ATLETISMO

O atletismo paralímpico é praticado por atletas com deficiência física ou visual. Há provas de corrida, saltos, lançamentos e arremessos, tanto no feminino quanto no masculino. Os competidores são divididos em grupos de acordo com o grau de deficiência constatado pela classificação funcional.

Nas corridas, os atletas com deficiência visual mais alta podem ser acompanhados por guias, ligados a eles por uma corda. Já entre os deficientes físicos, há corridas com o uso de próteses ou em cadeiras de rodas.

Basquetebol em Cadeira de Rodas

O jogador deve quicar, arremessar ou passar a bola a cada dois toques dados na cadeira. As dimensões da quadra e a altura da cesta seguem o padrão do basquete olímpico. São disputados quatro quartos de 10 minutos cada.

BOCHA

Os atletas usam cadeiras de rodas e têm o objetivo de lançar as bolas coloridas o mais perto possível de uma branca (jack ou bolim). É permitido usar as mãos, os pés, instrumentos de auxílio e até ajudantes no caso dos atletas com maior comprometimento dos membros.

CICLISMO

Paralisados cerebrais, deficientes visuais, amputados e lesionados medulares (cadeirantes), de ambos os sexos, competem no ciclismo. Existem duas maneiras de ser praticada: individual ou em equipe. As regras seguem as da União Internacional de Ciclismo (UCI), mas com pequenas alterações relativas à segurança e classificação dos atletas. As bicicletas podem ser de modelos convencionais ou triciclos para paralisados cerebrais, segundo o grau de lesão. O ciclista cego compete em uma bicicleta dupla – conhecida como “tandem” – com um guia no banco da frente dando a direção. Para os cadeirantes, a bicicleta é “pedalada” com as mãos: é o handcycling. As provas são de velódromo, estrada e contra-relógio.

Esgrima em cadeira de rodas

Em competição, as pistas medem 4m de comprimento por 1,5m de largura, e as cadeiras de rodas ficam fixas ao chão. Se um dos esgrimistas mover a cadeira, o combate é interrompido. Há duelos de florete, espada e sabre. Para cada prova há uma proteção específica para o competidor e para as cadeiras, além de regras para a pontuação ser validada.

Futebol de cinco

O futebol de cinco é exclusivo para cegos ou deficientes visuais. As partidas normalmente são em uma quadra de futsal adaptada, mas desde os Jogos Paralímpicos de Atenas também tem sido praticadas em campos de grama sintética. O goleiro tem visão total e não pode ter participado de competições oficiais da Fifa nos últimos cinco anos. Junto às linhas laterais, são colocadas bandas que impedem que a bola saia do campo. Cada time é formado por cinco jogadores – um goleiro e quatro na linha. Diferente dos estádios com a torcida gritando, as partidas de futebol de cinco são silenciosas, em locais sem eco.

Goalball

Ao contrário de outras modalidades paralímpicas, o goalball foi desenvolvido exclusivamente para pessoas com deficiência – neste caso a visual. A quadra tem as mesmas dimensões da de vôlei (9m de largura por 18m de comprimento). As partidas duram 20 minutos, com dois tempos de 10. Cada equipe conta com três jogadores titulares e três reservas. De cada lado da quadra tem um gol com nove metros de largura e 1,2 de altura. Os atletas são, ao mesmo tempo, arremessadores e defensores. O arremesso deve ser rasteiro e o objetivo é balançar a rede adversária.

Halterofilismo

No halterofilismo os atletas permanecem deitados em um banco, e executam um movimento conhecido como supino. A prova começa no momento em que a barra de apoio é retirada – com ou sem a ajuda do auxiliar central – deixando o braço totalmente estendido. O atleta flexiona o braço descendo a barra até a altura do peito. Em seguida, elevam-na até a posição inicial, finalizando o movimento. Hoje, competem atletas com deficiência física nos membros inferiores ou paralisia cerebral.

Hipismo

O hipismo paralímpico é praticado por atletas com vários tipos de deficiência, em cerca de 40 países. A competição de Hipismo é mistas, ou seja, cavaleiros e amazonas competem juntos nas mesmas provas. Outra característica da modalidade é que não só os competidores recebem medalhas, mas os cavalos também. No Brasil, o hipismo é organizado pela Confederação Brasileira de Hipismo (CBH).

JUDÔ

Além das categorias por peso, os judocas são divididos em três classes, de acordo com o grau da deficiência visual. Todas começam com a letra B (blind, cego em inglês): B1, B2 e B3. Homens e mulheres têm o mesmo parâmetro de classificação. Em algumas competições, atletas de diferentes classes podem competir juntos.

Natação

As adaptações são feitas nas largadas, viradas e chegadas. Os nadadores cegos recebem um aviso do tapper, por meio de um bastão com ponta de espuma quando estão se aproximando das bordas. A largada também pode ser feita na água, no caso de atletas de classes mais baixas, que não conseguem sair do bloco. As baterias são separadas de acordo com o grau e o tipo de deficiência. No Brasil, a modalidade é administrada pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB).

Paracanoagem

As disputas da paracanoagem são muito semelhantes as da canoagem olímpica. As embarcações recebem adaptações de acordo com a deficiência dos competidores. Os barcos utilizados nas provas são os caiaques, identificados pela letra K, e as canoas havaianas, identificadas pela letra V.

Competem na paracanoagem apenas atletas com deficiências físico-motoras. Todas as provas tem um percurso de 200 metros de extensão em linha reta e podem ser disputadas por homens e mulheres em embarcações individuais ou por ambos em barcos mistos.

Remo

Todas as classes têm provas em percursos de 1000m, e os atletas são divididos entre aqueles fazem a propulsão só com os braços, com os braços e tronco e também os que utilizam braços, tronco e pernas. Há disputas no single skiff, double skiff e four skiff com timoneiro.

Rugby em Cadeira de Rodas

Os jogos ocorrem em quadras de 15m de largura por 28m de comprimento e têm 4 períodos de 8 minutos. O objetivo é passar da linha do gol com as duas rodas da cadeira e a bola nas mãos.

O curioso do rúgbi em cadeira de rodas é que ele não é dividido por gênero. Homens e mulheres jogam juntos em uma categoria mista. Estão aptos a disputar a modalidade atletas que sejam comprovadamente tetraplégicos, que são divididos em classes de acordo com a habilidade funcional.

Tênis de mesa

No tênis de mesa participam atletas do sexo masculino e feminino com paralisia cerebral, amputados e cadeirantes. As competições são divididas entre atletas andantes e cadeirantes. Os jogos podem ser individuais, em duplas ou por equipes. As partidas consistem em uma melhor de cinco sets, sendo que cada um deles é disputado até que um dos jogadores atinja 11 pontos

Tênis em cadeira de rodas

O único requisito para que uma pessoa possa competir em cadeira de rodas é ter sido medicamente diagnosticada uma deficiência relacionada com a locomoção, em outras palavras, deve ter total ou substancial perda funcional de uma ou mais partes extremas do corpo. Se como resultado dessa limitação funcional a pessoa for incapaz de participar de competições de tênis convencionais (para pessoas sem deficiência física), deslocando-se na quadra com velocidade adequada, estará credenciada para participar dos torneios de tênis para cadeirantes.

Tiro com Arco

Os atletas do tiro com arco são divididos em três categorias: ARST, ARW1 e ARW2. A ARST engloba aqueles que não possuem deficiência nos braços, mas possuem grau de perda de força muscular nas pernas, de coordenação ou mobilidade articular. Na ARST, o atleta pode atirar sentado em uma cadeira normal, com os pés no chão ou em pé. A ARW1 é para atletas com deficiência nos braços e nas pernas, com alcance limitado de movimentos, de força, de controle dos braços e pouco ou nenhum controle do tronco. Já a ARW2 é para aqueles que possuem paraplegia e mobilidade articular limitada nos membros inferiores e que precisam da cadeira de rodas para uso diário.

Tiro esportivo

As regras das competições têm apenas algumas adaptações. Pessoas amputadas, paraplégicas, tetraplégicas e com outras deficiências locomotoras podem competir nas classes SH1 (deficiência baixa, sem necessidade de apoiar a arma) e SH2 (deficiência mais aguda, com necessidade de apoio para a arma). Deficientes visuais competem na classe SH3.

O alvo é dividido em dez circunferências que valem de um a dez pontos. Em finais olímpicas, os dois círculos menores (9 e 10 pontos) ainda têm pontuação decimal. Neste caso, é possível fazer, com apenas um tiro, a pontuação equivalente a 10,9 pontos.

Rifles e pistolas de ar, com cartuchos de 4.5mm, são utilizados nas provas de 10 metros de distância. Já nos 25 metros, uma pistola de perfuração é utilizada com projéteis de 5.6mm. Rifles de perfuração e pistolas são as armas das provas de 50m, também com as balas de 5.6mm de diâmetro.

Triatlo

As competições do paratriatlo são compostas por um percurso de 750 metros de natação, 20 quilômetros de ciclismo e cinco quilômetros de corrida, distância conhecida como Sprint Triatlo.

O paratriatlo é disputado por atletas com diferentes tipos de deficiência, como amputados, cadeirantes, deficientes visuais, paraplégicos e paralisia cerebral, entre outros. A modalidade permite o uso de equipamentos específicos, definidos de acordo com a deficiência do atleta.

Cadeirantes e paraplégicos podem usar uma bicicleta chamada handcycle, em que os atletas utilizam as mãos para impulsionar os pedais. Além disso, os atletas com estas deficiências motoras realizam o trajeto da corrida com o uso de uma cadeira de rodas.

No percurso do ciclismo, os atletas com deficiências visuais utilizam o tandem, uma bicicleta com dois assentos que permite que um guia auxilie o atleta. Na natação, o tapper, um bastão com ponta de espuma, serve para avisar os deficientes visuais de que o fim do trajeto se aproxima.

Vela

Pessoas com deficiência locomotora ou visual podem competir na modalidade. A Vela paralímpica segue as regras da Federação Internacional de Iatismo (ISAF) com algumas adaptações feitas pela Federação Internacional de Iatismo para Deficientes (IFDS). Três tipos de barco são utilizados nas competições paralímpicas: o barco da classe 2.4mR tripulado por um único atleta; o barco da classe Sonar, com 3 atletas; e o barco SKUD-18 para 2 tripulantes paraplégicos, sendo obrigatoriamente 1 tripulante feminino.

Voleibol sentado

No vôlei sentado podem competir amputados, principalmente dos membros inferiores; atletas com paralisia cerebral; lesionados na coluna vertebral; e pessoas com outros tipos de deficiência locomotora (sequelas de poliomielite, por exemplo). O contato com o chão deve ser mantido em toda e qualquer ação, sendo permitido perdê-lo somente nos deslocamentos.

A disputa é muito semelhante com a do vôlei convencional. Seis jogadores de cada equipe ficam em quadra e o jogo é dividido em cinco sets (quatro de 25 pontos e um tie-break de 15 pontos). Ganha a partida a equipe que vencer três sets.