

INTRODUÇÃO AOS DESPORTOS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA



ÍNDICE

Voleibol Sentado	4	Esqui de Fundo Paralímpico	12
Goalball	5	Biatlo Paralímpico	13
Boccia	6	Snowboard Paralímpico	15
Atletismo Paralímpico	7	Hóquei no gelo Paralímpico	16
Futebol de 5-8	8	Curling em cadeira de rodas	17
Badminton Paralímpico	9	Notas	18
Esqui Alpino Paralímpico	10		



Luís Costa
Jogos Paralímpicos Rio 2016
© CPP / Carlos Matos

INTRODUÇÃO AOS DESPORTOS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Este resumo contém uma breve introdução aos desportos para pessoas com deficiência referidos nas unidades I'mPOSSIBLE.

O termo “desporto para pessoas com deficiência” refere-se a todos os desportos praticados por atletas com deficiência, estejam presentes no programa paralímpico ou não. A Federação Internacional tem de ser reconhecida pelo Comité Paralímpico Internacional (CPI) e opera sob o Código de Classificação do CPI.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:



Filmes de modalidades também estão disponíveis conforme indicação na respetiva página. Por favor consulte a lista de reprodução I'mPOSSIBLE no Youtube:

<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Para mais informações e uma lista completa de todos os desportos paralímpicos, consulte further information can be found at:

www.paralympic.org/sports



David Grachat
Campeonato do Mundo de Natação Londres 2019
© CPP / Georgie Kerr

O QUE É O VOLEIBOL SENTADO?

O voleibol sentado é um desporto praticado por atletas com deficiência motora.

As regras são muito parecidas com as do voleibol normal, mas é jogado num campo mais pequeno (10m x 6m) e a rede é mais baixa, o que torna o jogo mais rápido.

- As equipas são constituídas por seis jogadores.
- Os jogadores têm de permanecer sentados, com a pélvis em contacto com o solo.
- O objetivo passa por fazer a bola sobrevoar a rede e cair no campo adversário.
- As equipas podem passar a bola três vezes antes desta sobrevoar a rede.

- A primeira equipa a atingir os 25 pontos ganha o set, desde que seja por dois pontos de diferença.
- A primeira equipa a vencer três sets ganha o encontro.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:



Para uma breve introdução, assista ao vídeo **"Voleibol sentado"** via lista de reprodução I'mPOSSIBLE no Youtube:

<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Para mais informações, consulte: www.paralympic.org/sitting-volleyball



O QUE É O GOALBALL?

O goalball é um desporto praticado por atletas com deficiência visual. Para assegurar uma competição justa, todos os jogadores têm de usar vendas.

É utilizada uma bola com sinos no interior, que permite aos participantes ouvir e seguir a bola enquanto esta se desloca pelo campo. Marcações táteis ajudam os jogadores a orientar-se. O desporto é jogado num campo com 18m x 9m. Durante o jogo, é obrigatório que todos estejam em silêncio para que os jogadores consigam ouvir o movimento da bola. As equipas são compostas por três elementos.

- O objetivo passa por marcar o maior número de golos possível, fazendo a bola deslizar e ultrapassar a linha da baliza adversária.
- A equipa adversária tenta bloquear a bola com o corpo.

- Nenhum jogador pode lançar duas vezes seguidas.
- Se a bola foi atirada para fora pela linha lateral, a posse muda para a outra equipa.
- As equipas têm 10 segundos desde o primeiro contacto defensivo para fazer a bola ultrapassar a linha central.
- Cada partida consiste em duas partes de 12 minutos cada, com um intervalo de três minutos.
- Ganha a equipa que marcar mais golos no tempo definido.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:

▶ Para uma breve introdução, assista ao vídeo **“Goalball”** via lista de reprodução I’mPOSSIBLE no Youtube: <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>

📄 Para mais informações, consulte: www.paralympic.org/goalball



O QUE É O BOCCIA?

O boccia é praticado por atletas com deficiências que afetam as capacidades motoras e é semelhante ao bowling e petanca.

O desporto requer estratégia e precisão extremas, sendo jogado numa superfície plana, com 12,5m x 6m. As bolas são feitas de couro e pesam ligeiramente mais que uma bola de ténis.

- O desporto é jogado individualmente, em pares ou em equipas. Homens e mulheres competem juntos.
- Bolas coloridas são lançadas, deslizadas ou pontapeadas, de modo a que parem o mais próximo possível de uma bola branca, também denominada de "jack". Os jogadores podem utilizar dispositivos de assistência, como rampas, para conseguirem lançar a bola.
- O objetivo consiste em obter o maior número de pontos possível, colocando as bolas mais perto do "jack" que o adversário.
- Ganha o jogador, par ou equipa com o maior número de bolas perto do "jack". Recebe um ponto e outro adicional por cada bola que fique mais próxima do "jack" em relação às bolas do adversário.
- As partidas são compostas por parciais. Cada indivíduo, par ou equipa lança seis bolas por parcial.

- No final dos seis parciais (quatro em competições individuais ou pares), os pontos são contabilizados e a equipa com a maior pontuação vence.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:

▶ Para uma breve introdução, assista ao vídeo "Boccia" via lista de reprodução I'mPOSSIBLE no Youtube: <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>

📄 Para mais informações, consulte: www.paralympic.org/boccia



O QUE É O ATLETISMO PARALÍMPICO?

O atletismo paralímpico, sob a forma de corridas em cadeira de rodas, surgiu nos primeiros Jogos Paralímpicos, em 1960, para atletas com lesões na coluna vertebral.

Hoje em dia, inclui uma grande variedade de eventos para atletas masculinos e femininos com diversas deficiências. Alguns atletas competem em cadeira de rodas, ao passo que outros usam próteses. Em eventos de pista, os atletas com deficiência visual podem ser acompanhados por guias.

As disciplinas do atletismo paralímpico incluem:

- Pista e estrada: velocidade, meia distância, longa distância, maratona e estafeta.
- Saltos: salto em altura, salto em comprimento, triplo salto
- Lançamentos: disco, peso, dardo, club (evento exclusivo aos Jogos Paralímpicos).

A tecnologia tem evoluído a um ritmo incrível, permitindo que cada vez mais atletas usem dispositivos de assistência para aceder a uma maior variedade de eventos. Por exemplo, cadeiras de rodas são usadas por atletas com deficiências nos membros inferiores e dispositivos prostéticos por amputados em eventos de pista.

Atletas com deficiências visuais que compitam em eventos de pista e estrada podem usar cordas para estar ligados a um guia. Dispositivos acústicos podem ser utilizados para indicar aspetos como a posição de partida em eventos de salto e lançamento.



Odete Fiúza
Jogos Paralímpicos Rio 2016
© CPP / Carlos Matos

PARA MAIS INFORMAÇÃO:



Para mais informações, consulte:
www.paralympic.org/athletics

O QUE É O FUTEBOL DE CINCO?


O futebol de cinco surgiu pela primeira vez nos Jogos Paralímpicos em 2004, em Atenas. O futebol de cinco também é conhecido por futebol para cegos e é jogado por atletas com deficiência visual.

Para garantir uma competição justa, todos os jogadores usam uma venda. Também é utilizada uma bola com sinos, para que os jogadores possam ouvir e seguir o movimento da bola. O futebol é jogado num campo de 40m x 20m, ou seja, mais pequeno que um campo de futebol normal (105m x 68m). Toda a largura do campo é coberta por placards de 1 - 1,20 metros, de

modo a impedir que a bola saia. A dimensão da baliza é de 3,66m x 2,14m, também mais pequena quando comparada com uma baliza de futebol de onze (7,32m x 2,44m).

Cada equipa é composta por cinco jogadores, quatro deles com vendas. O guarda-redes pode ver completa ou parcialmente. Para além disso, as equipas têm um guia.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:

 Para uma breve introdução, assista ao vídeo "Football 5-a-side" via lista de reprodução I'mPOSSIBLE no Youtube: <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



© Cicero Rodrigues

O QUE É O BADMINTON PARALÍMPICO?

O badminton paralímpico estará presente pela primeira vez no programa paralímpico nos Jogos de Tóquio 2020.

O badminton paralímpico é jogado por atletas com uma grande variedade de deficiências e está dividido em seis classes:

- Cadeira de rodas 1 (WH1)
- Cadeira de rodas 2 (WH2)
- Em pé Inferior 3 (SL3)
- Em pé Inferior 4 (SL4)
- Em pé Superior 5 (SU5)
- Baixa Estatura 6 (SS6)

Tal como no badminton, os atletas competem em partidas de singulares masculinas e femininas, pares masculinos e femininos e pares mistos. O badminton paralímpico é jogado num campo normal. Contudo, em algumas classes, o campo é modificado. Por exemplo, as partidas de singulares em cadeira de rodas são disputadas em meio campo.

Para vencer uma partida competitiva, os jogadores têm de ganhar dois sets.

Cada set é disputado até aos 21 pontos, sendo a única exceção quando o jogo está empatado a 20. Nestes casos, o jogo continua até um dos jogadores ganhar uma vantagem de dois pontos. Se o resultado chegar aos 29-29, é jogado um ponto de morte súbita para determinar o vencedor. Os pontos são ganhos obrigando o adversário a atirar o volante contra a rede, para fora do campo ou conseguindo uma pancada vencedora que o rival não devolva.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:



Para mais informações, visite www.bwfshuttletime.com e www.bwfcorporate.com



Beatriz Monteiro
© Edgar Libório

O QUE É O ESQUI ALPINO PARALÍMPICO?

O esqui alpino paralímpico é um esporte de inverno para atletas com deficiência motora e visual. É semelhante à modalidade Olímpica de Esqui alpino, em que competem atletas sem deficiência.

Os esquiadores combinam velocidade e agilidade passando por dentro, por fora e em torno de portas enquanto descem encostas de montanhas cobertas de neve. Utilizam esquis, bastões, estabilizadores e esquis sentados. Os estabilizadores ajudam o atleta a manter o equilíbrio enquanto conduz. Esquiadores com deficiência visual são guiados por um guia sem deficiência visual. Estes esquiaram em frente ao atleta, alertando-o para perigos como inclinação, declive, depressões ou curvas. A modalidade tem 5 eventos em que os atletas seguem um percurso marcado com postes, chamados 'portões'.

DOWNHILL E SUPER-G

Os esquiadores têm a oportunidade de correr pela montanha abaixo do início ao fim, procurando fazer este percurso no menor tempo possível. O esquiador mais rápido é o vencedor. O percurso longo e inclinado inclui um pequeno número de curvas que podem ser passadas a alta velocidade. Se um esquiador falhar um portão é desqualificado. Os percursos Super-G são mais curtos que os de downhill.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:



Para uma breve introdução, assista ao vídeo "**Para alpine skiing**" via lista de reprodução I'mPOSSIBLE no Youtube: <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



© Joel Marklund for OIS/IOC

O QUE É O ESQUI ALPINO PARALÍMPICO?

SLALOM E SLALOM GIGANTE

Os esquiadores fazem curvas fechadas ao longo do percurso através de uma série de portões, passando por portões vermelhos e azuis. Se um esquiador falhar um portão, é desqualificado. Cada esquiador faz duas corridas no mesmo dia em percursos diferentes. Os tempos são somados para determinar o tempo final e o vencedor. Os percursos de slalom gigante são mais longos e com menos portões do que cursos de slalom.

SUPER-COMBINADO

Os esquiadores competem primeiro numa prova de downhill ou super-G e depois na prova de slalom. Ambas as provas acontecem no mesmo dia. Os tempos de ambas as provas são somados para determinar o tempo final e o vencedor.

FATOR DE TEMPO

A classificação geral e os vencedores no esqui alpino paralímpico são determinados pelo fator de tempo. Um ajuste de tempo é aplicado ao tempo real de cada atleta em competição. Isto torna a competição mais justa, já que todos os atletas, independentemente de sua deficiência, têm a mesma hipótese de vencer a prova.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:



Para mais informações sobre o fator de tempo, visite:

<https://youtu.be/YSoinqcnZIY>

Para mais informações, visite:



<https://www.paralympic.org/alpine-skiing/about>



© Simon Bruty for OIS/IOC

O QUE É O ESQUI DE FUNDO PARALÍMPICO?

O esqui de fundo paralímpico é uma modalidade de inverno individual e coletiva para atletas com deficiência motora e visual. É semelhante à modalidade olímpica de esqui de fundo, praticado por pessoas sem deficiência.

Os atletas de esqui de fundo combinam resistência, velocidade e agilidade para competir em circuitos de curta, média e longa distância de seções planas, subidas e descidas iguais. As distâncias variam entre 1,1 e 20km.

- Os atletas de esqui de fundo em pé usam esquis com ou sem bastões e botas leves e flexíveis que estão presas ao esqui apenas na ponta dos pés. Usam uma de duas técnicas. Os atletas de estilo clássico mantêm os seus esquis paralelos entre si e seguem os caminhos pré-feitos na neve. A técnica de freestyle ou skate consiste no atleta empurrar, com a borda interna dos seus esquis, e faz os seus próprios caminhos enquanto se move ao longo da superfície coberta de neve.
- Atletas com deficiência na parte inferior do corpo usam esquis sentados. São presos a um assento desenhado especificamente para o atleta, equipado com um par de esquis. Utilizam bastões para empurrar os esquis nos percursos já desenhados.
- Esquiadores com deficiência visual são

guiados por um guia sem deficiência visual. Estes esquam em frente ao atleta, alertando-o para perigos como inclinação, declive, depressões ou curvas.

- A classificação geral e os vencedores no esqui de fundo paralímpico são determinados pelo fator de tempo. Um ajuste de tempo é aplicado ao tempo real de cada atleta em competição. Isto torna a competição mais justa, já que todos os atletas, independentemente de sua deficiência, têm a mesma hipótese de vencer a prova.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:

▶ Para uma breve introdução, assista ao vídeo **“Para cross-country skiing”** via lista de reprodução I’mPOSSIBLE no Youtube: <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>

▶ Para mais informações sobre o fator de tempo, visite: <https://youtu.be/YSoinqcnZIY>

▶ Para mais informações, visite: www.paralympic.org/nordic-skiing/about



© Thomas Lovelock for OIS/IOC

O QUE É O BIATLO PARALÍMPICO?

O biatlo paralímpico é uma modalidade de inverno individual para atletas com deficiência motora e visual. É semelhante à modalidade olímpica de biatlo, praticada por pessoas sem deficiência.

O biatlo combina 2 disciplinas: esqui de fundo e tiro com carabina. Os biatletas exigem resistência e precisão, alternando entre esquiar em velocidade e dar tiros precisos e constantes nos alvos. O vencedor é o atleta ou equipa que completar o percurso completo no menor tempo possível.

PERCURSOS DE ESQUI

Os percursos de esqui têm entre 2,5 e 3km com um campo de tiro no final do percurso. Os eventos consistem em 3 ou 5 voltas ao percurso com 2 ou 4 rodadas de tiro. Os esquiadores usam esquis, bastões de esqui e esquis sentados. Os atletas optam por um estilo livre ou por técnica parada para cobrir a distância. Esquiadores com deficiência visual são guiados por um guia sem deficiência visual. As distâncias totais da corrida são de 6 a 15 km.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:

▶ Para uma breve introdução, assista ao vídeo “Para biathlon” via lista de reprodução I’mPOSSIBLE no Youtube: <http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



© Lieven Coudenys

O QUE É O BIATLO PARALÍMPICO?

PISTAS DE TIRO

Os esquiadores têm 5 tiros para atingir 5 alvos colocados a 10 metros de uma linha de tiro. Os alvos têm 13 mm de diâmetro para atletas em pé e sentados e 21 mm para atletas com deficiência visual. Para esquiadores em pé e sentados, um tiro certo deixa o alvo branco. Se o tiro não for bem-sucedido, o alvo permanece preto. Os esquiadores com deficiência visual usam carabinas eletrônicas que utilizam sinais sonoros para encontrar o alvo. Um tiro com sucesso torna o alvo verde; uma falha torna-o vermelho. Cada vez que se falha um alvo, o atleta deve esquiar uma volta como penalização ou é adicionado um minuto ao seu tempo total.

FATOR DE TEMPO

A classificação geral e os vencedores no biatlo paralímpico são determinados pelo fator de tempo. Um ajuste de tempo é aplicado ao tempo real de cada atleta em competição. Isto torna a competição mais justa, já que todos os atletas, independentemente de sua deficiência, têm a mesma hipótese de vencer a prova.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:



Para mais informações sobre o fator de tempo, visite:

<https://youtu.be/YSoinqcnZIY>



Para mais informações, visite:

www.paralympic.org/nordic-skiing/about



© Lieven Coudenys

QUE É O SNOWBOARD PARALÍMPICO?

O snowboard paralímpico é uma modalidade de inverno para atletas com deficiência motora e visual. É semelhante à modalidade olímpica de snowboard, praticada por pessoas sem deficiência.

Os atletas conduzem pranchas de neve o mais rápido possível pelos percursos íngremes e cheios de neve feitos pelo homem. Ultrapassam obstáculos passando, contornando ou passando por cima, no menor tempo possível. Há 2 provas.

SNOWBOARD CROSS

Os atletas ultrapassam obstáculos, bancos de neve e saltos enquanto percorrem percursos entre 500 e 1000 metros de comprimento. Passam alternadamente entre bandeiras vermelhas e azuis. Bandeiras triangulares marcam a entrada para os obstáculos e saltos. Cada atleta em competição faz o mesmo percurso duas vezes. Durante a fase de qualificação, os atletas de snowboard competem um de cada vez. Os atletas são ordenados com base nos seus tempos de qualificação. Os 16 melhores atletas competem na fase final, frente a frente, com dois ou quatro competidores por série. O primeiro atleta a passar a linha de chegada é o vencedor.

BANKED SLALOM

Os atletas fazem um percurso que inclui declives acentuados. Competem um de cada vez. Passam alternadamente entre bandeiras vermelhas e

azuis. Têm duas tentativas para fazer o percurso no menor tempo possível. O tempo mais rápido das duas tentativas determina a classificação geral e o vencedor.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:

▶ Para uma breve introdução, assista ao vídeo **"Para snowboard"** via lista de reprodução I'mPOSSIBLE no Youtube:

<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>

📄 Para mais informações, visite: www.paralympic.org/snowboard/history



O QUE É O HÓQUEI NO GELO PARALÍMPICO?

O hóquei no gelo paralímpico é uma modalidade de inverno coletiva para atletas com deficiência nos membros inferiores. É semelhante à modalidade olímpica de hóquei no gelo, praticada por pessoas sem deficiência.

O jogo é praticado numa pista de gelo com uma baliza em cada ponta. A área de jogo tem aproximadamente 60 metros de comprimento por 30 metros de largura. O ringue está rodeado por uma parede de tábuas, o que permite que o disco esteja sempre em jogo.

- POs jogadores sentam-se em trenós de hóquei no gelo muito perto do gelo e perto da ação. Os atletas são bem presos ao assento, que se chama balde. O trenó pode ter uma ou duas lâminas, o que permite que o jogador patine no gelo e os atletas utilizam tacos para facilitar a deslocação no gelo e jogar o disco.
- O jogo tem um ritmo rápido e é físico. Para se protegerem de choques, empurrões e quedas, os jogadores usam equipamentos de proteção especiais que incluem ombreiras, caneleiras, cotoveleiras e luvas acolchoadas. Utilizam ainda capacetes completos.
- O objetivo do jogo é marcar mais golos que o adversário. Os jogadores usam os seus tacos para acertar num disco de borracha e fazer com que este entre na baliza adversária. Os membros da equipa trabalham em conjunto para movimentar o disco pelo gelo até ser marcado um golo. Se as equipas tiverem

empatadas no final do tempo integral, o jogo continua num período de desempate a que se chama "morte súbita". Este período mantém-se até uma equipa marcar um golo. Se não houver golos no período de "morte súbita", o jogo segue para uma disputa de penaltis que decidirá o vencedor.

- As equipas têm 13 jogadores e 2 guarda-redes. Em campo estão 6 jogadores: 3 jogadores atacantes, 2 defesas e 1 guarda-redes.
- Cada jogo tem 45 minutos divididos em três partes de 15 minutos.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:

▶ Para uma breve introdução, assista ao vídeo **"Para Ice Hockey"** via lista de reprodução I'mPOSSIBLE no youtube:

<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>

↗ Para mais informações, visite: <https://www.paralympic.org/ice-hockey/about>



© Martin Rose/
Getty Images

O QUE É O CURLING EM CADEIRA DE RODAS?

O curling em cadeira de rodas é uma modalidade de inverno coletiva para atletas com deficiência motora. É semelhante à modalidade olímpica de curling, praticada por pessoas sem deficiência.

O curling em cadeira de rodas exige precisão, trabalho de equipa e estratégia. É jogado numa camada de gelo longa e estreita chamada “folha”. As equipas revezem-se a lançar as pedras para centro do alvo ou “casa”. Cada equipa tem quatro jogadores, masculinos e femininos. Pelo menos um atleta masculino e um atleta feminino devem estar em jogo, durante todo o jogo.

- As pedras de curling são muito lisas e por isso deslizam no gelo. São feitas de granito, o que as torna muito pesadas. Têm pegas na parte superior. Os atletas utilizam um stick ou vara de lançamento para fazer deslizar e girar a pedra no gelo. O stick ou vara tem, numa das extremidades, um suporte que se encaixa na pega na parte superior da pedra.
- Sentados em cadeiras de rodas e em posição estática, os jogadores fazem deslizar as pedras para a casa. Os outros membros da equipa seguram a cadeira do jogador que lança para que esta se mantenha imóvel.
- Os jogadores de cada equipa lançam as pedras, à vez, em direção à casa. Cada jogador lança duas pedras. O jogo continua até que a equipa tenha lançado oito pedras.

Quando as 16 pedras forem lançadas, determina-se a pontuação. Chama-se “ronda”.

- A equipa cuja pedra está mais próxima do centro da casa vence e marca um ponto. A equipa que vence recebe um ponto adicional por cada pedra que esteja mais perto do centro da casa que as pedras da equipa adversária. A equipa vencedora pode marcar entre um e oito pontos em cada ronda.
- No final de oito rondas, a equipa que tiver mais pontos ganha o jogo. Se o resultado estiver empatado, é jogada uma ronda extra.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:

▶ Para uma breve introdução, assista ao vídeo “**wheelchair curling**” via lista de reprodução I’mPOSSIBLE no Youtube:

<http://bit.ly/ImPOSSIBLEvideos>



Para mais informações, visite:

www.paralympic.org/wheelchair-curling e www.worldcurling.org/discover-wheelchair-curling



© WCF/Céline Stucki

**APRENDE.
ENVOLVE.
INCLUI.**

INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE