



# Sport Paralimpici

## Altri sport:

Basket in carrozzina

Nuoto

Boccia

# Basket in carrozzina

È presente ai Giochi Paralimpici sin dalla prima edizione (Roma, 1960).

Si caratterizza perché si riproducaono in tutto e per tutto le complessità delle scelte tecnico-tattiche individuali e di squadra di una partita per i “normodotati”.

Non esistono differenze di regolamento; sono però previste infrazioni particolari. È considerato fallo tecnico sollevarsi dal sedile della carrozzina, avanzare con la palla senza palleggiare dopo due spinte e sollevare contemporaneamente le due ruote posteriori con la palla in mano

Gli atleti vengono classificati da una commissione classificatoria prima di iniziare l'attività e ad ogni giocatore viene assegnato un punteggio che in Italia va da 0.5 a 4.5 punti. Ad una disabilità maggiore corrisponde un punteggio minore e viceversa.

In Italia è possibile schierare in campo un atleta "normodotato" classificato come punto 5.

La somma del quintetto non deve superare comunque i 14.5 punti.

# Il Nuoto

È presente ai Giochi Paralimpici sin dalla prima edizione (Roma, 1960).

Gli atleti che gareggiano in questa specialità percorrono le seguenti distanze nei diversi stili:

- **Stile libero** ----> 50m, 100m, 200m, 400m e 5km in acque libere
- **Dorso, Rana e Farfalla** ----> 50m, 100m
- **Misti individuali** ----> 150m, 200m
- **Staffette** ----> 4x100m e 4x50m Stile Libero e Miste

# Classi per gli atleti con disabilità fisica:

- Da S1 a S10 (“S” sta per Stroke/Nuotata) per Dorso, Stile e Farfalla
- Da SB1 a SB9 (“B” sta per Breaststroke/Rana) per Rana
- Da SM1 a SM10 (“M” sta per Medley) per le specialità miste

Gli atleti ipovedenti sono classificati S12 e S13; i non vedenti S11.

Per gli atleti con disabilità intellettiva e/o relazionale la classe di livello internazionali è unica (S14).

In Italia è prevista anche la classe C21, dedicata agli atleti con Sindrome di Down.

Segue il regolamento ufficiale  
(sitografia: [www.disabili.com](http://www.disabili.com))

Il regolamento tecnico è disciplinato dall'IPC Swimming ed integra le norme della Federazione Internazionale di Nuoto (FINA).

Non è consentito l'utilizzo di protesi o supporti vari.

Le principali eccezioni alle regole FINA sono le seguenti:

### **Partenza**

- direttamente dall'acqua, dal bordo vasca, seduti dal blocco di partenza
- possibilità di essere accompagnati ed aiutati a raggiungere il punto di partenza (qualunque esso sia)
- la feet start (l'atleta di classe non superiore alla S3, si posiziona disteso ed un assistente gli tiene fermi i piedi/e sulla parete della vasca, lasciandoli/o solo dopo il segnale di partenza, senza imprimergli moto)
- nel dorso partenza con una sola mano sulla barra del blocco di partenza

### **Farfalla**

- si deve avere sempre la sensazione che muova simultaneamente gli arti, anche quando ciò non avviene per limitazioni funzionali legate alla disabilità
- in caso di mancanza di entrambi gli arti superiori, il nuotatore deve toccare con qualsiasi parte superiore del corpo
- bracciata asimmetrica dopo la partenza e la virata per chi non può spingere con gli arti inferiori
- difficoltà nelle classi S11 e S12 a portare avanti le braccia simultaneamente perché nuotano vicino alla corda frangionda - la squalifica viene inflitta solo se vi si spingono sopra
- ci possono essere delle difficoltà a toccare il muro simultaneamente, anche per gli S11 e S12.

### **Rana**

- si deve avere sempre la sensazione che muova simultaneamente gli arti, anche quando ciò non avviene per limitazioni funzionali legate alla disabilità
- in caso di mancanza di entrambi gli arti superiori, il nuotatore deve toccare con qualsiasi parte superiore del corpo
- bracciata asimmetrica dopo la partenza e la virata per chi non può spingere con gli arti inferiori
- possibile mancata torsione dei piedi
- prestare attenzione che il capo rompa la superficie dell'acqua, in ogni ciclo di bracciate, anche se la respirazione viene inserita ad ogni due o più cicli

### **Ciechi**

- obbligo di utilizzo di occhiaietti totalmente oscurati per la classe S11
- le virate e l'arrivo vengono segnalate da un assistente chiamato Tapper, che tocca il capo o la spalla dell'atleta tramite un bastone con un terminale di gomma (di solito una pallina). L'utilizzo del Tapper è obbligatorio per la classe S11.

# La boccia

Praticano questa disciplina gli atleti cerebrolesi, tetraplegici, atleti con patologie neurologiche ed i cosiddetti *lès autres* (gli altri).

Questa disciplina è stata introdotta nelle Paralimpiadi del 1984 e sviluppa nell'atleta il controllo posturale e gestuale.



# Regolamento\*

La Boccia è una disciplina Paralimpica praticata da individui, coppie o squadre.

Richiede un elevato grado di controllo muscolare, precisione, concentrazione e consapevolezza tattica.

L'obiettivo è lanciare sei palle più vicino al bersaglio ovvero una palla bianca chiamata Jack.

La Boccia è uno degli sport paralimpici con la più rapida crescita a livello internazionale. Più di 50 nazioni hanno organizzato campionati locali o nazionali.

# La Classificazione\*

Gli Atleti che voglio partecipare a questo sport devono essere classificati secondo i parametri dettati dalla CPISRA che è la Federazione Internazionale che regolamenta lo sport per i disabili affetti da lesione cerebrale. Il sistema di classificazione assicura agli atleti di competere contro gli altri con abilità simili grazie al sistema ideato per vari gradi di gravità . Giocatori con paralisi cerebrale, che sono classificati come CP1 e CP2 e partecipano alle divisioni per Boccia BC1, BC2 e BC3. Quelli non affetti da cerebro lesione sono inquadrati nelle divisioni BC3 e BC4.

# **Opportunità di competizione\***

In questo sport non occorre necessariamente impegnarsi in una situazione agonistica, si può infatti praticare la disciplina a livello ludico/ricreativo

Per gli atleti che desiderano rapportarsi contro gli altri esiste la possibilità di competere a livello locale, regionale, nazionale e internazionale fino a rappresentare la propria nazione alle Paralimpiadi .