

TEMA 5: Los Deportes Paralímpicos







TEMA 5

Deportes Paralímpicos



ATLETISMO



BALONCESTO



BOCCIA



CICLISMO



ESGRIMA



FÚTBOL-5



FÚTBOL-7



GOALBALL



HALTEROFILIA



HIPICA



JUDO



NATACIÓN

• [Pincha para conocer más de cada deporte](#)



Deportes Paralímpicos



PIRAGÜISMO



REMO



RUGBY



TENIS



TENIS DE MESA



TIRO CON ARCO



TIRO OLÍMPICO



TRIATLÓN



VELA



VOLEIBOL

● *Pincha para conocer más de cada deporte*



## EL ATLETISMO



El atletismo es la disciplina más numerosa del programa paralímpico y comprende **varias modalidades**: los eventos de pista, con distancias de entre 100 y 10.000 metros; los concursos, con saltos y lanzamientos; y la maratón, que se celebra por las calles. Algunos atletas compiten en silla de ruedas, con prótesis o con la ayuda de un guía sin discapacidad visual.

Además de ser la modalidad con mayor número de deportistas y eventos en los Juegos Paralímpicos, el atletismo es también la que comprende un mayor número de **clases de discapacidad**. Cada participante tiene una categoría de dos dígitos, el primero de los cuales indica el tipo de discapacidad funcional que tiene. La segunda cifra es el grado de afectación:

- Clases 11-13: deportistas ciegos y deficientes visuales.
- Clase 20: atletas con discapacidad intelectual.
- Clases 31-38: participantes con parálisis cerebral, algunos de ellos en silla de ruedas (31-34).
- Clases 40-46: discapacitados físicos con afectación en alguna extremidad o con falta de ella.
- Clases 51-58: comprenden a corredores en silla de ruedas o lanzadores que compiten sentados.

Una T o una F delante del número indica si el deportista compite en eventos de pista (track) o de campo (field).



El atletismo, que forma parte del programa paralímpico desde los primeros Juegos de Roma 1960, ha generado algunas de las imágenes más memorables del deporte para personas con discapacidad, con figuras legendarias de la talla de Louise Sauvage, Baroness Grey-Thompson y Oscar Pistorius.





## EL BOCCIA



La boccia, cuyos **orígenes** se remontan a la Grecia Clásica, es una compleja combinación de táctica y habilidad. Se practica de forma individual, por parejas o equipos, sobre una pista rectangular en la que los jugadores tratan de lanzar sus bolas lo más cerca posible de la pelota blanca que sirve de objetivo, a la vez que intentan alejar las de sus rivales, en un ejercicio continuo de tensión y precisión.

El deporte de la boccia **lo practican personas en silla de ruedas que tienen parálisis cerebral o discapacidad física severa**, y que se colocan en uno de los extremos del campo, desde donde lanzan las bolas. Cada jugador, pareja o equipo dispone de seis bolas en cada manga y gana aquel cuya bola termine más cerca de la blanca. Además, recibirá un punto extra por cada bola adicional que haya conseguido acercar a la blanca por delante de la primera del contrario.

Las competiciones individuales y por parejas constan de cuatro mangas, mientras que las de equipos se componen de seis.



La competición se estructura por **clases de discapacidad**:

- la BC1 corresponde a deportistas que lanzan con manos o pies y precisan ayuda de un asistente;
- los de la BC2 son aquéllos que pueden lanzar sin ayuda;
- la BC3 precisa asistencia y realiza los lanzamientos a través de una canaleta; todos ellos tienen parálisis cerebral.
- La categoría BC4 engloba a los deportistas con discapacidad física grave.

Este deporte forma parte del programa paralímpico desde los Juegos de Nueva York 1984. En la actualidad, se practica en más de 50 países de todo el mundo y consta de siete eventos con medalla (las cuatro competiciones individuales para cada clase, las de parejas BC3 y BC4, más la de equipos BC1/BC2). Todas ellas son mixtas.



## EL BOCCIA



### El terreno



6 zonas de lanzamiento

6 m

12,5 m



### Las bolas

Las bolas son de cuero y están rellenas de bolitas de plástico

Un juego de bolas comprende:

- seis rojas
- seis azules
- un «balín» blanco



- Peso: 270 - 290 g
- Diámetro: 8,2 cm

### El partido

- Cada jugador debe lanzar sus bolas lo más cerca posible del balín blanco con respecto a su adversario
- El partido se juega en 4 mangas

Fuente: Federación Francesa de Deporte de Discapacitados

EL UNIVERSO/ AFP





## EL CICLISMO



El ciclismo, que comprende **pruebas de pista y de carretera**, se ha consolidado como uno de los deportes más populares del programa paralímpico. En sus inicios, sólo lo practicaban los tandems, formados por un deportista ciego y un piloto sin discapacidad. Pero pronto los avances técnicos permitieron que esta disciplina se abriera a ciclistas con otras discapacidades, hasta convertirlo en el tercer deporte más numeroso de los Juegos.

En este deporte **participan** corredores ciegos y deficientes visuales, con parálisis cerebral, amputados o con otras discapacidades físicas, que compiten en tandems, bicicletas convencionales, bicicletas de mano o “hand-bikes” y triciclos. Estas dos últimas sólo disputan las pruebas de carretera.

En ciclismo, los deportistas se dividen en doce **clases**, representadas por una letra que identifica el tipo de bicicleta que se utiliza (B, C, H o T) y por un número, en función del grado de discapacidad. Cuanto más bajo es el número, mayor es la afectación funcional:

- B: tandems para corredores ciegos y deficientes visuales.
- C1 a C5: bicicletas convencionales para ciclistas con discapacidad física o parálisis cerebral.
- H1 a H4: bicicletas de mano para deportistas con paraplejia o amputaciones que no pueden utilizar las piernas para pedalear.
- T1 y T2: triciclos para ciclistas cuya discapacidad afecta a su equilibrio.



La modalidad de carretera se introdujo en los Juegos paralímpicos de 1984, mientras que los eventos de ciclismo en pista forman parte del programa paralímpico desde Atlanta 1996.



## EL FÚTBOL 5



El fútbol-5 es una de las dos modalidades de fútbol que se disputan en los Juegos Paralímpicos. Lo practican deportistas ciegos que utilizan un balón sonoro, en una combinación continua de velocidad y habilidad.

Disputado por **personas totalmente ciegas** o incapaces de distinguir la forma de una mano, el Fútbol 5 parece haber surgido en torno a la década de 20, en España, en escuelas e institutos especializados. Aunque exista hace algún tiempo, la disciplina pasa a formar parte del programa paralímpico solo en los Juegos de Atenas, en 2004. El primer Mundial se disputó en la ciudad de Paulinia, estado de São Paulo, Brasil, en 1998, cuando Brasil ganó el título.

Se disputan los partidos de Fútbol 5 en campos con las mismas medidas que los de Fútbol Sala, y el piso es de caucho, cemento o madera — pero la hierba sintética es la preferida desde la primera disputa del deporte en los Juegos Paralímpicos—.

Cada conjunto se compone de cuatro jugadores de campo, todos ellos ciegos y cubiertos con un antifaz, más un portero sin discapacidad. El área de juego está rodeada completamente por un muro, de forma que no se producen fueras de banda. La regla del fuera de juego tampoco se aplica, de tal forma que la acción apenas se detiene. Los partidos constan de dos **tiempos** de 25 minutos de duración, más diez minutos de descanso entre ambos.

Los primeros Juegos Paralímpicos en los que se disputó fútbol-5 fueron los de Atenas 2004.







# EL FÚTBOL 5



TEMA 5





## EL FÚTBOL 7



La modalidad de fútbol-7, paralímpica desde 1984, la practican **deportistas con parálisis cerebral**. En esta modalidad, el tamaño del terreno de juego y de las porterías es idéntico al del fútbol-11.

Además, se siguen las reglas de la FIFA con unas leves **modificaciones**:

- los equipos constan de siete jugadores,
- los saques de banda se pueden realizar con una sola mano, no existe el fuera de juego
- cada tiempo dura 30 minutos.
- No existe la regla del fuera de juego
- Los equipos deben combinar siete jugadores con diferente nivel de discapacidad.



Todos los atletas pasan por evaluaciones antes de cualquier competición y son clasificados en las clases 5 a 8, donde la octava es la de mayor habilidad funcional. Para asegurar que jugadores de todas las clasificaciones estén en campo, una regla determina que, por lo menos, un integrante de las clases 5 o 6 esté en campo durante todo el partido, y, como máximo, dos jugadores de la clase 8.

Otro aspecto interesante del deporte es que en campo, los jugadores son posicionados en las funciones conforme a sus posibilidades. Jugadores de la clase 5 con discapacidades en los miembros inferiores, y que tienen restricciones para realizar pases o chutar, normalmente actúan como porteros.





# EL GOALBALL



Deporte con balón para deficientes visuales, integrado en los Juegos Paralímpicos de Toronto (1976)

## Participantes

Invidentes y personas con deficiencia visual

## Competición

Masculina  
12 equipos

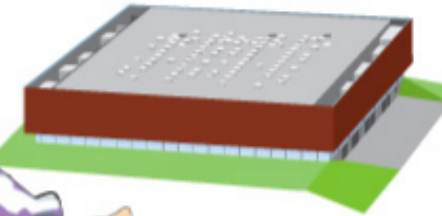
Femenina  
10 equipos

## Partido

- Dos medias partes de 12 minutos
- 6 jugadores por equipo, 3 de ellos están en la cancha
- Los espectadores tienen que estar en silencio para que los jugadores puedan detectar el balón
- Objetivo: marcar el mayor número de goles



Cuándo: del 30 de agosto al 7 de septiembre  
Dónde: Copper Box

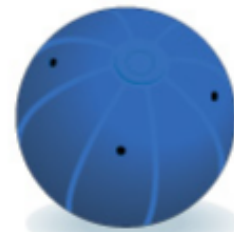


2  
Medallas de oro en juego



## Pelota

- En caucho duro
- Peso: 1,25 kg
- Diámetro: 25 cm



Contiene cascabeles que permiten su localización

## Máscara

Para igualar la falta de visibilidad de los participantes



Desde su invención como terapia para rehabilitar a los soldados heridos en la II Guerra Mundial, el goalball se ha extendido por todo el mundo. Lo practican deportistas ciegos o deficientes visuales que utilizan un balón sonoro y se ha convertido en uno de los deportes de equipo más emocionantes dentro del programa paralímpico.

El goalball enfrenta a dos conjuntos de tres jugadores en una cancha interior marcada con líneas táctiles. En cada extremo hay una portería de 9 metros de largo por 1,3 de alto, en la que los miembros del equipo contrario deben meter el balón tras lanzarlo rodando por la pista. Todos los deportistas pueden tirar y también todos deben defender sus porterías con el cuerpo.

Fuente: Federación Francesa de Deporte de Discapacitados



# EL GOALBALL

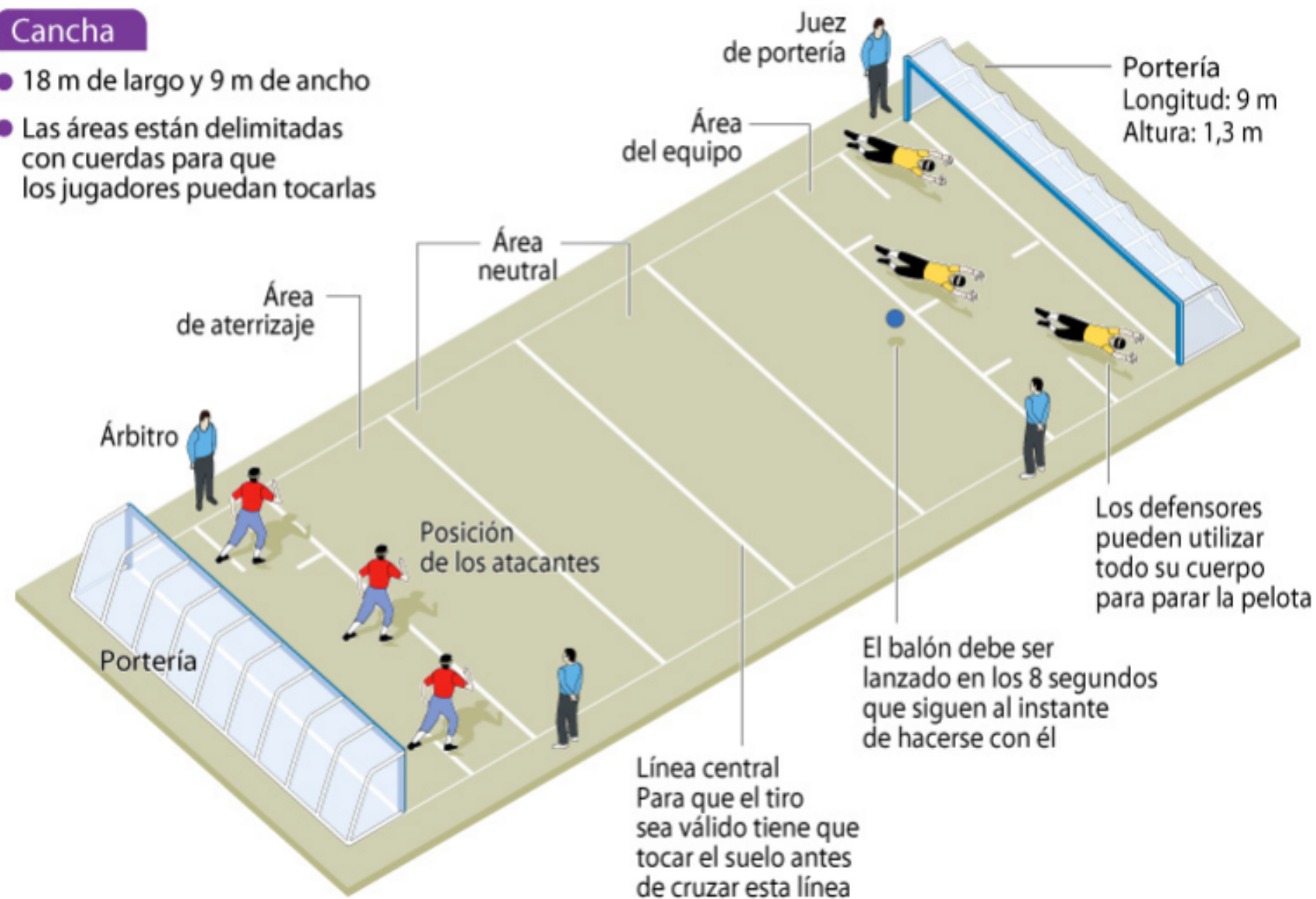


## Cancha

- 18 m de largo y 9 m de ancho
- Las áreas están delimitadas con cuerdas para que los jugadores puedan tocarlas

Para permitir que practiquen este deporte personas con diferentes grados de discapacidad visual, los jugadores deben llevar un antifaz que les cubra por completo los ojos. Además, el pabellón debe permanecer en silencio durante todo el partido, para permitir que ambos equipos puedan escuchar el balón sonoro. Sólo se permite gritar y aplaudir cuando se marca un gol.

La primera vez que se disputó un partido de goalball en unos Juegos Paralímpicos fue en Toronto 1976, aunque sólo a modo de exhibición. Su inclusión definitiva se produjo en Arnheim 1980, para la categoría masculina, y en Nueva York y Stoke Mandeville 1984 para la femenina.



Fuente: Federación Francesa de Deporte de Discapacitados

EL UNIVERSO / AFP





## EL JUDO



Solo **personas con discapacidad visual** disputan el Judo paralímpico y la clasificación se hace por criterios médicos y no funcionales, como sucede en la mayoría de los deportes paralímpicos.

Los atletas se dividen en **clases** identificadas por la letra B (del inglés blind, 'ciego' en español):

- B1 para ciegos,
- B2 para los luchadores que tienen percepción de bultos y luminosidad,
- B3 para participantes con la capacidad de definir imágenes.

Pueden luchar entre ellos, pero también existe la separación por categorías de peso, que sigue la misma norma olímpica.



Aparte de la clasificación según el grado de discapacidad visual, algunas características marcan el Judo paralímpico, como decir las palabras ao y shiro ('azul' y 'blanco' respectivamente en japonés) después de que se pronuncian las puntuaciones y puniciones, y el inicio del combate, que el árbitro central comanda una vez que cada uno de los atletas agarra el kimono del otro.



Otra **función del árbitro**, que solo existe en el Judo paralímpico —y quizá la más importante—, es la de conducir y mantener el contacto constante entre los participantes, o sea, durante todo el combate los participantes deben estar en contacto entre sí. Caso se pierda el contacto, se interrumpe el combate.

Se identifican los atletas B1 con un círculo rojo ubicado en las mangas de los kimonos para que el árbitro sepa que debe conducirlos a la marca para que recomience la lucha.



## EL JUDO



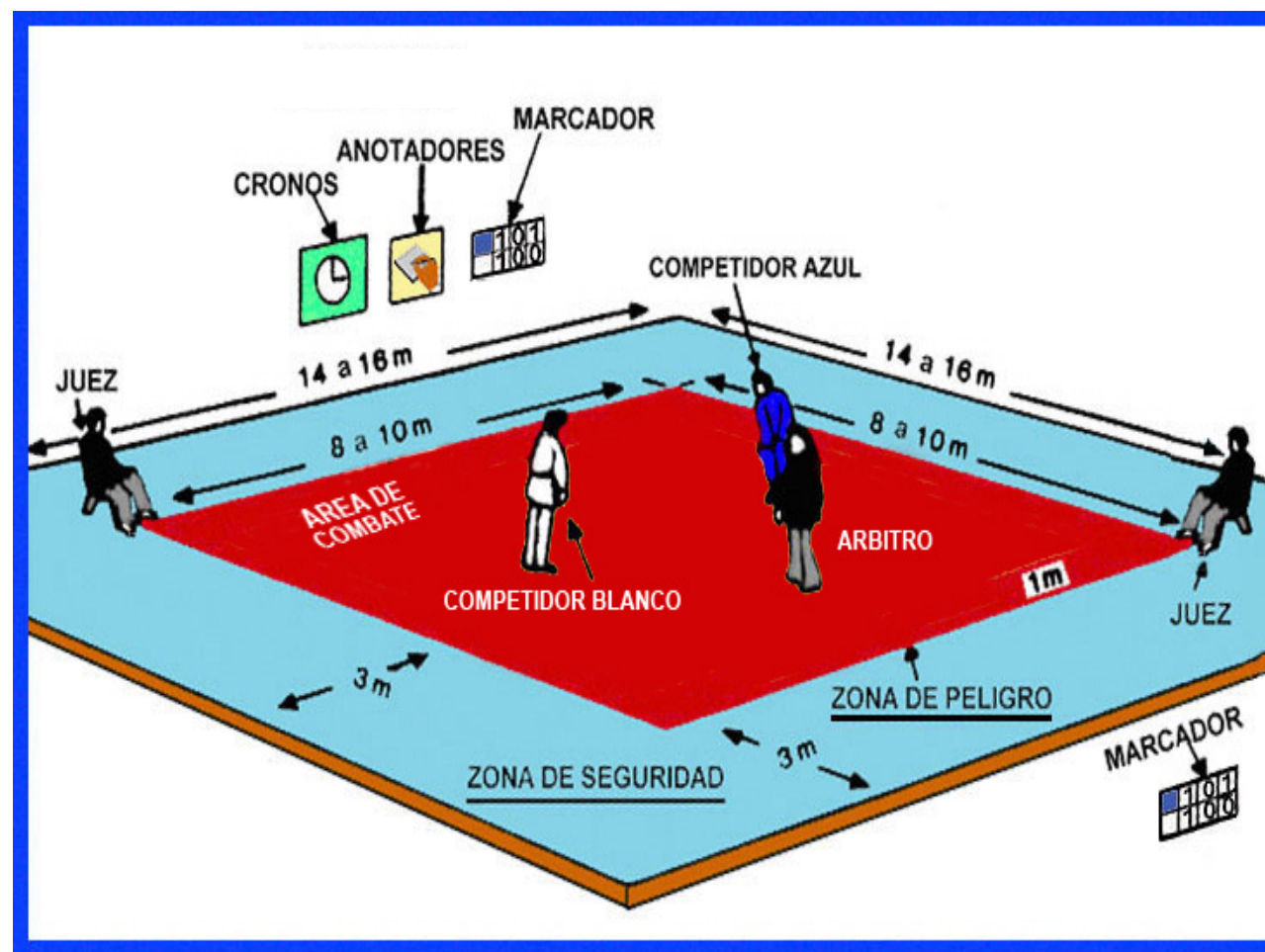
**Duración del combate:** Los enfrentamientos de judo duran hasta cinco minutos, durante los cuales los contendientes van sumando puntos según las técnicas que ejecuten. Un choque puede concluir en pocos segundos si alguno de los judokas consigue un "ippon", que es la máxima puntuación posible.

Si transcurren los cinco minutos reglamentarios y se produce un empate, el combate entra en un nuevo período donde se valora la técnica de oro. Es decir, el primer deportista que consiga puntuar es el que gana.

En el judo paralímpico, los rivales comienzan a pelear ya agarrados por las solapas, para compensar su discapacidad visual. También varían las indicaciones del árbitro, que en esta modalidad son sonoras.

La **introducción del judo** en el programa paralímpico se produjo en Seúl 1998 para las categorías masculinas y en Atenas 2004 para las femeninas.

En la actualidad, los hombres se disputan siete medallas de oro, en función de su **peso** (menos de 60 kilos, menos de 66, menos de 73, menos de 81, menos de 90, menos de 100 y más de 100) por seis de las mujeres (menos de 48, menos de 52, menos de 57, menos de 63, menos de 70 y más de 70 kilos).







## EL VOLEIBOL SENTADO



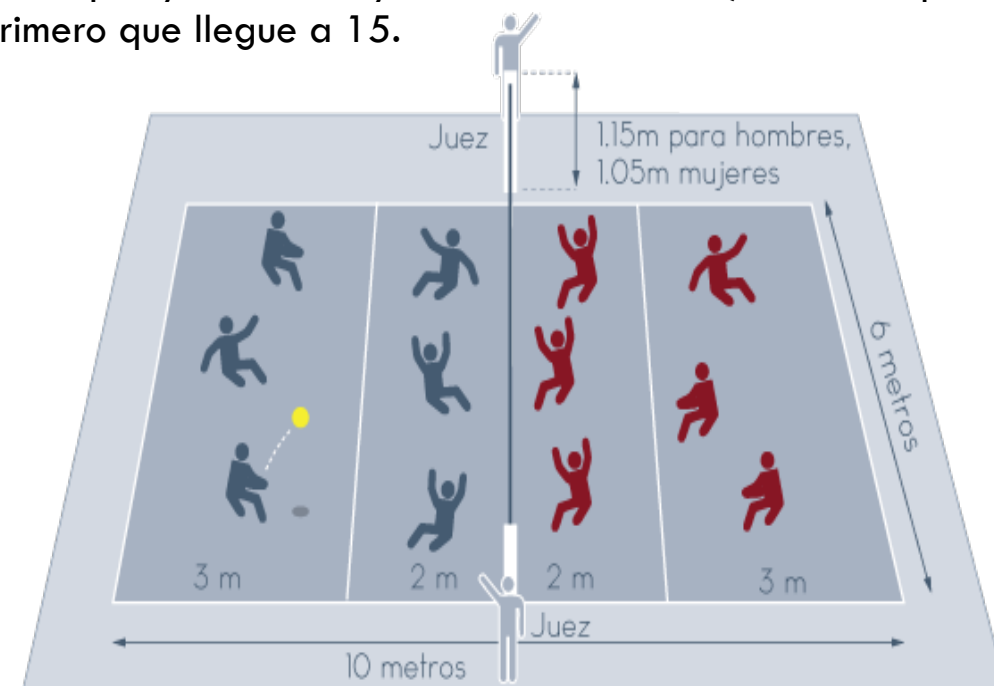
Atletas amputados, sobre todo de los miembros inferiores, personas con otros tipos de discapacidad locomotora (secuelas de poliomielitis, por ejemplo), con secuelas permanentes en la rodilla, cadera, tobillo o semejante, y la categoría de “otros” —en este caso, con determinadas amputaciones, parálisis cerebral, lesión medular y poliomielitis—.

Todos los partidos se juegan al mejor de cinco sets. En los cuatro primeros gana el equipo que alcance los 25 puntos, siempre y cuando haya dos de diferencia, mientras que en el quinto, si se llega, vence el primero que llegue a 15.

El Voleibol Sentado tiene muchas similitudes con el deporte olímpico, como los fundamentos, sistema táctico y puntuación, con sets de 25 puntos corridos y 15 en el tie-break. El deporte es uno de los más dinámicos del programa paralímpico.

Hay **adaptaciones** para las personas con discapacidad: entre ellas están la altura de la red, de 1,15 metros para los hombres y 1,05 metros para las mujeres, contra 2,43 metros y 2,24 metros respectivamente; y la cancha, dividida en zonas de ataque y defensa, mide 10 x 6 metros, que es más pequeña en relación a los 18 x 9 metros del deporte convencional.

Todos los atletas deben jugar sentados y no hay problemas en caso de contacto entre las piernas de los jugadores de los equipos contrarios, sin embargo, no pueden molestar expresamente el juego de los adversarios. Es necesario mantener el contacto con el suelo en toda y cualquier acción, con excepción de los desplazamientos en campo. Las reglas del Voleibol Sentado permiten que se bloquee el saque.





## Enlaces Webs:

- **Federación Española de deportes de personas con discapacidad física:** <http://www.feddf.es/index.asp>
- **Federación Española de deportes de personas con discapacidad intelectual:** <http://www.feddi.org/>
- **Federación Española de deportes de personas con parálisis cerebral:** <http://www.fedpc.org/>
- **Página Oficial del Comité Paralímpico Español:** [www.paralimpicos.es](http://www.paralimpicos.es). Deportes paralimpicos.
- **Los juegos paralímpicos. Río 2016.** <http://rio2016.com.br/es/los-juegos/fuente-rio2016>
- **ParalimpicosTV:** [Canal Youtube](#)

**Nota: Sólo se ha puesto la información de los deportes trabajados en clase**