaram e colaboraram na iniciativa, direta e indiretamente.

## **Assessoria de Imprensa**

Compete também aos elementos que compõem o Departamento de Comunicação gerir a relação entre a organização – COP – e tudo o que lhe diz respeito e os jornalistas dos vários meios de comunicação social.

O Departamento de Comunicação deve trabalhar em ligação direta com a Comissão Executiva do COP.

Promover contactos com os responsáveis do COP e os seus colaboradores, esclarecer dúvidas e gerir acordos e situações de crise fazem parte das tarefas do Departamento de Comunicação. Cabe-lhe também criar condições para a divulgação das várias atividades do COP, protegendo, promovendo e, em certas situações, recuperando a sua imagem.

Uma das suas funções é elaborar Comunicados de Imprensa.

## Normas para a redação de Comunicados de Imprensa

Os comunicados de imprensa devem ser escritos tal como a instituição gostaria que fossem publicados nos órgãos de comunicação social.

Os comunicados de imprensa (Press Releases, na gíria específica) devem ser compostos por:

- Título e subtítulo. Devem conter o essencial da notícia numa frase informativa, curta, clara e chamativa.  
*Exemplo:*  
*Título: Comité Olímpico de Portugal vai apoiar atletas jovens de todo o país.*  
*Subtítulo: Está aberto concurso para a distribuição de bolsas*
- Os títulos devem ser escritos no presente, a negrito e numa letra maior do que a do corpo do texto.
- O texto deve ser compacto e com frases curtas. O primeiro parágrafo é essencial. Deve apresentar o resumo do assunto do comunicado de forma muito clara e interessante. É a condição para que os jornalistas o continuem a ler.

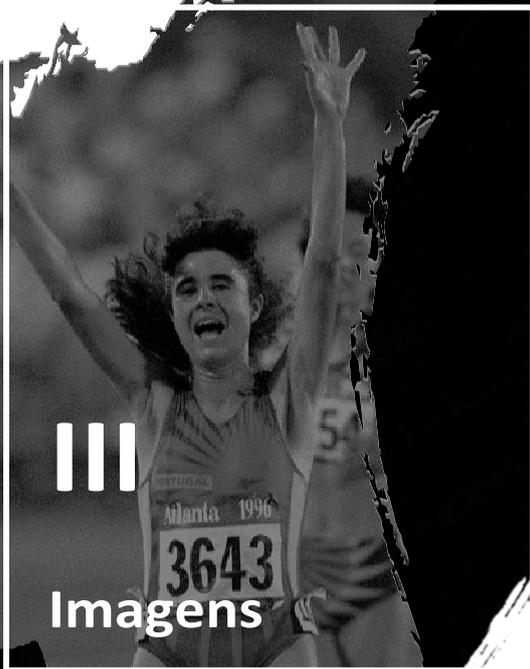
A construção de um comunicado de imprensa deve responder às questões de qualquer notícia: **Quem, o quê, quando, onde, porquê e como.**

E, explicar, detalhadamente:

- Qual é a notícia?
- Por que motivo esse assunto é notícia?
- Referir pessoas, produtos ou outros aspetos relacionados com a notícia.
- O objetivo da notícia.
- Incluir informações sobre o COP – a fonte da notícia.

O tamanho de um comunicado de imprensa não deve exceder uma página. O comunicado de imprensa deve ser finalizado com as informações de contacto:

- O nome oficial da instituição
- Nome do departamento de comunicação e da pessoa indicada para estabelecer o contacto
- número de telefone/telemóvel; endereços de e-mail e endereço website



# Imagens



## **Regras para o uso de fotografias nas várias plataformas de comunicação**

O uso de imagens (fotografias, grafismo e vídeos) ganha cada vez mais importância – sobretudo com o desenvolvimento das Redes Sociais – na captação da atenção e do interesse do público relativamente à informação que se pretende divulgar.

As imagens são utilizadas como suporte dos conteúdos de texto e mesmo como a mensagem principal.

Consequentemente, torna-se imprescindível o melhor conhecimento e respeito pelas questões relacionadas com o Direito à Imagem, questões a considerar na publicação de conteúdos nas várias plataformas informativas do COP.

Há vários diplomas legais que protegem o Direito à Imagem, como o Código Civil, a Constituição da República Portuguesa, bem como diferentes documentos normativos nas áreas do marketing ou do desporto, entre muitas outras, que proíbem o uso, sem autorização, da imagem de pessoas.

No que respeita aos direitos da personalidade, consagram de forma expressa, o reconhecimento a todos os cidadãos dos direitos à identidade, ao bom-nome e reputação, à imagem, à palavra e à reserva da intimidade da vida privada e familiar (art.º 26.º da Constituição).

Tendo como base o respeito por estes princípios, este documento estabelece as regras para a divulgação de imagens nos meios de comunicação escrita, no site e nas plataformas digitais do COP.

É da responsabilidade dos colaboradores do COP, nos conteúdos que apresentam em público, assegurar as competentes autorizações legais e salvaguardar a proteção destes direitos e, caso haja restrições na divulgação de imagens ou conteúdos multimédia das suas apresentações e comunicações, informar previamente o organizador do evento de tais circunstâncias.

Em concreto:

### **Fotografias**

As fotografias assumem uma especial importância na divulgação da atividade e promoção da imagem do COP, tanto nas publicações impressas como nas plataformas digitais.

As fotografias e os seus enquadramentos devem complementar os conteúdos informativos dos textos.

O fotógrafo deverá obter o consentimento das pessoas cuja imagem pretende captar – desde que não se encontrem num espaço público – bem como as deverá informar que as fotografias se destinam a ser difundidas nas plataformas de comunicação do COP.

As fotografias devem constituir-se como um foco de atração visual e, no caso de serem organizadas em galerias, servir para complementar o diálogo entre as imagens.

Em vez de a recolha de imagem se limitar a uma perspetiva oficial e institucional, ela deverá surpreender, ser criativa, através de ângulos e olhares diferentes e abordando pormenores curiosos, com respeito sempre pela privacidade dos visados e pelas normas éticas em geral.

## **Legendas**

As fotografias publicadas nas diferentes plataformas do COP devem estar sempre devidamente identificadas com os créditos, com um logótipo ou com uma marca de água.

As fotografias devem estar identificadas por legendas compostas por frases curtas e objetivas que descrevam a imagem e a coloquem no seu contexto. As legendas devem ser escritas de acordo com as regras de redação deste manual.

A construção das legendas deve respeitar os princípios da elaboração do 'lead' duma notícia, como se detalha no Cap. II). Ou seja, dando-se resposta às mesmas questões da elaboração de qualquer notícia:

- O quê
- Quem
- Quando
- Onde
- Como
- Porquê

Por regra, as fotografias a ser publicadas no site devem ser tiradas ao baixo (em formato horizontal).

Todos os elementos que façam parte da ação devem ser identificados e localizados dentro da imagem, da esquerda para a direita.

Todas as siglas devem ser escritas em letra maiúscula, seguidas da descrição por extenso, dentro de parêntesis.

Se as fotografias forem cedidas por um fotógrafo externo ao COP ou por outra instituição, devem ser assinadas pelo seu autor e identificadas com os respetivos créditos.

## **Regras para a elaboração e edição de vídeos**

Antes de gravar imagens de alguém ou de alguma situação fora de um contexto público, o operador deve pedir o consentimento das pessoas envolvidas, bem como as deve informar que essas imagens se destinam a ser difundidas.

Essa autorização não será necessária se as imagens forem captadas em locais públicos.

O pedido de pessoas inadvertidamente filmadas para que a sua imagem não seja difundida deverá ser respeitado.

A edição dos vídeos a incluir no site e nas plataformas digitais deve obedecer aos mesmos critérios da construção das notícias, mesmo que não incluam voz-off.

Algumas recomendações práticas:

- A edição deverá ser dinâmica e atraente, valorizando os aspetos mais originais e curiosos, de forma a captar melhor e prender a atenção.
- Na realização de entrevistas, a câmara deve sempre ser colocada num tripé, para assegurar a qualidade da imagem.
- Entrevistador e entrevistado nunca se tratam por “tu”, mesmo que sejam amigos.
- Por regra, nas entrevistas, o entrevistado deverá ser enquadrado num plano médio.

- O logo identificativo do “Canal COP” é branco e deve ser posicionado no canto superior esquerdo, conforme fotografia em anexo, exceto quando se sobrepõe ao logo de um canal de televisão, no caso do programa “Magazine Olímpico” emitido na RTP 2.
- A barra de oráculos deverá identificar a/o entrevistada/o 2 (dois) segundos após aparecer a entrevista. A barra deve permanecer durante 5 (cinco) segundos.
- O tipo de letra é “Lucinda Sans (Bold)” o mesmo utilizado no manual de marca do COP. Na linha de cima, o espaço é reservado para o nome do/a entrevistado/a, escrito com letra maiúscula, tamanho 65. Na linha de baixo é identificada a função/cargo, escrito em letra minúscula, tamanho 50.
- Os textos que acompanham os ficheiros de vídeo devem incluir as informações necessárias para a devida compreensão das imagens.
- Sublinhe-se que são textos orais, destinados a serem ouvidos, devendo por isso ser curtos e claros. Dirigidos a um público generalista, estes textos devem ter uma ideia por frase. São de evitar os ruídos comunicacionais, como siglas, nomes ou palavras estrangeiras. Evitem-se também as referências numéricas.
- Estes textos devem ser ditos e não lidos, tendo sempre em conta as imagens gravadas e deixando-as “respirar”. O texto não pode ter como referência imagens que não existem, nem deve repetir em palavras o que a imagem já mostra.

## **Utilização de marca COP e das propriedades olímpicas**

A marca do COP estabelece uma relação entre os valores fundamentais do Olimpismo e os valores nacionais.

O símbolo baseado no conceito “O homem e a Nação que vencem obstáculos” enquadra-se no espírito de competição e participação que os Jogos Olímpicos representam.

A identidade da marca COP é um ativo importante que deve ser preservado.

O COP detém, ou tem o direito de controlar, as propriedades olímpicas que incluem, sem se limitarem, a:

- Olímpico, Olimpíada, Jogos Olímpicos e quaisquer outras expressões semelhantes ou derivadas destas
- Divisa, Anéis, Bandeiras, Emblema e Hino Olímpicos
- Logótipo oficial do COP e outras designações registadas no Instituto Nacional da Propriedade Industrial.



Além das marcas e propriedades acima descritas e ilustrada, o COP reserva-se o direito de controlar futuros logótipos ou marcas associadas com a atividade olímpica no país.

O COP tem ainda o direito de controlar o uso comercial de fotografias ou outras imagens do Movimento Olímpico que incluem os atletas portugueses.

Sem autorização expressa e por escrito do COP, é proibido o uso, para qualquer fim, das Propriedades Olímpicas ou equiparadas.



# IV

## Glossário de termos olímpicos



Em complemento do Glossário de Termos Olímpicos – consultável na página do COP –, segue um apanhado dos termos olímpicos, de A a Z, que inclui algumas normas de redação corrente e outros pormenores informativos.

**Aldeia Olímpica.** Aí se alojam todos os participantes dos Jogos Olímpicos. O seu desenvolvimento cabe ao Comité Organizador dos Jogos Olímpicos por um período determinado pela Comissão Executiva do Comité Olímpico Internacional. (Cf. Programa de Educação Olímpica em <http://comiteolimpicoportugal.pt/programa-de-educacao-olimpica/>).

**Andebol.** Tem origem no inglês Handball. Jogado num pavilhão entre duas equipas, com sete jogadores cada.

**Arena.** Palavra com origem no latim *arēna*, entrou no português pelo castelhano *arena*. De emprego corrente no Brasil, corresponde a um recinto circular multiusos, com finalidades várias. Sendo mais abrangente que o termo estádio, o conceito assemelha-se. No passado, o solo da arena era constituído por areia, onde combatiam gladiadores ou se realizavam espetáculos, enquanto hoje impera a relva – gramado, no Brasil –, o tartã e o chamado piso sintético.

**Atleta Olímpico.** Aquele que consegue qualificação para os Jogos Olímpicos e participa nas competições olímpicas.

**Atletas integrados no Programa de Preparação Olímpica.** São todos os que se encontram registados no Programa de Preparação Olímpica organizado pelo Comité Olímpico de Portugal.

**Atletismo.** A agenda olímpica desta modalidade olímpica consiste em 47 provas: 24 para os homens e 23 para as mulheres. Envolve corrida, saltos, lançamentos e marcha. Tipos mais comuns de competições: corrida de pista, corrida de estrada, corrida de corta-mato e marcha atlética.

**Badminton.** Olímpica desde Barcelona 1992, é considerado a modalidade de raqueta mais veloz do mundo, jogado com aparente delicadeza de movimentos, mas com muita intensidade. Criado na Índia e, a partir daí, levado para Inglaterra por militares no século XIX, deve o nome ao castelo dos duques de Beaufort, em Gloucestershire. Regras e particularidades na página da Federação Portuguesa de Badminton.

**Bandeira Olímpica.** A bandeira olímpica tem um fundo branco, sem limites, e no centro, o símbolo olímpico, cinco anéis com as cores, da esquerda para a direita: azul, amarelo, preto, verde e vermelho.

**Basquetebol.** O nome vem do inglês *basketball*, que significa literalmente «bola no cesto». Jogado por duas equipas, cada uma composta por cinco jogadores e sete suplentes. Regras e particularidades na página da Federação Portuguesa de Basquetebol.

**Beisebol.** É a forma consagrada há muito no Brasil, enquanto em Portugal ainda vai prevalecendo a anglicismo *baseball*. Trata-se de uma das cinco novas modalidades olímpicas, mas só em 2020, em Tóquio. Regras e particularidades na página da Federação Portuguesa de Basebol e Softbol.

**Biatlo.** Aportuguesamento da palavra grega *biathlon* [bi, «dois/duas» + athlon, «competição». Modalidade dos Jogos Olímpicos de Inverno, conjuga o esqui de fundo e o tiro de espingarda, com provas intercaladas durante todo o percurso. Mais informação em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/biatlo/>

**Bobsleigh.** Criado na Suíça – também denominado *bobsled* ou *bobsledge* –, as primeiras corridas desta modalidade de inverno foram disputadas em estradas cobertas por neve. A primeira pista feita especialmente para a competição foi inaugurada em 1902. A modalidade faz parte dos Jogos Olímpicos de Inverno desde 1924, primeiro só com homens, e, depois de 2002, com a participação também de mulheres. Desporto, portanto, de inverno. Equipas de duas ou quatro pessoas realizam, por meio de um trenó, descidas cronometradas numa pista de gelo sinuosa e estreita especialmente construída para a competição. Portugal conta na sua história apenas com uma participação nesta modalidade, nos Jogos Olímpicos de Calgary 1998. Mais informação em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/bobsleigh/>.

**Boxe.** A palavra deriva do inglês *box*, ou pugilismo (bater com os punhos). Trata-se de uma das modalidades mais antigas dos Jogos Olímpicos. Mais informação em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/boxe/>

**Canoagem.** Modalidade olímpica desde 1936, disputa-se, por regra, em duas especialidades: a canoagem *slalom* e a canoagem de velocidade, com regras distintas. A sua história remonta aos tempos da Pré-História. Mais informação em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/canoagem/>

**Carta Olímpica.** Codifica os princípios fundamentais, as regras e os textos de aplicação adotados pelo Comité Olímpico Internacional para a organização e o funcionamento do Movimento Olímpico, definindo as condições para a celebração dos Jogos Olímpicos.

**Chama Olímpica.** Acende-se em Olímpia, na Grécia, sob a autoridade do Comité Olímpico Internacional, momento simbólico que remonta às raízes históricas do Movimento Olímpico e que marca o início da contagem decrescente para o início dos Jogos Olímpicos e Jogos Olímpicos de Inverno (V. TOCHA OLÍMPICA).

**Ciclismo.** Modalidade olímpica desde os primeiros jogos da era moderna, existem quatro disciplinas do ciclismo nos Jogos Olímpicos: BMX, BTT, provas de estrada e corridas de pista. Mais informação na página da Federação Portuguesa de Ciclismo em <https://www.fpciclismo.pt/> e também em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/ciclismo/>

**Ciclo Olímpico** é uma expressão utilizada comumente, sem menção expressa na Carta Olímpica. Pretende designar uma unidade de tempo entre os Jogos Olímpicos e é utilizada frequentemente no âmbito do planeamento e regulação desportiva em Portugal.

**COI.** Sigla de Comité Olímpico Internacional. Os comités olímpicos de língua oficial portuguesa podem ser consultados em <http://acolop.org/membro.php>

**Combinado Nórdico.** Modalidade dos Jogos Olímpicos de Inverno, é uma prova disputada apenas por atletas masculinos, sendo uma combinação entre saltos de esqui e esqui de fundo. Há ainda o Combinado Alpino, que combina a prova de descida com a prova de Slalom, somando-se os tempos obtidos; e Supercombinado Alpino, variante que combina as provas de Super-G e Slalom. Mais informação sobre estas disciplinas em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/combinado-nordico/>

**Comités Olímpicos Nacionais (CON).** Os Comités Olímpicos Nacionais (CON) são os representantes do Movimento Olímpico Internacional em cada um dos países. Como qualquer sigla, CON não se pluraliza. Portanto, «os CON». Mais informação pode ser consultada em [http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt/Atividades/COP\\_Anexos\\_Atividades/VXUtg4KKtkqluGL4AhA2Dg/Gloss%C3%A1rio%20de%20Termos%20O%C3%ADmpicos\\_VF2.pdf](http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt/Atividades/COP_Anexos_Atividades/VXUtg4KKtkqluGL4AhA2Dg/Gloss%C3%A1rio%20de%20Termos%20O%C3%ADmpicos_VF2.pdf)

**Curling.** Vem do verbo inglês *to curl*, que significa “girar”. Joga-se numa pista de gelo lançando pedras de granito (de 17,2 a 19,6kg) para um alvo, utilizando varredores para diminuir o atrito e condicionar a trajetória da pedra. Mais informação em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/curling/>

**Equestre.** Do latim *equestre*, com idêntico significado em português. Relativo a cavalo, «cavalaria ou cavaleiros; que se faz a cavalo ou com cavalos: relativo à equitação. Pronuncia-se /i'kweʃtr(ə)/. Mais informação pode ser consultada nas páginas oficiais do *site* do COP e da Federação Equestre Portuguesa. (Cf. HIPISMO).

**Esgrima.** Modalidade com espadas, floretes e sabres. A palavra vem do italiano *scrima*, que derivou do antigo germânico *skrimjan*, «proteger». Em 1900, surge nos Jogos Olímpicos. As mulheres começaram a competir a partir dos Jogos de 1956. Esgrimista é o/a atleta que pratica esta modalidade. Mais informação na página da Federação Portuguesa de Esgrima.

**Esqui.** Forma aportuguesa do norueguês *ski*, «esqui», pelo francês *ski*. Plural: esquis. As características desta modalidade olímpica e as suas três variantes – ESQUI ALPINO, ESQUI ESTILO LIVRE e ESQUI DE FUNDO – encontram-se detalhadas na página oficial do *site* do COP e da Federação de Desportos de Inverno de Portugal (FDI-Portugal).

**Estádio.** Complexo desportivo com um campo relvado, ou não, circundado por arquibancadas destinadas ao público e tem como prática desportiva principal o futebol, apesar de admitir outras modalidades, como o atletismo. Na generalidade, é um espaço aberto, se bem que já haja estádios fechados. No passado, o estádio [*stadium*, provindo do latim, herdado do grego] dizia respeito a uma medida de distância com cerca de 200m destinada à prática de desportos. No Brasil, ainda há alguns que mantêm essa denominação, como é o caso do Maracanã.

**Fundo.** Corrida de fundo é uma prova de atletismo que consiste no percurso de distâncias de 5000 metros à maratona. Fundistas são os/as atletas especialistas nas grandes distâncias. Meio-fundistas são, por seu lado, os especialistas nas provas de 800 a 3000 metros, ou seja, de meio- - fundo (obrigatório o uso do hífen). Palavra com origem no latim *fundus*.

**Futebol.** Forma aportuguesa há mais de 50 anos do inglês *football*. Modalidade olímpica nos jogos de 1908 em Londres, passou quase um século até o futebol feminino ser introduzido nos Jogos Olímpicos de 1996

em Atlanta. Até aos jogos de 1984, a participação era limitada aos jogadores amadores, com a inclusão dos profissionais. Mais informação sobre esta modalidade em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/futebol/>

**Ginástica.** Palavra com origem no grego *gymnazein*, com o significado original de «treinar», «exercitar-se». Na Antiguidade, os ginastas realizavam nus os seus exercícios (*gymnos* = «nu»). Ginástica Artística Feminina, Ginástica Artística Masculina, Ginástica de Trampolim e Ginástica Rítmica são as suas quatro modalidades nos Jogos Olímpicos – como se detalha em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/ginastica/> Outras palavras relacionadas: espargata + ginasticar + hidroginástica.

**Golfe.** A palavra tem origem inglês *golf*, que por sua vez provém do alemão *kolbe*, significando «taco». Modalidade praticada em quase todos os países do mundo, com uma estimativa de 80 milhões de praticantes, apareceu apenas duas vezes no programa dos Jogos Olímpicos em 1900 e 1904 – voltando a marcar presença no Rio 2016 após uma ausência de 112 anos. Mais em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/golfe/> e <http://portal.fpg.pt/>

**Halterofilismo.** Termo com origem no grego *haltēres*, «massas de chumbo para fazer exercícios nos ginásios», e também do grego *phílos*, «amigo». O praticante desta modalidade é o halterofilista. Regras e a história desta modalidade introduzida na primeira Olimpíada moderna em Atenas, em 1896 em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/halterofilismo/>

**Hino Olímpico.** O hino olímpico foi composto em 1896 pelo músico grego Spirou Samara, com letra do poeta grego Cositis Palamas. O Comité Olímpico Internacional adotou este hino em 1958. Desde então, o hino é interpretado, em todas as cerimónias oficiais, quando a Bandeira Olímpica é hasteada.

**Hipismo.** Palavra formada do grego *híppos*, «cavalos» + -ismo, designa o conjunto de atividades desportivas que se praticam a cavalo. O mesmo, portanto, que equitação. Trata-se da única modalidade olímpica com homens e mulheres competindo entre si, em igualdade de condições, individualmente e em equipas, nas suas três disciplinas: Ensino, Concurso Completo de Equitação (CCE) e Saltos. (Cf. EQUESTRE).

**Hóquei.** A palavra é um empréstimo do inglês *hockey*, que se supõe que provenha do francês antigo *hocquet* (hoje *hoquet*), «pau», de formação

onomatopaica. Hóquei em Campo e Hóquei no Gelo são as modalidades de consagração olímpica.

**Idiomas.** As línguas oficiais do Comité Olímpico Internacional são o francês e o inglês. Em todas as sessões do COI são disponibilizadas interpretações simultâneas para alemão, espanhol, russo e árabe.

**Jogos Olímpicos.** Realizam-se de quatro em quatro anos, enquanto os Jogos da Olimpíada são celebrados durante o primeiro ano de uma Olimpíada e os Jogos Olímpicos de Inverno durante o terceiro ano. Detalhes em [http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt/atividades/cop\\_anexos\\_atividades](http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt/atividades/cop_anexos_atividades) em <https://www.olympic.org/summer-games>

**Judo.** Tem origem no japonês *ju*, «ágil» + *dô*, «modo». É modalidade olímpica desde 1964. Judoca é o/a atleta que a pratica. A história, as regras e a técnica estão disponíveis em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/judo/>

**Juízes. Juízas** no feminino. É o que têm algumas modalidades olímpicas – caso da ginástica ou da natação –, com o mesmo papel que os árbitros, no futebol ou no basquetebol, por exemplo (árbitras, no feminino).

**Kickboxing.** Com origem no japonês *キックボクシング*, designa o estilo e um grupo de artes marciais. São desportos de combate em pé, baseados em chutos (em inglês: *kick*) e socos (em inglês: *boxing*).

**Luge.** O primeiro registo que se tem da palavra *luge* remonta a 1905, do dialeto saboiano da língua francesa. O termo significa «pequeno trenó» e tem origem possivelmente do gaulês. Pronuncia-se /lu:ʒ/, como o “g” na palavra portuguesa “surge”. Modalidade do Jogos Olímpicos de Inverno, tal como o Bobsleigh, como se descreve em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/luge/>

**Luta Greco-Romana.** O termo luta vem do latim *lucta*. É uma das modalidades mais antigas dos Jogos Olímpicos. Regulada pela Federação Internacional de Lutas Associadas [FILA], é um dos dois estilos da luta olímpica. Lutador denomina-se o respetivo praticante, tendo as mulheres passado a participar apenas em 2004, nos jogos de Atenas. (Cf. Lutas Amadoras).

**Maratona.** Competição-símbolo das Olimpíadas. Em 490 a. C., numa planície denominada Maratona, pois lá florescia uma planta apelidada de *máratos*, gregos e persas combateram. Pheidippides correu aproximadamente 40km

fazendo o percurso da planície de Maratona até Atenas, para dar a boa notícia da vitória grega. Desde o começo dos Jogos Olímpicos que se corre a maratona. Maratonista é o respetivo/a atleta. Mais informação em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/atletismo/> e em <https://www.fpatletismo.pt/>

**Medalheiro.** Com o mesmo sentido de medalhário, na terminologia olímpica designa o quadro das medalhas averbadas por cada país, em todos os jogos até aqui realizados, no seu conjunto e no último deles. Além da premiação por medalhas – ouro, para o 1.º lugar no pódio, prata para o 2.º, e bronze para o 3.º –, diplomas olímpicos passaram a ser atribuídos até ao oitavo classificado. Fortes reservas à lógica mercan-tilista subjacente foram feitas no âmbito do próprio COI, confrontado com a crescente comercialização dos Jogos Olímpicos – que, com os tempos modernos, se afastaram do amadorismo puro propugnado por Pierre de Coubertin, dando lugar à crescente participação de atletas profissionais. Mais em <http://comiteolimpicoportugal.pt/jogos-olimpicos/>

**Modalidade Olímpica.** O Comité Olímpico Internacional faz uma distinção entre desporto e modalidade. Um desporto, nos termos olímpicos, é uma modalidade ou um conjunto de modalidades representado por uma Federação Internacional. Até 2008, havia 26 modalidades, 36 disciplinas e cerca de 300 eventos no programa dos Jogos de Verão e 7 desportos, 15 disciplinas e cerca de 80 eventos nos Jogos de Inverno.

**Natação.** O termo vem do latim *natare* e significava «banhar-se», «nadar, encher de água». Em 1896, a natação começou a fazer parte dos Jogos Olímpicos, e a partir de 1912 foi aberta a participação às mulheres. O praticante desta modalidade é o nadador. Os estilos da natação e respetivas provas estão resumidos em <http://travinha.com.br/2010/02/09/natacao-as-modalidades/>

**Olimpíada.** Com acento no segundo i – palavra, portanto, proparoxítona ou esdrúxula –, designa o período de quatro anos decorridos entre duas celebrações consecutivas dos Jogos Olímpicos, com início em 1 de janeiro do primeiro ano, terminando a 31 de dezembro do quarto ano. Proveio do grego *olympiás, -ados*, «a celebração dos jogos olímpicos», por via do latim *olimpiãde*, «olimpíada; período de quatro anos». A palavra nasceu na cidade grega Olímpia, onde eles começaram a realizar-se em 776 a. C., em honra de Zeus.

**Olimpíadas.** As Olimpíadas são numeradas consecutivamente desde os primeiros jogos da era moderna, celebrados em Atenas em 1896. Desde 1 de janeiro de 2016 até 31 de dezembro de 2019 o mundo vive a XXXI Olimpíada (Rio 2016).

**Olimpico.** Com vários sentidos hoje em dia, tem origem no grego *olympikós*, «de Olímpia», pelo latim *olympicu-*, com idêntico significado. «Espírito olímpico»: o mesmo que «desportivismo». De olimpo («lugar delicioso», «céu», «paraíso») + -ismo.

**Olimpismo.** O Olimpismo moderno foi concebido por Pierre de Coubertin, por cuja iniciativa se realizou o Congresso Atlético Internacional em Paris em junho de 1894. Em 23 de Junho de 1894 foi constituído o Comité Olímpico Internacional. A definição completa e os princípios fundamentais podem ser consultados em [http:// comiteolimpicoportugal.pt/definicao-olimpismo](http://comiteolimpicoportugal.pt/definicao-olimpismo)

**Patinagem.** Artística no Gelo, de Velocidade e de Velocidade em Pista Coberta. Informação em <http://comiteolimpicoportugal.pt/?s=Patinagem>

**Pavilhão.** Palavra que nos chegou do francês *pavillon*, com origem no latim *papilio*. Na vertente desportiva, é um recinto fechado onde se praticam diferentes modalidades (andebol, basquetebol, voleibol, hóquei em patins, etc.).

**Pentatlo Moderno.** Palavra formada grego *pentē* («cinco») e *athlon* («competição»), designa uma modalidade desportiva composta por cinco provas. Ao longo da história teve diversas configurações. Os Jogos Olímpicos da Antiguidade eram constituídos por um conjunto de provas assim denominadas. O pentatlo era constituído por salto em comprimento, corrida, lançamento do disco, luta e lançamento do dardo. Atualmente, os Jogos Olímpicos contemplam muito mais modalidades, e o Pentatlo Moderno engloba provas de corrida, natação, hipismo, esgrima e tiro. Pentatletas chamam-se os seus praticantes. Mais informação em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/pentatlo-moderno/>

**Rugby.** Rúgbi (no português do Brasil) ou Râguebi (português europeu). História e regras desta intermitente modalidade olímpica em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/rugby/>

**Skeleton.** Criado na Suíça no final do século XIX, consiste numa descida em trenó por uma pista de gelo, a mesma utilizada nas provas de BOBSLEIGH e LUGE. Os atletas descem deitados de bruços sobre o trenó de metal, como se ilustra <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/skeleton/>

**Snowboard.** Modalidade dos Jogos Olímpicos de Inverno, implica o uso de uma prancha, em vez de esquis, o uso de capacete, óculos e ainda luvas, como se ilustra <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/snowboard/>

**Surf.** Passa a modalidade olímpica em 2020, em Tóquio. Surfe, surfista e surfar são as formas aportuguesadas recomendadas, com origem no anglicismo *surf* – tal como vem abonado nos mais recentes vocabulários, portugueses e brasileiros.

**Taekwondo.** Também grafada taekwondo, *taekwon-do ou TKD*, com pronúncia /Taequon do/, com o significado original de «caminho dos pés e das mãos». Forma ortográfica da palavra coreana (hodo) 태권도 AFI: [tʰɛkwʌndo]. Modalidade olímpica desde os Jogos Olímpicos de Sydney, em 2000. Mais <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/taekwondo/>

**Ténis.** Tenista é quem o pratica. Modalidade com origens na Idade Média, o Ténis é um jogo de raquetas com bola, que pode ser jogado tanto em singulares como a pares e em cinco ou três sets (para homens) e três sets (para mulheres). Em Portugal, o set equivale a partida. O ténis evoluiu para uma modalidade de alto perfil internacional com os melhores jogadores e jogadoras do mundo a ganharem milhões em prémios monetários. Nos Jogos Olímpicos, jogam apenas pela conquista das medalhas olímpicas, tal como todos os outros atletas, como se pormenoriza <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/tenis/>

**Ténis de Mesa.** Tênis de mesa (no português do Brasil) e ténis de mesa (portuguêseuropeu). Inventado no Reino Unido, no século XIX, denominado *ping-pong* (pingue-pongue, na forma aportuguesada). Mesatenistas são os praticantes desta modalidade com o tipo de bola mais rápida do mundo. Modalidade olímpica desde os jogos de Seul, em 1988. As suas regras: <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/tenis-de-mesa/>

**Tiro.** Palavra com origem no latim *tirare* (= «atirar, lançar»). Modalidade olímpica desde os jogos de Atenas em 1896, datando de 1860 os primeiros clubes de tiro, fundados na Suíça. Ver aqui <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/tiro/>

**Tiro com Arco.** Uma das modalidades mais antigas no mundo, em que o uso do arco e da flecha remonta à Idade Média e à memória de Robim dos Bosques. Modalidade olímpica – primeiro entre 1900 e 1920, reaparecendo, após um interregno de 50 anos nos Jogos de Munique, em 1972. Ver aqui <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/tiro-com-arco/>

**Tiro com Armas de Caça.** O tiro com armas de caça depende internacionalmente da ISSF (International Shooting Sporting Federation) e nacionalmente pela Federação Portuguesa de Tiro com Armas de Caça. O Fosso Olímpico (Trap), o Skeet Olímpico e o DoubleTrap são as três provas para homens e mulheres aqui especificadas.

**Tocha Olímpica.** Um dos principais símbolos dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, remetendo aos rituais e tradições originais dos Jogos Olímpicos da Antiguidade. Conhecida como Chama Olímpica, numa referência ao episódio da mitologia grega que narra o roubo do «fogo sagrado» de Zeus, o deus dos deuses, por Prometeu, para que pudesse ser entregue aos seres humanos. Prometeu era conhecido como o titã defensor dos direitos da humanidade. A palavra tocha chegou ao português do francês *torche*. (V. CHAMA OLÍMPICA).

**Tóquio.** Forma aportuguesada da capital do Japão, onde se disputarão em 2020 os Jogos Olímpicos de Verão de 2020, conhecidos oficialmente como os Jogos da XXXII Olimpíada, mais comumente Tóquio 2020. Ver em <http://www.quadrodemedalhas.com/olimpiadas/jogos-olimpicos-toquio-2020/index.htm>

**Trégua Olímpica.** Tradição que remonta ao século IX a.C., no propósito da proteção dos interesses dos atletas e do desporto em geral. Palavra com origem no grego *ekecheiria*. Foi estabelecida na Grécia antiga através da assinatura de um tratado entre três reis. Durante o período de trégua, os atletas, artistas e suas famílias, bem como os peregrinos comuns, poderiam viajar em total segurança para participar ou assistir aos Jogos Olímpicos e voltar depois para os seus respetivos locais de origem.

**Triatlo.** Palavra com origem no grego *triathlon*, designando um evento atlético composto por três diferentes modalidades: natação, ciclismo e corrida. Modalidade olímpica desde os jogos de Sydney em 2000, é das mais exigentes para qualquer atleta. Ver em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/triatlo/>

**Valores Olímpicos.** São eles, a Amizade, o Respeito e a Excelência.

**Vela.** A palavra chegou-nos latim *vēla, ae*, «peça de lona ou tela usada em embarcação para impulsioná-la pela força do vento». Modalidade olímpica desde 1900, os seus praticantes denominam-se velejadores/as. Regras e técnica específica em <https://ciberduvidas.iscte-iul.pt/consultorio/perguntas/velejadador/19710>

**Velódromo.** De *velo(cípede)* + *-dromo*, pista artificial para a realização das várias provas de ciclismo.

**Voleibol.** Aportuguesamento do inglês *volleyball*, popularizado no Brasil como Vlei e em Portugal de Vólei. Modalidade olímpica desde os Jogos de Paris, em 1900, nas suas duas disciplinas: voleibol [de campo] e voleibol de praia. História e regras em <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/voleibol>

**Windsurf.** Prancha à vela na equivalência em português, windsurfe conforme já abonação dicionarística, e RS:X, na terminologia da VELA, integra o programa olímpico.

**Xadrez.** Modalidade não olímpica – mas com as suas olimpíadas próprias –, também considerado uma arte e uma ciência. Xadrezismo no português europeu, ou enxadrismo, no português do Brasil, é tudo aquilo que está relacionado com a prática do xadrez e os xadrezistas/enxadristas. Ver mais em <https://canalcop.sapo.pt/reportagens/pessoas/artigos/xadrez-a-crescer-no-desporto-escolar>

**Yemen.** Iêmen, no Brasil, e Lémen, em Portugal. Foi a sexta participação olímpica dos iemenitas – sem acento –, com quatro atletas representados no Rio 2016.

**Zeus.** Os Jogos Olímpicos da Grécia Antiga eram um festival atlético e religioso, que se realizava de quatro em quatro anos no santuário de Olímpia, em honra de Zeus.

V

# Prontuário de erros mais comuns

Conjunto de expressões, palavras, frases e termos de uso corrente que constituem erros linguísticos ostensivos, que importa evitar.

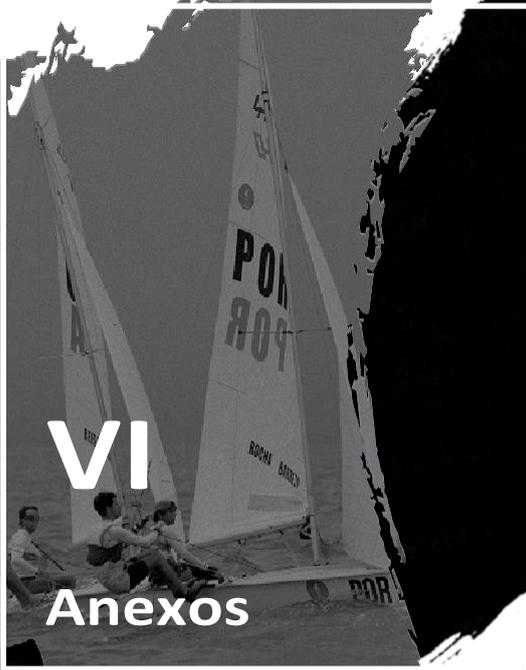
<b>Incorreto</b>	<b>Correto</b>
Abalo sísmico	Sismo [em sísmico já entra o significado de abalo], tremor de terra, abalo de terra, abalo telúrico, terremoto (melhor do que terramoto)
<b>aderência</b> às melhores práticas	<b>adesão</b> às melhores práticas
<b>a</b> grama [unidade de peso]	<b>o</b> grama [«Um grama», «meio grama», «seis décimos de grama»]
<b>a</b> moral [... nas hostes do PSD]	<b>o</b> moral [... nas hostes do PSD]
Anos de idade	Anos
<b>a</b> norte de Portugal	<b>no</b> norte de Portugal
Apesar <b>da</b> noite	Apesar <b>de a</b> noite
A partir de [Barcelos, etc.]	<b>de</b> [Barcelos, etc.]
Aqui neste local	Aqui
As forças policiais envolveram	As forças policiais envolveram- <b>se</b>
X efetivos	X <b>elementos</b>
<b>as</b> milhares de pessoas	<b>os</b> milhares de pessoas
As vítimas foram <b>evacuadas</b>	As vítimas foram <b>retiradas</b> . Os locais é que são evacuados, não as pessoas
Atempado/a(mente)	Preferível: oportuno/a(mente)
Audiometria	<b>Audim</b> etria
Boca a boca	<b>de</b> boca a boca [boca a boca é outra coisa...]
Bem que merecia	<b>bem merecia</b>
Benvindo	<b>bem-vindo</b>
Boas notas <b>a</b> Português	Boas notas <b>em</b> Português
Cassetes-pirata	Cassetes-piratas
Cessão do contrato de trabalho	<b>cessação</b> do contrato de trabalho
Ciclo vicioso	<b>círculo</b> vicioso
Comeste-o	Comeste- <b>lo</b>
Compactuar com	<b>pactuar com</b>
Competividade	Competitividade
Complementariedade	Complementaridade
Concluo	<b>conluio</b>

<b>incorreto</b>	<b>correto</b>
Completamente grátis	<b>grátis</b>
Conjuntamente com	<b>juntamente com</b>
Conselho de Lisboa	<b>concelho de lisboa</b>
Consenso geral	<b>consenso</b>
Contratualizar	<b>contratar</b>
Costa da Caparica	Costa <b>de</b> Caparica
Costoletas	<b>costeletas</b>
Crise/caos/tragédia “humanitária	Crise/caos/tragédia <b>humana</b> [Missão/acção humanitária]
(Os) “Cêêtêês” [ou: os CTT’s]	(Os) <b>ctt</b> [/Cêêtêê/, sem plural, como qualquer sigla]
Cumprir as suas obrigações	<b>cumprir com</b> as suas obrigações
Deferido	<b>diferido</b>
Déficite	<b>déficé</b>
(fatura) discriminada	<b>(fatura) discriminada</b>
Desfolhava	Folheava
Desde Madrid, desde o estádio X, etc.	<b>de</b> Madrid, <b>do</b> estádio X, etc.
Despoletar	<b>espoletar</b> ; <b>preferível</b> : acionar, desencadear, eclodir, detonar, deflagrar, instaurar, rebentar, etc.
Deu provas que	Deu provas <b>de que</b>
Dezenas (ou centenas) de milhar	Dezenas (ou centenas) de milhares
Dignatários(s)	Dignitário(s) [de dignidade]
Dispendeu	<b>Despendeu</b>
Doutor da mula russa	Doutor da mula <b>ruça</b>
Enquanto que a mulher	<b>Enquanto a</b> mulher
Em mármore	<b>de</b> mármore
Em plena rua	<b>no</b> meio da rua
Em suspense	Suspenso, em dúvida
(Bem/mal) empregue	(Bem, mal) empregado
Encapuçados	Encapuzados

<b>Incorreto</b>	<b>Correto</b>
Encarregue	Encarregado/a
Enquanto que	<b>Enquanto</b>
(O) Ênfase	<b>(a)</b> Ênfase [subst. <b>feminino</b> e não masc.]
Estadia	Estada
Está bom (no sentido de “concordo”)	Está <b>bem</b> (no sentido de “concordo”)
Estratega	Estratego
Cerca de três pessoas	Três pessoas
Devastação humanitária	Devastação humana
Evocar motivos de saúde	<b>invocar</b> motivos de saúde
Faltam acertar pormenores	<b>Falta</b> acertar pormenores
Filhoses de água	Filhós de água
Fizemos de tudo para	<b>Fizemos tudo</b>
Foi abaixo	Desmoronou-se, ruiu, aluiu, etc.
Há (uns) anos atrás	<b>Há</b> (uns) <b>anos</b>
[Havia] muitos poucos [carros]	[Havia] <b>muito</b> poucos [carros]
Homenagiam	Homenageiam [conj. como o verbo semear]
Infracção à lei	Infração <b>da</b> lei
(Inimigo) fidagal	(Inimigo) <b>figadal</b>
Insonso	<b>enso</b> so [ou: <b>insosso</b> ]
[Era-lhe] Interdita	[Era-lhe] interdita
Interviu, intervido	Interveio, <b>intervindo</b> (= verbo vir)
[A] maioria [dos portugueses] decidiram	[A] maioria [dos portugueses] <b>decidiu</b>
Mandado (de deputado, etc.)	<b>Mandato</b> (de deputado, etc.)
Mandato (de captura)	<b>Mandado</b> (de captura)
Mau-estar	Mal-estar
[...uns] meios fardados, [outros]	[... uns] <b>meio</b> fardados, [outros]
Mediou entre	Mediou <b>a</b>
meios à paisana	<b>meio</b> à paisana
Metrelhadora	Metralhadora [de metralha]
Mídia	<b>Media</b>

<b>Incorreto</b>	<b>Correto</b>
Melhor/pior	<b>Mais bem</b> [quando este advérbio vem antes dum participio passado: «A tua redação <b>está mais bem</b> feita/redigida/pensada/apresentada, etc. do que a da Joana.».] <b>Mais mal</b> [«Isto está <b>mais mal</b> escrito do que aquilo.»]
Negoceia	Negocia [forma culta, pref.]
Númaro	Número
O estádio está totalmente esgotado	O estádio <b>está esgotado</b>
O jogo vai começar a partir das...	O jogo vai começar <b>às...</b>
O mais extensas possíveis	O mais extensas <b>possível</b> [= <b>o mais possível</b> extensas]
O melhor classificado	<b>o mais bem</b> classificado
(A) Opus Dei	(o) Opus Dei
Opção com a qual	Opção da qual
Organigrama	Organograma
[Infelizmente] parecem não existir	[infelizmente] <b>parece</b> não existir
Percursor de uma nova política	Precursor de uma nova política [precursor: o primeiro]
Performance/prestação	Desempenho, exibição, feito, proeza, realização...
Perfeito de Nova Iorque	<b>Prefeito</b> de Nova Iorque
Plafonamento	Escalonamento
... Pesa umas 750 gramas	...Pesa <b>uns</b> 750 gramas
Podem (devem) haver	Pode (deve) haver
Postura (das galinhas...)	Atitude, comportamento, presença, posição
Pôr em cheque	Pôr em <b>xequê</b> [em causa]
Precaridade	Preca <b>ri</b> dade [tal como impropriedade, notori <b>ed</b> ade, obrigatori <b>ed</b> ade, sobri <b>ed</b> ade, vari <b>ed</b> ade, etc.]
Preferir antes	Preferir
Presença massiva	Presença <b>maciça</b>
Primeira-ministro	Primeira-min <b>istra</b>
Quadriplificar	Quad <b>rup</b> licar
Que o horário	<b>de</b> que o horário
Que vai reunir hoje	Que <b>se</b> vai reunir hoje

<b>Incorreto</b>	<b>Correto</b>
Quem	Quem [pronomo só para pessoas: «O espectador quem manda.»]
<b>receber</b> [a bola]	<b>rececionar</b> [a bola]
[Se] reavessemos	[Se] <b>reouvéssemos</b> [re-houvéssemos]
O síndrome de Tourette	<b>a</b> síndrome de Tourette
Foi abusado	Foi <b>vítima de abuso</b>
(os) Social-democratas	(Os) <b>sociais-democratas</b> (= democratas-cristãos)
Solarengo (no sentido de ter sol)	<b>Soalheiro</b>
[O] “status quo”	[O] “ <b>statu quo</b> ” (ablativo latino substantivado)
OT’s	OT
Ser suposto	Supõe-se, julga-se, pressupõe-se, etc.
Súbita honra	Sub <b>ida</b> honra
Subiu para cima	<b>Subiu</b>
Tá?	<b>está?</b>
Tou [aqui]	<b>estou</b> [aqui]
Ter a ver com	Ter <b>que</b> ver com [dif. de ter a haver algo]
Tem lugar	Realiza-se, ocorre, acontece, sucede, etc.
Têm a obrigação de fazerem	Têm a obrigação de <b>fazer</b>
terem morto	terem matado
Teve saudades tuas	Teve saudades <b>de ti</b>
Ter que [no sentido de obrigação; = precisar]	Ter <b>de</b>
Tirar as impressões digitais	<b>colher</b> as impressões digitais
Transfega(r)	<b>Trasfega</b> (r)
Tratam-se de áreas onde são	Trata-se de áreas em que são
Tsunami(s)/maremoto(s)	[Nem todos os maremos (/maremótos/) são tsunamis (no terramoto/terramoto/, de Lisboa de 1755, apesar de ter ocorrido um maremoto, não houve tsunami nenhum), embora todos os tsunamis sejam maremos),
(À) última da hora	(À) última hora
Um de vocês vai ficar	Um de <b>vós</b> vai ficar
Vende-se casas	<b>vendem-se</b> casas [tal como <b>anexam</b> -se documentos, etc.]
Voltar a insistir	Insistir
Voltar a repetir	Repetir



# VI

## Anexos



Modelos escritos da comunicação interna e externa do COP, nos seus vários formatos, suportes e destinatários.

## **Modelo de carta 1**

Ref. 315/2017

JPA/PR

Data:

**Exma. Senhora Presidente da  
Câmara Municipal de Portimão  
MI Dra. Isilda Maria Prazeres  
Vargês**

### **Assunto: Candidatura de Portimão a “Cidade Europeia do Desporto 2019”**

Elevar o nível desportivo do país, nos mais diversos indicadores, é uma missão de relevante interesse público para a qual a valorização do desporto no seio da sociedade portuguesa se afigura indispensável e determinante.

Este tem sido um desígnio de capital importância que o Comité Olímpico de Portugal procura vincar no exercício da sua missão tendo em vista promover o papel do desporto como elemento central ao serviço da comunidade e do desenvolvimento humanos, particularmente num contexto marcado por acentuados fenómenos de discriminação, intolerância e individualismo.

Com efeito, num momento em que o país paulatinamente procura recuperar os efeitos de uma crise económica, e não sendo o desporto um elemento prioritário de políticas públicas, revelam-se particularmente exigentes os desafios para concretizar este desígnio, pelo que a candidatura da cidade de Portimão a “Cidade Europeia do Desporto 2019” reveste-se de acentuada importância para o movimento olímpico e desportivo português.

Trata-se também de uma oportunidade de enorme relevância para estimular a dinâmica cultural, social e económica de uma região estratégica para o país, procurando concertar dinâmicas de interdependência entre as áreas do lazer, educação, economia, associativismo, integração social e turismo, tendo o desporto como fator de ligação.

É, pois, com grato prazer e satisfação que o Comité Olímpico de Portugal revê nesta candidatura o inestimável trabalho concretizado ao longo de décadas na cidade de Portimão em prol do desporto e expressa, com elevada expectativa de sucesso, o seu pleno apoio à candidatura a “Cidade Europeia do Desporto 2019”.

Com os melhores cumprimentos,

**Comité Olímpico de Portugal**

---

**(Nome)**

Presidente

## Modelo de carta 2

Ref.: 59/2017

JMC/MA

Data: 2017.03.01

**Exmo. Senhor**

**Presidente da Federação**

**Portuguesa de Voleibol**

### **Assunto: Programa de Preparação Olímpica – avaliação**

Uma vez cumpridas as obrigações referentes ao reporte da participação olímpica e da execução dos diferentes projetos levados a cabo entre 2013 e 2017 importa definir estratégias para, junto do Governo e da administração pública desportiva, formalizar uma proposta de revisão dos recursos e objetivos para o próximo quadriénio com vista à formalização de uma proposta de Plano de Preparação Olímpica (Tóquio 2020).

Assim e considerando a execução e a experiência acumulada nos últimos anos solicitamos os contributos, que tiverem por convenientes, sobre a preparação e participação nos Jogos Olímpicos Tóquio 2020, nas seguintes matérias:

- Adequabilidade dos objetivos definidos para a participação nos Jogos Olímpicos Rio 2016 (medalhas, diplomas e semifinalistas);
- Estruturação dos Apoios no âmbito do Projeto Rio 2016 (Bolsas de Atletas, Bolsas de Treinadores, Apoio à Preparação e Apoio Complementar);
- Grelhas de integração do Projeto Rio 2016 (avaliação dos critérios estabelecidos);
- Articulação das medidas de apoio entre o Projeto Rio 2016 e do Alto Rendimento e Seleções Nacionais no seio da Federação;
- Grelhas de Integração do Projeto Esperanças Olímpicas (avaliação dos critérios estabelecidos).

Estas indicações não esgotam outros contributos que tiverem por oportunos. Solicitamos que nos façam chegar os vossos contributos até ao próximo dia 17 de março.

Agradecendo desde já a atenção dispensada a este assunto, apresentamos os melhores cumprimentos.

**Comité Olímpico de Portugal**

---

**(Nome)**

Presidente

## Modelo de comunicação externa

Ref. 416/2017

JMC/FJ

Data: 2017.10.26

**Exmo. Senhor Presidente da  
Federação Portuguesa de Atletismo  
Largo da Lagoa, 15 b  
2795-116 Linda-a-Velha**

### **Assunto: Programa de Preparação Olímpica**

O Comité Olímpico de Portugal (COP) foi dotado com uma verba que permitisse assegurar a transição no âmbito da Preparação Olímpica entre ciclos aos atletas que obtivessem determinados resultados desportivos.

Essa verba que se destina aos pagamentos de bolsas a atletas, treinadores e apoio à preparação foi estimada para um determinado cenário relativo ao número de atletas a integrar.

Sucedendo, contudo, que o número real ultrapassou o valor estimado, pelo que a dotação atribuída se manifestou insuficiente, obrigando o COP a recorrer a verbas próprias para fazer face as necessidades.

Entretanto sinalizamos junto do IPDJ a necessidade de reforçar a dotação, o que se espera venha a ocorrer até final do ano.

Até lá, e porque as capacidades de endividamento do COP se esgotaram continuaremos a pagar as bolsas a atletas e treinadores e transferiremos apenas 50% do valor respeitante ao apoio à preparação, corrigindo a situação logo que rececionado o reforço da parte do IPDJ. Se acaso houver, no âmbito das despesas inerentes ao apoio à preparação, situações de evidente dificuldade colocando em causa atividades previstas agradecemos que nos sinalizem de imediato a respetiva situação.

Apresentamos os melhores cumprimentos.

**Comité Olímpico de Portugal**

---

**(Nome)**

Presidente

## Modelo de exposição de valores

Ref. 421/2017

JMC/JPA

Data: 2017.10.27

**Exmo. Senhor**

**Secretário de Estado da Juventude e**

**Desporto**

**Dr. João Paulo Rebelo**

### **Assunto: Representação institucional do Desporto**

O Comité Olímpico de Portugal, e outras organizações do sistema desportivo nacional, têm assinalado a circunstância do Desporto ocupar, em termos de representação institucional, uma posição inversamente proporcional à importância que lhe é amplamente reconhecida pela comunidade, designadamente em virtude do valor social, da projeção educativa e cultural, dos impactos na Saúde e Ambiente, nas políticas de inclusão e nas relações internacionais, da presença na economia, principalmente no perímetro da receita fiscal, ou ainda do mercado de trabalho, bem como em tantos outros e diversos domínios.

A propósito do histórico reconhecimento pelas Nações Unidas do papel do Comité Olímpico Internacional e do Desporto, as organizações representativas do Desporto nacional têm motivos para encarar com reservas o nível de presença, com voz ativa, em diversos órgãos e palcos, sobretudo de natureza consultiva no âmbito das políticas públicas, com os riscos e responsabilidades contingentes daí resultantes em termos de oportunidades e equidade.

Com efeito, reconhecendo o legislador, nomeadamente na exposição de motivos da lei orgânica do Instituto Português do Desporto e Juventude, IP, que a área do desporto configura características de transversalidade com diversos setores da governação, afigura-se que nem sempre esta evidência tem sido traduzida no plano político e institucional, com consequências penalizantes e desigualdades em termos de gestão oportunidades e condução de prioridades estratégicas de política desportiva.

Assim, tem-se assistido a uma evolução relativamente desfavorável, que no entendimento do COP, vertido no seu programa de ação, urge inverter, alertando os poderes públicos para sinais de desvalorização política e institucional de uma área com inúmeras potencialidades de desenvolvimento e criação de valor para o país, como é efetivamente o Desporto.

Ilustrando o que acima se expõe, ainda que através de demonstração abreviada, espelha-se no quadro infra um conjunto de órgãos consultivos em que, por um lado são detetados órgãos estatais e programas nos quais o Desporto figura omissivo. Por outro lado, o Desporto acolhe e dá expressão a várias sensibilidades, áreas da governação ou empresariais, caso flagrante do Conselho Nacional do Desporto, com uma composição heterogénea e abrangente.

Conselho Económico e Social	Não tem representação do setor desportivo, nem o desporto consta do “Grupo de Interesses” objeto da missão deste órgão constitucional de consulta e concertação no domínio económico e social
Conselho Nacional para a Economia Social	Não existe qualquer referência ao desporto
Conselho Nacional da Juventude	Das 45 organizações com o estatuto de “Pleno Direito”, “Organização Associada”, ou “Parceiros”, apenas é identificada com o setor do desporto a FADU
Turismo	Plano Estratégico Nacional do Turismo- Confina o Desporto a produto náutico (náutica de recreio e <i>Surfing</i> ) e ao Golfe
Conselho Nacional para o Empreendedorismo e Inovação	Não inclui nenhuma personalidade do setor desportivo
Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado	Não contempla representação do Desporto nem comissão dedicada ao mesmo
Grupo técnico-científico da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género	Despacho n.º 12860/2014- Não inclui personalidades da área do Desporto
Comissão de Educação Física e Desporto Militar	Composto por delegados de cada ramo das Forças Armadas e um delegado de cada Força de Segurança
Conselho de Opinião da RTP, SA	Apesar da preponderância do Desporto no tempo de antena, não inclui representação de nenhuma entidade desportiva

Este levantamento – não exaustivo e meramente indicativo – foi apresentado à Comissão de Orientação Estratégica do COP no anterior mandato, tendo o colégio de presidentes de Federações Desportivas Nacionais que compõem esta comissão exortado o COP a envidar esforços concertados para inverter este contexto assaz penalizador.

Desde então regista-se a inclusão de um representante do Desporto na alteração da composição do Conselho Nacional de Educação, numa medida que, ainda que importante, está longe de corrigir o défice de representatividade anteriormente enunciado.

O Comité Olímpico de Portugal, conforme assumido no programa de ação junto dos seus membros, pretende continuar a alertar e a contribuir ativamente para a necessidade de suprir esta lacuna de enorme debilidade para a valorização social do desporto e equidade na agenda das políticas públicas.

Neste propósito de relevante interesse público e desportivo será determinante a ação política do Governo, pelo que manifesto total disponibilidade do COP para coordenar uma estratégia de ação a esse propósito, assim seja também o interesse de V.Exa.

Com os melhores cumprimentos,

**Comité Olímpico de Portugal**

**(Nome)**

Presidente

## Modelo de felicitações

Ref.: xxx/2017

JMC/JPA

**Exmo(a). Senhor(a) Presidente**

Data: 2017.10.27

### **Assunto: Felicitações**

Venho por este meio felicitar V. Exa. pela recente eleição para liderar os destinos do executivo municipal no exigente mandato que agora inicia, expressando sinceros votos de sucesso no exercício das funções de Presidente da Câmara Municipal, extensíveis a toda a sua equipa.

Reiterando a disponibilidade e o interesse do Comité Olímpico de Portugal para continuar a consolidar os laços de cooperação com a autarquia superiormente dirigida por V. Exa. em projetos, iniciativas e eventos de interesse comum, apresento os melhores cumprimentos, com estima e elevada consideração.

Cordialmente,

**Comité Olímpico de Portugal**

---

**(Nome)**

Presidente

## Modelo de felicitações e agradecimentos

Ref.: 208/2017  
JMC/FJ

**Exmo. Senhor Presidente da  
Federação Portuguesa de Canoagem**

Data: 2017.08.02

### **Assunto: Festival olímpico da Juventude Europeia – Gyor 2017**

Concluído o Festival Olímpico da Juventude Europeia – Gyor 2017, cumpre-nos nesta oportunidade agradecer a participação e disponibilidade de todos os Atletas e Oficiais que integraram a Missão Portuguesa bem como de todos os elementos que representaram Portugal nestes Jogos.

Felicitamos a Federação pelos resultados alcançados agradecendo o importante contributo para o sucesso da Missão Portuguesa.

Apresentamos os melhores cumprimentos,

**Comité Olímpico de Portugal**

---

**(Nome)**

Presidente

## Modelo de ofício

Ref.: 282/2017

JMC/FJ

V. Ref.ª

Data:

**Exmo. Senhor Presidente da  
Federação Portuguesa de Atletismo  
Largo da Lagoa, 15 b  
2795-116 Linda-a-Velha**

**Assunto:**

(...)

Pelo exposto solicitamos ...

Apresentamos os melhores cumprimentos,

**Comité Olímpico de Portugal**

---

**(Nome)**

Presidente

## Modelo de plano de atividades

### ÍNDICE

Enquadramento .....	1
Identificação de pontos de contacto com parceiros .....	1
Programa de educação e prevenção .....	1
Criação de uma unidade de apoio jurídico.....	2
Conferência de arranque .....	2

## Integridade nas apostas desportivas

### Enquadramento

Nos anos recentes Portugal tem-se deparado com um conjunto crescente e preocupante de problemas relacionados com manipulação de competições desportivas e integridade nas apostas desportivas, onde se manifestaram sérias limitações na capacidade das organizações desportivas e das autoridades públicas responderem com eficácia a estes fenómenos.

Neste sentido, o Comité Olímpico de Portugal teve, em diversas ocasiões, oportunidade de alertar publicamente para a dimensão financeira da criminalidade associada a estes fenómenos, a qual exige uma ação firme, decidida e concertada entre vários domínios e parceiros, pois comporta o maior risco que hoje se coloca à integridade das competições desportivas, e bem assim à credibilidade do desporto e à sua sustentabilidade.

Por isso, urge perante esta alarmante conjuntura passar à ação, e, ainda que este seja um problema que em muito transcende o âmbito desportivo, pôr de imediato em prática um plano de ações destinadas a prevenir a corrupção de eventos desportivos e do mercado de apostas desportivas licenciadas, impedindo pessoas ligadas a associações criminosas de persistirem impunemente na manipulação de eventos desportivos e apostas associadas, dotando os agentes desportivos de competências para reconhecer, resistir e reportar estas ameaças.

Por isso o COP, em colaboração com o Comité Olímpico Internacional e vários parceiros internacionais, tem vindo a levar a cabo um quadro de ação destinado a preservar o desporto fora da criminalidade, em particular aquela que se relaciona com a manipulação de competições desportivas e apostas ilegais, focado em travar a corrupção no desporto, salvaguardando a sua reputação, nomeadamente em três áreas de atuação:

1. **identificação de um ponto de contacto**, proveniente de cada uma das organizações desportivas parceiras.
2. Implementação de um **programa de educação e prevenção** abrangente, adequado aos diversos agentes desportivos, demais participantes e níveis de competição desportiva.
3. Acompanhamento e auxílio no domínio da **regulação desportiva e ação disciplinar**.

## Identificação de Pontos de Contacto com parceiros

Objetivos:

1. Garantir que as organizações desportivas dispõem de um ponto de contacto efetivo para colaboração ao longo da implementação do presente plano de ação.
2. Prestar a necessária assistência a entidades desportivas, através deste veículo, na adoção das suas regras e procedimentos, bem como na condução adequada de demais procedimentos neste âmbito.

## Programa de Educação e Prevenção

Objetivos:

1. Desenvolver conteúdos específicos e implementar programas regulares de educação destinados a aumentar a consciencialização e o conhecimento de atletas, treinadores, árbitros, dirigentes e outros agentes desportivos, direta ou indiretamente relacionados com o desporto, em relação às ameaças à integridade do desporto por via da manipulação de resultados.
2. Sensibilizar a opinião pública, através dos órgãos de comunicação social, para a importância deste tema e sua cobertura segundo princípios de elevado rigor jornalístico.
3. Tomar medidas para tornar a integridade e a boa governação desportiva um objeto de estudo e formação científica no seio da Academia.
4. Encorajar os líderes desportivos e atletas de elite a agirem como modelos a seguir na sua modalidade, apoiando os atletas a expressarem a sua opinião no desenvolvimento e implementação de estratégias de educação e dissuasão.
5. Tomar medidas para que todos os participantes no fenómeno desportivo estejam cientes das suas responsabilidades definidas no **código de conduta para a integridade das apostas desportivas**, em regras sobre apostas e disposições contratuais, nomeadamente as implicações de eventuais violações.
6. Dotar os agentes desportivos, dos níveis de base ao alto rendimento desportivo, de ferramentas, competências e meios que lhes permitam identificar, agir e res-ponder adequadamente em casos de corrupção ou manipulação de competições desportivos.

## Criação de uma unidade de apoio jurídico

Objetivos:

1. Desenvolver e implementar um canal de comunicação claro, através de mecanismos de reporte alinhados com os padrões de referência neste domínio, que permita aos agentes desportivos reportarem facilmente qualquer abordagem ilegal ou suspeita relacionada com apostas na sua modalidade.
2. Estabelecer uma plataforma que possibilite o aconselhamento, assistência e apoio especializado a agentes desportivos com problemas ou adição ao jogo.
3. Fomentar a coordenação entre parceiros visando assegurar mecanismos eficazes de alerta e resposta a situações de potencial risco de manipulação de competições desportivas, sensibilizando-os para a urgência de alcançar uma estratégia concertada nos seguintes domínios:
  - Assegurar que a informação destinada a apoiar a prevenção dos riscos de manipulação de competições desportivas é devidamente compilada e efetivamente comunicada às partes interessadas, nomeadamente organizações desportivas, autoridades policiais e judiciais, operadores licenciados e entidades reguladoras do mercado de apostas desportivas nacionais e internacionais, respeitando a legislação em vigor, nomeadamente em matéria de proteção de dados;
  - Estabelecer os mecanismos necessários para produzir, compilar e analisar informações destinadas a suportar investigações sobre potenciais atividades criminais relacionadas com integridade nas apostas desportivas, bem como eventuais processos penais e ação reguladora pelas entidades competentes nos termos da legislação em vigor, envolvendo competições desportivas realizadas em território nacional, operadores licenciados em território nacional ou entidades terceiras no território nacional;
  - Prestar informação aos organismos desportivos para os apoiar no exercício de procedimentos disciplinares;
  - Decidir, em articulação com as organizações desportivas, se um caso específico é mais apropriado a um processo criminal ou ação disciplinar por uma federação desportiva;
  - Monitorizar atividades de apostas suspeitas;

## Conferência de arranque

O compromisso de longo prazo para o desenvolvimento de competências e abordagens concertadas entre diversos parceiros representa um elemento determinante para criar um contexto robusto face à ameaça da manipulação de competições desportivas, e assim prevenir e dissuadir aqueles que procuram corromper o fenómeno desportivo e o mercado de apostas desportivas.

Com efeito, uma cultura de cooperação e coordenação de ações a nível nacional, bem como a nível internacional, atendendo à dimensão global do fenómeno desportivo, do mercado de apostas, mas também das redes de criminalidade organizada, alinhada com as melhores práticas e documentos de referência, afigura-se crucial para concretizar um plano de ação nesta área, pelo que se pretende organizar uma conferência internacional que marcará o arranque do projeto, nos termos a seguir apresentados.

Esta conferência tem, pois, como objetivo principal definir e estabelecer um compromisso entre organizações desportivas, operadores de apostas desportivas, regulador do mercado de apostas, entidades governamentais, autoridades policiais e judiciais, órgãos de comunicação social e outras instituições relevantes em torno de um plano de ação efetivo para a integridade das apostas desportivas em Portugal.

A conferência, de um dia, a realizar em data a indicar, encontra-se estruturada em torno dos seguintes tópicos:

- Integridade Desportiva no Movimento Olímpico – Desafios globais e modelos de ação nacionais;
- Cooperação Internacional – Prevenir e proteger o desporto da infiltração criminosa;
- Investigação, monitorização e partilha de informação ;
- Fraude fiscal e branqueamento de capitais;
- A responsabilidade social e níveis de integridade exigidos por patrocinadores e operadores televisivos.

A participação na conferência é exclusiva a convidados, nomeadamente representantes das seguintes entidades:

- Federações desportivas, ligas profissionais, clubes e entidades representantes de agentes desportivos (atletas, árbitros, treinadores, agentes e pessoal de apoio);
- Operadores de apostas desportivas;
- Reguladores do mercado de apostas;
- Entidades oficiais de combate à corrupção;
- Órgãos de investigação e polícia criminal;

- Entidades governamentais com competências nas áreas do desporto, jogos e apostas e do combate à criminalidade;
- Instituições universitárias e grupos de reflexão (thinktanks) nas áreas mencionadas anteriormente;
- Operadores televisivos e patrocinadores;
- Consultores, jornalistas, investigadores e sociedades de advogados.

Para além de organizações desportivas internacionais, poderão ser convidados, como oradores ou participantes na conferência, representantes de entre as seguintes instituições internacionais com trabalho desenvolvido neste âmbito:

- Comités Olímpicos Nacionais;
- Comissão Europeia;
- Commonwealth;
- Conselho da Europa;
- CPLP;
- EGBA;
- ESSA;
- EU Athletes;
- European Lotteries;
- EUROPOL;
- FIFPRO;
- Financial Action Task Force;
- Gambling Commission, ARJEL, DGOJ, AAMS e outros reguladores;
- Homeland Security;
- Institut de Relations Internationales et Stratégiques;
- INTERPOL;
- OCDE;
- Organização de Estados Ibero-Americanos;
- Play the Game;
- RGA;
- Sport and Citizenship;
- SPORTACCORD;
- Sportradar;
- Transparência Internacional;
- UK Sport;
- UNESCO;
- Universidade de Sorbonne;
- UNODC;
- World Lottery Association;

À margem da conferência serão realizadas reuniões de alto nível com representantes de Comitês Olímpicos Nacionais, entidades intergovernamentais de combate ao crime organizado, reguladores e operadores do mercado de apostas e órgãos de polícia criminal, tendo em vista consensualizar um documento de referência com um plano de ação destinado a concretizar as orientações estratégicas para a integridade nas apostas desportivas saídas das conclusões desta conferência e implementar uma plataforma nacional de integridade e outros requisitos vinculativos assumidos pelo Estado Português no quadro da Convenção do Conselho da Europa sobre a Manipulação de Competições Desportivas.

No pós-evento, este plano de ação será apresentado aos grupos parlamentares com assento na Assembleia de República e ao Governo, sendo posteriormente difundido junto de entidades com competências neste domínio.

*Para mais informações, contacte-nos através do correio eletrónico*

***[integridade@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:integridade@comiteolimpicoportugal.pt)***

## Modelo de proposta à Comissão Executiva

Proposta n.º 31/CE/2017

Face ao exposto na informação que se anexa submete-se à Comissão Executiva que delibera:

Atribuir em 2017 os Prémios e Galardões do COP de acordo com a seguinte lista, nos termos da presente proposta:

- Ordem Olímpica Nacional – Jorge Miguel
- Medalha de Excelência Desportiva – Inês Henriques e Fernando Pimenta
- Medalha de Mérito – Fátima Monge da Silva
- Prémio Ética Desportiva – Carlos Gonçalves
- Prémio Juventude – Etson Barros
- Prémio Prestígio COP – Cristiano Ronaldo

**(Nome)**

Presidente

**Proposta**  
**n.º 31/CE/2017**

**Assunto: Prémios e Galardões do Comité Olímpico de Portugal 2017**

O artigo 40.º dos Estatutos do Comité Olímpico de Portugal (COP) prevê a atribuição de prémios e galardões destinados a reconhecer o mérito das pessoas singulares ou coletivas que devam ser distinguidas pela contribuição que tenham trazido à realização dos seus fins.

Assim, considerando as disposições do Regulamento de Prémios e Galardões do COP em vigor, bem como a lista de anteriores galardoados, importa assinalar as entidades e agentes desportivos cujas ações ou resultados desportivos se tenham distinguido no ano de 2017, bem como as carreiras desportivas de reconhecido relevo no serviço ao desporto nacional e ao Olimpismo.

Face ao exposto, apresentam-se de seguida, a deliberação da Comissão Executiva do COP, as personalidades a distinguir com os Prémios e Galardões do COP 2017:

- **Ordem Olímpica Nacional – Jorge Miguel**

A Ordem Olímpica Nacional destina-se a distinguir personalidades, de elevado nível e público reconhecimento, por relevantes serviços prestados ao Movimento Olímpico tendo por referência os seguintes critérios:

- a) Ter obtido, ao longo da sua carreira, resultados excecionais a nível internacional;
- b) Ter participado, de modo relevante, na direção, organização e promoção do desporto, a nível nacional ou internacional, tendo granjeado respeito e admiração na comunidade;
- c) Ter atuado, de forma altruísta e extraordinária, em benefício do desporto português.

Jorge Miguel tem tido um papel de particular relevância no desenvolvimento da marcha atlética em Portugal, sendo responsável pelo aparecimento da marcha no Clube de Natação de Rio Maior onde formou atletas de dimensão internacional como Susana Feitor, João Vieira, Sérgio Vieira, Inês Henriques ou Vera Santos, entre muitos outros, com resultados de excelência a nível internacional, mormente a recente Medalha de Ouro nos 50km de Marcha Atlética no Campeonato do Mundo de Atletismo em Londres.

Reconhecendo o prestígio granjeado internacionalmente Jorge Miguel foi recentemente distinguido pela Associação Europeia de Atletismo com o prémio “Treinador de Excelência”.

- **Medalha de Excelência Desportiva – Inês Henriques e Fernando Pimenta**

A Medalha de Excelência Desportiva distingue o melhor atleta masculino e a melhor atleta feminina do ano, sendo concedida a atletas:

- a) Medalhados olímpicos;
- b) Campeões do Mundo ou da Europa, absolutos ou equivalente, reconhecidos pela respetiva Federação Internacional;
- c) Que tenham atingido nível de excelência no âmbito competitivo em provas reconhecidas pela respetiva Federação Internacional.

Atleta Feminina:

No ano de 2017 Inês Henriques alcançou a Medalha de Ouro nos 50km de Marcha Atlética no Campeonato do Mundo de Atletismo em Londres.

Atleta Masculino:

Em 2017 Fernando Pimenta obteve as seguintes classificações de maior destaque:

- Medalha de Ouro – K1 1000m no Campeonato da Europa – Plovdiv 2017
- Medalha de Ouro – K1 5000m no Campeonato do Mundo – Racice 2017
- Medalha de Prata – K1 1000m no Campeonato do Mundo – Racice 2017

- **Medalha de Mérito – Fátima Monge da Silva**

A Medalha de Mérito destina-se a galardoar desportistas que tenham prestado serviços relevantes ao Desporto Nacional ou ao Olimpismo.

Fátima Monge da Silva foi a precursora do desenvolvimento do andebol feminino

em Portugal, conquistando inúmeros títulos em vários dos principais clubes da modalidade.

Profissional de Educação Física, Treinadora e Seleccionadora Nacional de Andebol (1978-1989) teve um papel incontornável na valorização e desenvolvimento do desporto feminino reconhecido em diversos prémios de carreira, bem como na promoção do desporto na comunidade escolar através do Programa de Apoio à Educação Física no 1º Ciclo Ensino Básico da Câmara Municipal de Lisboa.

- **Prémio Ética Desportiva – Carlos Gonçalves**

O Prémio Ética Desportiva destina-se a premiar ações relevantes em prol dos princípios e valores da ética no desporto, suscetíveis de constituir exemplos virtuosos e pedagógicos e pode ser atribuído a atletas, dirigentes, treinadores e outros agentes desportivos ou profissões relacionadas com o desporto.

Licenciado em Educação Física (1966) e Doutor em Ciências de Educação (1998) Carlos Gonçalves tem um percurso desportivo eclético.

O seu percurso de profissional de educação física iniciado em 1967 é marcado por uma profunda ligação ao estudo e promoção dos temas da ética e do fair-play, nomeadamente no seio do Movimento Europeu de Fair-Play que serviu desde 1994 a 2012 como Vice-Presidente e Presidente, e na Fundação Internacional de Educação Olímpica e Desportiva.

Do reconhecimento do trabalho desenvolvido neste domínio figuram, entre muitas outras, as seguintes distinções:

- Cruz de Oficial da República da Lituânia Medalha de Mérito do Comité Olímpico da Rússia (2004);
- Prémio Internacional de Fair Play “Desporto e Solidariedade”, do International Fair Play Mecenate (2005);
- Medalha de Ouro e Prémio Nacional de Fair Play do Comité Olímpico da Polónia (2011 e 2012)
- Prémio Mundial de Fair Play WilliDaume – 2012, categoria “Promoção dos valores do Espírito Desportivo” outorgado pelo Comité Internacional de Fair Play e pela UNESCO

• **Prémio Juventude – Etson Barros**

O Prémio Juventude destina-se a premiar o atleta nacional, de escalões jovens, que mais se tenha distinguido no ano anterior pela obtenção de resultados de excelência em competições internacionais ao mais alto nível desportivo, com um percurso escolar de mérito.

Etson Barros foi Medalha de Ouro nos 2000m obstáculos no Festival Olímpico da Juventude em Gyor 2017, frequentando, com aproveitamento, o ensino secundário.

• **Prémio Prestígio COP – Cristiano Ronaldo**

Cristiano Ronaldo tem vindo ao longo da sua carreira desportiva a conquistar os mais importantes prémios individuais e coletivos na sua modalidade prestando um inestimável contributo para a projeção internacional do país e do desporto português.

No início deste trajeto de sucesso, que agora o Comité Olímpico de Portugal assinala, Cristiano Ronaldo integrou a missão portuguesa aos Jogos Olímpicos de Atenas 2004.

Face ao exposto, propõe-se:

- Atribuir em 2017 os Prémios e Galardões do COP de acordo com a seguinte lista, nos termos da presente proposta:

Ordem Olímpica Nacional – Jorge Miguel

Medalha de Excelência Desportiva – Inês Henriques e Fernando Pimenta

Medalha de Mérito – Fátima Monge da Silva

Prémio Ética Desportiva – Carlos Gonçalves

Prémio Juventude – Etson Barros

Prémio Prestígio COP – Cristiano Ronaldo

Lisboa, 25 de outubro de 2017

**(Nome)**

Diretor-Geral

## **Anexo**

### **Jogos Olímpicos de Verão**

#### **Modalidades e Formas de apresentação de resultados**

#### **Andebol**

O Andebol é jogado por duas equipas de 7 jogadores cada uma, num campo de 40 metros de comprimento por 20 metros de largura. As balizas têm 3m de largura e 2m de altura, e cada uma delas tem à sua frente uma área em forma de D, a chamada área restritiva dos 6m (a distância a que a linha limite está da baliza). Aqui só o guarda-redes pode estar. No entanto, os jogadores podem saltar para o interior desta área com o objetivo de rematar, devendo libertar a bola antes de pisarem o solo. O D externo, definido por uma linha pontilhada a uma distância de 9 m da baliza, delimita a zona de marcação de faltas.

Os jogos consistem em duas partes de 30 minutos, seguidas por duas metades de cinco minutos extra, se houver empate. O vencedor é a equipa que marca mais golos.

Participam 12 seleções em masculinos e femininos, que são divididas em dois grupos de seis. A primeira fase disputa-se num sistema de todos contra todos. A vitória vale dois pontos e o empate um.

A partir dos quartos-de-final a eliminação é direta. Existe

um jogo para a atribuição do 3.º lugar (medalha de bronze).

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Andebol tornou-se modalidade olímpica em Berlim 1936, na variante de 11 jogadores por equipa. Em Munique 1972, reapareceu mas já com a atual forma de 7. Para as mulheres só surgiu em 1976 nos Jogos Olímpicos de Montreal.

**Federação internacional:** International Handball Fédération (IHF)

*Exemplo* de resultados de cada grupo

Grupo A

Suécia-Dinamarca, 24-22; Holanda-França, 21-26

Grupo B

China-EUA, 23-24; Itália-Suíça, 27-23

Classificação de grupo

	J	V	E	D	GM-GS	Pontos
1.º Suécia	10	7	2	1	131-107	21

## RESULTADOS FINAIS

Final: Suécia-Islândia, 28-23

3.º lugar: Espanha-Croácia, 29-28

5.º lugar: Rússia-Hungria, 30-29

7.º lugar: Itália-Roménia, 31-24

## Atletismo

O Atletismo é a maior modalidade individual dos Jogos Olímpicos, com o programa dividido em provas de pista e estrada. A pista, no Estádio Olímpico, tem a forma oval e mede 400 metros.

O programa de pista inclui provas de velocidade, meio-fundo e fundo, para homens e mulheres; barreiras e corridas de obstáculos; e estafetas. Ao todo são 47 provas (corrida, saltos, lançamentos e marcha): 24 para os homens e 23 para as mulheres.

As corridas de velocidade são as de 100m, 200m e 400m. Estas seis provas de masculinos e femininos, juntamente com quatro provas de barreiras para masculinos e femininos, têm início com atleta agachado, usando blocos de partida.

As provas de pista, de meio-fundo e fundo, variam entre 800 e 10 000m. Na mais curta destas distâncias, os atletas devem permanecer em pistas separadas nos primeiros 100m, que estão livres para usar qualquer pista. Nas provas de 1500m e mais, os atletas são colocados ao longo de uma linha de partida em forma de meia-lua e todas as pistas estão abertas para correr.

A corrida de 3000m obstáculos representa o desafio adicional de saltar sobre obstáculos colocadas em cinco pontos ao redor da pista. A altura desses obstáculos é fixada em 91,4 centímetros para homens e 76,2 centímetros para mulheres. Um dos cinco obstáculos implica um salto para uma caixa de água.

Há quatro provas com barreiras: 100m para mulheres, 110m para homens e 400m para homens e mulheres. Os eventos mais curtos são realizados em linha reta, as corridas mais longas numa volta, todas com dez barreiras.

A maioria das provas começa com as eliminatórias; os atletas ou equipas mais rápidos avançam para as semifinais e depois para a final. Na marcha, as provas são de 20km e 50km.

As provas de Saltos incluem o Salto em altura, o Salto em comprimento, o Salto com Vara e o Triplo salto. No Salto em altura, os atletas tentam transpor a fasquia, após realizarem uma corrida de balanço. Um atleta é excluído da competição após três tentativas consecutivas falhadas.

No Salto com vara, os atletas utilizam uma vara para transpor a fasquia. Originalmente a vara era feita de madeira, mais tarde em bambu e depois metal. Hoje em dia é feita de fibra de carbono. Depois da corrida de balanço, os atletas apoiam a extremidade da vara num ponto de apoio (caixa) e elevam-se tentando transpor a fasquia. Após três tentativas falhadas são excluídos.

O Salto em comprimento implica uma corrida de balanço e o salto para uma caixa de areia. Vence quem der o maior salto.

O Triplo salto exige três saltos em sequência até se atingir a caixa de areia.

As Provas de lançamento incluem o peso, o dardo, o martelo e o disco. No

Lançamento do peso, a execução é feita numa circunferência de cimento com 2,13m diâmetro. Para os homens o peso tem 7.26kg e para as mulheres 4kg.

No Lançamento do disco, a execução é realizada numa circunferência de cimento com 2,5m diâmetro. A fim de evitar riscos para os espetadores, três quartos do perímetro da circunferência são cobertos por uma gaiola de rede com uma altura de 4m. Para os homens o disco tem 2kg e para as mulheres tem 1kg.

No Lançamento do dardo, os atletas fazem uma corrida num corredor com 4m de largura e no final fazem o arremesso do dardo que no caso dos homens tem um peso de 800gramas e um comprimento entre 2,60 e 2,70 metros. Para as mulheres pesa 600 gramas e tem um comprimento que pode variar entre 2,20 metros e 2,30 metros.

Finalmente, no Lançamento do martelo, a execução é realizada numa circunferência de cimento com 2,13m de diâmetro. A fim de evitar riscos para os espetadores, três quartos do perímetro da circunferência são cobertos por uma gaiola de rede com uma altura de 4m. Para os homens o martelo tem 7.26kg e para as mulheres 4kg. Existem também provas combinadas: heptatlo e decatlo (ver descrição em baixo).

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Atletismo é a modalidade desportiva organizada mais antiga do Mundo. E foi a única competição nas quatro primeiras edições dos Jogos Olímpicos da Grécia Antiga, ocorridas entre 776 e 724 AC. Integra o programa dos Jogos Olímpicos da Era Moderna desde a sua primeira edição em Atenas 1896.

**Federação internacional:** International Association of Athletics Fédérations (IAAF)

Provas e *Exemplo* de apresentação de resultados

100m (vento 1.5m/s): 1.º Francis OBIKWELU (POR) 9.86; 2.º Yazaldes NASCIMENTO (POR) 10.25; ...  
200m (vento 1.7m/s): 1.º Francis OBIKWELU (POR) 20.01; 2.º Yazaldes NASCIMENTO (POR) 20.02; ...

[O vento tem a velocidade limite de 2.0m/s (metros por segundos) e aplica-se às seguintes provas: 100m, 200m, comprimento, triplo, 110m barreiras e 100m barreiras]

400m: 1.º Ricardo SANTOS (POR) 45.14; 2.º Luís CUNHA (POR) 45.20; ...

800m: 1.º Rui SILVA (POR) 1:44.91; 2.º Celso PINTO (POR) 1:45.17; ...

1500m: 1.º Rui SILVA (POR) 3:30.07; 2.º António TRAVASSOS (POR) 3.31.10; ...

5000m: 1.º António PINTO (POR) 13:02.86; 2.º Carlos LOPES (POR) 13:03.44; ...

10 000m: 1.º Fernando MAMEDE (POR) 27:13.81; 2.º Carlos LOPES (POR) 27:22.73; ...

3000m obstáculos: 1.º Manuel SILVA (POR) 8:19.82; 2.º José REGALO (POR) 8:20.20; ...

Maratona: 1.º Carlos LOPES (POR) 2:06:36; 2.º António PINTO (POR) 2:08:24; ...

110m barreiras (vento 0.6m/s): 1.º João ALMEIDA (POR) 13.47; 2.º João LIMA (POR) 13.96; ...

400m barreiras: 1.º Pedro RODRIGUES (POR) 48.77; 2.º Carlos SILVA (POR) 48.78; ...

Altura: 1.º Paulo CONCEIÇÃO (POR) 2,24; 2.º João LIMA (POR) 2,23; ...

Vara: 1.º Diogo FERREIRA (POR) 5,71; 2.º João ANDRÉ (POR) 5,50; ...

Comprimento (vento 2.8m/s): 1.º Carlos CALADO (POR) 8,36; 2.º Nelson ÉVORA (POR) 8,20; ...

Triplo (vento -1.6m/s): 1.º Nelson ÉVORA (POR) 17,45; 2.º Manuel ALVES (POR) 17,20; ...

Peso: 1.º Tsanko ARNAUDOV (POR) 21,56; 2.º Francisco BELO (POR) 20,20; ...

Disco: 1.º Francisco BELO (POR) 62,01; 2.º Carlos EUFRÁSIO (POR) 57,89; ...

Martelo: 1.º Vítor COSTA (POR) 76,86; 2.º José REIS (BRA) 71,00; ...

Dardo: 1.º Tiago APERTA (POR) 75,55; 2.º Mário ANÍBAL (POR) 73,00; ...

Decatlo: 1.º Mário ANÍBAL (POR) 8 213; 2.º Samuel REMÉDIOS (POR) 8114; ...

Classificação (do vencedor) prova a prova -100m: 10.86; Comprimento: 7,76; Peso: 15,11;

Altura: 2,00; 400m: 46.71; 110m Barreiras: 15.11; Disco: 63,66;

Vara: 5,11; Dardo: 58,23; 1500m: 4:29.48; TOTAL: 8641 pontos (atribuídos pela tabela da Federação Internacional)

20km marcha: 1.º João VIEIRA (POR) 1:20:09; 2.º Miguel CARVALHO (POR) 1:21:11; ...

50km marcha: 1.º João VIEIRA (POR) 3:45:17; 2.º António CARDOSO (POR) 3:46:20; ...

4x100m: 1.º Portugal (Yazaldes NASCIMENTO, Francis OBIKWELU, João LIMA e Ricardo ESTEVES) 40.20; ...

4x400m: 1.º Portugal (Yazaldes NASCIMENTO, Francis OBIKWELU, João LIMA e Ricardo ESTEVES) 3:20.23; ...

Em femininos, o procedimento é o mesmo para as classificações e as únicas diferenças para os masculinos são os 100m barreiras, em vez de 110m barreiras, e o heptatlo (100m barreiras, salto em altura, lançamento do peso, 200m, salto em comprimento, lançamento do dardo, 800m), em vez do decatlo.

## Badminton

Ao contrário de outras modalidades de rede, o Badminton usa um volante em vez de uma bola. O volante é uma forma cônica aberta formada por penas embutidas numa base arredondada de cortiça coberta por uma fina tela de cabedal.

Os jogos são realizados entre dois jogadores ou dois pares. Estes jogos de pares podem ser masculinos, femininos ou mistos. Todas as partidas são disputadas à melhor de três, o que significa que, para vencer, um jogador ou equipa tem de ganhar dois sets de 21 pontos cada. Em caso de empate a 20, quem obtiver uma vantagem de dois pontos ganha esse jogo. Se o jogo continuar empatado a 29 pontos, quem fizer o próximo ponto ganha.

Em eventos individuais, os jogadores são divididos em 16 grupos de três a quatro jogadores num quadro disputado no sistema round-robin. O melhor jogador de cada grupo avança para os oitavos-de-final.

Em pares, os jogadores são divididos em quatro grupos de quatro, que se enfrentam no sistema round-robin. Os dois pares melhores classificados de cada grupo avançam para as quartas-de-final.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Badminton faz parte do programa oficial dos Jogos Olímpicos desde Barcelona 1992.

**Federação internacional:** Badminton World Fédération (BWF)

*Exemplo* de apresentação de resultados

### SINGULARES

- 1.º Liu DAN (CHN)
- 2.º Lee Chong NEI (THA)
- 3.º Chen JIN (CHN)

Final: LIU-LEE, 21-12 e 21-8

3.º lugar: CHEN-ZONG, 21-16, 12-21 e 21-14

### PARES

- 1.º Portugal (Bernardo ATILANO-Duarte ANJO)
- 2.º Dinamarca (...)
- 3.º Suécia (...)

Final: Portugal-Dinamarca, 21-10 e 21-9

## Basquetebol

O Basquetebol é jogado por duas equipas de cinco jogadores, num campo com 28 metros de comprimento e 15 metros de largura. Os pontos são marcados atirando a bola ao cesto, que tem um diâmetro de 450-459mm e está fixado numa tabela situada 3,05m acima do piso.

Dois pontos são concedidos por cada lançamento concretizado em jogo corrido; um ponto por cada lance livre sucedido (na sequência de uma infração por oposição); e três pontos para um lançamento de longa distância (além do que é conhecido como a linha de três pontos, a 6,75m do cesto). Os jogos duram 40 minutos, divididos em quatro períodos de dez minutos.

No total, podem qualificar-se 12 equipas para os Jogos Olímpicos, jogando inicialmente em dois grupos de seis equipas cada. As primeiras quatro de cada grupo passam aos quartos-de-final, seguindo-se as meias-finais, a final e o jogo de atribuição do 3.º lugar (medalha de bronze). O Basquetebol 3x3, disputado por equipas de três jogadores cada, foi adicionado como um novo evento nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Basquetebol surgiu inicialmente nos Jogos Olímpicos como modalidade de exibição em St. Louis 1904, e fez a sua estreia no programa oficial em 1936, nos Jogos Olímpicos de Berlim. A competição feminina nos Jogos de 1976 em Montreal, e os jogadores profissionais foram autorizados a representar o seu país nos Jogos de 1992, em Barcelona.

**Federação Internacional:** International Basketball Fédération (FIBA)

*Exemplo de apresentação de resultados*

	J	V	D	PM-PS	Pontos
1.º EUA	10	8	2	321-198	28
2.º Itália	-	-	-	299-223	

Final: EUA-Itália, 89-68

3.º lugar:

5.º lugar:

7.º lugar:

## Beisebol/Softbol

No beisebol, duas equipas de nove jogadores procuram marcar a maior quantidade de 'runs', golpeando uma bola com um taco e correndo à volta de uma sequência de bases para alcançar

a “home plate”. As equipas alternam entre batedores e “fielding”. Cada sessão é chamada de “inning”, havendo troca de papéis quando a equipa de campo elimina três jogadores oponentes.

A equipa de campo é composta por um “pitcher”, um catcher, quatro “infielders” e três “outfielders”. O lançador joga a bola para o batedor adversário, situado na base da casa, a 18,4 metros de distância. O batedor tenta acertar na bola, enquanto os atacantes tentam a sua eliminação.

A equipa com mais runs após nove rondas alternadas, de “batting” e “fielding”, ganha. Se as equipas estiverem empatadas após nove rondas, o jogo continua em rondas extras, até que uma equipa tenha marcado mais do que a outra em igual número de rondas.

O Softbol é jogado por mulheres e tem menos dois “innings”. A bola utilizada é maior e o campo tem dimensões mais reduzidas, quando comparados com o Basebol.

Nos Jogos Olímpicos, seis equipas jogam no sistema de todos contra todos.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Beisebol, apenas praticado por homens, e o Softbol, por mulheres, voltam ao programa dos Jogos Olímpicos em Tóquio 2020, depois de terem estado ausentes desde Pequim 2008. O Beisebol fez parte dos Jogos pela primeira vez em Barcelona 1992 e o Softbol em Atlanta 1996. Ambas as modalidades foram excluídas em Londres 2012 e no Rio 2016.

**Federação internacional:** World Baseball Softball Confédération (WBSC)

*Exemplo* de apresentação de resultados

1.º Cuba

2.º Japão

Final: Cuba-Japão, 11-1

## **Boxe**

Trata-se de uma modalidade de combate, na qual dois atletas, equipados com luvas e proteções na cabeça, enfrentam-se num ringue, sendo a vitória obtida pelo atleta que atingir com mais sucesso a cabeça e o tronco do oponente.

Um combate de boxe olímpico, para homens e mulheres, dura três assaltos, de três minutos cada um. Cinco juízes assistem à luta e atribuem individualmente pontos pelo que consideram ser golpes de sucesso.

Além disso, o árbitro pode terminar um combate se a diferença entre os lutadores for demasiado acentuada, ou se um médico indicar que deve haver interrupção.

O combate também pode terminar se um competidor receber três advertências (penalidades) e for desclassificado, ou se um competidor for incapaz de retomar a luta dentro de dez segundos, caso em que será considerado eliminado (“KO”).

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Boxe moderno foi introduzido como modalidade olímpica em St. Louis em 1904, com sete categorias de peso. Em 1912, a competição foi cancelada para os jogos de Estocolmo, devido à antiga lei sueca. No entanto, a seguir à I Guerra Mundial, foi retomada para os Jogos Olímpicos de Antuérpia 1920.

**Federação internacional:** International Boxing Association (AIBA)

*Exemplo de apresentação de resultados:*

Peso mosca ligeiro

-49Kg

1.º Hassanboy DUSMATOV (UZB) (decisão: pontos, KO ou outra)

2.º Yurberjen Herney MARTINEZ (CUB)

3.º (são atribuídas duas medalhas de bronze)

Existem mais nove categorias de peso para o género masculino: peso mosca-52Kg; peso galo -56Kg; peso ligeiro-60Kg; peso meio médio ligeiro-64Kg; peso meio médio-64Kg; peso médio -75Kg; peso meio pesado-81Kg; peso pesado-91Kg; peso superpesado +91kg.

Nas três categorias femininas (peso mosca -51Kg, peso ligeiro -60Kg e peso médio -75Kg) as classificações têm o mesmo procedimento que as apresentadas para os masculinos.

## Breaking

O Breaking é um estilo de dança urbana originário no bairro do Bronx, em Nova Iorque (EUA), na década de 1970.

Também conhecido como break dancing, começou a ser praticado por equipas que competiam em batalhas de dança, nas ruas. Os atletas que fazem break são chamados de “b-boys”, “b-girls” ou “breakers”.

Desde o início da sua prática nas ruas, o breaking desenvolveu-se como forma de arte, cruzando elementos de música, dança e atletismo.

No breaking, a competição envolve dois concorrentes. Um breaker executa o seu exercício e, em seguida, o seu oponente responde, enquanto cinco juizes avaliam a as duas provas segundo seis critérios: criatividade, personalidade, técnica, variedade, performatividade e musicalidade.

O Breaking fez a sua estreia olímpica nos Jogos Olímpicos da Juventude de Verão em Buenos Aires 2018 com três eventos: dois eventos individuais e um evento de equipas mistas. Vinte e quatro b-boys (12) e b-girls (12) participaram em competições separadas. Os eventos individuais ocorreram ao longo de dois dias, começando com a competição round-robin no primeiro dia, seguida pela eliminação no segundo dia. Sergei Chernyshev, da Rússia, venceu o título masculino, enquanto Ramu Kawai, do Japão, venceu o feminino. O evento de equipas mistas também foi organizado em dois dias, e foi disputado por 12 equipas, cada uma formada por um b-boy e uma b-girl, com base nos resultados dos eventos individuais. A equipe B4, do Vietnã (Hiếu Lê Minh), e Ram, do Japão (Ramu Kawai), conquistou o ouro.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Breaking tem entrada confirmada em Paris 2024

**Federação Internacional:** World DanceSport Federation

*Exemplo de apresentação de resultados*

Individual

- 1.ª Maria CALUTOVA (BUL), 23
- 2.ª Franziska SCHIMDT (GER), 22
- 3.ª Alberta MARQUEZ (MEX), 21

Equipas

- 1.ª Carly SIMON-Edmund WALKER (GB), 27
- (...)

## Canoagem

Nos Jogos Olímpicos, realizam-se competições nas distâncias de 200, 500 e 1000 metros, nas disciplinas velocidade, com dois tipos de embarcação, canoa e kayak. Nas competições de slalom cada atleta faz, em contrarrelógio, um percurso de até 25 “portas” suspensas sobre o plano de água. Tocando numa porta adiciona uma penalidade em tempo de dois segundos para o atleta; não passar uma porta implica uma penalidade de 50 segundos.

Nas provas de velocidade, realizadas em águas paradas, os atletas partem alinhados. Em canoas, as embarcações podem ser individuais (C1) ou de pares (C2). Nos kayaks, os atletas competem individualmente (K1), ou em pares (K2) ou em quartetos (K4), em três distâncias possíveis de 200, 500 ou 1000 metros.



No slalom as pistas devem ter no máximo 200 metros e o apuramento para a final, que comporta dez atletas, efetua-se através de duas mangas, sendo considerado o melhor resultado, podendo ser acrescida uma penalização se for o caso.

Na velocidade realizam-se duas finais. A final A, onde são distribuídas as medalhas de ouro, prata e bronze, é disputada por oito atletas, sendo estes apurados através das meias-finais, que podem ser duas ou três.

A final B é disputada também por oito atletas, que competem pelas posições entre o 9.º e o 16.º classificado.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** A Canoagem apareceu pela primeira vez nos Jogos Olímpicos Paris 1924, integrando definitivamente o programa em Berlim 1936.

**Federação internacional:** International Canoe Fédération (ICF)

*Exemplo* de apresentação de resultados

MASCULINOS

Slalom C1

- 1.º Denis CHANUT (FRA) 94.17
- 2.º Matej BENUS (SVK) 95.02
- 3.º Takuya HANEDA (JPN) 97.44

Slalom C2 (Canoa)

- 1.º Eslováquia (Ladislav SKANTAR e Peter SKANTAR) 101.58
- 2.º França (Pierre JEFFROY e Carles ROBESPIERRE) 102.33
- 3.º Alemanha (Wolfgang STRAUSS e Michael ROLFF) 103.34

K1 1000m

- 1.º Fernando PIMENTA (POR) 3:29.445
- 2.º Marcus WALZ (ESP) 3:31.447
- 3.º Josef DOSTAL (CZE) 3:32.145

K2 1000m

- 1.º Portugal (Fernando PIMENTA-Emanuel SILVA) 3:15.445
- 2.º Espanha (Marcus WALZ- Pedro DELGADO) 3:16.447
- 3.º República Checa (Josef DOSTAL- Jan ZIGRINSKI) 3:17.145

## Ciclismo

Existem quatro disciplinas do Ciclismo nos Jogos Olímpicos: BMX, BTT, provas de estrada e corridas de pista.

A BMX é inspirada no motocrosse e disputa-se num circuito de cerca de 350 metros. Na BTT (bicicleta de todo o terreno), os atletas competem num circuito com a distância de 3 a 6km.

Nas provas de estrada, existe a prova de estrada em linha, na qual os ciclistas partem em conjunto e ganha o que cortar a meta no 1.º lugar; e o contrarrelógio, no qual os ciclistas partem à vez para realizar um percurso cronometrado e ganha o que fizer menos tempo.

As corridas de pista são realizadas num velódromo interior (oval, feito de madeira, com 250 metros de perímetro e 42 graus de inclinação nos cantos), nas disciplinas de Keirin (individual masculinos e femininos), Omnium (individual masculinos e femininos), Sprint (individual masculinos e femininos, e por equipas), Perseguição por equipas e Madison.

No Keirin, os corredores correm em coluna atrás de uma motocicleta a velocidade moderada. Durante as primeiras voltas é necessário manter as posições marcadas por sorteio e é proibido ultrapassar a moto. Quando faltam duas voltas, a moto separa-se e os corredores disputam o sprint final.

O Omnium refere-se à soma de quatro provas (scratch, eliminação, tempo e pontos), sendo atribuídos ao vencedor 40 pontos (38 ao segundo e 36 ao terceiro).

No Madison, a prova é disputada por duplas. Enquanto um ciclista pedala mais lentamente na parte alta do velódromo, o outro corre o mais rápido possível na parte baixa. Os dois vão-se revezando e a cada 10 voltas a dupla pontua, mas apenas no caso de ser uma das quatro primeiras (5,3,2 e 1 pontos). Ganha a dupla que obtiver mais pontos.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** Em Atenas 1896, disputaram-se a corrida de estrada e cinco provas de pista. O BTT foi incluído no programa dos Jogos pela primeira vez em Atlanta 1996, seguindo-se o BMX nos Jogos de Pequim 2008. As mulheres competiram pela primeira vez em Ciclismo em Los Angeles 1984, quando participaram da Corrida de Rua, com os eventos da pista incluídos desde Seul 1988.

**Federação internacional:** Union Cycliste Internationale (UCI)

*Exemplo* de apresentação de classificações

PISTA

Keirin

1.º Jason KERRY

(GBR)

2.º Matthjs BUCHI (NED) + 0,040s

3.º Butch ROMERO (FRA) + 0,085s

#### Omnium

- 1.º Elia VIVIANI (ITA) 207
- 2.º Zach JOHNSON (EUA) 205
- 3.º Fabius REFUSE (FRA) 203

#### Sprint Individual

- 1.º Jason KENNY (GBR) 9.551
- 2.º Callam SKINNER (GBR) 9.703
- 3.º Mattew CLAETZER (AUT) 9.704

#### Sprint por equipas

- 1.º Grã-Bretanha (Philip HINDES, Jason KEDNNY e Callam SINNER) 42.440
- 2.º Nova Zelândia (...) 43.301
- 3.º Alemanha (...) 44.202

#### ESTRADA

Prova de estrada (241km)

- 1.º Greg VAN AVERMAERT (BEL) 6:10:05
- 2.º Jakob FUGLSANG (DEN) mt
- 3.º Rafal MAJKA (POL) mt

#### Contrarrelógio

- 1.º Fabian CANCELLARA (SUI) 1:12.15
- 2.º Tom DUMOULIN (NED) 1:13.02
- 3.º Chris FROOME (GBR) 1:13.17

## Equestre

Este é a única modalidade olímpica que envolve animais (cavalos), e na qual homens e mulheres competem em igualdade de condições. É disputada em três disciplinas - Curso Completo de Equitação (CCE), Obstáculos e Ensino- individualmente e por equipas.

O CCE é uma competição combinada de provas de Ensino, Raide e Saltos de Obstáculos, realizadas ao longo de quatro dias.

Na prova de Obstáculos, o cavaleiro tem de efetuar um circuito que inclui determinado tipo de obstáculos, com água, paredes simuladas, barreiras paralelas e triplas, sendo o objetivo o de testar a habilidade do cavaleiro e a capacidade de salto do cavalo. As faltas cometidas (Ex: derrubar um obstáculo ou exceder o tempo estabelecido) resultam em penalidades.

Na prova de Ensino, o cavaleiro faz movimentos obrigatórios, em sequência pré-estabelecida,

denominada de “reprise”, numa área de 60m x 20m, na qual são avaliadas por um grupo de cinco juízes a qualidade, precisão e apresentação do conjunto.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** A modalidade foi introduzida nos Jogos Olímpicos em Paris 1900, tendo estado ausente em St. Louis 1904 e Londres 1908. Em Helsínquia 1952 foi aberta a participação às mulheres.

**Federação internacional:** Fédération Equestre Internationale (FEI)

*Exemplo* de apresentação de resultados

CCE individual

- 1.º William FOX-PITT, Zakaria (GBR) 37.00
- 2.º Terry TRACER, Voodoo (EUA) 39.00
- 3.º Carl JANK, Funny Horse (SWE) 43.00

CCE por equipas

- 1.º França (Karim LAGHOUAG, Gazzette; Thibaut VALLETTE, Phantome; Mathieu LEMOINE, Fleur de la Montagne; e Astier NICOLAS, Concorde), 169.00pts
- 2.º (...)
- 3.º (...)

Saltos individual

- 1.º Nick SKELTON, Wonderful Rose (GBR) 42.82
- 2.º (...)
- 3.º (...)

Saltos por equipas

- 1.º França (Philippe ROZIER, River; Kevin STAUT, Merveilleuse; Roger-Yves BOST, Canadien; e Penelope LEPREVOST, Milliard) 20
- 2.º (...)
- 3.º (...)

Ensino individual

- |                                       | GP     | GPS    | GPF    |
|---------------------------------------|--------|--------|--------|
| 1.º Charlotte DUJARDIN, Amazing (GBR) | 85.071 | 82.983 | 93.857 |
| 2.º (...)                             |        |        |        |
| 3.º                                   |        | (...)  |        |

(GP – Grand Prix, GPS – Grand Prix Special, GPF – Grand Prix Freestyle)

## Escalada desportiva

A Escalada Desportiva apresenta três disciplinas nos Jogos Olímpicos: Escalada de Velocidade, Escalada de Dificuldade e Bloco. Participarão 40 atletas (20 mulheres e 20 homens).

As competições de Bloco, também apelidadas de Boulder, consistem numa série de pequenas vias de escalada, geralmente designadas como problemas. Todos os problemas são escalados sem a utilização de cordas.

As competições de Dificuldade definem-se como aquelas em que se escala em primeiro de cordada. O atleta sobe desde o solo e passa sucessivamente a corda por cada mosquetão da cinta expresso, e utilizando como sistema de progressão somente as presas que a parede contenha.

A altura obtida (ou no caso de secções transversais, a maior distância alcançada) determina a classificação do atleta na ronda da competição.

As competições de Velocidade definem-se como aquelas em que se escala com corda de topo, escalando o atleta desde o solo sem pontos de proteção intermédios e utilizando como sistema de progressão somente as presas que a parede contenha. A altura obtida (ou no caso de secções transversais, a maior distância alcançada), no melhor tempo possível, determina a classificação do(a) atleta na ronda da competição. A prova termina quando o(a) escalador(a) toca no ponto assinalado como fim da via (presa assinalada com fita-cola colorida ou botão ligado a luz ou cronómetro).

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** A Escalada Desportiva faz a sua estreia nos Jogos Olímpicos em Tóquio 2020.

**Federação internacional:** International Fédération of Sport Climbing (IFSC)

*Exemplo* de apresentação de resultados

DIFICULDADE

1.º José SANTOS (POR), 100

VELOCIDADE

1.º Zora BUKOVAC (SVK), 100

## Esgrima

Dois competidores enfrentam-se numa “pista”, com objetivo de tocar no oponente usando uma de três armas, cada uma com suas características e regras próprias:

*Florete* – uma espada de pressão leve com uma lâmina retangular e flexível. Os esgrimistas pontuam com a ponta da espada tocando no tronco do oponente.

*Espada* – uma espada de duelo semelhante a um florete, mas um pouco mais pesada e com uma forma cónica. Contam os toques em todo o corpo.

*Sabre* – Os pontos podem ser marcados com a ponta e a lâmina, e todo o corpo acima da cintura é a área alvo.

Nos combates, as armas encontram-se ligadas a um quadro eletrónico de pontuação. Vence o atleta que consiga 15 toques no adversário ou o atleta que lidere o combate durante nove minutos. No que respeita às equipas, estas são compostas por três elementos. O primeiro par combate por um tempo de três minutos ou até um dos elementos fazer cinco toques. De seguida entra outro par que irá continuar o combate por mais 3 minutos ou até efetuar 10 ataques. O combate irá continuar até que uma das partes faça toques ou que o tempo acabe.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O programa dos Jogos Olímpicos engloba a Esgrima desde o seu início, em 1896, nas disciplinas de florete e sabre. A espada foi admitida em 1900. As mulheres começaram a competir em florete a partir dos Jogos de 1956.

**Federação internacional:** International Fencing Fédération (FIE)

*Exemplo de apresentação de resultados*

ESPADA INDIVIDUAL

1.º Park SANG-YOUNG (KOR)

2.º Géza IMRE (HUN)

3.º (...)

Final: Park SANG-YOUNG-Géza IMRE, 15-14

ESPADA POR EQUIPAS

1.º França (Yannick BOREL, Daniel JÉRENT, Jean-Michel LUCENAY e Gauthier GRUMIER)

2.º Itália (Enrico GAROZZO, Marco FICHERA, Paolo PIZZO e Andrea SANTARELLI)

3.º (...)

Final: França – Itália, 45-31

## Futebol

O objetivo do Futebol é marcar mais golos do que o adversário, introduzindo a bola na baliza de 7,32m de largura e 2,44m de altura. As equipas de onze jogadores competem num campo

cuja medida padrão é de 105m x 68m (que pode variar), em dois períodos de 45 minutos. Os jogos podem ser decididos num prolongamento de 30 minutos ou através da marcação de penáltis, usados para decidir as partidas empatadas durante as fases eliminatórias da competição olímpica.

O árbitro faz cumprir as leis de jogo. As faltas cometidas podem resultar num cartão amarelo para o infrator. Um segundo cartão amarelo implica a exibição do cartão vermelho e a expulsão. Os jogadores recebem cartões vermelhos diretos por faltas graves. Por cada falta é marcado um pontapé livre. Se um jogador é derrubado dentro da grande área, há lugar à marcação de um penálti.

No torneio olímpico participam 16 seleções masculinas e 12 femininas, ficando estas distribuídas na fase inicial por 4 grupos (3 para femininos). Passam aos quartos-de-final as oito seleções (6 em femininos, mais os dois melhores terceiros classificados) que ficaram nos dois primeiros lugares de cada grupo, seguindo-se depois as meias-finais e a final. Para a atribuição do 3.º lugar (medalha de bronze) é efetuado um jogo.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Futebol (para os homens) foi introduzido como modalidade de demonstração nos Jogos Olímpicos de 1896, em Atenas. Tornou-se oficialmente olímpico nos Jogos de 1908, em Londres. O futebol feminino integrou os Jogos Olímpicos em Atlanta 1996.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Football Association (FIFA)

*Exemplo* de apresentação de resultados

Fase de grupos

Grupo A

	J	V	E	D	Pontos
1.º Brasil	3	1	2	0	5
2.º Dinamarca	3	1	1	1	4
3.º Iraque	3	0	3	0	3
4.º África do Sul	3	0	2	1	2

Fase final

Final: Brasil-Alemanha, 1-1 (5-4 em grandes penalidades)

3.º lugar: Honduras-Nigéria, 3-2

## Ginástica

A modalidade de Ginástica, nos Jogos Olímpicos divide-se em quatro disciplinas: Ginástica Artística Feminina, Ginástica Artística Masculina, Ginástica Rítmica, Trampolins.

A Ginástica Artística Masculina inclui seis aparelhos: solo, cavalo com arções, argolas, saltos, paralelas e barra fixa. Na Ginástica Artística Feminina são quatro os aparelhos: saltos, paralelas assimétricas, trave olímpica esolo.

A Ginástica Rítmica é realizada exclusivamente por mulheres, individualmente ou em grupo, e é uma combinação de ginástica e dança. As ginastas executam movimentos coreografados com acompanhamento musical, utilizando a corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita.

Nos Trampolins, os ginastas executam uma série de rotinas que incluem dez saltos, com os juízes a pontuar em duas áreas diferentes: dificuldade, execução sendo o tempo de voo calculado eletronicamente.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** A Ginástica é disputada nos Jogos da Era Moderna desde a primeira edição, em Atenas 1896. Durante trinta anos, apenas os homens competiram nas provas de ginástica artística. Em Los Angeles 1984, a Ginástica Rítmica – competição exclusivamente feminina – foi introduzida no calendário, e a Ginástica de Trampolim integra o programa desde os Jogos de Sydney 2000.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Gymnastique (FIG)

*Exemplo de resultados*

Solo

- 1.º Max WHITLOCK (GBR) 15.633
- 2.º Diego HYPOLITO (BRA) 15.533
- 3.º Arthur MARIANO (BRA) 15.433

SALTOS

- 1.º Gwang RI (PRK) 15.691
- 2.º Denis ABLIAZIN (RUS) 15.516
- 3.º Kenzo SHIRAI (JAP) 15.449

## Golfe

O Golfe consiste em bater uma bola ao longo de 18 buracos, usando um taco. Vence quem fizer o menor número de pancadas. Existem dois formatos principais de torneios: “match

play”, em que os golfistas competem buraco a buraco; e “stroke play”, no qual é contado o total de pancadas – é este o formato usado nos Jogos Olímpicos.

A cada buraco é atribuído um número predeterminado de pancadas, dependendo do grau de dificuldade e do comprimento – por exemplo, três, quatro ou cinco. Quando um jogador consegue meter a bola no buraco com esse número de tacadas é dito que fez o PAR (professional average result). Fazê-lo com um golpe menos é chamado de “birdie”, enquanto que com dois golpes menos é “eagle”.

Por outro lado, dar uma pancada a mais do que o PAR é fazer “bogey” e dois golpes acima do par é um duplo “bogey”. É típico de um campo de golfe de 18 buracos o par ser de 72.

O torneio olímpico é disputado em quatro voltas (uma em cada dia), por 60 concorrentes em masculinos e 60 em femininos, num campo de 18 buracos.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Golfe fez parte do programa dos Jogos Olímpicos em Paris 1900 e St. Louis 1904, tendo voltado 112 anos depois, no Rio 2016.

**Federação internacional:** International Golf Fédération (IGF)

*Exemplo de apresentação de resultados*

	1ª Volta	2ª Volta	3ª Volta	4ª Volta	Total
1.º Justin ROSE (GBR)	67	69	65	67	268
2.º Henrik STENSON (SWE)	66	68	68	68	270
3.º (...)					

## Halterofilismo

O objetivo do Halterofilismo é simples: levantar mais peso do que qualquer outro concorrente.

A modalidade é composta por dois tipos de provas: o arranque e o arremesso. No arranque, a barra, com pesos colocados nas extremidades, é levantada do chão acima da cabeça num só movimento. Por outro lado, o arremesso é uma ação de dois estágios – a barra é trazida pela primeira vez até o peito antes de ser levantada acima da cabeça. Cada concorrente detém três tentativas em cada tipo de levantamento. Existem oito classes de peso para masculinos (-56kg; -62kg; -69kg; -77kg; -85kg; -94kg; -105kg e +105kg) e sete classes para femininos (-48kg; -53kg; -58kg; -63kg; -69kg; -75kg e +75kg).

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Halterofilismo foi introduzido nos Jogos Olímpicos em Atenas 1896, que só incluíram a competição feminina a partir de Sydney 2000.

**Federação internacional:** International Weightlifting Fédération (IWF)

*Exemplo de apresentação de resultados*

-56Kg:

	Arranque	Arremesso	Total
1.º Long QINGQUAN (CHN)	137	170	307kg
2.º (...)			
3.º (...)			

## Hóquei

Os 11 jogadores de cada equipa (mais cinco suplentes) de Hóquei usam “sticks” para conduzir a bola. Os jogos são disputados ao longo de quatro partes de 15 minutos (num total de 60 minutos), após o que a equipa com mais golos ganha.

Cada equipa tem atacantes, meio-campistas e defesas, além de um guarda-redes. Nenhum jogador, além do guarda-redes, pode tocar a bola com as mãos ou pés; em vez disso, têm de controlar a bola usando o lado achatado dos “sticks”.

Um campo de hóquei tem 91,4m de comprimento e 55m de largura. À frente de cada baliza existe uma área em forma de D. Para rematarem, os jogadores devem estar dentro da área dos seus oponentes.

Outra característica do jogo é a ausência de fora-de-jogo.

Há dois árbitros por jogo. Cada um controla metade do campo.

No torneio olímpico participam 12 seleções tanto para masculinos como para femininos.

Na fase de grupos são divididas em dois grupos de seis equipas. As vitórias valem três pontos e os empates um ponto. As quatro melhores equipas de cada grupo seguem para os quartos-de-final, seguindo-se depois as meias-finais e a final.

Para atribuição do 3.º (medalha de bronze) efetua-se um jogo.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Hóquei apareceu pela primeira vez no programa olímpico em 1908, mas só para os homens. Desapareceu para voltar em definitivo no ano de 1920. O hóquei feminino foi introduzido em 1980, nos Jogos Olímpicos de Moscovo.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Hockey (FIH)

### Exemplo de apresentação de resultados

#### FASE DE GRUPOS

##### Grupo A

	J	V	E	D	GM-GS	Pontos
1.º Bélgica	5	4	0	1	21-5	12
2.º Espanha	5	3	1	1	13-6	10
3.º Austrália	5	3	0	2	13-4	9
4.º Nova Zelândia	5	2	1	2	17-8	7
5.º Grã-Bretanha	5	1	2	2	14-10	5
6.º Brasil	5	0	0	5	1-46	0

#### FASE FINAL

Final: Bélgica-Argentina, 4-2

3.º lugar: Holanda- Alemanha, 1-1 (3-4 em grandes penalidades)

## Judo

O objetivo do Judo é projetar ou derrubar um oponente; subjugar-lo com um bloqueio, ou forçá-lo a abdicar com uma “chave” ou um estrangulamento. Os atletas (conhecidos como judocas), usando equipamento branco ou azul, enfrentam-se num tapete de 10 x 10 metros e usam qualquer uma das 100 técnicas disponíveis. Estes são divididos em 68 *nagewaza* (técnicas de projeção) e 32 *katamewaza* (técnicas de luta).

A maior pontuação que um judoca pode obter é chamada de *ippon* ou um ponto, que permite vencer o combate de quatro minutos. Se a projeção ou outra técnica for executada com sucesso, mas todos os requisitos para o *ippon* não forem cumpridos, será concedido *wazari*. Penalidades também podem ser aplicadas por passividade ou comportamento considerado contrário ao espírito do Judo. Se as pontuações estiverem niveladas e não houver um vencedor claro, a luta vai para prolongamento, o “Golden Score”. O primeiro competidor a conseguir pontuar ganha.

Cada país só pode apresentar um judoca por categoria nos Jogos Olímpicos. A competição decorre segundo o modelo eliminatório. Quem ficar afastado antes dos quartos-de-final está arredado da luta pelas medalhas. Quem perder nos quartos-de-final ainda tem possibilidade de entrar na disputa da medalha de bronze, nas repescagens. São atribuídos dois sétimos lugares, dois quintos, dois terceiros, a que correspondem duas medalhas de bronze, um segundo (prata) e um primeiro (ouro).

As categorias são as seguintes – masculinos:- 60kg; - 66kg; -73kg; -81kg; -90kg; -100kg; +100kg; femininos:-48kg; -52kg;-57kg;-63kg;-70kg;-78kg; +78kg.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Judo foi incluído pela primeira vez nos Jogos Olímpicos na edição de Tóquio 1964. Ausente na edição seguinte, Cidade do México 1968, a modalidade regressou quatro anos depois, sendo disputada até à atualidade.

**Federação internacional:** International Judo Fédération (IJF)

*Exemplo de apresentação de resultados*

MASCULINOS

-60kg

1.º Beslan MUDRANOV (RUS)

2.º Yeldos SMETOV (KAZ)

3.º Amiran PAPINASHVILI (GEO)

3.º Orkhan SAFAROV (AZE)

(...)

## Lutas Amadoras

A Luta remete-nos para os combates de lutadores untados de óleo e areia nos Jogos da Antiguidade, por volta do ano 700 a.C. Esta modalidade é composta por duas disciplinas: a luta livre e a luta greco-romana, que se encontram divididas em seis categorias de peso. O estilo greco-romano pura e simplesmente encarnou a forma de lutar dos antigos gregos e romanos. A luta greco-romana é apenas disputada em masculinos.

Categorias greco-romana

-59kg;-66kg;-75kg;-85kg;-98kg;- 130kg

Categorias Luta Livre

Masculinos:-57kg;-65kg;-74kg;-86kg;-97kg;-125kg;

Femininos:-48kg;-53kg;-58kg;-63kg;-69kg;-72kg.

## Luta Livre

Inicialmente os atletas disputam uma ronda de qualificação, seguindo-se depois uma fase eliminatória que determina os finalistas na luta pelo título olímpico. Para vencer o combate o lutador deve derrubar o adversário e imobilizá-lo no tatami. O sistema de pontuação varia entre um e quatro pontos. Os pontos são concedidos pelos árbitros de acordo com os golpes e movimentos realizados pelos lutadores. Em caso de empate vence o lutador que somar mais pontos. O tempo de cada combate é de três minutos, com intervalos de 30 segundos.

## Luta Greco-Romana

Nesta disciplina é proibido segurar o oponente abaixo da cintura, bem com utilizar as pernas na execução de qualquer ação. As partidas são compostas por duas rondas de três minutos cada. É considerado vencedor o atleta que conseguir fixar os ombros do adversário no chão. Outra das formas de vencer é através da contagem de pontos que cada atleta efetua ao longo das duas rondas. A pontuação dos golpes varia entre um e cinco pontos dependendo do seu grau de dificuldade. Em caso de empate no final das duas rondas e nenhum dos adversários tiver marcado mais de três pontos a partida é prolongada por mais uma ronda de três minutos. Se o empate persistir o júri decidirá o vencedor.

Em todas as provas existe um sistema de eliminação direta que decide os dois finalistas para a disputa da medalha de ouro. Todos os lutadores que perderem contra qualquer dos finalistas, em qualquer estágio da competição até às semifinais, inclusive, entrarão na repescagem.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** A Luta Greco-Romana integrou os Jogos Olímpicos em Atenas 1896. Oito anos depois, a Luta Livre foi introduzida nos Jogos de St Louis de 1904, e em Atenas 2004 apareceu a competição para o género feminino.

**Federação internacional:** United World Wrestling (UWW)

*Exemplo de apresentação de resultados*

-55Kg

1.º Ismael BARRERO (CUB)

2.º Shinobu OTA (JPN)

3.º (...)

Final: Ismael BARRERO (CUB)-Shinobu OTA (JPN), 8-0

## Natação

Os nadadores competem para alcançar o tempo mais rápido enquanto cobrem uma determinada distância, usando uma técnica específica (livre, costas, mariposa ou bruços). Embora não esteja definida uma técnica para a prova de “livres”, todos os nadadores usam atualmente o crawl, a técnica mais rápida.

A natação pura é disputada em quatro estilos: livre (L), bruços (B), costas (C) e mariposa (M). São disputadas provas que reúnem os quatro estilos e são denominadas de “estilos” (E) [Ex: 400m estilos].

As provas de 50m, 100m e 200m são disputadas em três fases: eliminatória, meia-final e final, sendo que os oito melhores disputam a final. Já as provas de 400m, 800m, 1500m

e de estafetas são disputadas em duas fases: eliminatória e final.

As falsas partidas provocam desqualificação imediata.

### Águas Abertas

Na prova de 10km, em águas abertas, os nadadores têm de efetuar quatro voltas a um circuito. À chegada os atletas têm de tocar numa placa de 5m de largura, acima da linha de água.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** A Natação fez parte dos primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna em Atenas 1896. A partir dos Jogos de 1912, o programa foi aberto às mulheres.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Natation (FINA)

*Exemplo* de apresentação de resultados

50m livres

1.º Anthony Ervin (EUA) 21.40

2.º (...)

3.º (...)

4x100m livres

1.º Estados Unidos (Caeleb DRESSEL, Michael PHELPS, Ryan HELD e Nathan ADRIAN), 3:09.92

4x100m estilos

1.º Estados Unidos (Ryan MURPHY, Cody MILLER, Michael PHELPS e Nathan ADRIAN), 3:27.95

10km águas abertas:

1.º Ferry WEERTMAN (HOL) 1:52:59.80

2.º (...)

3.º (...)

### Natação Artística

É uma disciplina praticada por mulheres, que inclui conceitos de natação, ginástica e dança, numa piscina com pelo menos 3 m de profundidade, 20m de largura e 25m de comprimento. Cada equipa completa uma rotina técnica que inclui um conjunto de oito movimentos designados com duração de 2m20s -2m50s, além de uma rotina livre com duração de três a quatro minutos. As rotinas são realizadas para a música. As performances são pontuadas e as equipas classificadas quanto à sincronização, dificuldade, técnica e coreografia.

No torneio olímpico são apenas disputadas as variantes de dueto e equipas. O dueto é composto por uma fase de qualificação, na qual são disputadas rondas de rotinas livres seguida de ronda técnica, sendo somadas a classificação das duas provas. Na fase final, apenas é exigida a ronda de rotina livre, a qual é somada à rotina técnica da fase anterior.

Por equipas, existe uma final direta em que à semelhança do que acontece no dueto, têm de ser efetuadas uma ronda de rotina livre e uma técnica.

Em ambas as provas, cada rotina é avaliada por três painéis de cinco juizes nas rotinas livres e rotinas técnicas, analisando-se a execução (30%), impressão artística (40%) e dificuldade do exercício (30%).

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** Entrou no programa dos Jogos Olímpicos em Los Angeles 1984.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Natation (FINA)

*Exemplo* de apresentação de resultados

DUETO

1.º Rússia (Natalia ISCHENKO e Svetlana ROMASHINA), 194.5244

EQUIPAS

1.º Rússia (Vlada CHIGIREVA, Natalia ISCHENKO, Svetlana KOLESNICHENKO, Aleksandra PATSKEVICH, Svetlana ROMASHINA, Alla SHISHKINA, Mariia SHUROCHKINA e Gelena TOPILINA), 196.1439pts

## Saltos para a Água

Existem dois tipos de prova de mergulho olímpico: o Trampolim, no qual os atletas usam um trampolim flexível, colocado à altura de três metros, para gerar ressaltos, de modo a realizarem manobras acrobáticas no ar; e a Plataforma, na qual os atletas mergulham de uma plataforma fixa, de 10 metros de altura.

A pontuação é baseada em fatores que incluem a beleza dos movimentos de um mergulhador, que combinam vários tipos de rotação e o modo de entrada da água. O mergulho sincronizado é adicionalmente pontuado pela maneira como os dois mergulhadores correspondem aos movimentos um do outro. Os pontos atribuídos são deduzidos de uma pontuação perfeita de 10.

Os atletas executam 6 séries de saltos (5 para femininos) sendo cada um avaliado por um júri. As provas individuais são compostas por uma fase de qualificação, seguindo-se as meias-finais

e final. A pontuação final resulta da soma de todos os saltos realizados. No que respeita aos saltos sincronizados estes são realizados por uma dupla que salta ao mesmo tempo. Os saltos são julgados por um painel de 11 juizes divididos da seguinte forma: seis avaliam a execução, enquanto os outros cinco avaliam a sincronia. A pontuação final resulta na soma de todos os saltos realizados pelo par.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** Apareceu no programa olímpico em St. Louis 1904. Só em Los Angeles 1984 as mulheres passaram a entrar na competição.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Natation (FINA)

*Exemplo* de apresentação de resultados

Trampolim 3m individual

1.º Cao YUAN (CHN) 547.60

2.º (...)

3.º (...)

Trampolim 3msincronizado

1.º Grã-Bretanha (Chris MEARS e Jack LAUGHER), 454.32

2.º (...)

Plataforma 10m individual

1.º Chen AISEN (CHN) 585.30

2.º (...)

3.º (...)

Plataforma 10m sincronizada 1.º

China (Chen AISEN e Lin YUE), 496.98 2.º

(...)

3.º (...)

## **Polo Aquático**

Trata-se de uma modalidade coletiva disputada por equipas de sete jogadores, dispendo de mais seis de reserva. As partidas são realizadas numa piscina com as dimensões de 30m x 20m e 2m de profundidade (em femininos a área de jogo é reduzida para 25m x 20m), e têm a duração de quatro períodos de oito minutos cada.

O torneio olímpico é composto por doze seleções masculinas e dez femininas. Na fase de qualificação existem empates e na fase final se um jogo termina empatado disputa-se um prolongamento; se o empate persistir passa-se às grandes penalidades.

Além do guarda-redes, os jogadores só podem segurar a bola com uma mão e têm 30 segundos para rematar à baliza após o início de um ataque; se não o fizerem, a posse de bola passa para a outra equipe. Não há limitação de substituições.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** Entrou nos Jogos Olímpicos em Paris 1900 e só 100 anos depois as mulheres tiveram acesso à competição, em Sydney 2000.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Natation (FINA)

*Exemplo de apresentação de resultados*

Fase de grupos

Grupo A

	J	V	E	D	GM	GS	Pontos
1.º Hungria	5	2	3	0	57	43	7
2.º Grécia	5	2	2	1	41	40	6
3.º Brasil	5	3	0	2	40	39	6
4.º Sérvia	5	2	2	1	49	44	6
5.º Austrália	5	2	1	2	44	40	5
6.º Japão	5	0	0	5	36	61	0

Fase final

Final: Sérvia-Croácia, 11-7

3.º lugar (medalha de bronze): Itália-Montenegro, 12-10

## Pentatlo Moderno

O Pentatlo Moderno conjuga cinco modalidades: Esgrima, Natação (200m livres), Equestre (concurso de saltos), mais Tiro e Corrida, estes englobados no Combinado, que passou a existir desde Londres 2012.

Na Esgrima, os atletas competem todos contra todos. A competição é um round-robin de partidas de um minuto.

Na Natação, os competidores recebem pontos com base nos tempos realizados.

Na prova Equestre, os atletas montam um cavalo sorteado num concurso de saltos, tentando não incorrer em penalidades e dentro do tempo previsto.

No evento combinado, os atletas disputam quatro rondas de tiro laser, onde cada um tem de acertar no alvo cinco vezes. A seguir fazem um percurso de corrida, em corta-mato, de 800 metros. Quem não acertar no alvo ao fim de 50 segundos segue para a 2ª ronda, mas é penalizado na pontuação.

Participam 36 atletas e no máximo dois por país. A classificação é feita a partir do somatório de pontos obtidos em cada uma das provas.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Pentatlo Moderno foi incluído nos Jogos Olímpicos em 1912, para os homens, e em Sydney 2000 para as mulheres.

**Federação internacional:** Union Internationale de Pentathlon Moderne (UIPM)

*Exemplo de classificação final*

	Natação	Esgima	Hipismo	Combinado	TOTAL
1.º Aleksander LESUN (RUS)	2:05.58 (324)	28 (268)	71.02 (279)	11:32.35 (608)	1479

## Râguebi

O objetivo do Râguebi é colocar uma bola oval para além da linha final do campo da equipa adversária e ganhar pontos. Isto é conseguido correndo com a bola, passando e chutando. A bola deve ser passada para trás entre os jogadores, à medida que avançam.

Atualmente existem dois tipos de râguebi – Rugby Union (15 jogadores) e Rugby League (13). Nos Jogos Olímpicos é jogada a versão com apenas sete jogadores por equipa, conhecida como Sevens. Aqui, cada jogo tem duas partes de sete minutos cada. Na final essa duração sobe para dez minutos em cada parte. Uma vitória vale quatro pontos, um empate dois e uma derrota zero.

O Râguebi de Sevens é jogado num campo de 70m x 100m, tal como na versão de 15. Existem quatro maneiras de pontuar: o ensaio, ganhando cinco pontos, em que um jogador transporta a bola sobre a linha de golo e depois fá-la tocar no chão; a conversão, ganhando dois pontos, em que um jogador chuta a bola entre os postes depois de um ensaio; o *drop* de três pontos, no qual um jogador chuta a bola entre os postes durante o jogo; e a penalidade de três pontos, concedida após uma infração da equipa adversária.

Cada equipa pode substituir até cinco jogadores durante um jogo.

O torneio olímpico disputa-se na variante de sete para masculinos e femininos e engloba 12 países. Inicialmente as seleções estão distribuídas por três grupos de quatro, jogando em sistema de ‘todos contra todos’. Avançam os dois primeiros de cada grupo e os dois melhores terceiros classificados para os quartos-de-final, e posteriormente para a meia-final e final.

Para a atribuição do 3.º lugar (medalha de bronze) efetua-se um jogo.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Rúgubi fez a sua estreia nos Jogos Olímpicos em Paris 1900 e, até 1924, só registou participações em Londres 1908, Antuérpia 1920 e Paris 1924. Voltou nos Jogos Olímpicos do Rio 2016, desta vez com a inclusão das mulheres.

**Federação internacional:** World Rugby

*Exemplo de apresentação de resultados*

Fase de grupos

Grupo A

	J	V	E	D	PM-PS	Pontos
1.º França	3	3	-	-	98-14	12
2.º Itália	3	2	1	-	89-35	10
3.º Portugal	3	0	1	2	70-102	2
4.º Espanha	3	0	1	2	60-120	2

Fase final

Final: França-Roménia, 20-13

3.º lugar (medalha de bronze): Itália-Suécia, 25-1

## Remo

O Remo é um desporto de velocidade, praticado em barcos de diferentes categorias: para um atleta, dois, quatro ou oito. Cada remador pode utilizar um ou dois remos, dependendo do tipo de barco (sweep ou scull). Alguns barcos podem ter a presença de um timoneiro, sendo este o responsável por dar o ritmo à sua equipa. As provas disputam-se ao longo de uma pista de 2000 metros, saindo vencedor o remador ou a equipa que o percorra no menor tempo possível.

Há um evento “leve” para homens e outro para mulheres. A categoria leve para homens exige que as equipas tenham um peso médio de 70kg ou mais leve e nenhum remador possa pesar mais de 72,5kg; para as tripulações femininas, o peso médio máximo é de 57kg e nenhum remador pode pesar mais de 59kg.

Todos as provas incluem uma repescagem – uma série de corridas após as eliminatórias que permite aos barcos uma segunda oportunidade de se qualificar para os quartos-de-final, semifinais ou finais.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O remo é uma modalidade disputada nos Jogos Olímpicos desde a edição de Paris 1900. Estava programado para os primeiros Jogos



Olímpicos, Atenas 1896, mas foi cancelado devido a problemas meteorológicos.

**Federação internacional:** World Rowing

*Exemplo* de apresentação de resultados

Skiff

1.º Mahé DRYSDADE (NZL), 6:41.34

Double

Scull

1.º Croácia (Martin SINKOVIC e Valent SINKOVIC), 6:50.28

Lightweight double scull Skiff de 2

1.º França (Pierre HOULIN e Jeremie AZOU), 6:30.70

Four

1.º Alemanha (Philipp WENDE, Lauritz SCHOOF, Karl SCHULZE e Hans GRUHNE), 6:06.81

## Skate

Um skate é uma prancha estreita com duas pequenas rodas presas ao fundo de cada extremidade. Os atletas fazem deslizar o skate e, simultaneamente, realizam uma série de manobras, incluindo saltos e “flips”. Foram os praticantes de Surf a dar origem a esta modalidade, com o objetivo de recriarem a sensação de surfar ondas nas ruas, usando uma prancha com rodas.

Nos Jogos Olímpicos, haverá 80 participantes (40 homens e 40 mulheres), em duas provas distintas: a competição de parque, que será uma combinação com rampas e curvas de curso; enquanto a competição de rua terá escadas, rails e encostas.

A classificação é obtida a partir da avaliação feita por um conjunto de juizes às manobras realizadas por cada competidor.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Skate entra pela primeira vez no pro-grama dos Jogos Olímpicos em Tóquio 2020.

**Federação internacional:** World Skate

*Exemplo* de apresentação de resultados

1.º Zacarias LOBATO (BRA), 8.5

2.º John RACINE (USA), 7.0

3.º Louis CHALMER (FRA), 6.5

## Surf

O Surf é uma modalidade aquática, dividida em disciplinas, de acordo com o tamanho da prancha usada. A longboard mede cerca de 2,70 metros de comprimento e é mais flutuante do que a shortboard, que apareceu por volta de 1970 e tem aproximadamente 1,80m de comprimento. A shortboard tem uma extremidade pontiaguda, que ajuda a girar, é mais rápida de manobrar e tende a ser receptiva a técnicas mais dinâmicas. A prancha usada nos Jogos de Tóquio 2020 será do tipo shortboard.

Cada onda só pode ser surfada por um surfista. O que estiver mais perto da formação do “pico” da onda é o que tem prioridade. Interferir com um concorrente que tenha esse direito pode significar a aplicação de uma penalidade. No entanto, mesmo que um concorrente tenha o direito de preferência, poderá perdê-lo se não seguir na onda ou parar de remar no caminho para fazê-lo.

A classificação dos surfistas é obtida a partir das avaliações feitas por um conjunto de juízes em cada eliminatória, até à final. Será usado em Tóquio 2020 o método “four-man heat”. Quatro atletas competirão de uma só vez, com os dois melhores a qualificarem-se para a eliminatória seguinte. A duração de um “heat” depende da condição das ondas podendo durar entre 20 a 25 minutos. Nesse período, um atleta pode surfar de 10 a 12 ondas, contando as duas pontuações mais altas.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** Apresenta-se pela primeira vez nos Jogos Olímpicos em Tóquio 2020, com 40 participantes (20 homens e 20 mulheres).

**Federação internacional:** International Surfing Association (ISA)

*Exemplo de apresentação de resultados*

- 1.º Kelly SLATER (USA), 14.25
- 2.º Adriano SOUZA (BRA), 13.80
- 3.º Jeremy FLORES (FRA), 13.65

## Taekwondo

O Taekwondo é uma modalidade de combate, disputada em formato de torneio, com quatro classes para homens e mulheres, divididas por peso. Os combates são disputadas num tatami, em três “rounds” de dois minutos, com um intervalo de um minuto entre cada um. O objetivo do Taekwondo é acertar pontapés e socos nas zonas de pontuação do oponente: uma partida pode ser vencida por KO ou por um agregado de pontos. São usadas proteções da cabeça e do corpo pelos atletas.

Categorias:

Homens -58kg; -68kg; -80kg; +80kg

Mulheres -49kg; -57kg; -67kg; +67kg

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Taekwondo entrou como modalidade de exibição nos programas dos Jogos de Seul 1988 e Barcelona 1992. Tornou-se modalidade oficial a partir dos Jogos de Sydney 2000.

**Federação internacional:** World Taekwondo

*Exemplo* de apresentação de resultados

-58Kg

1.º Zhao SHUAI (CHN)

2.º Tawin HANPRAB (THA)

Final: Zhao SHUAI – Tawin HANPRAB, 6-4

## Ténis

O Ténis é uma modalidade de raqueta, disputada num campo de 23,77m de comprimento por 10,97m (pares) ou 8,23m (singulares) de largura. Um lançamento de moeda ao ar antes do início do encontro determina qual será o jogador a servir e qual o que receberá. A pontuação de zero é designada “love”, um ponto equivale a “15”, dois pontos a “30” e três a “40”. Se um jogador somar quatro pontos ganha o jogo.

Se ambos os jogadores marcarem três pontos, a pontuação é considerada “deuce” e o jogo continua nas “vantagens”, até que haja uma diferença de dois pontos entre os jogadores. O primeiro jogador a ganhar seis jogos ganha o set. Se a pontuação do set estiver empatada a cinco, o primeiro jogador a ganhar sete jogos vence o set. Se a pontuação estiver empatada a 6, um tie-break decide o vencedor (não é usado no set final, onde tem de existir uma diferença de dois jogos).

O quadro da competição é composto por 64 jogadores, dos quais 56 têm entrada direta em função do ranking mundial. Há seis lugares que são apurados em função da distribuição por continentes e existem mais duas vagas, uma para o país organizador e outra para um antigo campeão olímpico ou vencedor de um torneio do Grand Slam.

Em masculinos, só a final é à melhor de cinco sets. Até à final, os jogos são à melhor de três sets. Em femininos todos os jogos são à melhor de três sets. Existe um jogo para a atribuição do 3.º lugar (medalha de bronze), tanto em masculinos como em femininos.

Em pares masculinos o quadro é composto por 32 equipas e os jogos são à melhor de três sets,

tal como em femininos.

Nos pares mistos o quadro é de 16 duplas e ganha quem vencer dois sets, sendo que o desempate no terceiro set é feito no sistema de Champions-Tie Break (quem chega primeiro aos 10 pontos). Exemplo: 5/7, 6-1 (10-7).

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Ténis constou no Programa Olímpico de 1896 a 1924, tendo ressurgido como modalidade de demonstração nos Jogos de Los Angeles 1984. Foi reintegrado oficialmente nos Jogos de Seul 1988.

**Federação internacional:** International Tennis Fédération (ITF)

*Exemplo de apresentação de resultados*

Masculinos

Singulares

Final: Andy MURRAY (GBR)-Novak DJOKOVIC (SER), 7-5, 6-3, 4-6, 3-6 e 6-4

3.º lugar: Rafael NADAL (ESP)-Marc ROSSET (SUI), 6-3 e 6-2

Pares

Final: Suíça (Roger FEDERER e Marc ROSSET)-França (Fabrice SANTORO e Gael MONFILS), 6-3 e 6-4

3.º lugar: Espanha (Rafael NADAL e Fernando VERDASCO)-Portugal (João SOUSA e Gastão ELIAS), 6-2 e 6-1

## Ténis de Mesa

O Ténis de Mesa é jogado com raquetas que incluem uma lâmina de madeira revestida com borracha em ambos os lados, e uma bola oca de plástico que pesa apenas 2,7g.

Uma mesa de ténis de mesa tem 2,74m de comprimento e 1,525m de largura, posicionada a 76cm do chão e dividida ao meio por uma rede. Os jogos de singulares masculinos e femininos são à melhor de sete sets e os de equipas à melhor de cinco sets.

Ganha cada set quem chegar primeiro aos 11 pontos. Em caso de igualdade o encontro prossegue até que seja apurado o vencedor que tem de ganhar por uma diferença de 2 pontos (Ex: 14-12).

O quadro da competição de singulares varia entre 64 e 70 jogadores, sendo que cada país só pode apresentar dois.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Ténis de Mesa integrou o programa

dos Jogos Olímpicos em Seul 1988. Em Tóquio 2020 haverá também competição destinada a pares mistos.

**Federação internacional:** International Table Tennis Fédération (ITTF)

*Exemplo de apresentação de resultados*

Singulares masculinos

Final: Ma LONG (CHN)-Zhang JIKE (TAI), 11-6, 11-5, 11-4, 5-12 e 11-2

3.º lugar: Tiago APOLÓNIA (POR)-Zach JOHNSON (TRI), 11-9, 11-8, 11-5 e 11-7

Equipas masculinas

Final: China (Ma LONG, Zhang JIKE e Ma LONG)-França (Simon GAUZY, Trsitane FLORE e Emmanuel LEBESSON), 11-4, 11-7, 5-11, 8-11 e 11-9

## Tiro

Os atletas usam armas (pistola ou carabina) para atirar a alvos estáticos, em determinado período. O objetivo é acertar no alvo formado por seis círculos, com seis áreas de pontuação. Existem três posições de tiro: joelhos, deitado e de pé. Algumas provas incluem todas essas posições.

O Tiro é composto pelas seguintes provas – masculinos: pistola 10m; pistola de velocidade 25m; carabina 10m; carabina 50m três posições; femininos: pistola 10m; pistola 25m; pistola 50m; carabina 50m três posições.

Em Tóquio será incluída ainda a competição por Equipas Mistas tanto na pistola como na carabina a 10m

No torneio olímpico esta modalidade é composta por uma fase de qualificação e uma fase final. A pontuação mais valiosa fica no centro do alvo. Se houver empate, os últimos 10 tiros servem de critério de desempate, se a igualdade persistir a prova continua até que se encontre um vencedor. Nas finais, os empates são decididos com séries extras de tiros.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** A modalidade é disputada desde os primeiros Jogos Olímpicos de Atenas 1896.

**Federação internacional:** International Shooting Sport Fédération (ISSF)

*Exemplo de apresentação de resultados*

Pistola 10m

1.º Hoàng Xuân VINH (VIE), 202.5

## Tiro com Arco

O objetivo do Tiro com Arco é simples: atirar flechas de forma a acertar o mais próximo possível do centro de um alvo. Os alvos do tiro com arco olímpico têm 122 centímetros de diâmetro, com uma série de dez anéis de pontuação concêntricos, separados em cinco cores. A cor interna, o ouro, marca dez ou nove pontos. (O “dez” mede apenas 12,2cm de diâmetro - aproximadamente o tamanho de um CD de música.) O vermelho marca oito ou sete pontos, o azul seis ou cinco pontos, o preto quatro ou três pontos, o branco dois ou um ponto. Arqueiros atiram no alvo a uma distância de 70 metros – uma distância maior do que o comprimento de uma piscina olímpica.

Primeiro, 64 atletas participam na competição preliminar, conhecida como a fase de ranking. Cada competidor atira 72 vezes antes de ser classificado do 1.º lugar ao 64.º, com base nas pontuações totais. De seguida, competem em pares, com o 1.º do ranking a enfrentar o 64.º classificado, o 2.º contra o 63.º e assim por diante.

Estes jogos eliminatórios individuais, em teoria, fazem com que o menos pontuado saia da competição e o vencedor avance para a próxima fase, até que dois atletas permaneçam para disputar a medalha de ouro. Os dois derrotados das meias-finais competem pelo bronze.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Tiro com Arco constou do programa dos Jogos entre 1900 e 1920, tendo reaparecido em Munique 1972.

**Federação internacional:** World Archery Fédération

*Exemplo de apresentação de resultados*

INDIVIDUAL

1.º Ku BON-CHAN (KOR)

2.º Jean-Charles VALLADONT (FRA)

Final

Ku BON-CHAN – Jean-Charles VALLADONT, 30-28, 28-26, 29-29, 28-29 e 27-26

EQUIPAS

1.º Coreia do Sul (Kim WOO-JIN, Ku BON-CHAN e Lee SEUNG-YUN)

2.º Estados Unidos (Brady ELLISON, Zach GARRETT e Jake KAMINSKI)

Final: Coreia do Sul-Estados Unidos, 60-57, 58-57 e 59-56

## Tiro com Armas de Caça

O Tiro com Armas de Caça engloba três provas para homens e mulheres: Trap, Skeet

e Equipas Mistas de Trap. Na qualificação da prova de Trap, os concorrentes atiram a 125 pratos e no segundo dia têm mais 50, disputando a final os seis melhores.

Cada atirador tem ao seu dispor dois tiros para partir o prato lançado por uma das máquinas posicionadas num fosso.

No skeet as regras são diferentes. Se um concorrente falhar o primeiro tiro não tem direito a um segundo. O atirador não poderá pedir para fazer sair o prato com a arma encaixada no ombro e sim com a coronha apoiada no osso ílíaco.

Os seis melhores atiradores avançam para as finais. Para decidir o vencedor disputa-se um frente-a-frente entre os dois melhores e o mesmo procedimento é aplicado para quem luta pela medalha de bronze.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Tiro com Armas de Caça é regulado internacionalmente pela International Shooting Sport Fédération, a mesma federação que dirige o Tiro, integrado nos Jogos Olímpicos desde 1896.

**Federação internacional:** International Shooting Sport Fédération (ISSF)

*Exemplo de apresentação de resultados*

TRAP

1.º Abhinav BINDRA (IND) 198

2.º Zhu QINAN (CHN) 196

3.º Henri HAKKINEN (FIN) 195

## Triatlo

O Triatlo conjuga – por esta ordem – a natação (1,5km), o ciclismo (40km) e a corrida (10km). A prova é feita sem pausas. Não há eliminatórias. O primeiro atleta a cruzar a linha de chegada é o vencedor.

Para além das provas femininas e masculinas em Tóquio será disputada uma estafeta mista em que cada um dos quatro elementos completa um mini triatlo (300m de natação, 7,4km de ciclismo e 2km de corrida).

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** A modalidade estreou-se no programa nos Jogos de Sydney em 2000 e destina-se a masculinos e femininos.

**Federação internacional:** International Triathlon Union (ITU)

*Exemplo de apresentação de resultados*

	Natação	Ciclismo	Corrida	Total
1.º Alistair BROWNLEE (GBR)	17:24	55:04	31:09	1:43:37
2.º Jonathan BROWNLEE (GBR)	17:24	55:04	31:16	1:45:07
3.º Henri SCHOEMAN (RSA)	17:25	55:01	31:50	1:45:43

## **Vela**

A Vela não é apenas uma corrida entre embarcações, mas uma batalha com a natureza: a altura das ondas, a força das marés, a força do vento e outros fatores climáticos.

Não é possível às embarcações velejarem em linha reta ao longo de cada regata. Traçar o curso requer mudanças ousadas de direção e curvas apertadas, com as equipas a controlarem as embarcações mudando a posição e a orientação de seus corpos.

O programa olímpico abrange as seguintes classes: RS:X (masculinos e femininos); Laser (masculinos); Laser radial (femininos); Finn (masculinos); 470 (masculinos e femininos); 49er (masculinos); 49er FX (femininos); Nacra 17 (misto).

Nas categorias RS:x, 49 er, 49 erFX e Nacra são disputadas 12 regatas. As outras categorias têm 10 regatas. O sistema de pontuação é feito com base num somatório de pontos em cada regata, sendo atribuído ao vencedor o menor número de pontos (Ex: 1.º- 1 ponto; 2.º- 2 pts, etc). Após as qualificações, os 10 melhores disputam a Medal Race.

Cada concorrente pode descartar uma regata (o pior resultado), mas a Corrida das Medalhas vale a dobrar e não pode ser descartada.

Para uma situação de desempate final conta o melhor resultado feito na Corrida das Medalhas.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** A Vela entrou pela primeira vez no programa olímpico os Jogos de Paris 1900.

**Federação internacional:** World Sailing

*Exemplo de apresentação de resultados*

LASER

- 1.º Tom BURTON (AUS) 73
- 2.º Tonci STIPANOVIC (CRO) 75
- 3.º Sam MEECH (NZL) 85

470

1.º Ucrânia (Yevhen BRASLAVETS e Ihor MATVIYENKO) 40

2.º Grã-Bretanha (John MERRECKS e Ian WALKER) 60

3.º Portugal (Hugo ROCHA e Nuno BARRETO) 62

## Voleibol

O Voleibol é jogado por duas equipas de seis jogadores, num campo coberto de 18m x 9m, dividido por uma rede (2,43m de altura para homens, 2,24m para mulheres). O objetivo do jogo é fazer cair a bola no solo do campo do adversário.

Cada equipa pode dar três toques na bola antes de a fazer cruzar a rede.

O Torneio Olímpico compreende 12 seleções. Na fase inicial as 12 equipas são distribuídas em duas poules de seis. Os quatro primeiros avançam para os quartos-de-final e depois disputam-se as meias-finais e final.

Os encontros disputam-se à melhor de cinco sets e ganha a equipa que chegar primeiro aos 25 pontos em cada um deles, exceto no quinto set, que termina aos 15 pontos. Em caso de haver empate o set continua até haver uma equipa que ganhe por uma diferença de dois pontos.

Existe um jogo para a atribuição do 3.º lugar (medalha de bronze).

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Voleibol (indoor) foi adicionado ao programa olímpico em Tóquio 1964, tanto para homens como para mulheres.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Volleyball (FIVB)

*Exemplo* de apresentação de resultados

Fase de grupos

Grupo A

	J	V	D	Sets	Pontos
1.º EUA	3	3	0	120-99	4
2.º França	3	2	1	118-88	3
3.º Argentina	3	2	1	99-140	3
(...)					

Fase final

Final: EUA-Brasil, 3-0 (25-5, 25-10 e 25-13)

3.º lugar: Argentina-Suécia, 3-1 (10-25, 25-11, 25-12 e 25-8)

## Voleibol de Praia

O Voleibol de praia é semelhante ao jogo indoor, mas com três diferenças principais. O campo é um pouco menor, medindo 16m x 8m; está coberto de areia, situado ao ar livre; e o jogo é disputado por equipas de dois elementos. Ganha a equipa que chegar primeiro aos 21 pontos, com uma diferença de dois pontos, à melhor de 3 sets. O set de desempate disputa-se até aos 15 pontos mantendo-se a necessidade de haver uma diferença de 2 pontos no resultado final.

O torneio é disputado por 24 equipas divididas em 6 poules, seguindo-se depois a fase a eliminar. Disputa-se um jogo para a atribuição do 3.º lugar (medalha de bronze).

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** Fez a estreia nos Jogos Olímpicos de Atlanta 1996, tanto para as mulheres como para os homens.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Volleyball (FIVB)

*Exemplo de apresentação de resultados*

Classificação final

1.º Portugal (Miguel MAIA e João BRENHA)

2.º Espanha (Raul ORTEGA e Jose ORDONEZ)

3.º Itália (Massimo DONATO e Luca DONATI)

4.º França (Jean LEFREVE e Fabian SANTORO)

Final: Portugal-Espanha, 2-0 (21-15 e 21-13)

3.º lugar: Itália-França, 2-1 (15-21, 21-10 e 15-13)

## Jogos Olímpicos de Inverno

### Modalidades e formas de apresentação de resultados

#### Biatlo

O Biatlo combina duas modalidades: o esqui de fundo e o tiro. Os atletas têm como objetivo percorrer o mais depressa possível um circuito em esqui de fundo, mas em determinados pontos do percurso têm de parar e, com a espingarda que transportam ao longo de toda a prova, tentar acertar em cinco alvos estáticos. Por cada falha são penalizados em tempo ou metros adicionais a percorrer. A classificação é obtida a partir do tempo total de prova. São disputadas onze provas no âmbito dos dois géneros.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Biatlo integrou o programa dos Jogos Olímpicos em Squaw Valley 1960. A competição destinada ao género feminino teve início em Albertville 1992.

**Federação internacional:** International Biathlon Union (IBU)

*Exemplo* de apresentação de resultados

10km PERSEGUIÇÃO

1.º Laura DAHLMEIER (GER), 30:35,3

12,5km PARTIDA EM GRUPO

1.º Anastazia KUZMINA (SVK), 35:23,0

## **Bobsleigh**

O Bobsleigh é disputado por equipas de dois ou quatro elementos, que conduzem um aparelho orientável, movido pela força da gravidade, ao longo de uma pista de gelo estreita e sinuosa. O início da prova é marcado pelo impulso dado ao aparelho pelos atletas antes de nele se introduzirem.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Bobsleigh está no programa dos Jogos Olímpicos desde Chamonix 1924, tendo sido excluído em Squaw Valley 1960. Regressou em Innsbruck 1964, mas a competição feminina só teve início em Salt Lake City 2002.

**Federação internacional:** International Bobsleigh & Skeleton Federation (IBSF)

*Exemplo* de apresentação de resultados

QUATRO – MASCULINOS

1.º Estados Unidos, 3:24,46

FEMININOS

1.º Alemanha, 3:22,45

## **Combinado Nórdico**

O Combinado Nórdico engloba um salto de esqui e, posteriormente, a realização de um percurso em esqui de fundo (10km nas provas individuais e 4x5km na prova de equipas).

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** Faz parte do programa inicial dos Jogos

Olímpicos de Inverno, desde Chamonix 1924.

**Federação internacional:** Fédération International de Ski (FIS)

*Exemplo de apresentação de resultados*

TRAMPOLIM NORMAL/10km

1.º Johannes RYDZEK (GER), 23:52,5

EQUIPAS TRAMPOLIM GRANDE/4X5km

1.º Alemanha, 46:09,8

## Curling

Trata-se de um jogo disputado por equipas mistas de dois elementos ou de quatro elementos (masculinos e femininos), que têm como objetivo final colocar as pedras de granito lançadas ao longo de uma pista de gelo o mais perto possível do centro do alvo circular marcado no solo. Durante o período em que a pedra desliza pela superfície da pista, é permitido às equipas limparem o trajeto, de modo a reduzir o atrito, para ajustar a velocidade e a trajetória. Na aproximação ao centro do alvo, a pedra pode tocar na pedra do adversário e afastá-la.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Curling apareceu no programa dos Jogos Olímpicos com a competição masculina em Chamonix 1924, e só voltou em Nagano 1998, envolvendo os dois géneros.

**Federação internacional:** World Curling Fédération (WCF)

*Exemplo de apresentação de resultados*

COMPETIÇÃO MISTA

1.º Canadá

2.º Suíça 3.º

Noruega

Final: Canadá-Suíça, 10-3

## Esqui Alpino

No Esqui Alpino, os atletas têm por objetivo esquiarem numa pista, no mais curto período de tempo possível. O percurso é definido por um conjunto de estacas (“portas”) distribuídas ao longo da pista, de acordo com o tipo de prova – mais rápida (Downhill e Super-G) ou mais técnica (Slalom e Slalom Gigante). No Downhill e no Super-G, os atletas fazem

apenas um percurso cronometrado. No Slalom e no Slalom Gigante realizam-se dois percursos (“manga”) em cada um, obtendo-se a classificação final com a soma dos dois tempos. O programa inclui ainda o Combinado, que junta Downhill e Slalom, somando-se os dois tempos marcados por cada atleta.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** Garmisch-Partenkirchen 1936 assinalou a entrada do Esqui Alpino no programa olímpico, com as provas de combinado destinadas a mulheres e homens.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Ski (FIS)

*Exemplo* de apresentação de resultados

#### COMBINADO

1.º Marcel HIRSCHER (AUT), 2:06,52

#### SLALOM GIGANTE

1.º Ted LIGETY (USA), 2:45,29

## Esqui de Fundo

No Esqui de fundo, os atletas realizam um percurso de longa distância, pontuado por segmentos de diferentes níveis de declive (subidas, planos e descidas), com o objetivo de o fazer no menor tempo possível.

O programa inclui 12 provas distribuídas pelos dois géneros.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Esqui de Fundo entrou no programa dos Jogos Olímpicos logo na primeira edição, em Chamonix 1924. As provas femininas só apareceram em Oslo 1952.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Ski (FIS)

*Exemplo* de apresentação de resultados

#### 10km LIVRES

1.º Ragnhild HAGA (NOR), 25:00,5

#### 30km PARTIDA EM GRUPO CLÁSSICA

1.º Marit BJORGEN (NOR), 1:22:17,6

## Esqui Estilo Livre

Trata-se de uma disciplina artística caracterizada pelas acrobacias aéreas que os atletas realizam durante um percurso feito a esqui livremente, de acordo com o tipo de prova – *Moguls, Aerials, Ski Halfpipe, Ski Cross* e *Ski Slopestyle*. A classificação é estabelecida a partir da avaliação feita por um júri às acrobacias.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Esqui Estilo Livre (Freestyle) foi modalidade de demonstração em Calgary 1988 e passou a integrar o programa olímpico em Albertville 1992, tanto para mulheres como homens. Atualmente disputam-se 12 provas.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Ski (FIS)

*Exemplo de apresentação de resultados*

AERIALS

1.º Evelyne LEU (SUI),

202.55

MOGULS

1.º Dale BEGG-SMITH (AUS), 26.77

## Hóquei no Gelo

Um jogo de Hóquei no Gelo é disputado por duas equipas de seis elementos cada uma, que têm como objetivo introduzir um disco de borracha na baliza adversária. Disputa-se num recinto com tabelas, e cantos arredondados.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Hóquei no Gelo entrou nos Jogos Olímpicos de Verão Antuérpia 1920, tendo transitado para os de Inverno na estreia em Chamonix 1924. A competição feminina começou a realizar-se em Nagano 1998.

**Federação internacional:** International Ice Hockey Federation (IIHF)

*Exemplo de apresentação de resultados*

MASCULINOS

1.º Canadá

2.º Estados Unidos

3.º Finlândia

Final: Canadá-Estados Unidos, 5-3

## Luge

No Luge, os atletas utilizam um trenó, no qual se deitam de barriga para cima e com os pés para a frente, para deslizar numa pista com cerca de 1 000 a 1 500m e uma inclinação média de 9 a 11%. O objetivo é cumprir o trajeto no menor tempo possível.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Luge entrou no programa dos Jogos Olímpicos em Innsbruck 1964 com competições destinadas a ambos os géneros.

**Federação internacional:** International Luge Federation (FIL)

*Exemplo de apresentação de resultados*

SINGULARES

1.º Natalie GEISENBERGER (GER), 3:05.232

DUPLAS

1.º Alemanha, 1:31.697

## Patinagem de Velocidade em Pista Curta

A Patinagem de velocidade em pista curta disputa-se sem que estejam em causa os tempos registados, mas o facto de se chegar primeiro, numa prova que reúne todos os competidores numa pista de gelo. Cada volta tem 111 metros de distância.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** A disciplina foi apresentada em Calgary 1988, mas só passou a integrar o programa dos Jogos Olímpicos em Albertville 1992, com ambos os géneros em competição.

**Federação internacional:** International Skating Union (ISU)

*Exemplo de apresentação de resultados*

1 000m

1.º Suzanne SCHULTING (NED), 1:29.377

ESTAFETA 5 000m

1.º Hungria, 6:31.971

## Patinagem de Velocidade

Os atletas iniciam a prova em simultâneo, patinando em pistas separadas, num circuito oval de 400 metros. As pistas distinguem-se pelo seu curso interior ou exterior, tendo os patinadores de trocar de pista – da interior para a exterior e vice-versa – numa secção específica do circuito, em cada volta realizada.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** A Patinagem de Velocidade está nos Jogos Olímpicos de Inverno desde Chamonix 1924, mas as mulheres só começaram a competir em Squaw Valley 1960. Atualmente disputam-se 14 provas, sete em cada género.

**Federação internacional:** International Skating Union (ISU)

*Exemplo* de apresentação de resultados

1000m

1.º Jorien Ter MORS (NED), 1:13.56

5000m

1.º Sven KRAMER (NED), 6:09.76

## Patinagem Artística

Na Patinagem Artística, os patinadores utilizam patins de gelo, com lâminas na base, e realizam uma coreografia, com diferentes movimentos, alguns deles acrobáticos, ao som de música. São pontuados por um júri, de acordo com a precisão e o grau de dificuldade dos exercícios realizados.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** Fez a sua entrada nos Jogos Olímpicos de Verão, Londres 1908, nos quais esteve também em Antuérpia 1920. Passou depois para os Jogos Olímpicos de Inverno, na primeira edição, Chamonix 1924.

**Federação internacional:** International Skating Union (ISU)

*Exemplo* de apresentação de resultados

INDIVIDUAL

1.º Yuzuru HANYU (JPN), 317.85

PARES

1.º Alemanha, 235.90

## Saltos de Esqui

Nos Saltos de Esqui, os atletas deslizam por uma rampa e lançam-se no ar, com o objetivo de atingir a maior distância possível, chegando à pista de forma estável e equilibrada. A postura do atleta, durante a fase aérea, bem como a técnica de chegada são avaliadas por um júri, que contribui para a classificação final.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** Os Saltos de Esqui fazem parte do programa dos Jogos Olímpicos de Inverno desde a sua primeira edição, em Chamonix 1924. A competição para o género feminino só foi introduzida em Sochi 2014. Atualmente disputam-se quatro provas.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Ski (FIS)

*Exemplo* de apresentação de resultados

TRAMPOLIM NORMAL

1.º Andreas WELLINGER (GER), 259.3

TRAMPOLIM GRANDE

1.º Kamil STOCH (POL), 285.7

## Skeleton

No Skeleton, os atletas, deitados de frente num trenó e de cabeça para baixo, deslizam num trilho de gelo, íngreme e sinuoso, com cerca de 1 500m, com 8 a 15% de inclinação. O objetivo é fazer o percurso no menor tempo possível.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** Fez parte do programa dos Jogos Olímpicos em 1928 e 1948, ambas as edições realizadas em St. Moritz, e só voltou em Salt Lake City 2002, com competições para ambos os géneros.

**Federação internacional:** International Bobsleigh & Skeleton Federation (IBSF)

*Exemplo* de apresentação de resultados

MASCULINOS

1.º Sungbin YUN (KOR), 3:20.55

FEMININOS

1.º Elizabeth YARNOLD (GBR), 3:27.28

## Snowboard

No Snowboard, os atletas utilizam uma prancha que permite deslizar sobre a neve, combinando elementos de surf, skate e esqui. Realizam-se dez provas.

**Ano de entrada no programa dos Jogos Olímpicos:** O Snowboard entrou no programa dos Jogos em Nagano 1998, com competições para ambos os gêneros.

**Federação internacional:** Fédération Internationale de Ski (FIS)

*Exemplo de apresentação de resultados*

HALF PIPE

1.º Shaun WHITE (USA), 46.8

SLALOM GIGANTE PARALELO

1.º Ester LEDECKA (CZE)

## Índice Remissivo

- Abreviaturas**, 29
- Acentuação**, 33
- Acrónimos**, 31
- Aldeia Olímpica**, 56
- Andebol**, 56, 94
- Assessoria de Imprensa**, 47
- Ata**, 10
- Atletismo**, 56, 59, 61, 62, 95
- Badminton**, 56, 98
- Bandeira Olímpica**, 5, 57, 60
- Basquetebol**, 57, 99
- Beisebol**, 30, 57, 99
- Biatlo**, 57, 131
- Bobsleigh**, 57, 132
- Boxe**, 57, 100
- Canoagem**, 57, 101
- Carta**, 11, 74, 75
- Carta Olímpica**, 58
- Certidão**, 11
- Chama Olímpica**, 58, 65
- ciclismo**, 58, 65, 66, 103
- Ciclo Olímpico**, 58
- Circular**, 12
- Combinado Nórdico**, 58, 132, 133

**Comunicação**, 5, 7, 9, 17, 19, 21, 42

**Comunicados de Imprensa**, 47, 48

**Crónicas**, 24

**Curling**, 59, 133

**Declaração**, 13

**Distâncias**, 38

**Divisa Olímpica**, 5, 54

**Emblema Olímpico**, 5, 54

**Entrevistas**, 24, 26, 52

**Equestre**, 59, 60, 104, 119

**Escalada Desportiva**, 106

**Esgrima**, 59, 63, 106, 119

**Esqui**, 59, 131, 132, 133, 134, 135, 138

**Estrangeirismos**, 30

**Fotografia**, 23, 50, 51, 54

**Futebol**, 59, 107

**Ginástica**, 60, 109

**Golfe**, 60, 109, 110

**Halterofilismo**, 110

**Hino Olímpico**, 54, 60

**Hipismo**, 59, 60, 63, 102

**Hóquei**, 60, 61, 63, 111

**Hóquei no Gelo**, 135

**Judo**, 61, 112

**Karaté**, 113, 113

**Legendas**, 23, 51

**Luge**, 61, 64, 136

**Luta**, 61, 100, 101,102, 114, 115

**Maratona**, 59, 61, 62

**Memorando**, 13

**Modalidade Olímpica**, 62

**Movimento Olímpico**, 5, 7, 54, 58

**Natação**, 62, 65, 115, 116, 119

**Newsletter**, 24

**Notícias**, 7, 21, 24, 52

**Numeração**, 38, 39

**Ofício**, 13, 14, 81

**Olimpíada**, 54, 61

**Olimpíadas**, 63

**Ordem de serviço**,  
14

**Patinagem**, 63, 136, 137

**Pentatlo**, 63, 119, 120

**Polo Aquático**, 118, 119

**Programa de Preparação Olímpica**, 7,56

**Propriedades Olímpicas**, 5, 53, 54

**Redes Sociais**, 5, 7, 23,50

**Relatório**, 14, 15

**Remo**, 121, 122

**Reportagens**, 7, 24

**Requerimento**, 14,15

**Revista**, 24

**Rugby**, 63, 120

**Siglas**, 29, 31, 40, 52, 53

**Símbolo Olímpico**, 5, 57

**Site**, 20, 21, 22, 50, 51, 52

**Skate**, 122, 139

**Skeleton**, 64, 138

**Snowboard**, 64, 139

**Softbol**, 99

**Subtítulos**, 28, 29, 33

**Surf**, 64, 123

**Taekwondo**, 64, 123, 124

**Ténis**, 64, 124

**Ténis de Mesa**, 64, 125, 126

**Tiro**, 57, 63, 64, 119, 126, 131

**Tiro com Arco**, 65, 127

**Tiro com Armas de Caça**, 65, 127, 128

**Títulos**, 21, 22, 28, 29, 32, 33, 39, 40, 41, 48

**Tocha Olímpica**, 58

**Trégua Olímpica**, 65

**Triatlo**, 65, 128

**Valores Olímpicos**, 7, 65

**Vela**, 66, 129

**Vídeos**, 23, 50, 52

**Voleibol**, 63, 66, 130

**Voleibol de praia**, 131

**Windsurf**, 66

**Xadrez**, 66

## **Ficha técnica**

### **Título**

Manual de Comunicação - Comité Olímpico de Portugal

### **Autores**

José Mário Costa e Paula Torres de Carvalho

### **Textos de apoio**

Norberto Santos

### **Revisão**

João Paulo Almeida, António Varela, Marco Alves e Rita Nunes

### **Edição**

Comité Olímpico de Portugal

### **Design, paginação e produção**

Estrelas de Papel, Lda.

### **ISBN**

978-989-99991-7-6

### **Depósito legal**

454958/19

### **Tiragem**

250 exemplares

### **Data**

Julho de 2019



O Manual de Comunicação do Comité Olímpico de Portugal (COP) vem preencher uma lacuna na área da Comunicação, constituindo-se como um documento para consolidar e padronizar as regras de escrita e de produção de conteúdos.

Tem como objetivo principal uniformizar a linguagem utilizada nas suas várias plataformas de comunicação, fazendo o bom uso da Língua Portuguesa e contribuindo para valorizar a imagem e a marca da instituição.