

Os 22 desportos praticados nos Jogos Paralímpicos Rio 2016

Dr. Basil Ribeiro. Vila Nova de Gaia

Atletismo – É o desporto mais popular no programa olímpico, fazendo parte dos Jogos desde 1960. Os atletas competem de acordo com as classificações funcionais agrupadas por área de deficiência, de forma a haver equilíbrio na competição. Podem ser usadas cadeiras de rodas, próteses ou outro atleta atuando como guia. Nas provas de pista existem os *sprints* (100m, 200m, 400m), as corridas de distância média (800m, 1.500m) e longa (5.000m, 10.000m) e as provas de estafeta (4x100m, 4x400m). Nas provas de estafeta cada atleta passa o testemunho a outro atleta, mas nas provas com cadeiras de rodas basta tocar com a mão no colega. No estádio há ainda o salto em altura, comprimento e triplo-salto, e os lançamentos do peso, disco, dardo. Na estrada há a maratona.

Basquetebol em cadeiras de rodas – A modalidade pode ser praticada por ambos os sexos, com deficiências motoras e é jogada por duas equipas de cinco jogadores cada. Aplicam-se as regras da Federação Internacional de Basquetebol, conjugadas com as adaptações previstas pela Federação Internacional de Basquetebol em Cadeira de Rodas. O jogo decorre num campo de basquetebol convencional, respeitando todas as marcações e medidas do mesmo.

Boccia – este desporto tem influências do jogo tradicional, petanca, oriunda das civilizações gregas e romanas, tornando-se uma modalidade Paralímpica em 1984, nos jogos de Nova Iorque. Esta é uma modalidade sob a égide da *Boccia International Sport Federation* (BIS-Fed), que inicialmente foi idealizada para atletas portadores de paralisia cerebral, mas que foi também permitida a atletas portadores de distrofias musculares, doenças mielo-degenerativas, traumatismos cranianos e vertebro-medulares, apresentando funcionalidades semelhantes às da paralisia cerebral. É um desporto *indoor*, de precisão, em

que são arremessadas bolas, seis de couro azuis e seis vermelhas, com o objetivo de as colocar o mais perto possível de uma bola branca chamada de *jack* ou bola alvo. A área de jogo mede 6m de largura por 12,5m de comprimento. Para ganhar um ponto o atleta tem de jogar a bola o mais próximo do *jack*. Os jogadores são classificados em quatro classes de acordo com o grau de deficiência.

Canoagem – A para-canoagem foi a mais recente modalidade paralímpica incluída no programa dos Jogos do Rio 2016 e é praticada de igual modo em relação aos atletas sem deficiência. Apenas houve provas em caiaque (remo com duas lâminas – foto – Tom Kierrey, o alemão três vezes campeão do Mundo), na distância de 200 metros, para homens e para mulheres, nas categorias de KL1, KL2 e KL3 (quanto maior o número, menor a incapacidade do atleta). No total foram seis medalhas em disputa.

Ciclismo – As bicicletas podem ser modelos tradicionais ou triciclos para a paralisia cerebral, segundo o grau de lesão. O ciclista cego compete com uma bicicleta dupla, conhecida como *tandem*, com um guia no banco da frente dando a direção. Para as cadeiras de rodas, a bicicleta é movida com as mãos – *handbike*. Os 230 atletas participaram em provas de velódromo (18 medalhas) e em estrada e contra-relógio (33 medalhas), tendo sido o terceiro desporto com mais medalhas em disputa.

Equitação – Os atletas competem em duas provas de *dressage*, uma prova de campeonato, de movimentos predefinidos, e uma prova livre acompanhada de música. O cavaleiro deve conduzir o cavalo para realizar movimentos (passos, trote, meio-galope) e provas livres de coreografia ao som da música. Existe também uma prova em equipa para três ou quatro atletas. A Federação Equestre Internacional define *dressage* como a expressão mais elevada de treino do cavalo, na qual

o cavalo e cavaleiro devem atuar de memória uma série de movimentos pré-determinados. Celebrou-se o vigésimo aniversário da introdução deste desporto nos Jogos.

Esgrima em cadeiras de rodas – A esgrima requer dos atletas capacidade de adaptação, criatividade, velocidade, reflexos apurados, astúcia e paciência. As pistas de competição têm 4m de comprimento por 1,5m de largura. A diferença para a esgrima olímpica é que os atletas têm as cadeiras firmemente fixadas no solo. Há duelos nas categorias de florete, de espada e de sabre. Os atiradores começam com as espadas elevadas, na posição *en garde*, até que o juiz mande iniciar o combate.

Futebol de 5 – o futebol de cinco é exclusivo para deficientes visuais. As partidas normalmente são num campo de futsal adaptado. O guarda-redes tem visão total e não pode ter participado de competições oficiais da FIFA nos últimos cinco anos. Junto às linhas laterais são colocadas tabelas que impedem que a bola saia do campo. Cada equipa é formada por cinco jogadores. A bola tem guizos internos para que os atletas consigam localizá-la. O jogo tem duas partes de 25 minutos cada e um intervalo de 10 minutos.

Futebol de 7 – Nos Jogos, o futebol de sete foi praticado por atletas do sexo masculino, com paralisia cerebral congénito e adquirido, decorrente de sequelas de traumatismo crânio-encefálico ou de acidentes vasculares cerebrais. As regras são da FIFA, mas com algumas adaptações feitas pela *International Federation for Cerebral Palsy Football* (IFCPF). O campo tem no máximo 75m x 55m, com balizas de 5m x 2m. A partida tem a duração de 60 minutos, divididos em dois tempos de 30, com um intervalo de 15 minutos.

Goalball – este desporto foi criado e desenvolvido exclusivamente para pessoas com deficiência visual e é baseado nas perceções tátil e auditiva. O terreno de jogo tem as mesmas dimensões do de voleibol (9m de largura x 18m de comprimento). As partidas têm duração total de 24 minutos, com duas partes de 12

Atletismo



Esgrima



Natação



Triatlo



Basquetebol



Futebol de 5



Râguebi



Vela



Boccia



Futebol de 7



Remo



Voleibol



Canoagem



Goalball



Ténis de mesa



Ténis



Ciclismo



Haterofilismo



Tiro



Equitação



Judo



Tiro com arco



minutos. Cada equipa é constituída por três jogadores titulares e três suplentes. O objetivo de cada equipa é marcar golos na baliza do adversário, que tem a dimensão de toda a linha de fundo do campo (baliza com 9m de comprimento por 1,30m de altura). A bola utilizada pesa 1250gr e tem um dispositivo sonoro interno que em contacto com o solo permite aos jogadores detetar a trajetória.

Halterofilismo – O halterofilismo é um desporto cujo objetivo é levantar a maior quantidade de peso. É praticado por atletas com paralisia cerebral, lesões da medula espinal, amputados (somente amputados dos membros inferiores) e *les autres* que satisfaçam os critérios mínimos de incapacidade. Os atletas permanecem deitados num banco e executam um movimento conhecido como supino. O atleta pode realizar o movimento três vezes e o maior peso é validado. As categorias são subdivididas pelo peso corporal de cada um. São dez categorias femininas e dez masculinas.

Judo – Surgiu pela primeira vez nos Jogos Paralímpicos de Seul em 1988. O judo é uma modalidade desportiva que exige destreza física e estratégica e que põe à prova as qualidades de toque, equilíbrio e sensibilidade. O objetivo consiste em lançar o seu opositor ao chão sobre as costas e imobiliza-lo durante 20 segundos ou obrigar ao rendimento. Esta modalidade está aberta a atletas com deficiência visual, intelectual e auditiva em várias categorias de peso (sete para homens e seis para mulheres). A palavra japonesa *Hajime* é a voz de comando para o início do combate, ao passo que *Matte* indica aos judocas que devem temporariamente parar o combate e voltar às posições iniciais.

Natação – A natação é uma modalidade direcionada para todas as áreas de deficiência e as provas das diversas distâncias e estilos são agrupadas consoante a área de deficiência de cada atleta: nadadores com limitações motoras, nadadores com deficiência visual (estes recebem um aviso do *tapper* por meio de um bastão com uma ponta de espuma) e nadadores com deficiência mental.

A partida também pode ser feita na água no caso de atletas de classes mais baixas, os que não conseguem sair do bloco. Estiveram em disputa 152 medalhas, em quatro estilos de natação, em distâncias que variaram entre 50m (*sprint*) e 400m (resistência). As provas de estafeta foram 4x50 e 4x100m.

Râguebi em cadeiras de rodas – as equipas são formadas por quatro jogadores e mais oito suplentes. A intensidade das colisões entre os competidores e as suas cadeiras recomenda este número de suplentes. As dimensões do campo de râguebi são: 15m de largura por 28m de comprimento. O campo é dividido em duas áreas. Existe um círculo central e duas áreas-chave (tipo de “grande área”), que ficam à frente das linhas de ensaio. Os jogadores de ataque só podem ficar dentro da área-chave por máximo de dez segundos, enquanto três jogadores de defesa têm o direito de permanecer no local por tempo indeterminado. O objetivo do râguebi é realizar ensaios, delimitado por duas barras verticais na linha de fundo do campo, e para fazê-lo é preciso passar a linha de fundo adversária com as duas rodas da cadeira.

Remo – participam atletas masculinos e femininos nas embarcações: LTA4 – barco de quatro remadores + timoneiro (esta embarcação é mista e podem participar atletas com deficiência visual, paralisia cerebral e deficiências motoras); TA2x ou *double sculls* – embarcação mista para dois remadores com deficiências motoras ao nível dos membros inferiores; AW1x ou *single scull* – para remadores femininos com deficiências motoras ao nível dos membros inferiores e tronco; AM1x ou *single sculls* – para remadores masculinos com deficiências motoras ao nível dos membros inferiores e tronco.

Ténis de mesa – Este desporto é o terceiro maior em termos de número de participantes e é praticado em mais de 100 países. Participam atletas do sexo masculino e feminino com deficiência motora (paralisia cerebral, amputados e cadeira de rodas), intelectual e auditiva. As partidas são á melhor de cinco sets, cada um até

aos 11 pontos. Em caso de empate a 10 a 10, vence quem primeiro abrir dois pontos de vantagem. No caso de atletas amputados a raquete pode ser amarrada na mão do atleta para facilitar o jogo. Um dos lados da raquete é vermelha e a outra é azul e a bola tem 40mm de diâmetro e pesa 2.7g.

Tiro – O Tiro iniciou-se nos Jogos de Toronto 1976, é um desporto que exige grande concentração e precisão e utiliza um sistema de classificação funcional, que permite a atletas de diferentes classes de deficiência competir individualmente ou por equipas. As provas podem ser masculinas, femininas ou mistas. Nos Jogos esta modalidade só esteve aberta para os atletas com deficiências motoras. Existem duas classes de competição, nomeadamente em cadeira de rodas e em pé. Os atletas competem nas provas de espingarda e pistola a partir de uma distância de 10, 25 e 50 metros. Estiveram em disputa 12 medalhas de ouro.

Tiro com arco – A competição pode ser individual e por equipas, em pé ou em cadeira de rodas. Nos Jogos a competição foi disputada só para deficientes motores (lesões da medula espinal, paralisia cerebral, amputados e *les autres*) nas variantes de singulares e equipas e dividida entre atiradores em pé e em cadeira de rodas. Os arqueiros atiram a um alvo, com dez zonas de pontuação diferentes, a partir de uma distância definida: 70m (diâmetro do alvo igual a 122cm); 50m (diâmetro do alvo igual a 80cm) Atiram 72 flexas: 12 séries de seis flexas cada, com intervalos de quatro minutos.

Triatlo – Fez a sua estreia nestes Jogos (o 1º campeonato do Mundo ocorreu em Cleveland, EUA, em 1996) e é um dos poucos desportos onde o atleta não deficiente pode competir lado a lado com o atleta deficiente. É um desporto que exige grande resistência física e mental, praticado em mais de 40 países. Nos Jogos os atletas tiveram de competir em três desportos: natação – 750m; ciclismo – 20km; corrida – 5 km. Há 10 classes competitivas, mas apenas foram atribuídas medalhas em seis (três de homens e três de mulheres).

(Continua na página 31)