

МОДУЛ IV

ФИЗИЧЕСКИ И СПОРТНИ ДЕЙНОСТИ ЗА ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ

1. –УВОД

Когато говорим за спорт, ние имаме предвид определена физическа дейност, със състезателна или рекреативна цел, която изисква едновременното взаимодействие между тялото, съзнанието и волята. Именно там и по този начин се развива човешкото поведение.

Днес спортът е социална институция с неоспорима политическа тежест и постоянно нарастващ брой спортисти.

Когато говорим за спорт за хора с увреждания, ние имаме предвид една група хора, които нямат необходимите условия за участие в нормалните спортни занимания. Следователно, групите с различни видове инвалидност се организират и избират няколко спортни дейности, с които да се занимават.

В списъка по-долу са включени категориите от Параолимпийската програма. Ние ще разгледаме групите, които могат да тренират във всяка категория, основните правила и аспекти, които трябва да се взимат предвид при тренировъчната дейност.

2. –ОБЩИ ЦЕЛИ НА МОДУЛА

Този модул има за цел да опише по един систематизиран и ефективен начин най-основните спортни параолимпийски категории по света.

Спортът е много важен в живота на хората с увреждания, защото има положителен ефект върху тяхното физическо и социално функциониране.

Хора с умствени и слухови увреждания организират свои състезания и не участват в официалните Параолимпийски игри.

Тези увреждания според своите характеристики не предполагат модификации на правилата, нито промени в материала. Следователно, по-голямата част от модалностите за спортисти без увреждания са част от техния спортен календар, с международните на съответните федерации относно всяка модалност (FIFA, FINA, FIA, и др.)

По отношение на физическите и зрителни увреждания, ситуацията е променена.

До края на този модул, трябва да можем:

- Да идентифицираме и дефинираме понятия, свързани с физическото възпитание и спорта.
- Да осъзнаваме различните аспекти, включени в спорта.
- Да идентифицираме ползите от физическата активност за хората с увреждания.
- Да сме запознати с историята и развитието на спорта за инвалиди до момента.
- Да идентифицираме необходимостта и полезността от медицинските класификации.
- Да осъзнаваме съответствието между занятията и групите хора с инвалидност.
- Да познаваме категориите, включени в параолимпийските игри.
- Да познаваме основните правила на спортовете и параметрите за годност за участие.

3.– ПОНЯТИЯ, СВЪРЗАНИ С ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА.

Днес, физическият вид и спортът са от огромна важност. Спортът притежава силата да събере заедно различни хора, независимо от възрастта, пола, етноса, социалното, културно или икономическо ниво.

Физическите занимания са естествени за човека, и биологически и физиологично необходими. Те се считат за градивен елемент на здравословния начин на живот.

В по-неформален контекст, изразите физически упражнения, спорт или дейност за свободното време се използват синонимно, но от научна гледна точка имат различни значения:

- **Физическа дейност:** всички движения на тялото, които изгарят енергия. Те включват ежедневни дейности като ходене, домакинска работа, пазаруване и др.

- **Физически упражнения:** волева физическа дейност, планирана и структурирана така, че да подобри физическото здраве и състояние.

- **Физическо състояние:** аспекти като устойчивост, гъвкавост и сила, които определят способността на индивида да упражнява дадена физическа дейност.
- **Занимание за свободното време:** време, прекарано в незадължителни дейности, което може да е отдадено на познания, на доброволна социална служба или на физически дейности.
- **Спорт:** физическа дейност, със състезателни или рекреативни цели, която изисква едновременно взаимодействие между тяло, съзнание и воля. Тази физическа дейност, била тя състезателна или рекреативна, обикновено се подчинява на определени правила.
- **Спорт / Свободно време / Отмора:** отнася се до акта на отдаване на свободното време на спортни дейности по един рекреативен и активен начин, така че да се компенсира работното ежедневие. Спортът трябва да се счита не само за мускулна физическа тренировка, но и за източник на забавление.
- **Спортна терапия:** спортът е най-естествения начин за извършване на полезни физически упражнения и затова се използва като допълнение към терапиите. Той допринася за подобряване на физическото и здравословното състояние, както и за социалната интеграция.
- **Състезателен спорт:** спортът, разглеждан като професионална дейност, изискваща високи умения. Постигането на най-добри резултати става задължение, тъй като е професионална дейност. Предполага по-задълбочени и по-сложни тренировъчни програми, създадени от треньори.

3.1. – СПОРТНИ ТРЕНИРОВКИ

Физическата подготовка на спортистите, с увреждания или не, предполага години на системно практикуване на спорта, което включва етапите на обучение, усъвършенстване и специализация.

Общата тренировка е основата на пирамидата на спортното представяне и постижения.



Foto: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

Този вид тренировка се отнася за всички възрастови групи и има за цел развитието на двигателните функции на тялото. Общата тренировка изпълнява различни цели в зависимост от възрастовата група, в смисъл, че може да се счита за рекреативна дейност, или в случая с младите спортисти, като първа стъпка към физическата и психологическа подготовка, необходима за редовното практикуване на даден спорт през целия живот или за изграждане на професионална спортна кариера (в зависимост от техните физически възможности).

При общата тренировка, дейностите са предназначени за постигане на общи физически способности посредством продължителни системни занимания.

Тренировките обикновено започват в ученическа възраст.

Въпреки всичко, в случая с хората с увреждания, особено възрастни, страдащи от придобити увреждания, най-честата опция е да потърсят клубове и центрове, където да се занимават със спорт.

Независимо от възрастта, на която започнем да се занимаваме със спорт, общата тренировка не трябва да бъде игнорирана. Започването на спортни занимания, адаптирани към възрастта и способностите, допринася за експериментиране с нови движения и усъвършенстване на тяхната ефективност, както и спомага за изпълнение на различни задачи. В случая с хората с увреждания, причинени от травми, това предполага намиране на нови начини за актуализиране на уменията, придобити преди травмата (напр., човек с парализа и на четирите крайника, който е можел да плува преди инцидента).



Foto: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

Ако след общата тренировка има желание за продължаване на физическата дейност и навлизане в полето на професионалните състезания, атлетът и треньорът трябва да изберат категория, имайки предвид предпочитанията на атлета и неговите способности (напр., човек с квадриплегия не трябва да избира спортове като джудо или бадминтон, но може да се занимава с фехтовка или тенис; един сляп човек може да не може да се състезава в категории като баскетбол или тенис на маса, но може да се състезава по футбол-5-а или атлетика).

Специализираните тренировки, без да се отклоняват от образователните и тренировъчни цели, очаквани от общите тренировки, целят да се подобри качеството на състезателните постижения и резултати, посредством внимателно планирана програма и цели. Тренирането е ориентирано към резултатите; то цели получаването на най-добри постижения на състезателно ниво. Спортистите използват всичките си способности на възможно най-високо ниво, във физическо, техническо, тактическо и психологическо отношение.

4.–ПОЛЗИ ОТ ФИЗИЧЕСКИТЕ ЗАНИМАНИЯ ЗА ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ

Общо казано, мотивите, подтикващи хората с увреждания да се занимават със спорт, са: предизвикателството на състезанието, възстановяване, любов към спорта, здравето, познанието, развитие на спортни умения, и чувството да си част от отборния дух.

Една добре организирана спортна програма може да спомогне за идентифициране на способности, които позволяват да се упражнява даден спорт, дори да се е мислело, че е извън възможностите на спортиста с увреждания.

Упражняването на даден спорт предполага преминаване извън нивото на рехабилитация (разбирано като възстановяване на изгубената функция) и достига до състезателно ниво, тъй като участието се оценява според способностите, а не според уврежданията; спортисти с или без конкретни недъзи се третират по подобен начин: те са спортисти.

като цяло. Това са:

Самоконтрол, самоуважение, другарски дух и дух на конкуренция са само някои от характеристиките, които могат да бъдат развити чрез спорта. Тези характеристики са от жизнена важност за реинтеграцията на хората с увреждания в обществото.

Спортът позволява на хората с увреждания да докажат на себе си и на обществото, че това, че имаш увреждане не означава, че нямаш умения; засилването на тяхната физическа, психологическа и умствена стойност решително допринася за едно позитивно налагане на техния имидж.

Спортът носи еднакви ползи както за хората с увреждания, така и за тези без увреждания: отборен дух, повече контрол върху агресивността, личностно израстване и подобрени социални отношения.

Ползите от физическите дейности могат да се класифицират според различните им аспекти:

- Физиологични: засилване на мускулните тъкани, подобряване на равновесието, разширяване на диапазона от движения на ставите, контрол върху волевите движения, общо подобрение на здравословното състояние и на физическите способности (сила, устойчивост, дихателен ритъм, намаляване на пулса).
- Психологични: повече контрол върху жестовите, повишаване на самочувствието и себевъзприемането, подобряване на концентрацията, комуникативните умения, настроението и емоциите, както и намаляване на тревожността.
- Социални: допринася за развитието на самостоятелност и социална интеграция. Отборните спортове са от огромна важност, тъй като те служат за доказателство за способностите за самоусъвършенстване, подпомагат разбирането и приемането на собствените затруднения, както и тези на другите, и показват как всеки човек може да допринесе за финалния резултат.
- В допълнение към това, следните ползи също се свързват със спорта от дейности, адаптирани според

- Подобряване на изпълнението на движения.
- Подобряване на организацията във времето и пространството.
- Подобряване на сензорно-двигателната координация.
- Развитие на двигателна самостоятелност.
- Увеличаване на удоволствието, изпитвано при движение.
- Преживяване на успехи пред другите.
- Дава здравословното чувство за напредък, успех, и помага да се открият собствените потенциали и ограничения. По този начин, той предоставя едно по-добро себепознание, което заедно с чувството за успех, подобрява увереността, самоконтрола и инициативността.
- Допринася за подобряване на социалните отношения, тъй като спомага да се признае стойността на другите.
- Подпомага физическото възприемане и по този начин по-добрите отношения с другите.
- Стимулира и подобрява комуникативните умения.

Могат да бъдат посочени и други преимущества: подобряване на подвижността и баланса, по-широко използване на способностите, подобрение на изпълнението на ежедневни задачи (поради увеличената сила), повишена независимост (отказват да бъдат хранени, повдигани или носени), и приемане на инвалидността.

И така, спортът има физиологични, психологични и социални ползи за хората с увреждания. Инициативи като Параолимпийските игри повишават социалното осъзнаване на факта, че спортистите инвалиди могат да са също толкова борбени и конкурентоспособни, колкото тези без недъзи.

5. – СПОРТ ЗА ИНВАЛИДИТЕ

Адаптираните спортове осигуряват богата

способностите, започвайки от психомоторно развитие, физически вид и движение, и кулминирайки в спортното състезание. Има няколко спортни категории, които са регламентирани от международните федерации, регулиращи различните състезателни спортове. За тези "различни" атлети се правят малки адаптации. От друга страна, далеч по-рестриктивни, конкретни спортни категории са разработени за определени видове или степени на инвалидност (Воссия, goal-ball).

Най-обичайният начин за адаптиране на спортовете е чрез промяна на правилата. Например, съществуват специални правила за атлети в инвалидни колички, както и адаптирани тежести или размери на материалите, така че те да пасват на функционалните характеристики на определени увреждания. Това адаптиране, обаче, трябва да е с възможно най-малко промени.

Трябва да подчертаем факта, че в много случаи, именно спортистът е този, който се адаптира към спорта. В зависимост от степента на инвалидност, трябва да се използват протези (напр., при хора с ампутирани долна част на крака, участващи в дисциплините по бягане) както и инвалидни колички (напр. Спортисти, играещи баскетбол, или спортисти от клас 6 с церебрална парализа, играещи бокс), или ортози (напр., спортисти с ампутирани ръце, играещи тенис на маса).

5.1. – ИСТОРИЯ НА СПОРТА ЗА ИНВАЛИДИ

Историята на адаптираните спортове започва през 20ти век със състезанията за младежи със слухови увреждания.

Дейностите за хора със зрителн увреждания започват през 1920, с адаптирано плуване и атлетика, но истинският пробив се случва в Англия, в болницата Стоук МанDEVIL за ветерани от втората световна война, страдащи от наранявания на гръбначния мозък. По това време (1948), когато неврологът Лудвиг Гутман организира първите Игри Стоук МанDEVIL. 14 мъже и 2 жени от британските въоръжени сили участват в



Foto: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

това събитие. Единствената съществуваща категория е стрелба с лък. Това събитие се състои в деня, в който се откриват XIV Олимпийските игри в Лондон. Това е началото на една мечта, че някой ден ще има специални Олимпийски игри за инвалиди.

Поради добрите резултати, постигнати от инвалиди в различни спортове, лекари от цял свят започват системно да прилагат спортни занимания в прилаганите от тях лечения.

През 1952г., Сър Гутман организира вторите Игри Стоук Мандевил; в тях участват 130 спортиста.

През 1960г., в Рим се провеждат първите Параолимпийски игри, в които участват 400 атлета. Това събитие се провежда две седмици след Олимпийските игри, на същите спортни съоръжения. Провежда се от тогава, с изключение на 1968 и 1984г.

Параолимпийските игри и силно състезателните спортове днес представляват най-висш израз на адаптирания спорт и са част от споделена-

та мечта на милиони спортисти-инвалиди по света.

5.2.-АДАПТИРАНИ ФЕДЕРАЦИИ

СПОРТНИ

Огромното развитие на спортни събития и дисциплини за инвалиди наложи създаването на ръководни организации, които да въвеждат правила и адаптации към международните състезания.

МПК (Международния параолимпийски комитет) отговаря за организацията и надзора на елитни състезания (Параолимпийски игри и Световни шампионати).

МПК включва всички международни организации, подредени в групи по инвалидност:

- Международен Спортен Комитет на Глухите (МСКГ). Основан през 1942г., той е най-старата международна спортна асоциация. През последните Игри участваха повече от 3000 спортисти от 75 страни. Поради специфичните нужди на тази група, МСКГ не участва в Параолимпийските игри, а организира



Foto: O.N.C.E.

свои състезания, наречени Дефлимпик Игри, в които са включени всички олимпийски категории.

- **Международна Спортна за хора с Умствени Увреждания – ИНАС-ФУУ.** Създадена през 1986, сега в нея членуват 87 страни. Използвайки за своя основа принципа за нормализиране, ИНАС промотира и организира състезания за хора с умствени увреждания, които да участват в спортове по техен избор на най-високо ниво.

ИНАС организира състезания по атлетика, колоездене, скандинавски ски, плуване, тенис, тенис на маса, баскетбол и футбол.

Що се отнася до Параолимпийските игри, спортисти с умствени увреждания участват само в демонстративен спорт.

- **Международна Спортна и Рекреативна Асоциация по Церебрална Парализа – ЦП-МСРА.** Тази асоциация бе създадена през 1978г., с цел да се

осигурят повече възможности за спорт и дейности за свободното време на хора с церебрална парализа и други подобни неврологични увреждания.

Тя участва в Параолимпийските игри от 1980г.

- **Международна Спортна Федерация на Слепите (МСФС).** Създадена в Париж през 1981г., тя от тогава участва в параолимпийските игри в няколко категории.

- **Международна Спортна Организация на Инвалидите (МСОИ).** Тази организация е създадена след Параолимпийските игри през 1976г., за да отговори на нуждите на хора, чиято инвалидност не бе предвидена в съществуващите федерации, както е случая с хора с ампутирани крайници.

- **Международна Спортна Федерация за Хора в Инвалидни Колички Стоук Мандевил (МСФХИКСМ).** МСФХИКСМ е създадена през 1960г. днес представя атлети в инвалидни колички в няколко зимни и летни спорта.

През януари 2004г., Международната Спортна Федерация за хора в Инвалидни Колички Стоук Мандевил, и Международната Организация на Инвалидите се сляха в една организация, която от тогава има ново наименование – Международна Спортна Федерация на Хора в Инвалидни Колички и с Ампутирани Крайници (МСФХИКАК).

5.3. –МЕДИЦИНСКА КЛАСИФИКАЦИЯ

На теория, всички спортни състезания трябва да се базират на справедливостта, за да осигурят еднакви възможности за всички участници. Именно в този принцип се крие успеха на спорта.

Мотивираността за изпълняване на спортни упражнения, тренировки и състезания се базира на съществуването на механизми за гарантиране на равни възможности за постигане на успех.

Що се отнася до адаптирания спорт, принципът на справедливост се базира на справедливото класиране на атлетите

според вида и степента на инвалидността им, така че да се установи еднакво ниво на двигателни способности, което позволява почти идеални условия на равенство.

Този принцип се гарантира от функционалната класификация, базирана на техники, използвани във всяка спортна категория, както и на остатъчните двигателни способности на атлетите.

Методът включва оценка и класифициране на атлетите според способността им да изпълняват движения, които показват двигателния потенциал на увредените и неувредени мускули, така че да се групират на еднакви нива на конкурентоспособност.

Екип от лекари, терапевти и треньори извършва оценяването преди международни състезания. Това оценяване трябва да гарантира, че неравенството, съществуващо в един клас, може да бъде превъзможнато с повече и по-добра подготовка, тоест, да гарантира, че добавената стойност на всяко представяне се базира на тренировки, способност и опит, а не на инвалидността.



Foto: O.N.C.E.



Foto: O.N.C.E.

Всички атлети трябва да преминат през този процес преди да могат да участват в международни състезания.

Всяка спортна категория има обща класификационна система за всички инвалидности, а всяка инвалидност има своя собствена обща класификация.

ЗРИТЕЛНИ УВРЕЖДАНИЯ

Всичките класификации трябва да взимат предвид око с възможни корекции.

- В1

- Никакво светлоусещане в нито едно око до светлоусещане, но неспособност да се разпознава формата на ръката от каквото и да е разстояние или от каквато и да е посока.

- В2

- От способността да се разпознава формата на ръката до поле на зрителното усещане от 2/60 и/или зрително поле по-малко от 5 градуса.

- В3

- От поле на зрително усещане 2/60 до поле на зрително усещане 6/60 и/или зрително поле от повече от 5 градуса и по-малко от 20 градуса.

СЛУХОВА ИНВАЛИДНОСТ

За да вземат участие в международно събитие, участниците с увреден слух трябва да имат ниво на слуха най-малко 55 децибела, което съответства на средна загуба на слух (Перес, 1944, Сантос, Пентегил, 1977).

УМСТВЕНО УВРЕЖДАНЕ

Всички, които отговарят на изискванията на умствената инвалидност могат да вземат участие в игрите на ИНАС. Тази организация е възприела дефиницията на Световната Здравна Организация.



Foto: FPDD/ JOSÉ JÚLIO ALVES/PORTUGAL

ЦЕРЕБРАЛНА ПАРАЛИЗА

- ЦП1

- Сериозни случаи на квадриплегия /триплегия – инвалидна количка.
- Използване на електрическа инвалидна количка.
- С преобладаваща спастичност.

- ЦП2

- Сериозни случаи на квадриплегия – инвалидна количка.
- Обикновено движи количката с крака.
- По-добро състояние на горни крайници и координация отколкото ЦП1.
- Преобладаваща атетоза.

- ЦП3

- Слаба квадриплегия, триплегия или умерена хемиплегия – инвалидна количка.
- Имат сравнителна функционална сила и умерени проблеми с контрола върху горните крайници и торса.

- ЦП4

- Параплегия: добра сила на горните крайници и контрол – инвалидна количка.
- Добра функционална сила и минимални проблеми с контрола на горните крайници и торс (горните крайници могат да имат ненормални рефлексии).

- ЦП5

- Параплегия, умерена хемиплегия.
- Придвижва се без инвалидна количка в рутинните и ежедневни дейности.
- Може да използва или да не използва помощни средства за ходене.
- С добра функционална сила и минимални проблеми с контрола на горните крайници, или в случай на умерена хемиплегия, едната ръка и единият крак имат добра функционална сила, докато засегнатата страна може да има ненормални рефлексии.

- ЦП6

- Атетоидна квадриплегия /сериозна триплегия.

- Обикновено ходи без помощни средства.

- Атетозата води до преобладаващи проблеми в горните крайници.

- ЦП7

- Умерена хемиплегия и умерена до минимална квадриплегия.
- Ходене без помощни средства, но може да има спастичност в долните крайници.

- ЦП8

- Група с минимални недъзи.
- Могат свободно да тичат и скачат.
- Може да имат минимална загуба на пълната функция поради некоординираност.

ФИЗИЧЕСКА ИНВАЛИДНОСТ

Атлетите с увреждания на гръбначния мозък се класифицират в осем класа:

- Клас 1А

- Атлети с наранявания на гръбначния мозък между С4 и С6, със засегнати и ръце, и крака.
- Няма функционални трицепс мускули.

- Клас 1В

- Атлети с наранявания на гръбначния мозък между С6 и С7, със засягане и на ръцете, и на краката.
- Трицепсът може да е нормален или слабо засегнат.

- Слабо импулсно сгъване и разгъване.

- Клас 1С

- Атлети с наранявания на гръбначния мозък между С7 и С8, със засегнати и ръце, и крака.
- Трицепс добър и нормален.
- Нормално или добро функциониране на екстенсорите и флексорите.

- Клас 2.

- Атлети с наранявания на гръбначния мозък на нивото на торакса между Т1 и Т5.
- Засягане на торса и долните крайници.
- Не могат да се използват коремните мускули.

- Не може да пази равновесие в седнало положение.
 - **Клас 3**
 - Спортисти с увреждания на гръбначния мозък между T6 и T10.
 - Засягане на корема и долните крайници.
 - Добра повърхностна коремна мускулатура.
 - Вътрешните коремни мускули не могат да се използват.
 - Долните крайници не се използват.
 - Слаба способност за пазене на равновесие в седнало положение.
 - **Клас 4**
 - Спортисти с увреждане на гръбначния мозък в лумбалната и торакална област между T10 и L1.
 - Слабост на долните крайници.
 - Добри коремни мускули, гръбнак и крайници.
 - Сравнително добри флексори и абдуктори.
 - Добър баланс в седнало положение.
 - **Клас 5**
 - Атлети с увреждания на гръбначния мозък в лумбалната област между L4 и L5.
 - Няма сила в долните крайници.
 - Добър баланс в седнало положение.
 - Добри коремни мускули.
 - **Клас 6**
 - Спортисти с увреждания на гръбначния мозък в областта на сакрума между S1 и S3.
 - С увреждане на един от долните крайници или слабо засягане и на двата.
- Спортисти с ампутации:**
- **Клас 1**
 - Ампутирани и двата крака над коляното.



Foto: O.N.C.E.



Foto: O.N.C.E.

- **Клас 2**
- Един ампутиран крак над коляното.
- **Клас 3**
- И двата крака ампутирани под коляното.
- **Клас 4**
- Един крак ампутиран под коляното.
- **Клас 5**
- И двете ръце ампутирани над или на лакътната става.
- **Клас 6**
- Едната ръка е ампутирана над или на лакътната става.
- **Клас 7**
- И двете ръце са ампутирани под лакътя, но на или над китката.
- **Клас 8**
- Едната ръка е ампутирана под лакътя, но на или над китката.

- **Клас 9**
- Комбинации от ампутации на горните и долните крайници.

Други.

Тук се включват всички двигателни увреждания, с изключение на ампутации, поражения на гръбначния мозък и церебрална парализа.

- **Клас L1**
- Това са спортисти със сериозни увреждания и на четирите крайника.

Примери:

- Сериозни случаи на множествена склероза.
- Мускулна дистрофия
- Детски ревматоиден артрит с контрактури и др.
- **Клас L2**

- Атлети със сериозно засегнати три или четири крайника, чиито ограничения са по-леки от тези на Клас L1.

Примери:

- Сериозна хемиплегия.
- Парализа на единия крайник с деформация на още два крайника.
- По-леки случаи на множествена склероза и подобни заболявания.
- **Клас L3.**
- Спортисти с ограничено функциониране на поне два крайника.
- Примери:
- Неподвижно коляно и тазобедрена става на единия крак, и деформация на едната ръка.
- **Клас L4.**
- Спортисти с ограничено функциониране на два или повече крайника. Тези ограничения трябва да са по-малки отколкото в Клас 3.
- Примери:
- Свиване или анкилоза/ортодеза на ставите на един крайник с ограничено функциониране на другия.
- **Клас L5**
- Спортисти с ограничено функциониране на най-малко един крайник или подобно увреждане.
- Примери:
- Контракции или анкилоза на тазобедрената или колянната става.
- Пареза на едната ръка.
- Цифосколиоза.
- **Клас L6.**
- Атлети с леки ограничения.
- Примери:
- Артрит или остеопороза.
- Анкилоза на коляното.

5.4. –СПОРТНИ КАТЕГОРИИ

5.4.1–СТРЕЛБА С ЛЪК

Класификация

Спортисти с физически увреждания и наранявания на гръбнака, церебрална парализа, ампутации и Други, могат да участват в Стрелба с лък на Параолимпийските игри.

Системата за класификация при стрелбата с лък предвижда три различни класа:

- **Стрелба с лък** в изправено положение: Стрелците от този клас нямат увреждания в ръцете. В краката имат загубване на мускулната сила до известна степен, както и на координация и/или подвижност на ставите. Стрелците в този клас могат да избират дали да се състезават седнали в обикновен стол, с крака на земята, или в изправено положение.
- **Стрелба с лък от инвалидна количка 1:** Стрелците в този клас имат увреждания в ръцете и краката (тетраплегия). Движенията им са ограничени, както силата и контрола върху ръцете, и имат слаб или никакъв контрол върху торса. Краката се считат за нефункционални, поради ампутация и/или подобно ограничение на движението, силата и контрола. Те се състезават в инвалидна количка.
- **Стрелба с лък от инвалидна количка 2:** Стрелците от този клас имат параплегия и ограничена подвижност на долните крайници. Тези атлети се нуждаят от инвалидна количка в ежедневието, и се състезават в инвалидна количка.

При всички големи състезания, класификацията се извършва преди състезанието, за да се гарантира, че всички нови атлети са в правилния клас и отговарят на минимума изисквания за инвалидност.

Правила

Стрелбата с лък се ръководи според правилата на Международната Федерация за Стрелба с лък, в съчетание с правилата на Комитета по Стрелба с лък към Международния Параолимпийски комитет.

Целта при стрелбата с лък е да се изстреля стрела по мишена, на която са отбелязани 10 концентрични кръга, нарастващи по точки с приближаване до центъра.

Стрелба в централния кръг носи 10 точки, и стойността на зоната за стрелба намалява до външния кръг, който носи 1 точка. Ако стрелата се забие на границата между два кръга се присъжда по-високия резултат.

В Параолимпийските игри, мишената се поставя на разстояние от 70 метра и има диаметър 122см.

В Параолимпийските игри, Олимпийският кръг включва 96 стрелци (64 мъже и 32 жени). За всеки от трите класа има отборни и индивидуални състезания.

В индивидуалните състезания за жени от клас Стрелба с лък от инвалидна количка 1 и Стрелба с лък от инвалидна количка 2 имат право да решат да се състезават заедно.

В отборните дисциплини, всеки отбор включва трима спортиста, независимо от класа.

Тренировки

Спортът дава на спортистите-инвалиди. Този спорт дава на спортистите с увреждания шанса да покажат на практика своите умения, сила и концентрация.

По време на тренировките, един от най-важните аспекти е повтарянето на движението, както и контрол върху дишането и контрол върху емоциите.

5.4.2. –АТЛЕТИКА

Класификация.

При атлетиката, се състезават спортистите от всички категории инвалидност, представени в МПК:

- **Класове 11, 12, 13** обхващат различните нива на увредено зрение.
- **Клас 20** включва атлети с умствена инвалидност.
- **Класове 32-38** обхващат атлети с различни



Foto: O.N.C.E.



Foto: O.N.C.E.

нива на церебрална парализа, както в инвалидна количка (32-34), така и ходещи (35-38).

- **Класове 40-46** обхващат самостоятелно ходещи атлети с различна степен на ампутация и други увреждания, включително и Други (напр., джуджета).
- **Класове 51-58** обхващат атлети в инвалидни колички с различна степен на увреждане на гръбначния мозък и ампутации (51-54- лека атлетика) (51-58 – хвърляния).

Правила

Освен Правилата на Международната Асоциация на Спортните Федерации (МАСФ), които се отнасят както за олимпийските, така и за параолимпийските спортисти, също важат и правилата, приети от Комитета по Атлетика към Международния Параолимпийски Комитет (МПК).

Състезателната програма включва 36 дисциплини: 18 за мъже и 18 за жени.

Жени.

- Лека атлетика: (100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 5000м, 10000м, 4x100м щафета, 4x400м щафета).
- Скокове: (висок скок, дълъг скок, хвърляне на копие и на чук), пентатлон и маратон.

Мъже

- Лека атлетика: (100м, 200м, 400м, 800м, 1500м, 5000м, 10000м, 4x100м щафета, 4x400м щафета).
- Скокове: (висок скок, дълъг скок, троен скок) хвърляния (хвърляне на гюлле, диск, копие и чук), пентатлон и маратон.
- На Параолимпийските игри в Атина през 2004г., имаше 143 дисциплини за мъже и 62 за жени, поради разделението на различни класове.



Foto: O.N.C.E.

Лека атлетика

Правилата и наредбите, регулиращи Олимпийските игри, са валидни и за Параолимпийските, с определени промени във всеки клас.

Най-важните са следните:

- В класове 32 до 34 (спортисти с церебрална парализа) и 51 до 54 (атлети с увреждания на гръбначния мозък), спортистите се състезават в специално



Foto: O.N.C.E

- Състезателни колички, които трябва да отговарят на определени спецификации. По-специално, те трябва да имат две големи колела с диаметър до 70 см, и най-малко едно по-малко колело с диаметър до 50см.

- В допълнение към това, в дисциплините от 800м и повече, състезателят може да прекъсне състезанието и да обяви нов старт, в случай на сблъсък през първите 200 метра на състезанието.

- При всички дисциплини над 800 м, в щафетата 4x400м и в маратона, състезателите трябва да носят предпазни каски. И най-накрая, по време на състезанието, състезателят, който е отзад, носи отговорност при изпреварване.
- Състезателят, който води, не трябва да препречва или блокира пътя на спортиста, който го следва, от момента, в който се появят предните колела на състезателя, който следва отзад.
- Използването на огледала не е позволено в пистовите състезания.
- В класове 11 и 12 (за слепи), на състезателите е позволено да имат асистенти/придружители на пистата.
- Асистентите носят ярко оцветени жилетки, така че да бъдат различавани от слепите състезатели.
- В дисциплините от 100м до 400м, спортистите от класове 11 и 12 се състезават редом с асистента (водача), на две ленти – една за слепия състезател, и една за неговия асистент.



Foto: O.N.C.E.



Foto: O.N.C.E.

- При никакви обстоятелства не се разрешава на водача да води пред атлета. Ако водачът финишира преди слепия състезател, спортистът бива дисквалифициран.
- Състезателите от клас 11 трябва да носят превръзка на очите си в състезанията във всички дисциплини до 1500м, включително.
- В класове 35-38 (спортисти с церебрална парализа) и 42-46 (спортисти с ампутации или други физически увреждания), не е задължително състезателите да спазват четирите опорни точки на стартовата линия или да използват стартови блокчета.



Foto: O.N.C.E.

Състезания по скокове

- В класове 42 до 44 (спортисти с ампутация или друго физическо увреждане), на атлетите с увреждане на горните крайници е разрешено да изпълняват висок скок с подскоци и отскок за засилване, или от място, без засилване.
- В класове 11 до 13 (атлети със зрителни увреждания и слепи атлети), ориентацията на тези атлети по време

на тичането и отскачането от трамплина става с помощта на асистент-водач. Поради тази причина зрителите трябва да запазят абсолютна тишина, като могат да аплодират атлета едва след края на опита. Специално за атлети от класове 11 и 12, дъската при тройния и дългия скок е с размери 1.00x1.22м и е покрита с бял прах (напр., магнезия), така че следата, оставена от стъпката, да е ясно видима.



Foto: FPDD/ JOSÉ JÚLIO ALVES/PORTUGAL



Foto: O.N.C.E.

Състезания по скокове (Мъже и Жени)	
Дисциплини за спортисти с увредено зрение	F11 – Висок, Дълъг & Троен скок F12 – Висок, Дълъг & Троен скок F13 – Висок, Дълъг & Троен скок
Дисциплини за спортисти със затруднения при обучението	F20 – Висок, Дълъг & Троен скок
Дисциплини за спортисти с церебрална парализа	F35 – Висок, Дълъг & Троен скок F36 – Висок, Дълъг & Троен скок F37 – Висок, Дълъг & Троен скок F38 – Висок, Дълъг & Троен скок
Дисциплини за амбулаторни спортисти	F42 – Висок, Дълъг & Троен скок F43 – Висок, Дълъг & Троен скок F44 – Висок, Дълъг & Троен скок F45 – Висок, Дълъг & Троен скок F46 – Висок, Дълъг & Троен скок

Хвърляния

Има четири различни дисциплини в групата на хвърлянията: тласкане на гюлле, хвърляне на копие и на чук. Теглото на уредите варира според класа и пола на атлета.

Хвърляния (Мъже)				
Дисциплини за спортисти с увредено зрение	ТЕГЛО НА УРЕДИТЕ			
	ГЮЛЛЕ	ДИСК	КОПИЕ	
F11	7.26kg	2.00kg	800gm	
F12	7.26kg	2.00kg	800gm	
F13	7.26kg	2.00kg	800gm	
Дисциплини за спортисти с трудности при обучението	ТЕГЛО НА УРЕДИТЕ			
	ГЮЛЛЕ	ДИСК	КОПИЕ	
F20	7.26kg	2.00kg	800gm	
Дисциплини за спортисти с церебрална парализа	ТЕГЛО НА УРЕДИТЕ			
	ГЮЛЛЕ	ДИСК	КОПИЕ	ЧУК
F32	2.00kg	1.00kg		397gm

F33	3.00kg	1.00kg	600gm	
F34	4.00kg	1.00kg	600gm	
F35	4.00kg	1.00kg	600gm	
F36	4.00kg	1.00kg	600gm	
F37	5.00kg	1.00kg	600gm	
F38	5.00kg	1.50kg	800gm	
Дисциплини за амбулаторни спортисти	ТЕГЛО НА УРЕДИТЕ			
	ГЮЛЛЕ	ДИСК	КОПИЕ	
F42	6.00kg	1.50kg	800gm	
F43	6.00kg	1.50kg	800gm	
F44	6.00kg	1.50kg	800gm	
F46	6.00kg	1.50kg	800gm	
Дисциплини за спортисти в инвалидни колички	ТЕГЛО НА УРЕДИТЕ			
	ГЮЛЛЕ	ДИСК	КОПИЕ	ЧУК
F51		1.00kg		397g
F52	2.00kg	1.00kg	600gm	
F53	3.00kg	1.00kg	600gm	
F54	4.00kg	1.00kg	600gm	
F55	4.00kg	1.00kg	600gm	
F56	4.00kg	1.00kg	600gm	
F57	4.00kg	1.00kg	600gm	
F58	5.00kg	1.00kg	600gm	

Хвърляния (Жени)				
Дисциплини за спортисти с увредено зрение	ТЕГЛО НА УРЕДИТЕ			
	ГЮЛЛЕ	ДИСК	КОПИЕ	
F10	4.00kg	1.00kg	600gm	
F11	4.00kg	1.00kg	600gm	
F12	4.00kg	1.00kg	600gm	
Дисциплини за спортисти с трудности при обучението	ТЕГЛО НА УРЕДИТЕ			
	ГЮЛЛЕ	ДИСК	КОПИЕ	
F20	4.00kg	1.00kg	600gm	

Дисциплини за спортисти с церебрална парализа	ТЕГЛО НА УРЕДИТЕ			
	ГЮЛЛЕ	ДИСК	КОПИЕ	ЧУК
F32	2.00kg	1.00kg		397g
F33	3.00kg	1.00kg	600gm	
F34	3.00kg	1.00kg	600gm	
F35	3.00kg	1.00kg	600gm	
F36	3.00kg	1.00kg	600gm	
F37	3.00kg	1.00kg	600gm	
F38	3.00kg	1.00kg	600gm	
Дисциплини за амбулаторни спортисти	ТЕГЛО НА УРЕДИТЕ			
	ГЮЛЛЕ	ДИСК	КОПИЕ	
F42	4.00kg	1.00kg	600gm	
F43	4.00kg	1.00kg	600gm	
F44	4.00kg	1.00kg	600gm	
F46	4.00kg	1.00kg	600gm	
Дисциплини за спортисти в инвалидна количка	ТЕГЛО НА УРЕДИТЕ			
	ГЮЛЛЕ	ДИСК	КОПИЕ	ЧУК
F51		1.00kg		397g
F52	2.00kg	1.00kg	600gm	
F53	3.00kg	1.00kg	600gm	
F54	3.00kg	1.00kg	600gm	
F55	3.00kg	1.00kg	600gm	
F56	3.00kg	1.00kg	600gm	
F57	3.00kg	1.00kg	600gm	
F58	4.00kg	1.00kg	600gm	

Комбинирани дисциплини

Пентатлон

Пентатлонът варира според класа и пола на участващите атлети. Например, пентатлон за мъже и жени в категория 51 включва 100м, 400м и 800м.

ПЕНТАТЛОН	
Клас F51-F58	
Клас F51	100м, чук, 400м, диск, 800м
Класове F52 & F53	Гюлле, копие, 100м, диск, 800м
Класове F54-58	Гюлле, копие, 200м, диск, 1500м
Класове 42-46	
42 Мъже и Жени	Дълъг скок; гюлле; 100м; диск; Висок скок
44 Мъже и Жени	Дълъг скок; гюлле; 100м; диск; 400м
46 Мъже	Висок скок; копие; 200м; диск; 1500м
46 Жени	Дълъг скок; гюлле; 100м; диск; 400м.
Клас 11-13	
Мъже (във всеки клас)	Дълъг скок; копие; 100м; диск; 1500м.
Жени (във всеки клас)	Дълъг скок; гюлле; 100м; диск; 800м.
Клас 33-38	
33 и 34 Мъже и Жени	Гюлле; копие; 100м; диск; 800м.
35 и 36 Мъже	Гюлле; копие; 200м; диск; 1500м.
35 и 36 Жени	Гюлле; копие; 200м; диск; 800м.
37 и 38 Мъже	Дълъг скок; копие; 200м; диск; 1500м.
37 и 38 Жени	Дълъг скок; копие; 200м; диск; 800м.

5.4.3. – БОСЦИА

Класификация

Играчите с церебрална парализа, определени като спортисти ЦП1 и ЦП2, както и атлети с други сериозни физически увреждания (напр., мускулна дистрофия), могат да се състезават на тази игра.

В зависимост от функционалните им способности, състезателите се разделят в четири групи:

BC1: както за играчи ЦП1, които могат да хвърлят, така и за играчи с крака ЦП2. Спортистите могат да се състезават с помощта на асистент, който трябва да остане извън кабината за игра на спортиста. Асистентът има право само да стабилизира или наглася стола на състезателя и подаване на топка на състезателя, ако той поиска това.

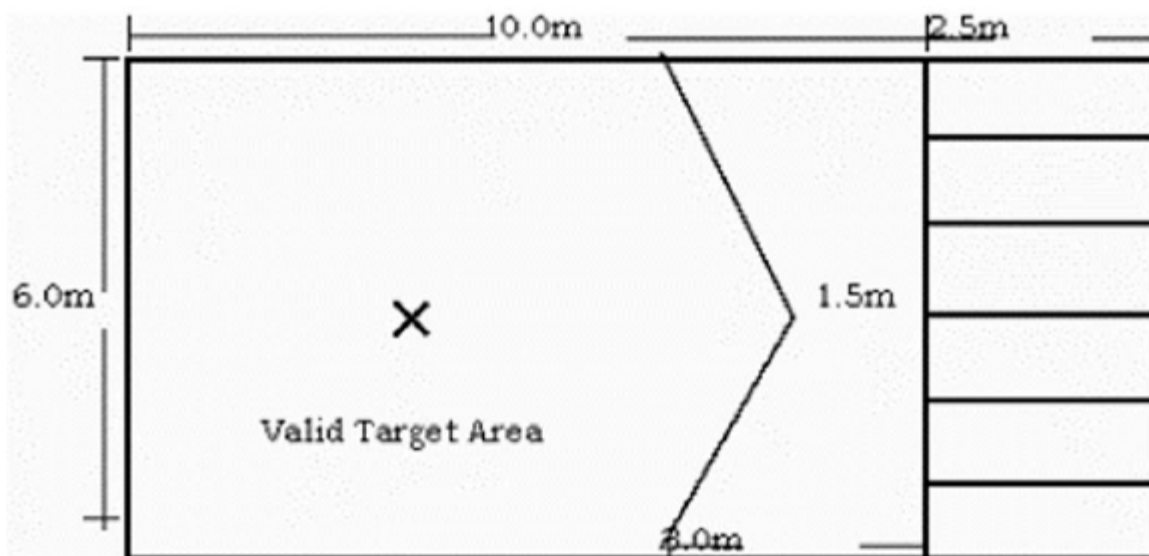
BC2: За играчи с ЦП2, които могат да хвърлят. Играчите нямат право на помощ.

BC3: За играчи с много сериозни физически увреждания. Играчите използват помощно средство и могат да бъдат асистирани от помощник, който ще остане в кабината на състезателя, но който трябва да стои с гръб към корта и с очи, встрани от играта.

BC4: За състезатели с други сериозни физически увреждания. Състезателите нямат право на помощ.

Правила

Играта Бочиа се играе на закрито, на корт с размери 12,5м на 6м.



X – Валидна целева зона

- Във всяка от седемте части на игра са включени както мъже, така и жени състезатели. Частите на играта са следните:

Индивидуална BC1.

Индивидуална BC2.

Индивидуална BC3.

Индивидуална BC4.

Двойки за играчи, класифицирани като BC3.

Двойки за играчи, класифицирани като BC4.

Отбори за играчи, класифицирани като BC1 или BC2 (най-малко един BC1 трябва да бъде на корта по време на играта).

Един мач се състои от 4 края при индивидуалните състезания и тези по двойки, и по 6 края при отборното състезание. Всеки край продължава докато и двата отбора изиграят всичките си топките. Целта на играта е играчите да хвърлят топките си, червени или сини, колкото е възможно по-близо до кеглата.

Спортистите използват ръцете, краката си или помощно устройство, когато е необходимо, за да хвърлят топките.

Реферът хвърля монета и печелившата страна избира дали да играе с червени или сини топки.

Страната с червените топки винаги започва първа като първо хвърля бялата топка, и след това първата червена топка. След това противниковият отбор хвърля, докато изпратят топка близо до кеглата, или докато хвърлят всичките топки на отбора. Играта тогава се връща в първия отбор. Продължава се по този начин, докато и двата отбора хвърлят всичките си топки. Реферът тогава измерва разстоянието на топките, които са най-близо до кеглата. Присъжда се една точка за всяка топка, която е по-близо до кеглата от най-близката топка на опонента.

След завършване на всички краища (финали), индивида, двойката или отбора с най-висок общ резултат се обявява за победител. Ако резултатът е равен, се играе тай-брейк, състоящ се от един допълнителен край.

Всяка страна има лимит от време, за да изиграе всеки край. Времето започва да тече от момента, в който реферът индикира коя страна ще играе, и спира в момента, в който всяка хвърлена топка е неподвижна на корта, или извън границите му. Прилагат се следните лимити за време:



Foto: O.N.C.E

Индивидуални BC1, BC2, BC4 – пет минути за играч за край.

Индивидуални BC3, двойки BC4, отбори – по 6 минути на играч или отбор за край.

Двойки BC3 – по 8 минути на играч за край.

Измежду нарушенията, за които се дават наказателни топки по време на мач, са действията като:

1. Играч, който излиза от квадрата за хвърляне без разрешение.
2. Обръщане на асистента към корта по време на край и преди реферът да е обявил устно завършването на края.
3. Нарушение на правилата, регулиращи комуникацията между играчите, асистентите и треньорите.
4. Играч се подготвя за следващо хвърляне във времето за хвърляне на опонента.

Нарушенията, за които се отсъждат наказателни топки, и хвърлената топка се връща:

1.- Ако, докато пуска топката, играчът, неговият асистент, или някой от използваните материали докосне маркировката на корта или част от повърхността на корта извън квадрата за хвърляне на играча.

2.- Ако асистентът не задвижи помощното устройство, за да наруши равнината на предишното хвърляне, преди да изпълни следващото хвърляне.

3.- Ако помощното устройство виси над линията за хвърляне, докато се хвърля топката.

4.- Ако играчът освободи топката без да има контакт/допир със стола.

5.- Ако топката докосне част от корта, която е извън квадрата за хвърляне на играча, докато бива хвърляна.

Тренировки

Тази игра е основно игра на стратегията и прецизността. Следователно, основен елемент при тренировките е точното повторение на техническото движение, характерно за всеки спортист.



Foto: O.N.C.E.

Същевременно, тренирането на тактически ситуации и развиването на когнитивните способности им позволява да контролират безпокойството, да предугаждат движения, да се

концентрират, да наблюдават и запомнят, са аспекти, които не могат да бъдат игнорирани при засилената състезателна тренировка.

5.4.4. –КОЛОЕЗДЕНЕ

Класификация.

Спортисти с различни видове и степен на инвалидност се състезават на Параолимпийските игри. Специализиран медицински и технически персонал, наречени класификатори, извършват това оценяване.

Важно е класифициращият, заедно с техническия съветник, да вземе предвид, какво ще използва спортистът и как ще го кара.

- С увредено зрение (B и VI)

Колоездачи с увредено зрение се състезават от задната седалка на велосипеди-тандем, със зрящ пилот, в един от три класа: мъже, жени и смесени.

Минималната инвалидност е B3.

- Двигателна инвалидност (LC)

- **LC1:** за спортисти с малки или никакви увреждания на долните крайници.
- **LC2:** за спортисти с увреждане в единия крак, но които могат да карат колело нормално, използвайки и двата крака, с или без протеза.
- **LC3:** за спортисти с увреждане на един долен крайник, с или без увреждане на горните крайници. Повечето спортисти карат колело с един крак.
- **LC4:** за спортисти с по-сериозни увреждания, обикновено засягащи двата долни крайника, с или без инвалидност на горните крайници.

- **LC4:** за спортисти с по-сериозни увреждания, обикновено засягащи двата долни крайника, с или без инвалидност на горните крайници.

- Церебрална парализа (ЦП)

- **ЦП отделение 4:** е за атлети с най-леката инвалидност (класове C7 и C8), които се състезават на велосипеди.
- **ЦП отделение 3 и 2:** тези две отделения дават на атлетите избор за състезаване на велосипеди в част 3 (класове C6 и C5), или на триколки в отделение 3 (класове C6 и C5), или на триколки в отделение 2 (класове C6 и C5).
- **ЦП отделение 1:** то е за атлети с по-сериозна инвалидност (класове C4 до 1), които се състезават на триколки.
- **Колоездене с ръце (КР)**

Колоезденето с ръце е за атлети, които обикновено имат нужда от инвалидна количка за обикновеното движение, или за атлети, които не могат да използват традиционно колело или триколка, поради жестоко увреждане на долните крайници.

- **КР отделение А:** е за спортисти с по-сериозна инвалидност, пълна загуба на функциите на торса и долните крайници, заедно с други сериозни увреждания.
- **КР отделение В:** е за спортисти с пълна загуба на функцията на долните крайници и ограничена



Foto: O.N.C.E.



Foto: O.N.C.E

Стабилност на торса.

- **КР отделение С:** е за спортисти с пълна загуба на функциите на долните крайници, но минимални други увреждания, или частична загуба на функциите на долните крайници, съчетана с други увреждания, което прави традиционното колоездене невъзможно.

Регламент

Програмата на състезанието включва състезания на писта, индивидуални и отборни, със спринтове, индивидуални гонки, 1000м времево изпитание, състезания на път и квалификации на път.

Дисциплините са както за мъже, така и за жени.

По време на състезанието, на тренировките и разгрявките на официални места за състезания, спортистите трябва да носят каска.. Цветът на каската зависи от класа на спортиста:

- Червена каска – мъжки тандем, клас LC1 и ЦП2.
- Синя – смесен тандем, LC3 и ЦП3.

- Зелена – LC4 и ЦП1.

- Бяла каска – женски тандем LC2 и ЦП4.

Параолимпийското колоездене не е адаптиран спорт и техническите регламенти на Международния Съюз по Колоездене се прилагат на всички състезания по колоездене на МПК.

Съществуват специфични правила за колоездене на МПК, които позволяват да се направят модификации по велосипеда и оборудването, както е необходимо, от съображения за сигурност:

- Спортисти с церебрална парализа, с ампутирани крайници и други постоянни физически увреждания се състезават на път и на писта, като използват стандартни велосипеди.
- Спортисти със зрителни увреждания се състезават на тандеми, както на път, така и на писта, със зрящ пилот.
- Спортисти с трудности в равновесието се състезават на триколки, но само в състезания на път.
- Спортисти, които използват инвалидна количка и не могат да карат обикновено колело, поради сериозно увреждане на долните крайници, се състезават на дисциплини на пътя, като използват колело за каране с ръце, с три колела.

Разстояния за състезанията по шосе:

Клас	Минимум	Максимум
Слепи и VI – мъже	100км	120км
Слепи и VI - мъже	60км	80км
Слепи и VI – жени	50км	70км
Клас LC1 – мъже	70км	110км
Клас LC2 – мъже	60км	90км
Клас LC3 – мъже	50км	70км
Клас LC4 – мъже	40км	60км
Клас LC1 – жени	60км	90км
Клас LC2 – жени	50км	70км
Клас LC3 – жени	40км	60км
Клас LC4 – жени	30км	50км
Клас ЦП отделение 4 – мъже	1 час – 35км	70км
Клас ЦП отделение 3 – мъже	1 час – 35км	70км
Клас ЦП отделение 2 – мъже	30 мин. – 15км	30км
Клас ЦП отделение 1 – мъже	30 мин. – 15км	30км
Клас ЦП отделение 4 – жени	45 мин. – 30км	50км
Клас ЦП отделение 3 – жени	45 мин. – 30км	50км
Клас ЦП отделение 2 – жени	30 мин. – 15км	30км
Клас ЦП отделение 1 – жени	30 мин. – 15км	30км
КР отделение А – мъже	1 час – 35км	70км
КР отделение В – мъже	1 час – 35км	70км
КР отделение С – мъже	1 час – 35км	70км

КР отделение А, жени	20км	60км
КР отделение В жени	20км	60км
КР отделение С жени	20км	60км

Разстояния за изпитания за време:

Клас	Минимум	Максимум
Слепи и VI мъже	10км	50км
Слепи и VI мъже	5км	40км
Слепи и VI жени	5км	40км
Клас LC1 мъже	5км	40км
Клас LC2 мъже	5км	40км
Клас LC3 мъже	5км	30км
Клас LC4 мъже	5км	30км
Клас LC1 жени	5км	40км
Клас LC2 жени	5км	30км
Клас LC3 жени	5км	10км
Клас LC4 жени	5км	10км
Клас ЦП отделение 4 – мъже	5км	40км
Клас ЦП отделение 3 – мъже	5км	30км
Клас ЦП отделение 2 – мъже	1.5км	10км
Клас ЦП отделение 1 – мъже	1.5км	10км
Клас ЦП отделение 4 – жени	5км	30км
Клас ЦП отделение 3 – жени	5км	20км
Клас ЦП отделение 2 – жени	1.5км	10км
Клас ЦП отделение 1 – жени	1.5км	10км
КР отделение А – мъже	5км	30км
КР отделение В – мъже	5км	30км
КР отделение С – мъже	5км	30км
КР отделение А – жени	5км	30км
КР отделение В – жени	5км	30км
КР отделение С – жени	5км	30км

Състезания на писта:

Клас	Разстояние
Тандем мъже; смесени; жени – слепи и VI	1.000 метра
Колело, мъже – LC1, LC2, LC3, LC4	1.000 метра
Колело, мъже – ЦП отделение 4, ЦП отделение 3	1.000 метра
Колело, жени – LC1, LC2, LC3, LC4	500 метра
Колело, жени – ЦП отделение 4, ЦП отделение 3	500 метра

Индивидуални:

Клас	Разстояние
Тандем мъже; смесени; жени – слепи и VI	4.000 метра
Колело, мъже – LC1, LC2	4.000 метра
Колело, мъже – LC3, LC4	3.000 метра
Колело, мъже – ЦП отделение 4, ЦП отделение 3	3.000 метра
Тандем смесени; жени – слепи и VI	3.000 метра
Колело, жени – LC1, LC2, LC3, LC4	3.000 метра
Колело, жени – ЦП отделение 4, ЦП отделение 3	3.000 метра

5.4.5. – КОНЕН СПОРТ

Класификации

Ездачите се оценяват според техните увреждания и функционален профил, и се класифицират в една от четири различни групи.

Регламент.

- Конният спорт е спорт, достъпен за много атлети с физически увреждания или зрителни такива. Дисциплините са смесени и групирани според функционалните профили. Състезанията се провеждат на арена с размери 40 x 20м.
- Ездачите се състезават в две обездки; тест-шампионат на определени движения и свободен стил на фона на музика. Също има и отборен тест за трима или четирима ездача. В отбора, поне един от спортистите трябва да е клас I или II.
- Състезателите се оценяват на базата на демонстрираните от тях ездачески умения, като яздят коня, използвайки

използвайки серия команди за ходене, тръс и лек галоп.

- Ездачите могат да изберат да яздят без шпори. Някои седла могат да бъдат модифицирани, за да компенсират увреждането на ездача. Ездачите могат да използват помощни и компенсаторни средства като камшик, вместо крак, специални юзди, специални шпори и т.н. Може да се използва и малко количество Velcro (котешко езиче). Всяко използвано компенсаторно средство трябва да позволява на ездача да пада свободно от коня, ако е необходимо.
- Ездачите с увредено зрение клас III или IV могат да използват алтернативни методи за ориентация на арената. Позволено им е да имат "викачи" из арената, които да им извикват, когато се приближават или подминават.
- В официалните състезания, състезателите по обездка се състезават в два вида състезания.



Foto: FPDD/ JOSÉ JÚLIO ALVES/PORTUGAL

5.4.6. –ФУТБОЛ-5-А СТРАНА

Класификация

Спортистите със зрителни увреждания от трите класове (B1, B2 и B3) могат да участват във футбол-5-А –страна.

Вратарите могат да са зрящи и в такива случаи, не трябва да са били регистрирани към FIFA през последните 5 години.

Правила

Отбори

- Два отбора играят футболен мач, с четирима слепи спортиста и един зрящ или с увредено зрение вратар на футболното поле, както и пет резерви. В допълнение към това, всеки отбор има водач зад гол линията на опонента, за да насочва играчите, когато стрелят.
- Спортистите, които са на игрището,

с изключение на вратаря, да носят превръзки на очите или маска, която да гарантира равенството между играчите. На играчите може да се наложи наказание за докосване на превръзката на очите по време на игра.

Футболното поле

- полето за игра на футбол-5-а-страна е правоъгълно, покрито с естествена или изкуствена трева.
- Игрището е между 38 и 42 метра дълго и между 18 и 22 метра широко.
- Стена, висока 1-1.2метра огражда игрището, чиято цел е да се избегнат вкарвания на топката отвън и да се осигури ориентация на играчите.

Време

- Футболният мач продължавава 50 минути, с две полувремена от по 25 минути, и 10 мин. почивка между тях.



Foto: O.N.C.E.

Топката

- Топката е кожена, с диаметър 62 см и тегло между 490-520 грама. Тя има вътрешно звуково устройство, така че спортистите да могат да я чуват.
- Като предпазна мярка, спортистите трябва ясно и силно да кажат "моя" или нещо подобно, когато се придвижват, за да търсят или оспорват топката.
- Играл, който при придвижване към топката или оспорването ѝ, не направи това, с глава надолу.

5.4.7. –ФУТБОЛ 7

Класификация.

Подходящите участници трябва да са с диагноза церебрална парализа или друго непрогресивно мозъчно увреждане, с дисфункция на двигателната система, или вродена, или придобита.

Спортисти от следните класове се състезават във Футбол-7-А-страна:

- **C5:** Този клас включва състезатели, които могат да имат нужда от помощ при ходене, но не и когато са в

изправено положение или когато ритат топката. Обикновено малка промяна в равновесието на тези спортисти води до загуба на равновесие.

- **C6:** този клас включва състезатели, които могат да ходят без ничия помощ, макар и с видими затруднения. Спортистите от C6 обикновено срещат трудности при контролиране на ръцете си, но имат по-добра координация върху долните крайници, особено при тичане.
- **C7:** този клас включва атлети с хемиплегия. Макар че спортистите в този клас могат да ходят без помощ, те имат видими затруднения при ходене. Едната страна на тялото на спортиста обикновено функционира добре.
- **C8:** Клас C8 включва спортисти със слаба степен на хемиплегия. Атлетите в този клас ходят и тичат свободно, без помощ и без видимо затруднение. Тяхната функционална подвижност е само леко увредена поради липса на координация в ръцете или в единия крак.



Foto: O.N.C.E.

През цялата игра, в един отбор трябва играе поне един спортист от клас C5 или C6. Ако това условие не бъде изпълнено, тогава отборът трябва да играе с 6 състезатели. В допълнение към това, по едно и също време не се допускат в игра трима състезатели от категория C8.

Правила

Прилагат се правилата на FIFA, с няколко промени:

- Размерите на игрището трябва да са между 75м х 55м и 70м х 50м. Вратите трябва да са 5м х 2м.

Играта има две полувремени от 30 минути, всяко с почивка от 15 минути.

- В Параолимпийските игри, вратарят има правото да рита или хвърля топката обратно в игра, след като направи най-много 4 крачки. Топката трябва да бъде извън гол-линията преди на играч да бъде разрешено да върне обратно топката на вратаря.

5.4.8. – ГОЛБОЛ

Класификация

Играчите трябва да са квалифицирани в класовете със зрителни увреждания (B1, B2, B3).

За да се гарантират равностойни условия по време на състезанието, всички играчи трябва да носят сенници на очите си, за да се предотврати всякакво проникване на светлина.

Игрището

Голбол е спорт, който се играе на закрито. Игрището е с размери 18м х 9м. По цялата финална линия на игрището са двете врати, които са с височина 1.3м.

Игрището е разделено на:

- 6 правоъгълника 3м х 9м.
- 2 защитни зони.
- 2 стартови зони (ограничена част за започване на играта) и 1 неутрална зона (център).

Всичките граници на игрището са маркирани релефно с 3мм корда, прилепена към земята и 5мм лента, за да се помогне на играчите да заемат позициите си на игрището за нападение или защита.

Отбори

Всеки отбор се състои от 3 играча и 3 резерви. Всеки отбор може да направи 3 смени през нормалното полувреме на играта.



Foto: O.N.C.E.

Смените, направени през почивката, или поради нараняване, не се включват в общия брой на разрешените смени.

Време

Всяка игра се състои от две полувремена от 10 мин, всяко с почивка от 3 минути.

В случай на равен резултат, има допълнителни 6 минути, разделени на две продължения от по 3 минути.

Извън това време, не може да се дава устна информация на спортистите.

Топка

Топката се играе винаги с ръце, и се пуска близо до земята. Тя тежи 1.250 кг и е с обиколка 76 см. В нея има звънче и 8 дупки, така че играчите да могат да идентифицират движението ѝ по звука.

Цел на играта

Целта на всеки отбор е да вкара топката в ход до противниковата страна и да бележи гол, докато играчите на противниковия отбор се опитват да блокират топката с която и да е част на тялото си.

Играчите са изправени на крака за стартиране и хвърляне, но обикновено са клекнали в защита, опитвайки се чрез странична дислокация и дори лежейки на игрището да заемат колкото си може повече площ. В тези действия на защита, при които спортистите имат контакт със земята постоянно, коленете, лактите и особено страничните части на тялото трябва да бъдат защитени.

Нарушения.

В случай на нарушение, топката се връща на дефанзивния отбор.

- Предварително хвърляне – хвърляне на топката преди сигнала на рефера.

- Външно хвърляне – при хвърлянето, и двата крака на играча са извън игрището.

- Външен пас – играчът подава топката на свой колега след защита.

- Мъртва топка – топката остава неподвижна след защита.

Наказания

Има два вида наказания: персонални и отборни. И в двата случая, само един играч остава на игрището в защита. В случай на персонално наказание, играчът, който го е причинил, е този, който ще защитава.

Ако наказанието е отборно, играчът, който е извършил последното стартиране преди наказанието, остава на полето.

- Персонални наказания

- Къса топка: Когато топката спре преди зоната на защитаващия отбор, след като се пусне от някой играч.
- Висока топка: Когато топката не докосне зоната на отбора в зоната за приземяване на топката, след като тя е напуснала ръката на хвърлящия състезател в момент на хвърляне.
- Дълга топка: Когато топката не докосне поне веднъж неутралната зона.
- Когато играч докосне сенника на очите си по време на игра или тайм аут.
- Когато един и същ играч хвърли топката повече от два последователни пъти.
- Когато играч направи първи дефанзивен контакт и никоя част от тялото му не докосва отборната зона.
- Когато играч забави играта.
- Когато играч се държи неспортсменски на корта.
- Когато атакуващ играч направи прекомерен шум, когато хвърля, пречейки по този начин на противниковия отбор да проследи топката.

- Отборни наказания

- Когато играч или отбор не хвърли топката в рамките на 10 сек. след първия контакт на дефанзивния отбор с топката.
- Когато някой състезател от отбора забавя играта.
- Когато някои играч от отбора се държи неспортсменски на корта.
- Когато атакуващият отбор произведе прекомерен шум по време на хвърляне или освобождаване на топката, като по този начин възпрепятства дефанзивният екип от проследяване на посоката топката.
- Когато треньорът инструктира или ориентира играчите, които са на терена.

Тренировки

Този спорт изисква технически умения, сила, скорост, добри рефлексии, отборен дух, гъвкавост и умения за ориентация.

Груповите занимания могат да бъдат добро въвеждане към голбола.



Foto: O.N.C.E.

Тренировките могат да започнат с 8, 9-годишни, като се използват топки с различен размер и материали, и като се играят по-кратки игри.

Правилата трябва да бъдат преподавани постепенно, и се препоръчва използването на омащабени модели на игрището. Важно е още на ранните етапи да се научат да предпазват очите си с ръце, тъй като директните удари върху очната ябълка могат да са много опасни в случаи с отлепване на ретината, глаукома или повишено вътрешно очно налягане.

5.4.9. – ДЖУДО

Класификация

В джудото, спортистите се класифицират според трите класа на зрителни увреждания: B1, B2, B3.

Те се ръководят чрез допир, усет, инстинкт и чувство за равновесие.

Правила

- Състезанията по джудо се провеждат на тепих от 10 x 10м (татами).
- Двамата състезатели джудисти, един в бял екип, а другия в син, се състезават в продължение на 5 минути.
- За да спечели състезание, джудистът трябва да отбележи Иппон като използва успешна техника. Ако никой от двамата джудисти не постигне Ипон до края на играта, победител е този с най-висок резултат.
- Параолимпийските състезания по джудо се регламентират съгласно разпоредбите и правилника на Международните федерации по джудо.
- Единствената разлика между Параолимпийското джудо и Олимпийското е, че при първото на състезателите е разрешено да се докоснат преди началото на мача, за да преценят разстоянието помежду си.
- Реферът дава сигнал за началото на играта, след като спортистите хванат униформата на опонента си.



Foto: O.N.C.E.

Категории	
Мъже	Жени
-60 кг	-48 кг
-66 кг	-52 кг
-73 кг	-57 кг
- 81 кг	- 63 кг
- 90 кг	- 70 кг
- 100 кг	+70кг
+ 100 кг	

5.4.10. – ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ

Класификация

Атлети с церебрална парализа, с ампутации (A1-A4), Други и атлети с увреждания на гръбначния мозък могат да взимат участие в състезанията по вдигане на тежести.

Спортистите се класифицират според телесното си тегло и при условие, че имат минимална степен на инвалидност.

Атлетите трябва да имат способността да протегнат ръце максимално. Ако даден атлет не може да протегне максимално ръце, то тази неспособност не трябва да надвишава 20%.

Правила

- Във всички категории, атлетите се състезават лежейки на специално конструирана скамейка. Атлетите трябва да поддържат това положение през цялото състезание, освен ако някаква специална медицинска причина не ги възпрепятства.

- Атлети с церебрална парализа могат да държат краката си свити. Те могат също и да се вържат за скамейката с лента. Някои атлети могат също да използват и втора лента за допълнителна сигурност, или да предотвратят неволни движения. Връзването се прилага в зоната между тазобедрената става и глезените.
- Щангата се поставя хоризонтално на две поставки, закрепени отляво и отдясно на скамейката. Щангата се вдига от официални асистенти, които я подават на атлета на нивото на протегнатите му ръце. Атлетът трябва да снижи щангата до гърдите, да я задържи неподвижна, и след това да я повдигне. Дава се сигнал при завършване на опита.
- От момента, в който се обявява името, и след сигнала за старт, атлетът има две минути за изпълнение на опита. Всеки атлет има право на три опита. Ако даден атлет желае да направи опит, с цел да подобри рекорд, той може да направи четвърти опит, и има срок от три минути.

Основанията за дисквалификация включват:

- Атлетът не започва или не завършва опита, когато реферът дава сигнал.
- Атлетът променя позицията си на скамейката.
- Атлетът не държи щангата неподвижна на гръдния кош.
- Атлетът не повдига щангата нагоре на опънати ръце.
- Атлетът не извършва синхронизирано движение.
- Атлетът не завършва опита в определеното за това време.
- Атлетът докосва асистента или поставките.

Тренировка

Движението при вдигане на тежести спомага за увеличаване на неувредените мускули и по този начин за компенсиране на увреждането в долните крайници. То подобрява движението с инвалидната количка, преместванията и преодоляването на препятствия при движение.

Също така води до изграждане на по-силни гръбначни мускули, които отчасти могат да компенсират липсата на сила в коремната мускулатура, както и да гарантират подобрене на седящата поза. Тези мускули работят симетрично и могат да коригират евентуална слабост на страничната мускулатура.

Вдигането на тежести също така допринася за по-добро кръвообращение, което води до подобрена респираторна функция (пълно вдишване и принудително издишване).

Противопоказни са сърдечни заболявания и миопатия.

Категории	
Мъже	Жени
- 48 кг	- 40 кг
- 52 кг	- 44 кг
-56 кг	- 48 кг
- 60 кг	- 52 кг
- 67,5 кг	- 56 кг
- 75 кг	- 60 кг
- 82,5 кг	- 67,5 кг
- 90 кг	- 75 кг
- 100 кг	- 82,5 кг
+ 100 кг	+ 82,5 кг

5.4.11. –ВЕТРОХОДСТВО

Класификация

Система на отбелязване на резултат на базата на способностите позволява на атлети от различни инвалидни групи да се състезават заедно в този Параолимпийски спорт.

След оценка на спортистите с функционални увреждания, на тях им се дават точки на базата на функционалните им умения, от една до седем, за най-ниско и най-високо ниво на функционалност, съответно.

Спортистите със зрителни увреждания се класифицират в един от три състезателни класа.

За да се гарантира участието на атлети с всички възможни точки и от всички класове на инвалидност, има максимален брой точки. Екипаж от трима човека не може да надвишава 14 точки.

В индивидуалните състезания, ветроходците трябва да отговарят на критерия за минимална инвалидност, тоест, при оценка на функционалността, трябва да са получили 7 или по-малко точки.

Правила

Всички състезания по ветроходство следват правилата на Международната федерация по ветроходство.

Правят се леки промени в оборудването, така че да отговарят на способностите на спортиста. Яхтите, използвани в Параолимпийските състезания, имат кил предимно защото този дизайн осигурява по-голяма стабилност. Тези яhti с кил имат отворени кабини, за да има повече място за ветроходците.

Когато времето позволява, състезанието се състои от девет отделни гонки. Финалното класиране се определя от натрупаните точки във всяко състезание.



Foto: O.N.C.E.

5.4.12. – СТРЕЛБА

Класификации

Стрелбата има функционална класификационна система, която дава възможност на атлети от различни класове инвалидност с едни и същи способности да се състезават заедно, или индивидуално, или отборно. В зависимост от съществуващите ограничения (степен на функционалността на торса, баланс в седнало положение, сила на мускулите, подвижност на горните и долните крайници), и от уменията, необходими при стрелбата, спортистите се разделят на три класа.

- **SH1:** Състезатели по стрелба с Пистолет и Пушка, които нямат нужда от опора за стрелбата.
- **SH2:** Състезатели по стрелба с пушка, които нямат възможността да поддържат тежестта на оръжието и следователно се нуждаят от опора при стрелба.

- **SH3:** Състезатели по стрелба с пушка, със зрителни увреждания.

Параолимпийските състезания включват само SH1 и SH2.

Правила

И Олимпийските, и Параолимпийските състезания се ръководят според едни и същи, на практика, правила и регламенти. Направени са няколко модификации в регламента за стрелба в Параолимпийските игри, за да се адаптират за състезатели с увреждания.

Състезанията по стрелба са разделени на две основни дисциплини: Въздушна пушка и Пистолет, от три разстояния: 10, 25 и 50 метра.

Правилата зависят от оръжието, разстоянието до мишената, позицията за стрелба (прав или седнал), броя на изстрелите и лимита за време.



Foto: O.N.C.E.

5.4.13. – ПЛУВАНЕ

Класификация

Плуването е единственият спорт, който съчетава състояния на загуба на крайник, церебрална парализа, увреждане на гръбначния мозък и други увреждания и инвалидности от различните класове.

- **Класове 1 – 10:** Плувци с физически недъзи.
- **Класове 11 – 13:** Плувци с увредено зрение.
- **Клас 14:** Плувци с умствена инвалидност.



Foto: O.N.C.E.

Представката **S** към класа означава клас за свободен стил, плуване по гръб и бъртерфлай. **SB** означава клас за стила бруст, а **SM** означава клас за индивидуални дисциплини, стил Медли.

Чрез тази класификационна система, атлетите с различна степен на инвалидност могат да се класифицират в една и съща категория, при условие, че имат подобни или почти подобни функционални способности.

Колкото е по-голям функционалният потенциал на един плувец, толкова по-висока е категорията, в която ще бъде класифициран. Плувец може да бъде класифициран в един клас за даден стил плуване, и в друг клас за друг стил плуване.

Правила

Спортисти със зрителни увреждания се класифицират в три класа, в зависимост от загубата на зрение. Тези спортисти могат да участват в следните дисциплини на Параолимпийските игри:

- 50м, 100м, и 400м свободен стил
- 100м плуване по гръб
- 100м бруст
- 100м бъртерфлай
- 200 м индивидуално Медли
- 4x100 свободен стил и 4x100 Медли стил

По време на състезание, всеки спортист с пълна загуба на зрение има асистент, който да му помага, докато стигне до стената на басейна, или да направи обръщане, или на края на състезанието. Асистентът използва прът с прикрепен към неговия край мек предмет, за да докосва с него главата или раменете на плувеца и да го предупреди, когато приближава стената на басейна. Плувците също са задължени да носят затъмнени очила по време на всичките състезания.

Плувците с физически недъзи се класифицират според функционалната им способност, сила на мускулите, координация на движенията, и продължителност или диапазон на движение на крайниците на спортиста.

В зависимост от класификацията, в Параолимпийските игри са включени следните дисциплини:

- 50м и 100м свободен стил: клас S1 до S10
- 200м свободен стил: клас S1 до S5
- 400м свободен стил: клас S6 до S10

- 50м плуване по гръб: класове S1 до S5
- 100м плуване по гръб: класове S6 до S10
- 50м бъртерфлай: класове S1 до S7
- 100м бъртерфлай: класове S8 до S10
- 50м бруст: класове SB1 до SB3
- 100м бруст: класове SB4 до SB9
- 150м индивидуално Медли: класове SM1 до SM4
- 200м индивидуално Медли: класове SM5 до SM10
- Щафета 4x50м свободен стил и щафета 4x50м Медли
- Щафета 4x100м свободен стил и щафета 4x100м Медли.

Плувци, които поради функционални ограничения, не могат да започнат състезанието от платформа, имат правото да стартират от вътре във водата. При старта, на асистента се позволява да държи определени състезатели за краката, ходилата, ръцете или дланите до стената на плувния басейн, но не им се позволява да дават на състезателите начален тласък.

Тренировка

По отношение на усилените тренировки за състезания, техниките и методите, използвани при спортисти-инвалиди, са същите, които се използват при така наречените "нормални" плувци.

По отношение на тренировките на начинаещи, адаптирането към водната среда е успешен метод, който се прилага от 70те. Освен, че е полезно за тренировка, то има терапевтична полза. Методът Холиуик за преподаване на плуване е разработен от Джеймс Макмилан през 1949г. в Лондон. Не се използват гумени пояси и се насърчава груповата работа. Методът представлява 10-степенен процес:

Умствена нагласа

Отделяне на време.

Вертикална ротация

Странична ротация

Комбинирана ротация

Изтласкване нагоре

Равновесие при неподвижност

Турбулентно плъзгане

Проста прогресия

Основен замах

5.4.14. – ТЕНИС НА МАСА

Класификация

Класификацията се извършва след изследване на диапазона на движение на всеки спортист, мускулната му сила, двигателни ограничения, равновесие в инвалидната количка и способност да борави с ракетата.

Атлетите се разделят в 11 класа:

- **В класове 1 до 5** са атлети с тетраплегия или параплегия, които се състезават в инвалидни колички. Спортисти с най-големи затруднения в движението на тялото и горните крайници (тетраплегия) са в клас 1. Клас 5 включва атлети, които въпреки че използват инвалидна количка, имат големи двигателни способности. Ако спортистът не може да държи ракетата, е позволено да я завърже за ръката си.
- **В класове 6 до 10**, атлетите се състезават в изправено положение.

Спортисти с комбинация от увреждания, като разстройства на двигателния апарат, засягащи ръката, с която играе, както и долните крайници, което ограничава равновесието, се квалифицират в клас 6. Колкото са по-нагоре в списъка на класовете, толкова по-голям е двигателния потенциал на спортиста в момента. Например, в клас 10 са спортисти с ампутация или моноплегия на свободната ръка.

- **Клас 11** включва спортисти с умствени увреждания.

Правила

Тенис на маса на Параолимпийските игри има малка разлика в сравнение със съответния спорт на Олимпийските игри. Направени са само няколко модификации за спортисти, които използват инвалидни колички.



Foto: O.N.C.E.



Foto: - ASPROSUB ZAMORA (SPAIN)

5.4.15. – ВОЛЕЙБОЛ

Класификация

При волейбол в седнало положение, атлетите не се разделят в класове, както в много други спортове. Съществува единствено класификация за минимална инвалидност. Следователно, спортистите трябва да отговарят на условията за минимална степен на инвалидност.

Спортисти със следните двигателни увреждания могат да участват:

- Ампутации (над или под коляното, или над или под лакътя).
- Церебрална парализа.

- Увреждания на гръбначния мозък.
- Други (дисплазия или луксация на костите, пълна ендопротеза на коляното или на тазобедрената става, дефект в кръвообращението на долен крайник, псевдоподвижност на долен крайник, луксация на раменна става и др.)

Правила

Разликите между волейбола на Параолимпийските игри и този на Олимпийските игри са много малки:

- Волейболът в седнало положение налага по-малко игрище (10 x 6м) и по-ниска мрежа (1.15м за мъже и 1.05м за жени).



Foto: O.N.C.E.

- Спортистите играят в седнало положение
- Отборите са от смесени класове в състезанията за мъже и за жени, с шест играча на игрището по всяко едно време, и шест резерви.
- Когато играчът поема сервис, тазът му трябва да е зад крайната линия, докато краката или ходилата могат да бъдат на игрището.
- При изпълнение на нападателен удар, тазът на играчът в предната зона трябва да докосва земята.
- През целия гейм, играчите, които играят в защита, трябва да имат контакт със земята с някаква част на тялото между таза и раменете. В определени случаи на защитни действия в задната част на игрището, например докато "спасяват" топката, на играчите е позволено да прекъснат контакта със земята за кратко време. Не им е позволено, обаче, да се изправят, да повдигат тялото си или да правят стъпки.

5.4.16. – БАСКЕТБОЛ В ИНВАЛИДНИ КОЛИЧКИ

Класификация

Класификацията се базира на специфични спортни тестове по хвърляне, хващане след рикоширане, подаване и дриблиране, по-скоро, отколкото на медицински диагнози и изследване на мускулната функция.

На кратко, класовете са следните:

- **Играч с 1 точка:** малко или никакво контролирано движение на торса във всички равнини. Равновесието и в посока напред, и настрани, е значително увредено, и играчът разчита на ръцете си, за да се върне в изправено положение, когато загуби равновесие. Липса на активна ротация на торса.

- **Играч с 2 точки:** някакво частично контролирано движение на торса в посока напред, но без контролирани движения встрани, с ротация на горната част на торса, но слаба ротация в долната част на торса.
- **Играч с 3 точки:** добро движение на торса напред към пода и нагоре, без подкрепата на ръцете. Притежава добра ротация на торса, но няма контролирано движение настрани.
- **Играч с 4 точки:** нормална подвижност на торса, но обикновено поради ограничения в единия долен крайник, има затруднения при контролираните странични движения на едната страна.
- **Играч с 4,5 точки:** нормална подвижност на торса във всички посоки, способност да се протяга от едната до другата страна без ограничения.

Съществуват ситуации, в които даден състезател не се вписва точно в нито един клас, защото проявява характеристики на няколко класа. В този случай, лицето, извършващо класификацията, може да даде на състезателя половин точка, като по този начин се създава играч с 1.5, 2.5, 3.5 точки.

Правила

Съществуват много малко разлики между Олимпийския баскетбол и Параолимпийския баскетбол в инвалидни колички.

Основната разлика е използването на инвалидните колички. Количката, използвана по време на състезанието, може да има три или четири колела. Две големи колела отзад и едно или две малки колела отпред, които улесняват завъртането.

Съществуват още три основни разлики:

- Ако се наложи подхвърляне на топката (за началото на играта, или нейното възобновяване) по време на гейма, процесът на подхвърляне на топката не се повтаря. Топката се дава на отбора, който не е спечелил началната топка.



Foto: O.N.C.E.

- Нападателят трябва да дриблира топката, тоест топката да отскочи или да бъде хвърлена на земята при всяко едно или две избутвания на колелата. В противен случай, ако спортистът направи три или повече изтласквания без да дриблира топката, реферът му отсъжда "стъпки".
- На играчът не е позволено да докосва земята с която и да е част на тялото, нито да се навежда напред или назад, за да могат части от инвалидната количка да докоснат пода на игрището.

5.4.17.– ФЕХТОВКА В ИНВАЛИДНИ КОЛИЧКИ

Класификация

Спортистите, които използват инвалидни колички, имат право да се състезават в дисциплината фехтовка в инвалидни колички.

Има три класа, в зависимост от двигателната способност:

- **Клас А:** Спортисти, които могат да запазят равновесие, когато са седнали, могат да движат торса си във всички посоки и нямат ограничения в ръката, с която се фехтуват.
- **Клас В:** Спортисти с ограничена способност за пазене на равновесие и които в резултат на това се нуждаят от подкрепа
- **Клас С:** спортисти с по-сериозни ограничения на движенията на тялото и ръката, с която се фехтуват.

В Параолимпийските игри са включени състезания само с клас А и клас В.

Правила

Фехтовката е спорт, който изисква адаптивност, изобретателност, добра организация и търпение. За да овладее този спорт, фехтувачът прекарва дълги часове в тренировки.

Използват се три оръжия – рапира, шпага и сабя. Сабята е само за мъже.

Основната цел е същата като в редовните състезания:

- Атлетите са свързани електронно със сигнална кутия, която записва тушовете (докосванията) на оръжието. Точка се присъжда всеки път, когато фехтувач докосне опонента си в целевата област.
- При рапирата, валидната повърхност е ограничена до торса и не включва крайниците или главата. Удар може да бъде отбелязан само с върха на рапирата. При сабята и шпагата, туш може да се бележи и с острието, или с друга част.

- При сабята и шпагата, валидната област е всяка част от тялото или инвалидния стол над кръста.
- Инвалидният стол е въображаемата хоризонтална линия, минаваща през таза (като тазобедрената става се счита за долна граница).
- При състезанията с рапира, на инвалидната количка се поставя предпазно покритие, за да не се отчетат удари по инвалидния стол. При шпагата, върху краката на състезателя се поставя метално покритие за допълнителна защита.
- Инвалидната количка се поставя в метална рамка в зоната на състезанието, за да се поддържа нейната стабилност. Вътрешната страна на задната част трябва да е покрита с метални подвижни листове. Двете инвалидни колички се фиксират на земята под ъгъл 110° към централната линия. Те не могат да се движат, нито повдигат по време на тур. Ако фехтувачът се движи или загуби равновесие, реферът спира тура.
- Фехтувачи със значителна загуба на захват или контрол върху сабята имат правото да я прикрепят към ръката си с бинт или подобна превръзка.
- В индивидуалните състезания, в предварителния рунд, всеки тур продължава максимум 4 минути.
- Отборните състезания включват три фехтувача от клас А и В, включително поне един от клас В.
- Параолимпийските състезания по фехтовка се провеждат на писта с размери 4м x 1.5м.
- Разстоянието между фехтувачите се определя от тяхното положение, когато са в отбранителна позиция, тоест, когато един от тях протегне ръка с оръжие в нея, той трябва да може да докосне сгънатото рамо на опонента си. Ако двете ръце не са с еднаква дължина, измерването се прави с по-късата ръка.



Foto: O.N.C.E.

- На фехтувачите не се разрешава да се надигат от седалката и да използват краката си, за да спечелят преимущество в нападение или защита.
- Отбранителна позиция: торсът трябва да е изправен и оръжията не трябва да са протегнати до отбранителната линия на фехтувача.

5.4.18. – РЪГБИ В ИНВАЛИДНИ КОЛИЧКИ

Класификация

Мъже и жени, които страдат от квадриплегия, играят ръгби в инвалидни колички. Спортисти с увреждания на гръбначния мозък, полиомиелит, церебрална парализа, мускулна дистрофия или множествена склероза, могат да участват в състезанията по ръгби в инвалидни колички.

Спортистите се класифицират според способността си на равновесие и подвижността на горната част на тялото, боравене с топка и използване на инвалидната количка.

В зависимост от потенциала и ограниченията си, атлетите се оценяват с от 0,5 до 3,5 точки. Най-висока оценка се дава на играч с най-ниска степен на увреждане на двигателната система.

През цялата игра, общата оценка на четиримата играчи на полето не трябва да надвишава осем точки.

Правила

- Играта се играе на баскетболно игрище, с ръгби зона от 8м x 1,75м. Използват се топки, подобни на волейболните.
- Инвалидните колички трябва да са леки и лесни за маневриране, като същевременно са достатъчно здрави, за да предпазят играчите и да издържат на чести и силни сблъсъци. Инвалидните колички имат отпред брони, както и флангове, които да предпазват страничната област. Задължително е използването на протектори на сплиците и устройства против преобръщане.



Foto: O.N.C.E.

- Всяка игра се състои от четири части по осем минути, с едноминутно прекъсване при първата и третата част, и пет минути на края на втората част. На края на състезанието може да се играе продължение от три минути, в случай на равен резултат. Всеки отбор има правото на четири тайм-аута от по една минута.
- Отборите са съставени от по четири играча и до осем резерви.
- Целта на всеки отбор е да отбележи гол като докосне и премине с двете колела над гол-линията на противниковия отбор, докато държи топката.
- Играта започва като реферът хвърля топката в центъра на игралната площадка. Топката не трябва да удря земята преди да бъде докосната от един или двама състезатели. Играчите могат, докато се движат, да държат топката в скута си, да я подадат на съотборник или да я тупкат на земята. Те трябва, обаче, да я подадат или дриблират най-малко на всеки 10 секунди. В допълнение към това, отборът, в който е топката, трябва да я подаде до другата половина на игралното поле в рамките на 15 секунди.
- Щом отборът е придвижил топката напред през средната част на игрището, те не могат да я връщат назад.
- Само трима играчи могат да бъдат в ключовата зона, докато атакуващите не трябва да остават в тази зона повече от 10 секунди.
- Позволен е контактът между инвалидните колички, и съставлява интегрална част от играта. Сблъсъците са чести, тъй като играчите се опитват да спрат опонентите си и да вземат контрол върху топката.

Някои форми на контакт, които се считат за опасни, като например удряне на количката на опонент зад задното колело, не са позволени и могат да доведат до наказания. Не се позволява физически контакт между играчите.

5.4.19. – ТЕНИС В ИНВАЛИДНИ КОЛИЧКИ

Класификация.

Тенисът в инвалидни колички се играе между двама или четирима спортисти, страдащи от загуба на двигателни функции в един или двата долни крайника.

Изискването за състезанията за мъже и за жени е да имат постоянна значителна или пълна загуба или функция на един или двата крака, в резултат на състояния като увреждане на гръбначния стълб, анкилоза, ампутация или друго увреждане на долните крайници.

Има специален клас за хора с квадриплегия, или атлети със загуба на двигателните функции в долните крайници и функционално увреждане или ампутация на горните крайници. Параолимпийските игри по тенис в инвалидна количка включват шест дисциплини/състезания:

- Сингли за мъже;
- Сингли за жени;
- Сингли за състезатели с квадриплетия;
- Двойки мъже;
- Двойки жени;
- Двойки състезатели с квадриплегия.

Правила

Тенисът в инвалидни колички се ръководи според правилата и регламентите на Международната Тенис Федерация. Съществуват само няколко разлики с редовния тенис:

- На тенисиста в инвалидна количка са му позволени две отскока на топката. Играчът трябва да върне топката преди тя да се удари в земята за трети път. Вторият отскок може да бъде или в или извън очертанията на корта.



Foto: O.N.C.E.

- Инвалидната количка се счита за част от тялото, и всички правила, които се отнасят до тялото на играча, се отнасят и за инвалидната количка.
- В началото на гейма, спортистите изпълняват сервис от дясната страна на корта, и при всеки успешен сервис редуват страните. Атлетът, който изпълнява сервис, трябва да е в неподвижно положение, и колелата не трябва да пресичат базовата линия. При изпълнение на сервис, атлетите нямат
- нямат право да използват краката си като помощно средство.
- Долните крайници не могат да се използват за засилване, придвижване, подкрепа или опора.
- Спортисти, които не могат да движат инвалидните си колички с ръце, могат да използват вместо това един крак.
- Тазът трябва да е в контакт с инвалидната количка през цялото време, дори и когато спортистът удря топката.

Тренировки

Като цяло, техниките на трениране и обучение са подобни на тези, използвани в тениса за хора без увреждания.

- Един играч в инвалидна количка винаги е в по-ниска позиция.
- Това, което определя равновесието и стабилността, е вида увреждане.
- Играчът разполага с по-малко време за изпълнение на правилен удар, когато трябва да придвижи инвалидната количка с ръце, докато удрия топката.
- Спортисти с по-слабо равновесие може да се наложи да удрят топката встрани в инвалидната количка, а не отпред.
- Играчът може да се нуждае да се закрепят със свободната ръка на колелото или с предмишницата на коляното.
- При изпълнение на сервис, след повдигане на ръката възможно най-високо, и за да хвърли топката, трябва се да хване колелото, за да се стабилизира по-добре инвалидната количка.

- Препоръчват се инвалидни колички с едно малко колело в средата отпред, защото то увеличава скоростта на въртене, а и също евентуално едно малко колело отзад би било от полза за стабилизиране на количката и за предотвратяване на падане на играча назад.
- Странично падане не възможно, защото трябва да бъде компенсирано от увеличение на скоростта и въртенето.

5.4.20. –АЛПИЙСКИ СКИ

Класификация

Съществуват единадесет класификации за атлети с физически увреждания (7 за право положение, и 4 за седнало положение), както и три за спортисти със зрителни увреждания.



Foto: O.N.C.E.

Спортисти със зрителни увреждания

B1, B2 и B3

За такива в изправено положение:

- **LW1** двойни ампутации над коляното
- **LW2** скиори на рамка
- **LW3** двойни ампутации под коляното
- **LW4** скиори с протези
- **LW5/7** скиори без щеки
- **LW6/8** скиори с една щека
- **LW9/1** увреждане на ръка и крак (след ампутация)
- **LW9/2** увреждане на ръка и крак (церебрална парализа)

В седнало положение

- **LW10** моно скиори (висока степен на параплегия)
- **LW11** моно скиори (ниска степен на параплегия и двойна ампутация над коленете)

- **LW12/1** моно скиори (ниска степен на параплегия) **LW12/2** моно скиори (двойна ампутация над коленете)

Правила

Спортистите в алпийските ски състезания трябва да съчетават скорост и подвижност, докато се носят надолу по склоновете със скорост до и над 100км.

В Параолимпийските игри има четири състезания: спускане, Супер-Г, Гигантски слалом, слалом.

Олимпийските и Параолимпийските игри имат почти еднакви правила и регламенти, с няколко изключения:

- Незрящите скиори и тези с увредено зрение използват абсолютно същото оборудване като това на спортистите без увреждания, но трябва постоянно да бъдат придружавани от водач.



Foto: O.N.C.E.

- При В1: водачът, с мегафон на гърба и интерфон, устно дава насоки за траекторията на скиора.
- При В2 и В3: в зависимост от техническите умения на скиора, самото физическо присъствие на водача пред спортиста може да бъде достатъчно.
- Скиори в изправено положение могат да имат различни нужди, в зависимост от вида на ампутацията на долния или горен крайник.
- Ампутация на горните крайници: използват същото оборудване, като единствената разлика е в щеките от страната на ампутацията. Те могат да имат къси ски на единия край, за да помогнат на спортиста да запази равновесие.
- Ампутация на долните крайници: в зависимост от степента на ампутацията, скиорите могат да използват една или две ски. Ако ампутацията е под коляното, могат да решат да използват протеза. За да запазят равновесие само на един долен крайник, състезателите използват стабилизатори вместо щекки.
- Седящите скиори използват специално оборудване, наречено моно ски.

Моно скиите се характеризират със специално проектирана седалка, закрепена на амортизиран механизъм, поставена в една ска, и закрепена със специален механизъм. Използват се и два стабилизатора, за да помогнат на атлетите да запазят равновесие.

5.4.21. –ХОКЕЙ НА ЛЕД СЪС ШЕЙНИ

Класификация

Всички спортисти с физически увреждания в долната част на тялото могат да участват в състезанията.

Атлетите трябва да имат увреждане от постоянно естество на долната част на тялото, до такава степен, че:

- Е очевидно и разпознаваемо;
- Прави обикновеното каране на ски, и съответно играта на хоккей на лед, невъзможна.

Правила

Както при Хокей на лед, всеки отбор се стреми да постигне по-висок резултат от този на опонента, като вкара шайбата



Foto: O.N.C.E



Foto: O.N.C.E.

По леда във вратата на противниковия отбор, като същевременно не допуснат противниковия отбор да бележи точки:

- На ринга има три съдии, а двата отбора са от по шест играча (двама защитника, три нападателя и един вратар), които могат да бъдат сменени по всяко време.
- Играта се състои от три части от по 15 минути всяка.
- Рингът и правилата са същите като при хоккей на лед.

Съществуват съществени разлики в техническото оборудване на спортистите:

- Те използват шейни с два ножа, подобно на кънките за лед, за придвижване по леда.
- Стикове за игра: имат по два стика, които са с двойна функция. Състезателите ги използват, за да се изтласкват, като щеки при ски-бягането, за да се завъртат, а също и за контролиране и удряне на шайбата. Така с едно бързо движение на китката, играчите могат да се изтласкат, използвайки острата част на стикове, след което, използвайки лопатката, да играят с шайбата.

5.4.22. – СКАНДИНАВСКИ СКИ

Класификация

Класификацията е на базата на функционалните способности на състезателите, според степента и вида увреждане. Подобно на другите зимни спортове, спортистите се групират в три класа:

- В изправено положение
- В седящо положение
- Спортисти със зрителни увреждания.

Правила

- Скандинавските ски включват както ски бягане, така и биатлон.
- При ски-бягането, атлетите се състезават на разстояния от 2,5 до 20 км.
- В зависимост от функционалното увреждане, състезателят може да използва седящи ски, тоест седалка, монтирана върху чифт ски за ски-бягане.
- Спортистите могат да използват колани,

- с които да закрепят телата си към седалката на скиите за стабилност.
- Атлет със зрително увреждане участва в състезанието с водач, който се счита за друг спортист.
- Биатлонът се провежда на 2,5 км трасе, което се минава три пъти, което прави общо 7,5км, или пет пъти – за 12км.
- Спортистите спират за две или четири серии стрелба по продължение на трасето. Разрешават им се пет изстрела, и те трябва да уцелят мишена, разположена на разстояние от 10м.
- Слепите атлети стрелят с електронна пушка, която позволява слухово прицелване в мишената.



Foto: O.N.C.E.