

# *Rio 2016: guía para entender las mil y una categorías de los Juegos Paralímpicos*

---



Los Juegos Paralímpicos no serían una competencia justa si no se agruparan a los deportistas en función de su nivel de discapacidad.

En los 22 deportes, los atletas compiten en sus respectivas categorías descritas por el Comité Paralímpico Internacional con una serie de letras y números algo difícil de descifrar para el gran público.

Es por eso que te presentamos la siguiente guía.

## **ATLETISMO**

Personas con todos tipo de discapacidades pueden competir en atletismo, con un sistema de letras y números para diferenciar las categorías.

La letra **F** es para los atletas de campo (en inglés, *field*), **T** representa a los que compiten en la pista (*track*), y el número que se muestra se refiere a su grado de discapacidad.

**11-13:** Atletas con discapacidad visual. Los atletas ciegos compiten en la clase 11 y con los ojos vendados y corren con una persona que los guía. Los atletas en la clase 12 son personas con discapacidad visual, que pueden optar por ir con un guía.

**20:** Atletas con discapacidades intelectuales. Hay tres eventos para hombres y mujeres en el programa: 1500 metros, salto en largo y lanzamiento de peso.

**31-38:** Atletas con parálisis cerebral u otras enfermedades que afectan la coordinación y el control muscular. Los atletas en la clase de 31 a 34 compiten en posición sentada; de 35 a 38 de pie.

**40:** Atletas con estatura baja (enanismo).

**42-46:** Amputados. En la clase de 42-44 las piernas se ven afectadas y en la clase de 45-46 son los brazos los afectados. Los atletas en estas clases compiten de pie y no utilizan una silla de ruedas.

**T51-54:** Atletas de pista en silla de ruedas. Los atletas de clase 51-53 se ven afectados tanto en las extremidades inferiores como las superiores, mientras que los atletas T54 tienen tronco parcial y las funciones de la pierna

**F51-58:** Atletas de campo en silla de ruedas. Los atletas en F51-54 clases tienen limitaciones en el movimiento del hombro, el brazo o la mano y no pueden mover el tronco ni las piernas mientras que los atletas de F55 a 58 atletas tienen la función normal en los brazos y las manos.

## **BALONCESTO**

El baloncesto paralímpico se juega en silla de ruedas.

Las discapacidades pueden incluir paraplejía, amputación de miembros inferiores, parálisis cerebral y poliomielitis.

Los atletas se clasifican de acuerdo con su capacidad física otorgándoles puntos entre uno y 4,5. Un punto equivale a la discapacidad más severa.

## **BOCCIA**

Este juego, parecido a las bochas o la petanca, es practicado por atletas con parálisis cerebral y otras discapacidades físicas graves (distrofia muscular, por ejemplo) que compiten en silla de ruedas, y la clasificación se divide en cuatro clases.

**BC1:** Los jugadores con parálisis cerebral que son capaces de utilizar sus manos o pies para impulsar constantemente la pelota en juego. Los atletas BC1 pueden tener un ayudante en la cancha para pasarles la bola antes de cada tiro.

**BC2:** Los jugadores con parálisis cerebral que son capaces de utilizar sus manos para impulsar constantemente la pelota y tienen una mayor capacidad funcional que un atleta BC1.

**BC3:** Los jugadores con parálisis cerebral u otra discapacidad con disfunción locomotriz en las cuatro extremidades que no pueden tirar o patear una pelota y, por tanto, se les permite utilizar un dispositivo de ayuda, como una rampa para impulsar la pelota y son ayudados por un asistente que ajusta la rampa siguiendo sus instrucciones.

**BC4:** Jugadores que no tienen parálisis cerebral, pero tienen otra discapacidad locomotriz en las cuatro extremidades y tienen una capacidad funcional similar a los atletas BC2. Las enfermedades tales como la distrofia muscular, espina bífida y tetraplejía se incluyen en esta clasificación.

## CANOTAJE

Todos los atletas con discapacidades físicas pueden competir en canotaje usando un kayak con un remo de doble pala. Se agrupan en tres clases deportivas.

**KL1:** Atletas sin funcionalidad del tronco o con movilidad muy limitada y no tienen movilidad en las piernas.

**KL2:** Atletas cuyos troncos funcionan de manera parcial y con movimiento limitado de piernas. Son capaces de sentarse en posición vertical en el kayak.

**KL3:** Deportistas con función del tronco y piernas parcial y por lo general son capaces de utilizar al menos una prótesis

## CICLISMO

El ciclismo está abierto a los amputados, a "les autres" ("los otros", atletas cuya discapacidad no se incluye en ninguna categoría), atletas con parálisis cerebral y atletas con discapacidad visual, que compiten en carrera de ruta individual y pruebas de pista.

Los atletas con discapacidades físicas compiten en bicicletas (carretera y pista) o triciclos (sólo carretera).

**B1-2:** Los atletas con discapacidad visual compiten en tándem con un guía vidente.

**Triciclo clases H1-4:** Los ciclistas de H1-3 compiten en una posición reclinada. Los H1 no tienen movimiento en el tronco o las piernas y el de los brazos es limitado, mientras que los H3 no tienen ninguna movilidad en las piernas, pero sí en el tronco y los brazos. H4 se sientan sobre sus rodillas y se impulsan usando los brazos y el tronco. H5 es para atletas que se sientan sobre sus rodillas y usan sus brazos y tronco.

**Triciclo T1-2:** Las carreras de los atletas que no pueden andar en bicicleta a causa de una enfermedad que afecta el equilibrio y la coordinación. Los atletas de la categoría T1 tienen problemas de coordinación más serios que los T2.

**Bicicleta C1-5:** Los ciclistas pueden tener una enfermedad como parálisis cerebral o una pierna o brazo amputados. Los C1 atletas tienen una limitación más severa, mientras que los atletas C5 cumplen con los criterios de discapacidad mínimos.

## EQUITACIÓN

Todos los grupos de personas con discapacidad puedan participar en el único deporte ecuestre del programa paralímpico.

Los jinetes se dividen en cinco clases.

**Grado Ia:** Jinetes severamente impedidos, con discapacidad en todas las extremidades y poco control del tronco, que suelen utilizar una silla de ruedas en la vida diaria.

**Grado Ib:** Jinetes, ya sea con el control del tronco muy limitado y control mínimo de las extremidades superiores o control moderado de todas las extremidades y el tronco. La mayoría utiliza una silla de ruedas en la vida diaria.

**Grado II:** Jinetes con una capacidad muy limitada en ambos miembros inferiores y un equilibrio del tronco bueno, o limitaciones más leves en las extremidades superiores e inferiores con el control del

tronco reducido. Algunos utilizan una silla de ruedas en la vida diaria.

**Grado III:** Jinetes ambulantes (que pueden caminar de forma independiente) que tienen alteraciones en ambos brazos, o no tienen brazos, o deficiencias moderadas de las cuatro extremidades. Esta categoría también incluye los corredores ciegos y las personas con condiciones tales como enanismo.

**Grado IV:** Los atletas ambulantes, ya sea con dificultades de visión o de movimiento, fuerza muscular reducida o las funciones de brazos o piernas alteradas.

## **ESGRIMA**

La esgrima está abierta a los atletas en silla de ruedas cuyas deficiencias pueden incluir lesiones de la médula espinal, amputación de miembros inferiores y parálisis cerebral y cuya situación les impide competir contra atletas de pie.

Los atletas que compiten en este evento se dividen en dos clases.

**Categoría A:** Deportistas con buen equilibrio y recuperación, y movimiento del tronco completo.

**Categoría B:** Los atletas con poco equilibrio y recuperación, pero pleno uso de uno o ambos miembros superiores.

## **FÚTBOL 5**

El fútbol 5 está diseñado para las personas con discapacidad visual, mientras que el fútbol 7 es practicado por atletas con parálisis cerebral.

Todos los jugadores de fútbol 5 deben llevar antifaces, excepto el portero, que ve, pero no puede abandonar una zona muy restringida. No existe el fuera de juego.

La pelota tiene rulemanes y cápsulas que suenan al moverse.

## **FÚTBOL 7**

El fútbol 7 incluye las categorías **C5, C6, C7 y C8** divisiones, según el control de sus extremidades y los problemas de coordinación.

Todas las clases están compuestas por atletas ambulantes. Los de la clase cinco son los menos ágiles y los de la clase ocho son mínimamente discapacitados.

Goalball es un deporte exclusivamente paralímpico, practicado por atletas con discapacidad visual y no hay necesidad de clasificación.

Los participantes llevan máscaras para asegurar que todos, ya sean ciegos o con deficiencias visuales, compitan en igualdad de condiciones.

La pelota tiene campanas en su interior para ayudar a orientar a los jugadores y, como resultado, el juego se practica en un silencio total.

## **JUDO**

En el judo compiten solamente atletas con discapacidad visual. No hay categorización y los competidores se dividen por peso, de la misma manera que los atletas olímpicos.

La principal diferencia es que los yudocas comienzan la pelea en contacto físico, en lugar de separados.

El deporte es una disciplina de los Juegos Paralímpicos desde 1988.

## LEVANTAMIENTO DE PESAS

También llamado potencia, la halterofilia es un deporte de fuerza que consiste en tres eventos: el *press* de banca, las sentadillas y el peso muerto.

Está abierto a todos los atletas con discapacidad física y la clasificación es exclusivamente según el peso.

Los levantadores de pesas que participan en los Juegos Paralímpicos tienen discapacidades en sus extremidades inferiores o caderas tales como parálisis, parálisis cerebral y amputación de extremidades.

Todos los competidores -hombres y mujeres- participan en 10 categorías de peso.

## NATACIÓN

La natación es el único deporte que combina, en diferentes categorías, discapacidades como la pérdida de extremidades, la parálisis cerebral (coordinación y las restricciones de movimiento), lesión de la médula espinal (debilidad o parálisis que implica cualquier combinación de las extremidades) y otras tales como enanismo juntas.

**1-10:** Nadadores con discapacidad física. Cuanto menor el número, más grave es la discapacidad.

**11-13:** Nadadores con discapacidad visual.

**14:** Nadadores con discapacidad intelectual.

El prefijo **S** indica la clase para estilo libre, espalda y mariposa. **SB** indica la clase para pecho y **SM** denota combinado.

Las letras y números combinadas muestran una variada gama de clasificaciones, desde los nadadores con discapacidad severa (**S1**, **SB1**, **SM1**) a aquellos con discapacidad mínima (**S10**, **SB9**, **SM10**).

En cualquiera de las clases, los nadadores pueden empezar con una inmersión o ya en el agua. Esto se tiene en cuenta a la hora de clasificar un atleta.

## REMO

Desde este año, el remo se divide en tres grandes clases.

**AS:** Los atletas tienen movimiento completo en brazos y hombros sin función en las piernas.

**AT:** Los deportistas tienen movimiento en brazos y tronco.

**LTA:** Atletas con movimiento en todas sus extremidades y tronco. Esta clase incluye discapacidades visuales.

## RUGBY EN SILLA DE RUEDAS

Los jugadores de rugby en silla de ruedas se clasifican mediante un sistema de puntos, con los atletas más severamente discapacitados en 0,5 puntos hasta 3,5 puntos para los menos impedidos.

Cada equipo se compone de cuatro jugadores y se permite un máximo de ocho puntos en la cancha.

## TENIS

El tenis se juega desde una silla de ruedas con dos clases abiertas y quad - (discapacidad en tres o más miembros).

En las competiciones de tenis en silla de ruedas, a los jugadores se les permite que la pelota rebote dos veces, siempre y cuando el primer rebote haya sido dentro de la cancha.

## TENIS DE MESA

El tenis de mesa es practicado por atletas con discapacidad física o intelectual y se divide en 11 clases.

**1-5:** Los atletas compiten en silla de ruedas, siendo los de clase 1 los más gravemente discapacitados y los de clase 5 menos impedidos.

**6-10:** Atletas ambulantes, siendo, nuevamente, los de menor números los más gravemente discapacitados.

**11:** Atletas con discapacidad intelectual.

## TIRO

Los tiradores se dividen entre competidores en silla de ruedas y de pie.

Ambos grupos se dividen en seis subclases, cada una de los cuales determina el tipo de equipo de que cada competidor puede de usar.

**SH1:** Para los competidores de pistola y rifle que no necesitan un soporte de disparo.

**SH2:** Para los competidores de rifle que tienen una discapacidad en las extremidades superiores y requieren un puesto de tiro.

## TIRO CON ARCO

El arco es para atletas discapacidad física y se clasifica en tres clases:

**W1:** Los usuarios de sillas de ruedas con discapacidad en las cuatro extremidades.

**Abierto:** Los usuarios de silla de ruedas con pleno uso de sus brazos, atletas que compiten de pie y también aquellos que necesitan ayudarse con un taburete debido a la falta de equilibrio.

## VELA

La vela es un deporte de discapacidad múltiple donde pueden participar atletas amputados, con parálisis cerebral, discapacidad visual, silla de ruedas, y los grupos "les autres" (otras categorías) también pueden competir juntos.

Hay tres clases de vela: el Sonar, con tres tripulantes, el **Skud-18**, de dos personas, y el **2.4mR**, que es con un solo tripulante.

Los competidores se clasifican de acuerdo con un sistema de puntos de uno a siete. Cuantos menos puntos, más severamente discapacitados los atletas.

## VOLEIBOL SENTADO

El voleibol sentado es para los atletas hombres y mujeres con alguna discapacidad física. Hay dos clases llamadas mínimamente Discapacitados (**MD**) y discapacitados (**D**). Cada equipo sólo puede tener un jugador MD en la cancha, mientras que los otros cinco jugadores tienen que ser de clase D.

## TRIATLÓN

Este deporte hace su estreno paralímpico en 2016 y consiste en 750 metros de natación, 20 km de ciclismo y 5 km de carrera.

Está dividido en cinco clases para hombres y mujeres.

**PT1:** Para usuarios de sillas de ruedas que nadan, usan una bicicleta de mano y compiten en la carrera con silla de ruedas.

**PT2-4:** Atletas ambulantes cuya discapacidad puede incluir pérdida de la fuerza muscular, disminución del rango de movimiento o pérdida de extremidades. Se puede alternar el uso de adaptaciones autorizadas y correr con o sin el uso de la prótesis.

**PT5:** Acá compiten atletas con discapacidad visual que tienen la opción de usar una bicicleta tándem y correr con un guía.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/deportes/105276-rio-2016-guia-para-entender-las-mil-y-una-categorias-de-los-juegos-paralimpicos>



**Radio Habana Cuba**