

Экстремальные виды спорта у инвалидов



Подготовил: Савченко Н.В.
ОБ ФК ДО-21

Горные лыжи

- ❖ Горнолыжный спорт для слепых или людей с частичной потерей зрения является «командным» видом спорта, так как на дистанции их сопровождают зрячие «гиды», которые дают спортсменам голосовые команды.
- ❖ В скоростном спуске длинная, крутая трасса. Спортсмены должны пройти сквозь специальные ворота, выполняющие роль контрольных отметок на трассе. Пропуск ворот карается дисквалификацией. Каждый спортсмен совершает только один спуск. Время прохождения трассы и определяет победителя гонки.



Стрельба из лука



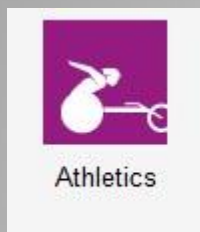
Archery



- Первые организованные состязания были проведены в 1948г. в Англии в городе МанDEVИЛЬ. Сегодня, традиции этих игр нашли продолжение в регулярных состязаниях, в которых принимают участие также инвалиды-колясочники. Введены женские и мужские спортивные категории в данном виде единоборств. Выдающиеся результаты, которых достигают атлеты-инвалиды в этом виде спорта, указывают на значительный потенциал данного рода состязаний. Программа международных Паралимпийских Игр включает одиночные игры, парные и командные состязания, причем процедуры судейства и подсчета очков идентичны применяемым на Олимпийских Играх.



Легкая атлетика



- Легкоатлетическая программа Паралимпийских Игр включает в себя широчайший спектр видов состязаний, она вошла в программу Международных Паралимпийских Игр в 1960г. В легкоатлетических состязаниях принимают участие спортсмены с самыми разнообразными нарушениями здоровья. Проводятся состязания колясочников, протезистов, слепых. Причем последние действуют в связке с наводящим. Как правило, в легкоатлетическую программу входят трасса, бросок, прыжки, пятиборье и марафон. Атлеты соревнуются согласно их функциональным классификациям.



Бочче



Boccia

- Бочче (итал. Воссе) - спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу имеющих общие истоки в античных играх распространенных на территории Римской империи. Созданная в своем нынешнем облики в Италии (где называется Бочче, множественная форма от итальянского слова боча, что переводится как «шары»), игра распространена по всей Европе и других континентах, куда была завезена итальянскими мигрантами. Игра известна в Австралии, Северной Америке и Южной Америке. Вначале игра была распространена только среди мигрантов, но со временем стала популярна среди других слоев общества.
- В Бочче традиционно играют на земле или асфальтовых кортах размером приблизительно 20, 27 метров в длину и 2.5, 4 метра в ширину, иногда с деревянными бортами вокруг корта высотой около 15 сантиметров. Шары бочче могут быть сделаны из металла или из различных сортов пластика. Шары бочче сферичны и не имеют отверстий.





Шоссейный велоспорт



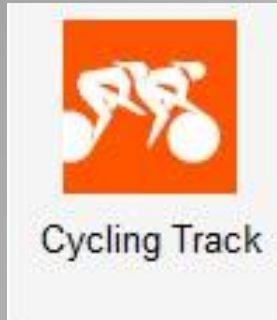
Cycling Road



- данный вид спорта является одним из новейших в истории паралимпизма. В начале восьмидесятых, впервые состоялись соревнования, в которых приняли участие спортсмены с нарушениями зрения. Однако, уже в 1984г. на международных играх инвалидов состязались также парализованные спортсмены и ампутанты. Вплоть до 1992г. Паралимпийские соревнования по велосипедному спорту проводились для каждой из перечисленных групп отдельно. На Паралимпийских Играх в Барселоне, прошли состязания велосипедистов всех трех групп на специальной дорожке и также на трассе. Соревнования велосипедистов могут быть как индивидуальными, так и групповыми (группа трех велосипедистов от одной страны). Атлеты с нарушениями умственной деятельности состязаются, используя стандартные гоночные велосипеды и, в некоторых классах, трехколесные велосипеды. Атлеты с нарушениями зрения, соревнуются на тандемных велосипедах в паре с видящим товарищем по команде. Также они участвуют в гонках на трассе. Наконец, ампутанты и велосипедисты с нарушениями моторной деятельности соревнуются в индивидуальных состязаниях на специально подготовленных велосипедах.



Велотрековые гонки



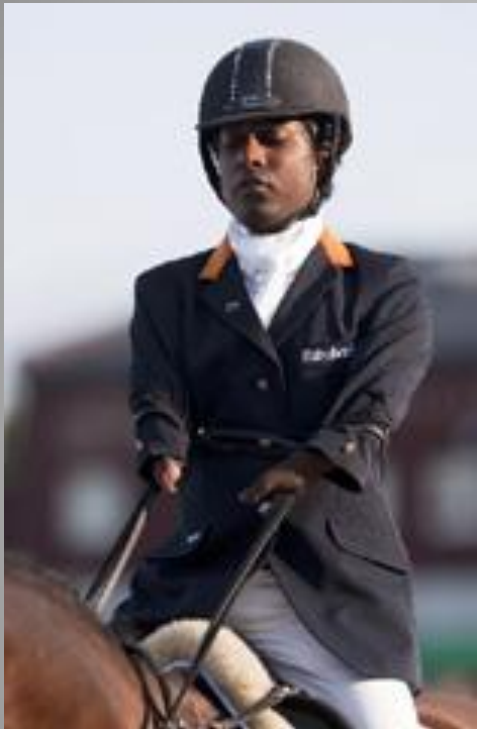
- Спринт - гонка на треке на два или три круга, в которой принимают участие от двух до четырех гонщиков. Победителем в каждом конкретном заезде считается тот, кто первым пересек финишную черту.



Конный спорт (выездка)



- Конные соревнования открыты для инвалидов-паралитиков, ампутантов, слепых и с нарушениями зрения, умственной отсталостью. Данный вид состязаний проводится на Летних Играх. Конные соревнования проводятся только в индивидуальном классе. Спортсмены демонстрируют свои навыки в прохождении небольшого отрезка, на котором чередуются темп и направление движения. На Паралимпийских Играх спортсмены группируются согласно отдельной классификации. Внутри этих групп выявляются победители, продемонстрировавшие наилучшие результаты.



Футбол (по 5 человек)



- Футбол (по 5 человек) на летних Паралимпийских играх впервые присутствовал в программе Летних Паралимпийских игр в 2004 году. Соревнование проходит отдельным этапом, в котором принимают участие только мужские команды, женщины ни разу не принимали участие.



Игра для атлетов с ухудшенным зрением, с возможностью одного зрячего игрока как вратаря. В команде 5 игроков, и каждая игра длится 50 минут. Правила - те же самые как и в обычном футболе с определенными модификациями: шар шумит, когда он перемещается, вратари могут быть зрячими и выступать как гиды в течение игры, остальная часть команды использует повязки на глазах, размеры игрового поля являются меньшими. Футбол 5x5 дебютировал на Паралимпийских играх в АФИНАХ 2004.

Футбол (по 7 человек)



- Футбол (по 7 человек) на летних Паралимпийских играх впервые присутствовал в программе Летних Паралимпийских игр в 1984 году. На летней Паралимпиаде 1984 года одновременно проводилось два соревнования: футбол по 7 человек в команде для колясочников и для стоящих спортсменов. Однако, соревнования с участием спортсменов-колясочников с тех пор не проводились. Женские команды ни разу не принимали участие в соревнованиях.



- В соревнованиях принимают участие спортсмены, имеющие спортивный класс от С5 до С8, соответствующий их уровню способностей.
- С5: Спортсмены, испытывающие трудности при ходьбе и беге, но способные без проблем стоять и бить по мячу.
- С6: Спортсмены, имеющие недостаточный контроль и координацию верхних конечностей, особенно во время бега.
- С7: Спортсмены с гемиплегией.
- С8: Спортсмены с небольшими физическими отклонениями, удовлетворяющие критерию минимально допустимой инвалидности для этого вида спорта. В каждой команде на поле в любой момент времени должен присутствовать хотя бы один игрок класса С5 или С6. Если это невозможно, то команда выставляет пять полевых игроков. В то же время, на поле не должно быть более 2 игроков класса С8. Во время игры нельзя пользоваться костылями и другими устройствами.

Голбол



Goalball



- Голбол (англ. goalball) - спортивная игра, в которой команда из трех человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника. Голбол был создан в 1946 году с целью помочь реабилитации ветеранов Второй мировой войны - инвалидов по зрению.
- В игре принимают участие две команды по три игрока. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки, разделенной на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота. Игра осуществляется озвученным мячом (внутри находится колокольчик). Цель игры - закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать.



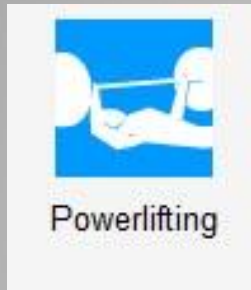
Дзюдо



- Единственное, чем паралимпийское дзюдо отличается от традиционного - различные текстуры на матах, указывающие область соревнования и зоны. Дзюдоисты-паралимпийцы соревнуются за главный приз - золотую медаль, а правила игры идентичны правилам Международной Федерации Дзюдо. Дзюдо было включено в программу Паралимпийских Игр 1988г. Четырьмя годами позже на играх в Барселоне уже 53 атлета, представляющие 16 стран мира приняли участия в этом виде соревнований.



Тяжелая атлетика (пауэрлифтинг)



- Пауэрлифтинг (от англ. пауэрлифтингу; сила - сила + lift - поднимать) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Отправной точкой развития данного паралимпийского вида спорта считается проведение в 1992г. Паралимпийских Игр в Барселоне. Сегодня, Паралимпийская тяжелоатлетическая программа включает участия всех групп инвалидов, которые состязаются в 10 весовых категориях, как мужских, так и женских. Впервые, женщины приняли участие в этих соревнованиях в 2000г. на Паралимпийских Играх в Сиднее. Тогда женщины представили 48 стран мира.



Весовые категории – ЖЕНЩИНЫ:

- до 40.00 кг
- 40.01 кг
- 48.00 кг класс от 44.01 кг до 48.00 кг
- 52.00 кг класс от 48.01 кг до 52.00 кг
- 56.00 кг класс от 52.01 кг до 56.00 кг
- 60.00 кг класс от 56.01 кг до 60.00 кг
- 67.50 кг класс от 60.01 кг до 67.50 кг
- 75.00 кг класс от 67.51 кг до 75.00 кг
- 82.50 кг класс от 75.01 кг до 82.50 кг
- + 82.50 кг класс от 82.51 кг до ... кг

● Весовые категории – МУЖЧИНЫ:

- 48.00 кг класс до 48.00 кг
 - 52.00 кг класс от 48.01 кг до 52.00 кг
 - 56.00 кг класс от 52.01 кг до 56.00 кг
 - 60.00 кг класс от 56.01 кг до 60.00 кг
 - 67.50 кг класс от 60.01 кг до 67.50 кг
 - 75.00 кг класс от 67.51 кг до 75.00 кг
 - 82.50 кг класс от 75.01 кг до 82.50 кг
 - 90.00 кг класс от 82.51 кг до 90.00 кг
 - 100.00 кг класс от 90.01 кг до 100.00 кг
 - + 100.00 кг класс от 100.01 кг до Кг
- В этом виде спорта к соревнованиям допускаются атлеты со дня достижения **14-летнего** возраста.

Гребля



Rowing



- Академическая гребля - циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног, проходя дистанцию спиной вперед, в отличие от гребли на байдарках и каноэ. Наиболее распространена и популярна в странах Западной Европы, России, США, Австралии, Новой Зеландии и Румынии.



Парусный спорт



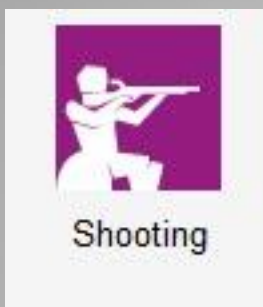
Sailing



- Парусный спорт - вид спорта, в которых спортсмены соревнуются, используя снаряжение, главным образом, лодки и суда, специальные сани для снега или льда, а также тележки для передвижения по твердой поверхности, приводимые в движение парусами.



Стрельба



- Соревнования по стрельбе подразделяются на класс винтовки и пистолета. Правила, соревнований для инвалидов устанавливаются Международным Комитетом Стрельбы Инвалидов. Эти правила учитывают различия, которые существуют между возможностями здорового человека и инвалида на уровне использования функциональной системы классификации, которая позволяет спортсменам различного состояния здоровья состязаться в командном и индивидуальном зачетах.



Волейбол сидя



спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата. В волейбол сидя играют две команды из шести человек на площадке размером 10×6 м, разделенной сеткой высотой 1,15 м для мужчин и 1,05 м для женщин, мячом диаметром 65-67 см и массой 260-280 г. Линии атаки проводятся в 2 м от центральной линии.

Позиции игроков на площадке контролируются по позициям их ягодиц. Во время игровых действий игроки могут контактировать с площадкой любой частью тела от ягодиц до плеч и не имеют права вставать, поднимать тело или делать шаги.



Плавание



Swimming



- Данная спортивная программа произошла из традиций физиотерапии и реабилитации инвалидов. Тем не менее сегодня, соревнования по плаванию среди инвалидов являются одним из самых интересных и популярных событий Паралимпийских Игр. Плавание доступно инвалидам всех групп функциональных ограничений, единственным условием является запрет на применение протезов и прочих вспомогательных устройств.



Настольный теннис



- В данном виде спорта от игроков, прежде всего, необходимы отработанная техника и быстрая реакция. Поэтому спортсмены используют общепринятые методы игры, несмотря на свои физические ограничения. Соревнования по настольному теннису на Паралимпийских играх присутствуют в двух видах - соревнования колясочников и в традиционной форме. В программе присутствуют как индивидуальные, так и командные соревнования мужчин и женщин. Классификация по данному виду спорта состоит из 10 функциональных групп, в которые входят атлеты с различными ограничениями. Паралимпийские соревнования по настольному теннису регулируются правилами, от Международной Федерации Настольного Тенниса, с небольшими изменениями.



Баскетбол колясочников



Sitting
Volleyball

- Главной управляющей структурой в этом виде спорта является Международная Федерация Баскетбола Колясочников (IWBF), которая занимается разработкой классификаций игроков различных степеней инвалидности. Правила IWBF регламентируют порядок судейства и высоту корзины, которые являются аналогичными традиционной игре. Хотя баскетбол колясочников имеет много общего с традиционным баскетболом, его характеризует собственный уникальный стиль игры: защита и нападение должны проводиться в соответствии с принципами поддержки и взаимопомощи. Уникальные правила дриблинга, позволяющие организовать движение колясок по полю придают атаке особый неповторимый стиль. Так в ней может участвовать сразу двое нападающих и трое защитников, что придает ей большую скорость. В отличие от традиционной игры, где основной стиль игры: "спиной к корзине", при игре в баскетбол колясочников, нападающие играют "лицом к корзине", постоянно продвигаясь вперед.





Фехтование колясочников



- Все атлеты конкурируют в инвалидных креслах, которые закреплены на полу. Однако эти кресла оставляют значительную свободу передвижения фехтовальщиков, и их действия столь же стремительны, как и на традиционных соревнованиях. Основателем фехтования колясочников считается Сэр Людвиг Гуттман, который сформулировал концепцию этих спортивных состязаний в 1953г. Фехтование вошло в программу Паралимпийских Игр в 1960г. С тех пор, правила были усовершенствованы в них была внесена поправка, обязывающая прикреплять инвалидные кресла к полу.



Регби колясочников



Wheelchair
Rugby



- Регби колясочников объединяет элементы баскетбола, футбола и хоккея с шайбой, и играется на баскетбольной площадке. Команды состоят из 4 игроков, плюс допускается количество запасных вплоть до восьми человек. Классификация игроков основывается на их физических возможностях, исходя из которых, каждому присваивается определенное количество баллов от 0.5 до 3.5. Суммарное количество баллов в команде не должно превышать 8.0. В игре используется волейбольный мяч, который можно нести, передавать руками. Игра состоит из четырех периодов, длительностью по 8 минут.



Большой теннис колясочников



- Теннис колясочников впервые появился в паралимпийской программе в 1992г. Сам вид спорта зародился в США в начале 1970-ых и в сегодняшние дни продолжает совершенствоваться. Правила игры фактически повторяют правила традиционного тенниса и, естественно, требуют от спортсменов аналогичных навыков Единственная разница заключается в том, что игрокам позволено два аута, причем первый - в пределах границ корта. Чтобы получить доступ к игре, спортсмен должен быть медицински продиагностирован на наличие ограничений по подвижности. В программу Паралимпийских Игр включены одиночные и парные состязания.





Спасибо за внимание!