



# Guia Escolar Paralímpico



UMA PARCERIA:



# Guia Escolar Paralímpico



1	Movimento Paralímpico .....	4
	1.2 O Comitê Paralímpico Internacional	10
	1.3 O símbolo e lema Paralímpicos	11
	1.4 O esporte Paralímpico no Brasil	11
	1.5 Atividades	12
2	Esportes Paralímpicos .....	16
	2.1 Classificação funcional	18
	2.2 Atletismo	19
	2.3 Basquetebol em cadeira de rodas	21
	2.4 Bocha	22
	2.5 Paracanoagem	23
	2.6 Paraciclismo	24
	2.7 Esgrima em cadeira de rodas	27
	2.8 Futebol de 5	28
	2.9 Futebol de 7	29
	2.10 Goalball	30
	2.11 Halterofilismo	31
	2.12 Hipismo	32
	2.13 Judô	33
	2.14 Natação	34
	2.15 Remo	36
	2.16 Rúgbi em cadeira de rodas	37
	2.17 Tênis de Mesa	38
	2.18 Tênis em cadeira de rodas	39
	2.19 Tiro esportivo	40
	2.20 Tiro com arco	41
	2.21 Paratriatlo	42
	2.22 Vela	43
	2.23 Voleibol sentado	44
	2.24 Atividades	46
3	Dia Escolar Paralímpico .....	52
	3.1 Planejamento	54
	3.2 Execução	56
	3.3 Desenvolvimento pós-evento	56
	Glossário .....	58

## INTRODUÇÃO

Os Jogos Paralímpicos são uma das maiores celebrações esportivas da humanidade. Celebram a capacidade do homem de se superar e emocionar o mundo. Um espetáculo esportivo que tem como protagonista a pessoa com deficiência e é resultado de um trabalho que vai além da busca por medalhas.

Por meio de suas conquistas esportivas e pessoais, os atletas Paralímpicos transpiram coragem e determinação, inspiram a humanidade a acreditar que tudo é possível, que somos iguais em nosso potencial de superação – contribuindo, assim, para o desenvolvimento de uma sociedade mais consciente acerca da riqueza que existe nas diferenças.

### Paralímpico ou Paraolímpico?

Ambos os termos estão corretos e representam oficialmente a combinação do prefixo “para”, significando paralelo, com o termo Olímpico. Seguindo orientação do Comitê Paralímpico Internacional, em novembro de 2011, juntamente com o lançamento da marca dos Jogos Paralímpicos Rio 2016, as entidades esportivas no Brasil passaram a adotar o termo “Paralímpico”, enquanto os órgãos governamentais optaram por continuar a usar o termo “Paraolímpico”.

Os Jogos fazem parte do Movimento Paralímpico e traduzem seus valores: **coragem, determinação, inspiração e igualdade**. Há uma dedicação do Comitê Paralímpico Internacional para que esses valores sejam divulgados e trabalhados em todo o mundo, nas mais diversas esferas sociais. Este material busca contribuir com esta tarefa, fornecendo subsídios para que o Movimento Paralímpico possa ser conhecido e vivenciado nos diversos ambientes educacionais.

Este manual está dividido em três capítulos: o primeiro apresenta o Movimento Paralímpico, contextualizando-o historicamente e detalhando seus conceitos e valores; o segundo trata dos 22 esportes Paralímpicos de verão; e o terceiro aborda o Dia Escolar Paralímpico, fornecendo ao educador informações e procedimentos para a realização do evento em seu ambiente escolar.

Ao final dos dois primeiros capítulos, são apresentadas sugestões de atividades as quais são estímulos iniciais que devem ser adaptados conforme a faixa etária e o ambiente onde serão desenvolvidos. A partir de uma mesma atividade, são propostas várias abordagens, que consideram as diferentes disciplinas do contexto escolar. Tais ideias estão aqui dispostas como uma fagulha, para que cada educador as utilize da maneira que lhe for mais conveniente.







Sheila Finder, atletismo

# 1 | MOVIMENTO PARALÍMPICO

**Neste capítulo, você verá:**

- E assim nascem os Jogos Paralímpicos
- O Comitê Paralímpico Internacional
- O símbolo e lema Paralímpicos
- O esporte Paralímpico no Brasil



## CAPÍTULO I - MOVIMENTO PARALÍMPICO

Os atletas e os Jogos Paralímpicos são o coração daquilo que se denomina Movimento Paralímpico. Um coração que pulsa forte, enaltecendo a capacidade da pessoa com deficiência. Um coração que toca outros corações, quebrando barreiras e superando obstáculos. Os atletas fazem do esporte Paralímpico um espetáculo que emociona e desafia estereótipos; com coragem e determinação, inspiram a humanidade a acreditar no “impossível”.

A **Coragem** de alcançar o inesperado, de se superar; a **Determinação** para seguir em frente, para levar a habilidade física ao limite absoluto; a **Inspiração** para mudar vidas através das histórias e conquistas dos atletas Paralímpicos; e a **Igualdade** promovida através do esporte enquanto agente de mudança para quebra de barreiras sociais e discriminação de pessoas com deficiência, são os valores do Movimento Paralímpico. Valores desenvolvidos ao longo de sua história que tem início após a II Guerra Mundial, na cidade de Stoke Mandeville na Inglaterra com Ludwig Guttman.



Ludwig Guttman

### 1.1 E assim nascem os Jogos Paralímpicos

Em 1939, Guttman, um neurocirurgião judeu alemão, muda-se para a Inglaterra e começa a trabalhar na Universidade de Oxford. Em 1943, o governo Britânico o nomeia diretor da Unidade Nacional de Lesados Medulares do Hospital Ministry of Pensions, na cidade de Stoke Mandeville. A unidade havia sido criada para atender o grande número de civis e ex-combatentes da II Grande Guerra acometidos por lesão medular.

Até a Guerra, a sobrevivência média de lesados medulares não passava de três anos. Com a evolução da medicina, felizmente, este cenário melhora. Essa modificação, porém, não é acompanhada por uma nova percepção da sociedade acerca dessas pessoas, que continuam a ser consideradas – às vezes até por si mesmas – indivíduos sem valor, um peso para a sociedade.

Diante deste cenário e reconhecendo os benefícios fisiológicos e psicológicos da prática esportiva, Guttman a introduz, cuidadosamente, como parte do tratamento de reabilitação de seus pacientes. As primeiras atividades desenvolvidas foram dardos, sinuca, punch-ball e skittles (espécie de boliche). Na sequência, foi introduzido o polo em cadeira de rodas – primeiro esporte coletivo, que posteriormente deu lugar ao netball, e este, por sua vez, ao basquetebol em cadeira de rodas.

Foi, porém, o tiro com arco o esporte que melhor atendeu às expectativas de Guttman. Além dos benefícios físicos, este esporte permitia que pessoas com deficiências competissem com pessoas sem deficiência, o que motivou a visita dos pacientes de Stoke Mandeville a diversos clubes de tiro com arco. Fomentava-se, assim, a reinserção social dessas pessoas, a partir da nova percepção de todos em relação às suas potencialidades.

### VOCÊ SABIA?

Os Jogos Paralímpicos têm duração de 12 a 14 dias, e o revezamento da Tocha Paralímpica marca o início desta celebração. O revezamento dura no mínimo 7 dias e culmina com a acendimento da Pira Paralímpica na Cerimônia de Abertura.

Em 29 de julho de 1948, dia da abertura dos XIV Jogos Olímpicos, em Londres, o hospital de Stoke Mandeville abrigou seu primeiro evento esportivo: uma demonstração de tiro com arco. No ano seguinte, o netball é incorporado ao “Grande Festival do Esporte para Paraplégicos”, consolidando o nascimento dos Jogos de Stoke Mandeville, que passariam a ser realizados anualmente, com um número sempre crescente de competidores e modalidades esportivas. Em 1952, a participação de uma equipe holandesa composta por quatro paraplégicos torna os Jogos um evento internacional.

Em 1960 os Jogos pela primeira vez são realizados fora do hospital. A 9ª edição dos Jogos Internacionais de Stoke Mandeville, posteriormente reconhecidos como os primeiros Jogos Paralímpicos, tem Roma como palco. A mesma Roma que algumas semanas antes havia sediado os Jogos Olímpicos. Desde então, os Jogos Paralímpicos são realizados a cada quatro anos, sempre coincidindo com o evento Olímpico.

A participação de atletas com deficiência visual e amputações nos Jogos Toronto 1976 marca a estreia de outros grupos de deficiência no evento. Naquele mesmo ano, a cidade sueca de Örnsköldsvik sedia a primeira edição dos Jogos Paralímpicos de Inverno. Em 1988, em Seul, os Jogos recebem oficialmente a denominação de Jogos Paralímpicos e, pela primeira vez, contam com as mesmas instalações esportivas dos Jogos Olímpicos.

Atualmente, os Jogos Paralímpicos são um dos maiores eventos esportivos do mundo. Eles ocorrem sempre na mesma cidade-sede dos Jogos Olímpicos, fazem uso das mesmas instalações esportivas e residenciais e são organizados pelo mesmo Comitê Organizador. Um acordo assinado em 2001 entre o Comitê Paralímpico Internacional e o Comitê Olímpico Internacional tornou obrigatório que qualquer cidade que apresente sua candidatura para sediar os Jogos Olímpicos de Verão ou de Inverno englobe, na mesma proposta, a realização dos Jogos Paralímpicos.

## 1.2 O Comitê Paralímpico Internacional

O Comitê Paralímpico Internacional (IPC, na sigla em inglês) gerencia o Movimento Paralímpico no mundo, buscando assegurar sua consolidação e crescimento. Tem como foco os atletas Paralímpicos, fornecendo meios para que superem seus próprios limites e engajando todos ao redor para que também participem de uma mudança de percepção, almejando a formação de uma sociedade mais inclusiva. Sua visão: “criar condições para que o atleta Paralímpico alcance a excelência esportiva, inspire e emocione o mundo”. Fundado em 1989, a história do IPC também passa por Stoke Mandeville.

Os responsáveis pela organização dos primeiros Jogos idealizados por Guttman eram os funcionários do hospital de Stoke Mandeville. Com o crescimento do evento e a expansão dos Jogos para além das instalações do hospital, em 1960, foi necessária a definição de um órgão que se responsabilizasse por ele. Assim, foi criado, em 1961, o Comitê Internacional dos Jogos de Stoke Mandeville, que em 1973 torna-se a Federação Internacional dos Jogos de Stoke Mandeville (International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation – ISMWSF).

À medida que os Jogos passam a incorporar outros grupos de deficiência, os organismos esportivos representantes destes grupos também passam a participar do processo decisório sobre o evento. Por isso, em 1982, a ISMWSF, a então Associação Internacional de Esportes para Cegos (atual International Blind Sports Federation), a Associação Esportiva & Recreativa Internacional de Paralisados Cerebrais (Cerebral Palsy International Sports & Recreation Association) e a Organização Esportiva Internacional para Deficientes (International Sports Organization for the Disabled) criam a Comissão Internacional de Coordenação (International Co-ordinating Committee – ICC), que, em 1984, teve seu nome modificado para Comitê Internacional de Coordenação de Organizações Esportivas Mundiais para Deficientes (International Co-ordinating Committee of World Sports Organization for the Disabled).

O crescente interesse dos países membros por mais representatividade dentro do ICC levou à fundação, em 1989, em Brugge, Bélgica, do Comitê Paralímpico Internacional (International Paralympic Committee – IPC). O IPC substituiu oficialmente o ICC após os Jogos Paralímpicos Barcelona 1992 e, em 1999, inaugurou sua sede permanente em Bonn, na Alemanha.

### SAIBA MAIS!

O IPC é responsável pela organização dos Jogos Paralímpicos de Verão e Inverno e atua também como Federação Internacional para nove esportes – atletismo, natação, tiro esportivo, halterofilismo, dança em cadeira de rodas, hóquei no gelo, esqui alpino, esqui cross-country e biatlo.

### 1.3 O símbolo e lema Paralímpicos

O símbolo Paralímpico é composto por três formas geométricas em movimento denominadas Agitos, do latim “eu movimento”. Elas são desenhadas em azul, verde e vermelho – as cores mais presentes em bandeiras nacionais – e circundam um ponto focal, representando o papel do Comitê Paralímpico Internacional de reunir atletas de todas as partes do mundo.

O primeiro símbolo Paralímpico foi criado para os Jogos de Seul 1988. Era constituído por cinco tae-geuks – figura tradicional da Coreia, nas cores azul, amarelo, verde, vermelho e preto. Porém, em função de sua similaridade com os aros Olímpicos, foi reduzido, em 1992, para três tae-geuks, nas cores azul, verde e vermelho. O símbolo representa os três elementos que compõem o ser humano: mente, corpo e espírito. Em 2003, foi criado o atual símbolo, lançado oficialmente na cerimônia de encerramento dos Jogos Paralímpicos Atenas 2004.

O símbolo traz consigo um novo lema: **“Espírito em movimento”**. Sempre em movimento, seguindo em frente, nunca desistindo. Atletas Paralímpicos buscam continuamente a excelência esportiva, estabelecendo metas e as conquistando, inspirando e emocionando o mundo.



*Símbolo Paralímpico*



*Tae-geuk*



*1º símbolo Paralímpico*



*2º símbolo Paralímpico*

### 1.4 O esporte Paralímpico no Brasil

O ano de 1958 marca oficialmente o início da prática desportiva por pessoas com deficiência no Brasil. Ao retornar de um período de reabilitação nos Estados Unidos, Robson Sampaio e Sergio Seraphin Del Grande fundam no Rio de Janeiro e São Paulo, respectivamente, o Clube do Otimismo e o Clube dos Paraplégicos, onde começa a prática do basquetebol em cadeira de rodas.

A primeira participação internacional brasileira ocorreu em 1969, nos segundos Jogos Parapan-americanos, em Buenos Aires, Argentina. Em 1972, o Brasil estreia em Jogos Paralímpicos na cidade alemã de Heidelberg, e a primeira medalha chegaria quatro anos depois, nos Jogos Toronto 1976.



Em 1975, duas delegações são enviadas para representar o Brasil nos Jogos Parapan-americanos do México. Tal fato desperta a necessidade da existência de um órgão para representar nacionalmente o esporte praticado por pessoas com deficiência – o que viria a ocorrer naquele mesmo ano, com a criação da Associação de Desporto de Excepcionais, atual Associação Nacional de Desporto de Deficientes.

Nos Jogos Paralímpicos de Verão de 1984 – realizados em Stoke Mandeville e Nova York, pela última vez em local diferente dos Jogos Olímpicos –, o Brasil envia pela primeira vez uma delegação composta por atletas de diferentes grupos de deficiência – deficientes visuais, amputados, cadeirantes e paralisados cerebrais –, e conquista suas primeiras medalhas de ouro no evento.

A partir dos anos 80, órgãos dirigentes do paradesporto por área de deficiência, como a Associação Brasileira de Desporto para Cegos, começam a se estruturar no país. Este aperfeiçoamento administrativo culmina com a fundação do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), em 1995.

Desde a criação do CPB, o Brasil experimentou um salto quantitativo e qualitativo de sua participação em Jogos, e hoje figura entre as dez maiores potências do esporte Paralímpico no mundo. A visão do CPB é: “representar e liderar o movimento Paralímpico brasileiro buscando a promoção e o desenvolvimento do esporte de alto rendimento para pessoas com deficiência”.

## ATIVIDADE 1 – EXPERIMENTANDO O SAPATO ALHEIO


**Objetivo:** Aquisição de conhecimento sobre a pessoa com deficiência.


**Material:** vendas, lápis e papel.

**Desenvolvimento:** Vendar metade dos participantes e manter a outra metade sem venda. Formar duplas compostas por um participante vendado e outro sem venda. Selecionar atividades corriqueiras do ambiente escolar, tais como beber água no bebedor, usar o vaso sanitário etc. e escrevê-las em tiras de papel que deverão ser depositadas em um recipiente qualquer. Cada dupla deverá retirar do recipiente uma sugestão de tarefa e executá-la. Uma vez executada, os participantes podem trocar de papel e sortear mais uma tarefa. Ao final, os alunos deverão compartilhar suas experiências.

**Desdobramentos:**

 **Educação Física:** Pedir aos alunos que pesquisem sobre os esportes praticados por cegos.

 **Ciências da Natureza:** Trabalhar o sentido da visão em todos os seus aspectos – anatomia ocular, ótica etc.

 **Artes das Linguagens:** Conhecer o sistema braille. Entender como são formadas as letras em braille e tentar escrever usando bolinhas de papel amassado coladas em algum suporte. Se possível, apresentar aos alunos textos escritos em braille (nas livrarias, por exemplo, é possível encontrar gibis da “Turma da Mônica” em braille).

**Variações:** Esta atividade pode ser desenvolvida de modo a simular outros tipos de deficiência. Por exemplo: colocar meias nas mãos ou colocar um braço ou os dois para dentro da camiseta, como no caso de uma amputação dos membros superiores.

## ATIVIDADE 2 – CONHECENDO OS VALORES PARALÍMPICOS

**Objetivo:** Tomar contato com o Movimento Paralímpico e seus valores.


**Material:** Revistas, jornais, cola, tesoura e cartolina.

**Desenvolvimento:** Listar numa lousa os valores Paralímpicos: coragem, determinação, inspiração e igualdade. Dividir os alunos em grupos. Cada grupo deve enumerar todos os conceitos/palavras que lhes vier à cabeça relacionados a cada um dos valores. Depois, devem buscar imagens que representem tais conceitos e recortá-las. Em seguida, cada aluno deve compartilhar com seu grupo um episódio de sua vida pessoal na qual tenha vivenciado algum dos valores Paralímpicos. Para finalizar, apresentar aos alunos o símbolo Paralímpico e pedir que cole as imagens recortadas numa cartolina de maneira a formar os Agitos.

**Desdobramentos:**

 **Artes das Linguagens:** Discutir o significado da palavra Paralímpico.

Produzir uma redação sobre um dos valores Paralímpicos, discutindo de que forma ele está presente em nosso cotidiano e o motivo pelo qual está associado ao esporte Paralímpico.

 **Belas-artes, Música, Teatro e Design:** A partir de imagens de atletas Paralímpicos, discutir de que forma uma imagem pode transmitir conceitos e sentimentos.

Discutir o significado das cores e de que forma ela é utilizada para destacar diferentes mensagens. Apresentar as cores do símbolo Paralímpico e pedir aos alunos que desenvolvam teorias sobre a razão da escolha delas. Ao final, apresentar a real justificativa das cores do símbolo Paralímpico.


 **História:** Trabalhar o surgimento do esporte Paralímpico dentro de seu contexto histórico.


## ATIVIDADE 3 – ESPÍRITO EM MOVIMENTO

**Objetivo:** Aprender sobre o lema Paralímpico.

**Desenvolvimento:** Apresentar e discutir o conceito de lema. Dividir os alunos em grupo e pedir que criem um lema para a escola. Pedir que cada grupo apresente seu lema, justificando-o. Apresentar o lema Paralímpico e pedir que cada grupo o relacione ao esporte Paralímpico. Em seguida, pedir novamente que os integrantes do grupo compartilhem com os demais as conclusões a que chegaram.

**Desdobramentos:**

 **Artes das Linguagens:** Discutir de que forma um lema pode ser transmitido através de uma imagem. Propor aos grupos que desenvolvam um símbolo para acompanhar o lema criado por eles. Discutir de que forma o símbolo Paralímpico reflete o lema Paralímpico.

 **História:** Discutir o papel do lema e do símbolo na construção da identidade de um movimento. Nessa discussão, podem ser abordados, além do Movimento Paralímpico, símbolos e lemas de outros movimentos sociais conhecidos no Brasil, como o Movimento dos Trabalhadores Sem Terra ou o Movimento Operário e Sindical.


## ATIVIDADE 4 – A MINHA ESCOLA É ACESSÍVEL?

**Objetivo:** Adquirir conhecimento sobre as questões de acessibilidade.

**Material:** Papel e lápis.

**Desenvolvimento:** Apresentar o conceito de acessibilidade aos alunos e discuti-lo. Em seguida, divididos em grupos e munidos de papel e lápis, os alunos devem observar as instalações da escola e, se possível, das ruas próximas para levantar questões sobre acessibilidade: rampas, barreiras, sinalizações em braile, semáforo sonoro etc. Ao final, os alunos devem propor soluções para os problemas de acessibilidade identificados.

**Desdobramentos**

 **Geografia:** A partir de dados do IBGE, pesquisar e discutir a distribuição geográfica das pessoas com deficiência no Brasil.



## ATIVIDADE 5 – O QUE VOCÊ FAZ BEM?

**Objetivo:** Perceber as diferentes potencialidades de cada ser humano.

**Material:** Papel e lápis.

**Desenvolvimento:** Cada aluno deve escolher dois colegas e listar, primeiramente, semelhanças e diferenças entre si e eles. Em seguida, listar duas coisas que cada um deles faz bem. Discutir as diferenças e a importância que elas têm na construção de nossa sociedade.

**Desdobramentos:**

 **Artes das Linguagens /  Belas-artes, Música, Teatro e Design:** Relacionar práticas de cidadania ao respeito às diferenças. O produto desta reflexão pode ser uma redação, uma exposição de desenhos, fotos e imagens ou apresentação de esquetes.

## ATIVIDADE 6: CONHECENDO UM ATLETA COM DEFICIÊNCIA


**Objetivo:** Tomar contato com pessoas com deficiência e a realidade delas.


**Desenvolvimento:** Proporcionar aos participantes um encontro com um atleta com deficiência que possa compartilhar sua história. Os alunos devem se preparar para esse encontro pesquisando sobre o esporte praticado pelo convidado.

Para contatar um atleta com deficiência, procure, em sua região, uma associação que desenvolva esporte para pessoas com deficiência. Você pode também entrar em contato com o Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), através do site [www.cpb.org.br](http://www.cpb.org.br).



**Desdobramentos:**

 **Artes das Linguagens:** Escrever uma matéria para jornal ou revista contando a história inspiradora do atleta.


 **Belas-artes, Música, Teatro e Design:** Produzir um esquete com a história do atleta convidado e encená-la.

## ATIVIDADE 7: ASSIM SE DÁ UM LAÇO...

**Objetivo:** Compreender como a derrota faz parte da construção do sucesso.

**Desenvolvimento:** Os participantes que estiverem usando um calçado com cadarço devem tentar dar um laço utilizando apenas uma das mãos. Aqueles sem calçado com cadarço podem contribuir com sugestões ou pegar emprestado um pé de sapato alheio para a atividade. Apontar as dificuldades e soluções encontradas, discutindo sobre independência, autonomia e como esses conceitos estão representados no esporte Paralímpico.

**Desdobramentos:**


 **Educação Física:** Eleger um esporte Paralímpico que tenha um correspondente Olímpico e discutir suas semelhanças e diferenças, buscando compreendê-las.

## ATIVIDADE 8: MUSEU PARALÍMPICO

**Objetivo:** Aprender sobre o esporte Paralímpico no Brasil.

**Desenvolvimento:** A partir da pesquisa de documentos escritos, imagens e entrevistas, propor aos alunos que criem um museu do esporte Paralímpico brasileiro. O museu pode ser montado no pátio da escola para que todos os alunos tenham acesso a ele.

**Desdobramentos:**

 **História:** Identificar as diferentes linguagens das fontes históricas utilizadas para a construção do museu.

Daniel Dias, natação



# 2 | ESPORTES PARALÍMPICOS

**Neste capítulo, você verá:**

- Classificação funcional
- Esportes Paralímpicos



## ESPORTES PARALÍMPICOS

Existem inúmeros esportes praticados por pessoas com deficiência, porém somente recebem o nome de “Paralímpicos” aqueles presentes nos Jogos Paralímpicos. Atualmente, o programa dos Jogos de verão é composto por 22 esportes, e os de inverno, 5. A cada edição dos Jogos, o programa é revisto, podendo haver exclusões e inclusões de esportes, disciplinas e provas.

Esta decisão cabe ao Comitê Paralímpico Internacional, que tem como critério a quantidade, qualidade e universalidade. Para que um esporte seja incluído no programa dos Jogos, é necessário que ele tenha um número expressivo de atletas (quantidade) com bom desempenho (qualidade) nas diversas partes do mundo (universalidade).

O atual programa Paralímpico de verão é composto pelos seguintes esportes: atletismo, basquetebol em cadeira de rodas, bocha, paracanoagem, paraciclismo, esgrima em cadeira de rodas, futebol de 5, futebol de 7, goalball, halterofilismo, hipismo, judô, natação, remo, rúgbi em cadeira de rodas, tênis em cadeira de rodas, tênis de mesa, tiro esportivo, tiro com arco, paratriatlo, vela e voleibol sentado. A paracanoagem e o paratriatlo farão no Rio de Janeiro em 2016 sua estreia em Jogos Paralímpicos.

### QUEM É O ATLETA PARALÍMPICO?

Participam dos Jogos Paralímpicos atletas com deficiência visual, deficiência de força muscular, amplitude de movimento, deficiências nos membros, baixa estatura, com diferença de comprimento nos membros inferiores, hipertonia, ataxia, atetose e deficiência intelectual.

Vale destacar que esses esportes serão aqui apresentados em sua formatação para Jogos Paralímpicos. Em campeonatos mundiais, por exemplo, muitos deles são oferecidos a outros grupos de deficiência ou têm outro formato de competição.

### 2.1 Classificação funcional

Os esportes Paralímpicos – exceto o goalball, esporte concebido especificamente para pessoas com deficiência visual – têm bastante similaridade com suas versões Olímpicas. A principal diferença entre eles é a chamada classificação funcional: um sistema de categorização aplicado através de testes para proporcionar aos atletas condições justas de competir, atribuindo a eles uma classe esportiva.

Vale salientar que a bocha, mesmo sendo um esporte Paralímpico, também é praticada por pessoas sem deficiência, ainda que o esporte não faça parte dos Jogos Olímpicos.

O sistema de classificação funcional é pensado em termos esportivos e não em termos de deficiência. A partir da relação entre deficiência e atividade esportiva, agrupam-se, numa mesma classe, atletas com capacidades funcionais equivalentes para competir. Assim, garante-se que o desempenho seja determinado pela habilidade técnica e treinamento, e não

pelo grau de deficiência. Dentro deste sistema, atletas com diferentes tipos de deficiência podem competir juntos.

O processo é conduzido por classificadores e pode incluir: avaliações clínicas, como dados sobre a deficiência, amplitude articular do movimento e resíduo muscular; avaliação do impacto da deficiência no gesto técnico da modalidade; e observação dentro e fora de competição. A classificação para atletas com deficiência visual é a única cujo processo se restringe às avaliações clínicas, sendo pautada exclusivamente em variáveis oftalmológicas.

A classe de um atleta faz parte de sua identidade esportiva e pode ser revista ao longo de sua carreira, seja em função de uma deficiência degenerativa ou de mudança de parâmetros. A classe não é transferível de um esporte para outro, pois faz parte das regras de cada modalidade.

## 2.2 Atletismo

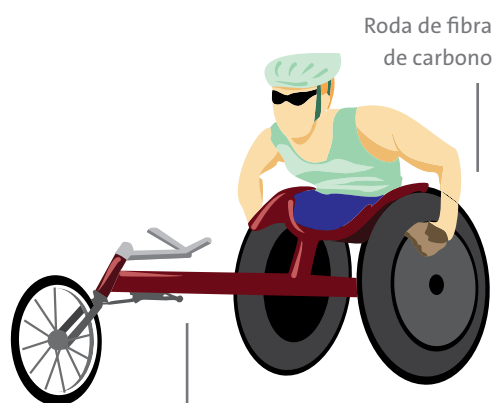


Na sua vertente Paralímpica, o atletismo é composto pelas provas de pista (100m, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 5000m, 10.000m e revezamentos 4 x 100m e 4 x 400m), saltos (altura, distância e triplo), provas de rua (maratona), provas combinadas (pentatlo, cujas cinco provas variam conforme a classe do participante) e provas de arremessos (peso) e lançamentos (disco, dardo e club).

Atletas cegos ou com baixa visão severa são acompanhados por guias, que devem orientá-los especialmente nas provas de campo e de pista. Específicos de cada atleta, os guias das provas de pista são considerados atletas em competição com direito à medalha. Atletas e guias correm unidos por uma guia que geralmente está presa às mãos de ambos.

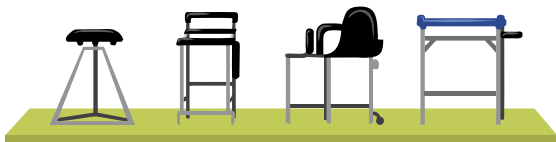


Atleta cego correndo com seu guia

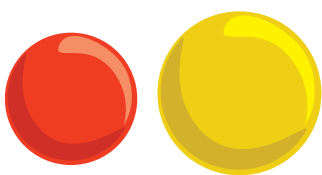


Quadro de alumínio ou titânio

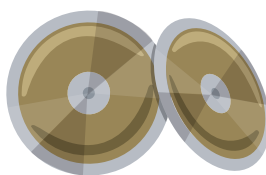
## Cadeira de arremesso/lançamento



Competidores com amputações nos membros inferiores utilizam próteses especiais para corrida, e atletas cadeirantes competem numa cadeira que tem formato de triciclo, específica para este fim. Para as provas de arremesso e lançamento, os atletas que competem sentados também utilizam uma cadeira específica, de uso individual.



Pesos



Discos



Dardos



Club

**Quem participa:**

Atletas com deficiência físico-motoras, visual e intelectual, de ambos os gêneros.

No atletismo, as classes esportivas são precedidas das letras T (track, pista em inglês) para as provas de pista e saltos e F (field, campo em inglês) para as provas de arremessos e lançamentos. Nesta modalidade, quanto menor o número da classe, maior o comprometimento do atleta.

T/F 11, 12 e 13: alocada para atletas com deficiência visual.

T/F 20: alocada para atletas com deficiência intelectual.

T31 a T38 e F31 a F38: alocada para atletas com atetose, ataxia e/ou hipertonia, os quais, em diferentes graus, têm afetados os movimentos de tronco, braços e mãos. Atletas das classes 31 a 34 competem na posição sentada, e os das classes 35 a 38, na posição em pé, pois apresentam melhor controle de tronco e pernas.

F40 e F41: alocada para atletas com baixa estatura.

T/F 42 a 47: alocada para atletas com deficiência nos membros, como amputações. Nas classes 42 a 44, são afetados os membros inferiores, e nas classes 43 a 47, os superiores. Todos competem na posição em pé.

T51 a T54 e F51 a F57: alocada para atletas que competem em cadeira de rodas. Os atletas das classes T51 a T54 se diferem em relação à funcionalidade de braço e tronco, elementos cruciais para a propulsão da cadeira de rodas. Nas provas de campo, atletas das classes F51 a 54 têm funcionalidade limitada de ombro, braço e mão e nenhuma funcionalidade de tronco e perna. Já os atletas das classes F55 a 57 se diferem entre si quanto à funcionalidade de tronco e perna.

**Quem administra:**

Federação Internacional: IPC Athletics - <http://www.paralympic.org/athletics>

Confederação Nacional: Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) – <http://www.cpb.org.br>

### 2.3 Basquetebol em cadeira de rodas



Cinco atletas de cada equipe em quadra – e o jogo está pronto para começar. Em relação à versão Olímpica do esporte, a quadra de basquetebol e a tabela não sofrem qualquer adaptação para receber os atletas em cadeira de rodas.

Ao longo de quatro tempos de dez minutos, os atletas têm um só objetivo: a cesta. Cada equipe tem 24 segundos de posse de bola para finalizar um ataque; caso ultrapasse esse tempo, a posse de bola passa à equipe adversária. Se houver empate, começa uma prorrogação de cinco minutos e assim sucessivamente até que se tenha um vencedor.

O jogador não pode tocar a quadra com os pés enquanto estiver de posse da bola, que deve ser passada, quicada ou arremessada a cada dois toques na cadeira.



Cadeira para Basquetebol em cadeira de rodas

**Quem participa:**

Participam homens e mulheres com alguma deficiência físico-motora que os impeça de correr, saltar e girar.

**Classes esportivas:**

A classificação dos atletas é realizada por um sistema de pontos, de 1 a 4.5, sendo os de mais alta pontuação os menos comprometidos. A soma dos pontos dos jogadores de uma equipe em quadra não pode ultrapassar 14.

**Quem administra:**

Federação Internacional: International Wheelchair Basketball Federation (IWBF) – <http://www.iwbf.org>

Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Basquetebol em Cadeira de Rodas (CBBC) – <http://www.cbbsc.org.br>



## 2.4 Bocha

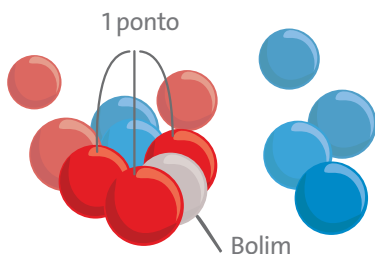


O bocha é um jogo de precisão no qual homens e mulheres competem juntos em partidas individuais, em dupla ou por equipe (trios). O objetivo é lançar as bolas vermelhas e azuis (a cor para cada lado é decidida por “cara e coroa” antes da partida) o mais próximo da bola branca que serve de alvo, chamada de bolim (em inglês, jack).

A posse das bolas vermelhas indica quem dará início à partida lançando a bola branca (o bolim) e, na sequência, a sua primeira bola colorida. O adversário lança então sua primeira bola azul. O lado que jogará a seguir será aquele cuja bola não for a mais próxima do bolim e assim sucessivamente até que todas as bolas tenham sido lançadas por ambos os lados.

As partidas individuais são compostas por quatro parciais; em cada uma, cada atleta deve lançar seis bolas. As disputas em duplas também têm quatro parciais e seis bolas por parcial, ou seja, são três lançamentos por atleta por parcial. Nos duelos por equipe, são seis parciais e seis bolas em cada parcial, duas por atleta.

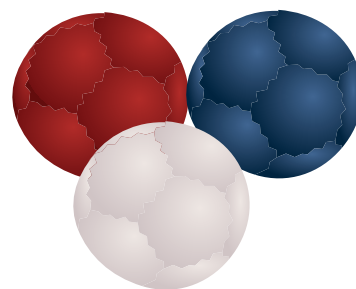
Ao término de cada parcial, o árbitro identificará a bola ou bolas de mesma cor mais perto do bolim e atribuirá os pontos – um ponto para cada bola que estiver mais próxima que a melhor bola do adversário. Se duas ou mais bolas de cores diferentes estiverem equidistantes do bolim e nenhuma outra bola estiver mais próxima, cada lado marcará um ponto por bola. Ao final das parciais, os pontos são somados, e o lado com maior pontuação vence. Se houve empate, joga-se mais uma parcial.



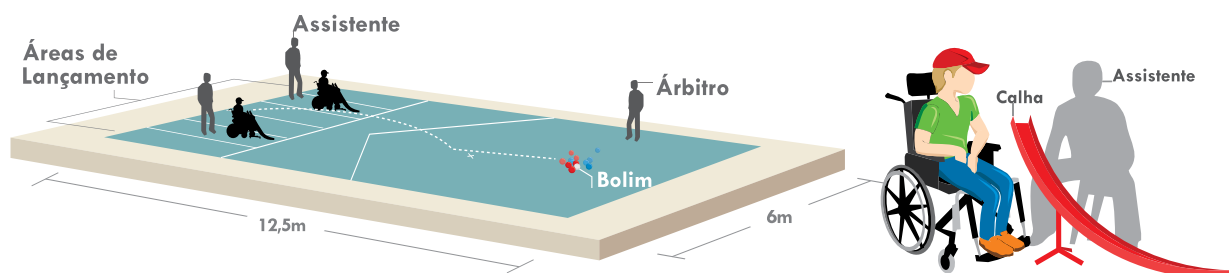
Exemplo de Pontuação

As parciais têm limite de tempo conforme o tipo de disputa e a classe dos jogadores: individual BC1 – 5 minutos/jogador/parcial; BC2 e BC4 – 4 minutos/jogador/parcial; BC3 – 6 minutos/jogador/parcial; duplas BC3 – 7 minutos/jogador/parcial; BC4 – 5 minutos/dupla/parcial; equipes – 6 minutos/equipe/parcial.

As partidas ocorrem em quadras cobertas e planas com demarcações no piso que definem a área de jogo de 6m de largura por 12,5m de comprimento. O espaço de lançamento é subdividido em seis áreas retangulares nas quais o jogador deve permanecer durante toda a partida. Para que o lançamento seja válido, há uma linha em “V” que deve ser ultrapassada.



As bolas são feitas de couro e são ligeiramente maiores que uma bola de tênis, pesando aproximadamente 275gr.



### Quem participa:

Participam pessoas com tetraplegia espástica, atetose, ataxia e outros tipos de deficiência de origem não cerebral com comprometimento motor equivalente.

### Classes esportivas:

BC1: Atletas com tetraplegia espástica, atetose ou com um quadro misto, incluindo aqueles com ataxia severa. Os atletas desta classe lançam a bola com a mão ou pé. Podem competir com o auxílio de um assistente, que permanece fora da área de lançamento e, quando solicitado, pode estabilizar ou ajustar a cadeira do atleta e entregar-lhe a bola. Podem competir individualmente e/ou em equipe.

BC2: Atletas com tetraplegia espástica ou atetose/ataxia. Os atletas desta classe lançam a bola com a mão e não têm direito a assistência. Podem competir individualmente e/ou em equipe.

BC3: Atletas com disfunção locomotora severa nos quatro membros. Não têm capacidade de preensão sustentada nem de realizar ação de soltura. Podem ter movimento do braço, mas com amplitude insuficiente para impelir consistentemente uma bola de bocha para a quadra. Podem utilizar um dispositivo auxiliar para o lançamento da bola (calha) e contar com um assistente, que permanece na área de lançamento do jogador, de costas para a quadra e com os olhos afastados do jogo. Podem competir individualmente e/ou em duplas.

BC4: Atletas com disfunção locomotora severa nos quatro membros e frágil controle de tronco. São capazes de manipular e lançar consistentemente uma bola de bocha para a quadra. Não têm direito a assistência. Podem competir individualmente e/ou em duplas.

### Quem administra:

Federação Internacional: Boccia International Sports Federation (BISFed) –

<http://www.bisfed.com>

Confederação Nacional: Associação Nacional de Desporto para Deficientes (ANDE) –

<http://www.ande.org.br>

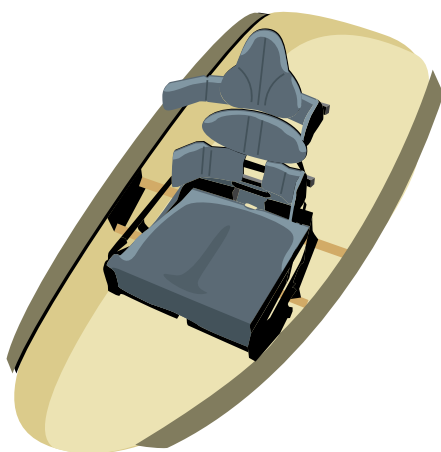
## 2.5 Paracanoagem



A paracanoagem é um esporte náutico de velocidade disputado geralmente em canais construídos artificialmente. O percurso tem 200m e é realizado em raia demarcadas por boias. Utilizam-se dois tipos de embarcações: os caiaques, identificados pela letra K, e as canoas havaianas, conhecidas como Va'a e por isso identificadas pela letra V.

Cada barco é adaptado conforme as necessidades do canoísta. As adaptações são realizadas principalmente na pegada do remo e nos assentos, buscando a posição em que o atleta utilize todo o seu potencial.

São oferecidas provas masculinas e femininas, disputadas individualmente (sinalizadas pelo número 1), e provas mistas, disputadas em duplas (sinalizadas pelo número 2). São elas: masculino – K-1 200m LTA, K-1 200m TA, K-1 200m A, V-1 200m LTA, V-1 200m TA, V-1 200m A; feminino – K-1 200m LTA, K-1 200m TA, K-1 200m A, V-1 200m LTA, V-1 200m TA, V-1 200m A; mistas - K-2 200m TA & A e V-2 200m TA & A. “LTA”, “TA” e “A” são referências às classes dos atletas.



Adaptação de assento



Adaptação para pegada no remo

### Quem participa:

Pessoas com deficiência física.

### Classes esportivas:

O sistema de classificação é baseado na capacidade funcional do atleta para remar e aplicar força no finca-pé ou assento para propelir o banco. São três classes:

Classe A – Arms (Braços): atletas que não têm uso do tronco e que aplicam força usando predominantemente os braços e/ou ombros. Estes atletas geralmente têm pouco equilíbrio sentado.

Classe TA – Trunk and Arms (Tronco e Braços): atletas que se utilizam do tronco e braços para remar e que não são capazes de aplicar força contínua e controlada no finca-pé ou assento

devido ao enfraquecimento dos membros inferiores.

Classe LTA – Legs, Trunk and Arms (Pernas, Tronco e Braços): atletas que se utilizam das pernas, tronco e braços para remar e que conseguem aplicar força no finca-pé ou assento para impulsionar o barco.

Quem administra:

Federação Internacional: International Canoe Federation (ICF) – <http://www.canoeicf.com/icf/>

Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Canoagem (CBCa) –

<http://www.canoagem.org.br>

## 2.6 Paraciclismo



No paraciclismo, os atletas Paralímpicos participam de provas de pista, realizadas em velódromos, e de estrada, realizadas em estradas. Competem individualmente ou em equipe.

### Provas de pista

São divididas em provas de contrarrelógio, perseguição e velocidade.

#### *Velocidade*

A corrida de velocidade individual começa com uma fase classificatória, na qual todos os pilotos registram seu melhor tempo num percurso de 200m. Os oito melhores passam à fase seguinte, que é disputada em pares no formato “mata-mata”. Dois ciclistas por vez percorrem três voltas na pista, mas somente a última é cronometrada. Portanto, as duas primeiras costumam ser muito lentas e estratégicas; eles se estudam, procuram a melhor posição de “ataque” e evitam ficar à frente um do outro, para que não se dê a vantagem do vácuo. Quando entram na terceira volta, eles “explodem”, e vence aquele que cruzar a linha de chegada primeiro.

A corrida de velocidade por equipe é disputada ao longo de três voltas na pista por duas equipes mistas (homens e mulheres juntos) com três competidores cada. As equipes largam em lados opostos da pista, e cada piloto deve liderar uma volta. O piloto que lidera deve, ao final de sua volta, dar passagem para que o próximo piloto de sua equipe assuma a posição. A competição começa com uma fase classificatória, a partir da qual são selecionados os quatro melhores tempos; as duas equipes mais rápidas disputam, então, o primeiro lugar, e as outras duas, o terceiro.

#### *Contra-relógio*

Os atletas vão para a pista sozinhos e pedalam contra o tempo. O competidor mais rápido vence. Há provas de 500m e 1km.

### ***Perseguição***

Os competidores largam em lados opostos da pista e tentam alcançar o adversário. O vencedor é aquele que alcança o outro competidor ou registra o menor tempo total. Existem provas de 3km e 4km.

### **Estrada**

As provas são disputadas em número variado de voltas num circuito fechado de estrada que tem entre 6 e 15km. São elas:

#### ***Corrida de estrada***

Na corrida de estrada, todos os competidores largam juntos, e o primeiro a cruzar a linha de chegada leva o ouro. As distâncias a serem percorridas variam conforme a classe do atleta.

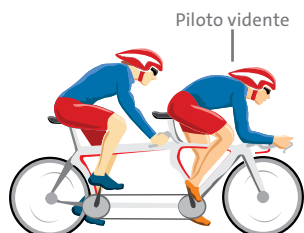
#### ***Contrarrelógio***

No contrarrelógio, os competidores saem a intervalos de 60 segundos, e o ganhador é aquele com menor tempo no circuito.

#### ***Corrida de revezamento***

É disputada por equipes de três atletas de ambos os gêneros. Cada atleta pedala um volta.

Tandem



Bicicleta de mão  
*handcycle*



Triciclo



Bicicleta



#### **Quem participa:**

Atletas com deficiência neurológica com danos centrais ou periféricos, congênita ou adquirida; deficiência locomotora; lesão de medula espinhal; e deficiência visual.

#### **Classes esportivas:**

Estão divididas em quatro grupos e definem o tipo de bicicleta que o atleta deve utilizar. Quanto menor o número da classe, maior o comprometimento.

B – Atletas com deficiência visual. Competem numa bicicleta tandem (bicicleta dupla), com um piloto vidente à frente, em provas de pista e estrada.

H1 a H5 – Atletas com tetraplegia, paraplegia ou outro tipo de deficiência que afete os membros inferiores. Competem numa bicicleta com propulsão de braços e mãos (*handcycle*), em provas de estrada. Atletas H4 e H5 competem sentados e/ou de joelho, portanto têm o auxílio da musculatura do tronco, enquanto atletas H1, H2 e H3 competem deitados.

T1 a T2 – Atletas com disfunção locomotora de origem neurológica, como paralisados cerebrais que não têm equilíbrio suficiente para pedalar uma bicicleta convencional. Competem num triciclo em provas de estrada.

C1 a C5 – Atletas com deficiência neurológica e/ou amputações. Competem numa bicicleta convencional (geralmente com adaptações) em provas de pista e estrada.

#### Quem administra:

Federação Internacional: Union Cycliste Internationale (UCI) – <http://www.uci.ch>

Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Ciclismo (CBC) – <http://cbc.esp.br>

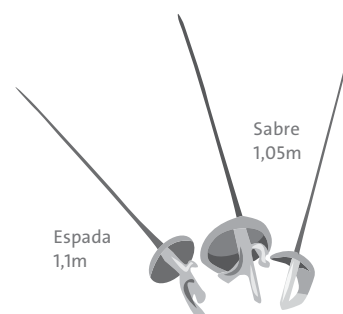
## 2.7 Esgrima em cadeira de rodas



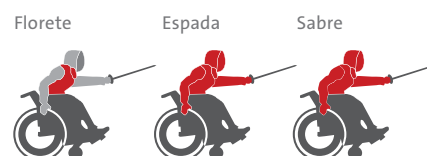
Na esgrima em cadeira de rodas, homens e mulheres competem individualmente e em equipe (três atletas por equipe) em combates de espada, florete e sabre – este, somente no masculino. As cadeiras são fixadas na pista de competição, de 4m de comprimento por 1,5m de largura, a uma distância definida em função do atleta com o alcance mais curto – com o braço armado estendido, a ponta da sua arma deve constituir uma ameaça à área de pontuação do adversário.

A área válida para pontuação varia conforme a arma: nas provas de florete, ela se restringe ao tronco; nas de sabre e espada, ela se estende por toda a parte acima da cintura. Nos duelos de florete e espada, são contabilizados somente os toques com a ponta da arma, enquanto nos de sabre são válidos toques com a ponta e com a lâmina.

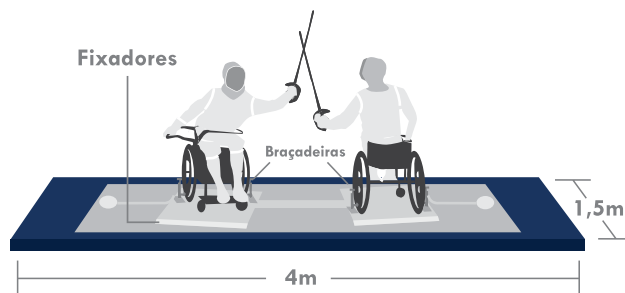
Nos torneios individuais, a primeira rodada é composta por confrontos de, no máximo, três minutos, nos quais o vencedor é aquele que chegar a cinco pontos primeiro ou que acumular mais pontos ao final do combate. Os melhores esgrimistas passam à etapa seguinte, na qual os combates são compostos por três tempos de três minutos, com intervalo de um minuto. Ganha o esgrimista que fizer 15 pontos ou o que acumular mais pontos ao final do combate. No caso de empate, há prorrogações de um



#### Áreas válidas para pontuação



minuto até que um dos atletas atinja o outro, numa espécie de “morte-súbita”. Nas disputas por equipe, vence o time que marcar 45 pontos ao final dos combates.



#### Quem participa:

Pessoas com deficiência locomotora que as impossibilite de participar do jogo de esgrima convencional.

#### Classes esportivas:

As classes são divididas conforme o controle de tronco dos atletas na cadeira e a condição do braço que empunhará a arma.

Classe 1A – Atletas sem equilíbrio sentado e com limitações no braço armado. Não possuem extensão eficiente do cotovelo contra a gravidade e nenhuma função residual da mão, tornando necessário fixar a arma com uma atadura.

Classe 1B – Atletas sem equilíbrio sentado e com limitações no braço armado. Há extensão funcional do cotovelo, mas sem flexão funcional dos dedos. A arma precisa ser fixada com uma bandagem.

Classe 2 – Atletas com equilíbrio sentado razoável e braço armado normal.

Classe 3 – Atletas com bom equilíbrio sentado, sem apoio de pernas e braço armado normal.

Classe 4 – Atletas com bom equilíbrio sentado, apoio dos membros inferiores e braço armado normal.

#### Quem administra:

Federação Internacional: International Wheelchair & Amputee Sports Federation (IWAS) – <http://www.iwasf.com>

Confederação Nacional: Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) – <http://www.cpb.org.br>

## 2.8 Futebol de 5

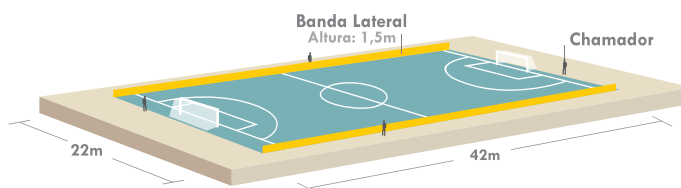


O futebol de 5 é praticado por pessoas cegas, do sexo masculino, com equipes formadas por um goleiro vidente (enxerga normalmente) e quatro jogadores cegos na linha. O goleiro atua dentro de uma área retangular de 2m x 5m, e o restante do time joga vendado para evitar disparidades provocadas por possíveis resíduos visuais.



Os jogos ocorrem em dois tempos de 25 minutos, com um intervalo de dez, e vence o time que marcar mais gols. São disputados em ginásios ou quadras externas, com o piso podendo ser emborrachado,

de cimento, madeira ou grama sintética. Sobre as linhas laterais ao longo de toda a quadra, são posicionadas bandas geralmente feitas de compensado de madeira com 1,5m de altura, de modo que a bola só sai de jogo se ultrapassar esta banda lateral ou pela linha de fundo.



A bola possui guizos em seu interior, cujo som orienta os atletas. Também auxiliam os jogadores: o técnico, com atuação restrita ao terço central da quadra; o goleiro, no terço defensivo; e o chamador, no terço de ataque atrás da baliza adversária. É o chamador quem bate nas traves, normalmente com uma base de metal, no momento da cobrança de uma falta, um pênalti ou um tiro livre. Para evitar o choque, os jogadores dizem a palavra “voy” quando se deslocam em direção à bola.

#### Quem participa:

Pessoas cegas.

#### Classes esportivas:

B1: Pessoa sem percepção luminosa em ambos os olhos ou com percepção luminosa mas incapaz de reconhecer o formato de uma mão a qualquer distância.

#### Quem administra:

Federação Internacional: International Blind Sports Federation (IBSA) – <http://ibsasport.org>

Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais (CBDV) – <http://www.cbdv.org.br>

## 2.9 Futebol de 7



São sete atletas de cada lado que jogam dois tempos de 30 minutos, com 15 minutos de intervalo, num gramado com dimensões de, no máximo, 75m x 55m e balizas de 5m x 2m. O objetivo é um só: marcar gols.

Não há impedimento, e a cobrança do arremesso lateral pode ser feita com apenas uma das mãos desde que a bola toque o solo antes do contato com outro atleta.

**Quem participa:**

Indivíduos do sexo masculino com um prejuízo de natureza cerebral sobre o controle motor.

**Classes esportivas:**

Os jogadores são distribuídos em classes de FT5 a FT8. Quanto maior a classe, menor o comprometimento do atleta. Durante a partida, a equipe deve ter em campo, no máximo, um atleta da classe FT8 (menos comprometidos) e, no mínimo, um da classe FT5 ou FT6 (mais comprometidos).

Os jogadores da classe FT5 são os que apresentam maior comprometimento físico-motor e, em muitos casos, não conseguem correr. Para estes, a posição mais comum é a de goleiro.

**Quem administra:**

Federação Internacional: Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association (CPISRA) – <http://www.cpisra.org>

Confederação Nacional: Associação Nacional de Desporto para Deficientes (ANDE) – <http://www.ande.org.br>

**2.10 Goalball**

Esporte criado especificamente para deficientes visuais, o goalball é disputado numa quadra de 9m x 18m, com uma baliza de 9m de comprimento por 1,30m de altura. Cada equipe é formada por três titulares e três reservas (todos vendados), e o objetivo é arremessar a bola contra o gol adversário.

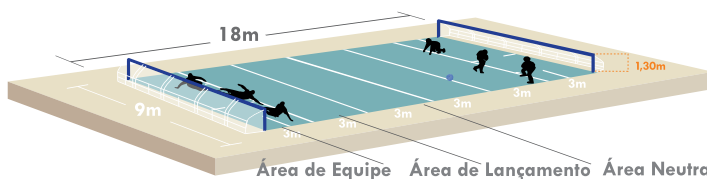
A quadra é dividida em duas partes iguais, sendo cada uma subdividida em outras três, a cada 3m. Todas as linhas da quadra são táteis (demarcadas com um barbante sob uma fita adesiva) para facilitar a orientação dos jogadores.

A bola possui um guizo em seu interior e deve ser arremessada de maneira rasteira. Ao ser lançada, ela deve tocar o solo ainda na área de lançamento e tocar pelo menos uma vez a área neutra de qualquer um dos lados. A partir do momento em que a bola toca no jogador defensivo, esta equipe tem dez segundos para arremessá-la de volta.

As partidas são disputadas em dois tempos de 12 minutos, com três de intervalo. Quando uma equipe abre dez gols de vantagem, o confronto é encerrado.



De tamanho semelhante à de basquetebol mas sem câmara de ar interna, a bola de goalball tem 76cm de diâmetro e pesa 1,25kg.



**Quem participa:**

Homens e mulheres com deficiência visual.

**Classes esportivas:**

Competem juntos atletas das três classes esportivas existentes para deficientes visuais – B1, B2 e B3 –, sendo B1 o cego total e B2 e B3 atletas com baixa visão.

**Quem administra:**

Federação Internacional: International Blind Sports Federation (IBSA) – <http://www.ibsasport.org>  
Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais (CBDV) – <http://www.cbdv.org.br>

**2.11 Halterofilismo**

Força, muita força: é isto o que se vê numa competição de halterofilismo. Os atletas chegam a levantar até três vezes o seu próprio peso corporal.

Divididos em dez categorias de peso, os atletas realizam um movimento de supino: partindo da posição deitada e com os braços estendidos, devem conduzir a barra com pesos até o peito, mantendo-a imóvel àquela altura, e depois retorná-la à posição inicial, mantendo os braços totalmente estendidos até o comando de recolher do árbitro principal. Cada atleta tem direito a três tentativas. Vence quem levantar o maior peso.

Categorias de peso	FEM	Até 41 kg	Até 45 kg	Até 50 kg	Até 55 kg	Até 61 kg	Até 67 kg	Até 73 kg	Até 79 kg	Até 86 kg	acima de 86 kg
	MASC	Até 49 kg	Até 54 kg	Até 59 kg	Até 65 kg	Até 72 kg	Até 80 kg	Até 88 kg	Até 97 kg	Até 107 kg	acima de 107 kg

**Quem participa:**

Participam homens e mulheres com deficiência de força muscular, deficiência na amplitude de movimento passiva, deficiência nos membros, diferença de comprimento de perna, baixa estatura, hipertonia, ataxia e atetose.

**Classes esportivas:**

Os atletas competem numa única classe esportiva, em diferentes categorias de peso. São ineligíveis atletas com uma limitação de extensão de cotovelo maior que 20 graus em qualquer um dos lados.

**Quem administra:**

Federação Internacional: IPC Powerlifting – <http://www.paralympic.org/powerlifting>

Confederação Nacional: Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) – <http://cpb.org.br>

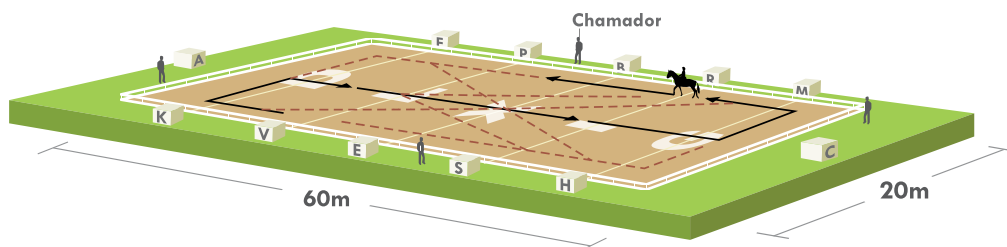
**2.12 Hipismo**

Em Jogos Paralímpicos, o hipismo é disputado somente na modalidade adestramento, na qual o cavaleiro controla os movimentos do cavalo numa série de manobras em diferentes andaduras – passo, trote ou galope, denominada reprise. O objetivo é avaliar a condução do conjunto formado por cavaleiro e cavalo, verificando a capacidade da montaria de responder a comandos específicos. São avaliadas a harmonia entre cavalo e cavaleiro, a qualidade do movimento do cavalo e a postura do cavaleiro. Durante a apresentação, o cavaleiro não pode emitir qualquer som.

Homens e mulheres competem juntos em provas individuais, por equipe (formada por três ou quatro atletas) e estilo livre; todas numa arena de areia compacta que pode ser de 40m x 20m ou de 60m x 20m, dependendo da classe do atleta. Nas laterais, do lado externo da arena, são posicionados painéis com letras que servem para orientar os cavaleiros, indicando locais específicos onde os movimentos devem começar e terminar ou onde devem ocorrer as mudanças de direção e andadura.

Nas provas individuais e por equipe, os competidores realizam uma reprise pré-determinada; no estilo livre, cada cavaleiro cria sua reprise, inserindo movimentos obrigatórios, ao som de uma música de livre escolha. A primeira fase da competição é por equipe e seus resultados são, depois, somados aos da competição individual para definir a equipe campeã (somam-se os resultados dos três melhores cavaleiros de cada equipe).

Atletas com deficiência visual contam com o auxílio de chamadores (no máximo, 13) para sua orientação na arena. É permitido aos chamadores gritar somente o nome das letras.

**Quem participa**

Atletas com deficiência físico-motora e atletas com deficiência visual.

**Classes esportivas:**

Os cavaleiros são classificados em graus: grau I (Ia e Ib), grau II, grau III e grau IV. A graduação representa a complexidade dos movimentos que o cavaleiro executa nas provas. Os atletas dos graus I e II apresentam suas reprises em pistas de 20m x 40m, enquanto os de grau III e IV, em pistas de 20m x 60m. O atleta do grau Ia faz sua reprise ao passo; do grau Ib, ao passo e trote; e os de graus III e IV, ao passo, trote e galope. Na composição das equipes, pelo menos um dos integrantes deve pertencer ao grau Ia, Ib ou II e não pode haver mais de dois atletas do mesmo grau.

Graus IA e IB – Usuários de cadeiras de rodas que têm, alternativamente: pouco controle de tronco, comprometimento funcional nos quatro membros, ausência de controle de tronco e boa funcionalidade nos membros superiores, ou controle de tronco moderado com comprometimento severo nos quatro membros.

Grau II – Os cavaleiros desta classe são geralmente usuários de cadeira de rodas e podem apresentar comprometimento locomotor severo, envolvendo tronco e com boa a razoável funcionalidade dos membros superiores, ou ainda comprometimento unilateral severo. A classe engloba também pessoas com comprometimento unilateral moderado, comprometimento moderado nos quatro membros ou comprometimento severo dos braços.

Grau III – Nesta classe estão as pessoas que são capazes de andar sem auxílio mas possuem comprometimento unilateral moderado, comprometimento moderado nos quatro membros ou comprometimento severo dos braços. Considerados B1 no sistema de classificação visual também fazem parte desta classe, competindo vendados.

Grau IV – Esta classe engloba atletas com um ou dois membros comprometidos ou que tenham baixa visão, classificados como B2 no sistema de classificação visual.

**Quem administra:**

Federação Internacional: Fédération Equestre Internationale (FEI) – <http://www.fei.org>

Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Hipismo (CBH) – <http://www.cbh.org.br>

**2.13 Judô**

No judô, homens e mulheres competem divididos por categorias de peso, sete para cada gênero. Objetivo: derrubar ou imobilizar o oponente.

A luta inicia com a pegada estabelecida e dura cinco minutos, podendo ser interrompida se os atletas perderem totalmente o contato. No caso de empate, são acrescidos mais três minutos, e o primeiro lutador que efetuar alguma pontuação será o vencedor. Ainda permanecendo o empate, cabe aos árbitros decidir quem foi o melhor lutador.

Os pontos no judô são atribuídos sobre golpes de projeção e imobilização. Entre as possibilidades de pontuação, os lutadores buscam sempre o Ippon – golpe perfeito, que

finaliza o combate. Ele pode ser caracterizado pela projeção do adversário ao solo, com força e velocidade, encostando completamente suas costas no chão; pela imobilização do oponente com as costas no chão por 25 segundos; ou ainda pela desistência de um dos lutadores em decorrência, por exemplo, de um estrangulamento ou chave de braço.

Categorias de peso	FEM	Até 48 kg	Até 52 kg	Até 57 kg	Até 63 kg	Até 70 kg	Até 78 kg	acima de 78 kg
	MASC	Até 60 kg	Até 66 kg	Até 73 kg	Até 81 kg	Até 90 kg	Até 100 kg	acima de 100 kg

#### Quem participa:

Atletas com deficiência visual.

#### Classes esportivas:

Os lutadores são classificados em três classes esportivas: B1, B2 e B3. O atleta B1 é completamente cego, e os atletas B2 e B3 têm baixa visão, sendo o B3 o menos comprometido. Todos competem juntos, independentemente de suas classes, respeitando as diferentes categorias de peso.

Um círculo vermelho na manga do quimono indica que o atleta é da classe B1, e um círculo azul indica que o atleta, além da deficiência visual, apresenta deficiência auditiva.

#### Quem administra:

Federação Internacional: International Blind Sports Federation (IBSA) – <http://www.ibsasport.org>

Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais (CBDV) – <http://www.cbdv.org.br>

## 2.14 Natação



Na natação Paralímpica, os atletas nadam provas individuais e de revezamento nos estilos livre, costas, peito, borboleta e medley, em distâncias que variam de 50m a 400m.

Para o estilo livre, há provas de 50m a 400m; para os estilos peito, costas e borboleta, provas de 50m e 100m, e para o nado medley, provas de 150m e 200m. A prova de 150m medley individual é oferecida aos atletas com deficiência severa e composta de três estilos – costas, peito e livre –, enquanto a medley de 200m inclui também o estilo borboleta.

Nas provas de revezamento, a composição das equipes obedece à pontuação máxima permitida para cada tipo de revezamento. No revezamento de 20 pontos, por exemplo,



a soma das classes dos quatro atletas que irão nadar não pode ultrapassar o valor de vinte. Existem revezamentos de 20 e 34 pontos para atletas com deficiência físico-motoras, de 49 pontos para atletas com deficiência visual, e revezamento para atletas com deficiência intelectual, que não apresenta sistema de pontuação.

A largada pode ser feita de diversas posições, com ou sem auxílio, conforme o grau de funcionalidade de cada atleta – da posição em pé ou sentada no bloco de partida, dentro d'água ou ainda ao lado do bloco. O sinal sonoro de largada é acompanhado de um sinal luminoso nos blocos de partida, para atender a atletas que também tenham deficiência auditiva.

### Classificação

Deficientes físicos										Deficientes visuais		Deficientes intelectuais	
Deficiências severas										Menos severas			
S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14

#### Quem participa:

Atletas com deficiência físico-motora, visual e intelectual.

#### Classes esportivas:

Os atletas são divididos em 14 classes esportivas e cada um deles recebe, por sua vez, três classes: classe S para os nados livre, costa e borboleta; classe SB para o nado peito; e SM para o nado medley. Isto ocorre porque os diferentes nados exigem capacidades funcionais específicas, ou seja, uma mesma deficiência pode afetar de maneira diferente a execução de cada um dos estilos. Na natação, quanto menor o número da classe, maior o comprometimento do atleta.

Classes S1 a S10, SB1 a SB9 e SM1 a SM10 – nadadores com limitações físico-motoras.

Classes S11 a S13, SB11 a SB13 e SM11 a SM13 – nadadores com deficiência visual. Os atletas das classes 11 são cegos e contam com a assistência de um batedor para as viradas e chegadas. No momento exato, o batedor sinaliza a execução do movimento tocando no atleta com um bastão com ponta de espuma. Os nadadores cegos nadam com óculos opacos para que todos possam competir em igualdade de condições.

Classes S14, SB14 e SM14 – nadadores com deficiência intelectual.

#### Quem administra:

Federação Internacional: IPC Swimming – <http://www.paralympic.org/wimming>

Confederação Nacional: Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) – <http://www.cpb.org.br>



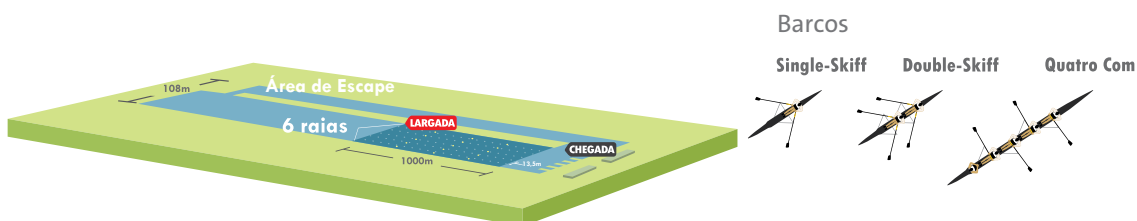
## 2.15 Remo



As provas de remo são realizadas em barcos longos e estreitos, tripulados por um, dois ou quatro remadores, cada um utilizando um ou dois remos, e num percurso de 1.000m. São seis raias de competição e duas de escape, cada uma com 13,5m de largura, demarcadas com boias a cada 250m. O primeiro barco a cruzar a linha de chegada é o vencedor.

Existem três tipos de barcos – Single-skiff, Double-skiff e Quatro Com –, e em todos os remadores ficam de costas para a proa (ponta dianteira do barco) no sentido de seu deslocamento. Os Skiffs têm assento fixo e são tripulados por um ou dois atletas, cada um utilizando dois remos de aproximadamente 3m. No Quatro Com, o assento se movimenta sobre trilhos e a tripulação é composta por quatro remadores (cada um utilizando um remo) e um timoneiro, que controla a direção do barco manuseando o leme.

As provas de Single-skiff são oferecidas para as categorias masculina e feminina, e as de Double-skiff e Quatro Com são mistas.



### Quem participa:

Atletas com deficiência físico-motora e atletas com deficiência visual.

### Classes esportivas:

As classes esportivas do remo levam em consideração o grupamento funcional acionado para a propulsão do barco na remada e também definem o tipo de barco a ser utilizado.

Classe A – Arms (Braços): atletas que se utilizam dos braços e/ou ombros para a propulsão da embarcação. Competem em barcos Single-skiff.

Classe TA – Trunk and Arms (Tronco e Braços): atletas que se utilizam do tronco e braços para a propulsão da embarcação. Competem em barcos Double-skiff.

Classe LTA – Legs, Trunk and Arms (Pernas, Tronco e Braços): atletas que se utilizam das pernas, tronco e braços para a propulsão da embarcação. Compreende atletas com deficiência visual das classes B1, B2 e B3, sendo B1 o cego total e B2 e B3 atletas com baixa visão (todos competem vendados). O barco utilizado é o Quatro Com, podendo o timoneiro ser uma pessoa sem deficiência. São permitidos, no máximo, dois atletas com deficiência visual por equipe, dos quais apenas um pode ser B3.

**Quem administra:**

Federação Internacional: Fédération Internationale des Sociétés d’Aviron (FISA) –

<http://www.worldrowing.com>Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Remo (CBR) – <http://www.remobrasil.com>**2.16 Rúgbi em cadeira de rodas**

O rúgbi em cadeira de rodas é um esporte coletivo cujo objetivo é cruzar a linha de gol adversária estando de posse da bola. O jogo ocorre numa quadra de basquetebol com equipes mistas. O contato entre as cadeiras de rodas não é, necessariamente, considerado falta, sendo parte natural do jogo.

A bola é branca, de mesmo tamanho e formato de uma bola de voleibol. Ao ter a posse de bola, o atleta deve quicá-la ou passá-la a um companheiro a cada dez segundos, e seu time tem até 12 segundos para entrar no campo adversário e 40 segundos para finalizar a jogada. Os times são compostos por quatro jogadores em quadra e oito reservas.



Ao conduzir a bola em direção ao ataque, o atleta não pode voltar com ela para a sua quadra de defesa ou passá-la a um companheiro que não esteja no ataque. Para que o gol seja válido, as duas rodas da cadeira devem cruzar a linha demarcatória e o atleta deve estar em firme controle da bola.

À frente de cada linha de gol existe a denominada “área-chave”. Ao defender sua linha de gol, uma equipe pode ter, no máximo, três jogadores na sua área-chave. Estando com a posse da bola, os jogadores de um time não podem permanecer mais de dez segundos na área-chave adversária.

**Cadeiras de competição**

A partida tem quatro tempos de oito minutos; caso haja empate, é disputada uma prorrogação de três minutos.

**Quem participa:**

Atletas com lesão medular caracterizada como tetraplegia ou com quadros de tetraequivalência, como alguns casos de paralisia cerebral, amputações/deformidades nos quatro membros, sequelas de poliomielite, entre outras.

**Classes esportivas:**

Os atletas são classificados em sete classes que vão de 0,5 a 3,5. A pontuação total dos atletas em quadra não pode ultrapassar 8,0, salvo se a equipe contar com jogadores do sexo feminino – neste caso, para cada atleta feminina em quadra, é permitido um acréscimo de 0,5 ponto.

Os atletas mais comprometidos recebem pontuação 0,5. Geralmente, os atletas de pontuação 0,5 e 1,0 atuam na defesa e raramente manipulam a bola, devido à dificuldade que apresentam para dominá-la ou passá-la a um companheiro de equipe.

Atletas de pontuação 1,5 também são predominantemente de defesa, mas ocasionalmente manipulam a bola. Jogadores de pontuação 2,0 e 2,5 atuam geralmente no ataque, manipulam bastante a bola e, devido à força de ombro, conseguem desenvolver mais velocidade em quadra. Jogadores de pontuação 3,0 e 3,5 também atuam no ataque e, devido à força e estabilidade significativas de tronco, costumam ser os mais velozes em quadra. A maior funcionalidade de seus membros superiores permite que manipulem a bola com mais facilidade.

**Quem administra:**

Federação Internacional: International Wheelchair Rugby Federation (IWRF) –  
<http://www.iwrf.com>

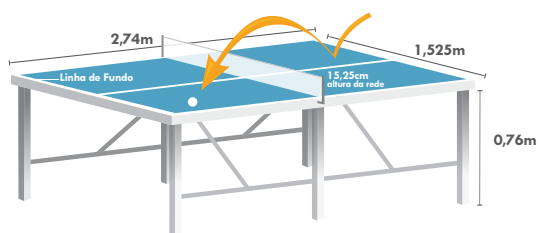
Confederação Nacional: Associação Brasileira de Rugby em Cadeira de Rodas (ABRC) –  
<http://rugbiabrc.org.br>

## 2.17 Tênis de mesa



O objetivo do jogo é fazer com que a bola quique na parte adversária da mesa e que o oponente não consiga devolvê-la corretamente. A partida tem cinco sets de 11 pontos cada. Para ganhar um set, é necessária uma diferença de dois pontos. Vence o mesatenista que ganhar três dos cinco sets. Os jogos podem ser individuais, em duplas ou por equipe.

Ao sacar, fundamento com o qual se iniciam todas as jogadas, a bola deve, nesta ordem: tocar no campo do sacador, passar sobre a rede sem encostar nela e tocar no campo do recebedor. O saque é dado atrás da linha de fundo da mesa, e cada atleta executa dois saques alternadamente, independentemente de quem conquistar o ponto. No caso de cadeirantes, o saque deve ser executado de modo que a bola sempre saia pela linha de fundo adversária – caso ela saia pela linha lateral, o saque é repetido quantas vezes forem necessárias.



Um atleta marca ponto quando o adversário erra o saque; erra a devolução do saque; ao rebater, toca na bola mais de uma vez; deixa a bola tocar em sua mesa duas vezes consecutivas; rebate a bola com a parte de madeira da raquete; ou movimentar a mesa de jogo durante a disputa do ponto (ao cadeirante é permitido apoiar na mesa após rebater a bola, para retornar a uma posição de equilíbrio na cadeira).

#### Quem participa:

Participam atletas do sexo masculino e feminino com paralisia cerebral, amputação, deficiência intelectual e usuários de cadeira de rodas.

#### Classes esportivas:

Os atletas são divididos em 11 classes; quanto menor o número da classe, maior o comprometimento do atleta.

Classes TT1 a TT5 – atletas usuários de cadeira de rodas.

Classes TT6 a TT10 – atletas ambulantes, ou seja, atletas que andam.

Classe TT11 – atletas com deficiência intelectual.

#### Quem administra:

Federação Internacional: International Table Tennis Federation (ITTF) – <http://www.ittf.com>

Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Tênis de Mesa (CBTM) –

<http://www.cbtm.org.br>

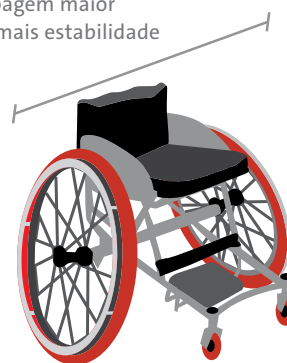
### 2.18 Tênis em cadeira de rodas



O objetivo do jogo é fazer com que a bola toque a parte adversária da quadra e que o adversário não consiga devolvê-la corretamente. A bola pode quicar na quadra adversária até duas vezes antes de ser rebatida, sendo o primeiro quique obrigatoriamente dentro da quadra. As partidas são jogadas individualmente ou em duplas.

A partida tem três sets, e vence o atleta que ganhar dois. Cada set é composto por seis games, e cada game por quatro pontos, que são contabilizados como 15, 30, 40 e game. Antes de sacar, o atleta deve estar parado, porém é permitido tocar e impulsionar a cadeira (específica para a prática do tênis) uma vez antes de bater na bola.

Cambagem maior  
para mais estabilidade



**Quem participa:**

Homens e mulheres com deficiência físico-motora, como lesão medular, amputações, entre outras. Todos competem em cadeira de rodas.

**Classes esportivas:**

Atletas com deficiência que afete até dois membros competem na categoria aberta, e atletas com deficiência que afete os quatro membros competem na categoria Quad, na qual homens e mulheres jogam juntos.

**Quem administra:**

Federação Internacional: International Tennis Federation (ITF) – <http://www.itftennis.com>

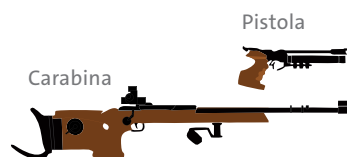
Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Tennis (CBT) – <http://www.cbt.com.br>

**2.19 Tiro esportivo**

O tiro é um esporte de precisão e controle, no qual os atletas realizam uma série de disparos para atingir o centro de um alvo estático. O alvo é composto de dez círculos concêntricos e seu diâmetro varia conforme o tipo de arma e a distância de tiro. As circunferências do alvo valem de 1 a 10 pontos e são subdivididas, cada uma, entre 0,1 e 0,9 pontos. A menor e mais central é a que vale mais: dez pontos.

Existem provas masculinas, femininas e mistas. Em cada prova, o competidor tem direito a um número específico de tiros a serem disparados num tempo pré-estabelecido – variam entre 40, 60 e 120 tiros. As armas utilizadas são pistola e carabina, e as distâncias variam entre 10m, 25m e 50m. As provas são definidas ainda pela posição de tiro a ser adotada, que pode ser em pé, sentada/ajoelhada e deitada.

As disputas ocorrem numa fase eliminatória e uma final. Os oito melhores atiradores da fase eliminatória disputam a final, na qual os tiros recebem valores decimais, sendo a pontuação máxima 10,9.

**Armas****Posições de Tiro****Quem participa:**

Atletas com deficiência físico-motora que afete a funcionalidade dos membros inferiores e/ou superiores.

**Classes esportivas:**

Os atletas são divididos em duas classes:

SH1: atiradores de pistola e carabina que suportam o peso de sua arma com os braços, sem necessidade de apoio especial.

SH2: atiradores de carabina que não suportam o peso de sua arma com os braços, necessitando de apoio especial.

**Quem administra:**

Federação Internacional: IPC Shooting – <http://www.paralympic.org/shooting>

Confederação Nacional: Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) – <http://www.cpb.org.br>

## 2.20 Tiro com arco



O tiro com arco é um esporte de muita concentração e precisão, com homens e mulheres competindo individualmente e por equipe. O objetivo é atirar flechas num alvo a 70m de distância e com 122cm de diâmetro, constituído por dez circunferências concêntricas.

A pontuação de cada circunferência aumenta conforme diminui seu tamanho e a proximidade do centro – um tiro na zona mais externa vale um ponto e um tiro no centro vale dez pontos. Se a flecha ficar no limite entre duas circunferências, considera-se a de maior valor. Se uma flecha perfurar outra, a mesma pontuação da primeira é dada à segunda.

As disputas começam com uma rodada de ranqueamento (ranking round), na qual cada arqueiro atira 72 flechas. A partir daí, definem-se os confrontos da etapa seguinte: o 1º colocado do ranqueamento enfrenta o último colocado; o segundo, o penúltimo e assim sucessivamente. Os arqueiros têm direito a 15 flechas (cinco sequências de três flechas). Quem vence, joga a próxima fase sob estas mesmas regras até que se tenha o vencedor.

As equipes são compostas por três arqueiros e ranqueadas conforme a somatória dos pontos de seus integrantes na rodada anterior. Cada arqueiro da equipe tem direito a oito flechas em cada confronto.

Os arqueiros Paralímpicos utilizam dois tipos de arco: o recurvo e o composto. No arco recurvo, a lâmina possui, além da curvatura normal proporcionada pela corda, outra em sentido contrário, o que aumenta sua eficácia. Já o arco composto tem polias excêntricas por onde passam diversos cabos que se fixam à lâmina, proporcionando uma redução da pressão do arco ao ser puxado. As provas são específicas para cada tipo de arco.

**Quem participa:**

Atletas com deficiência físico-motora.

**Os arqueiros são divididos em três classes:**

Classe ST 1 – Standing (Em pé): atletas sem perda de função nos braços mas com algum grau de perda de força muscular, coordenação e/ou mobilidade articular nas pernas. Os arqueiros desta classe podem optar por competir em pé ou sentados em uma baqueta ou cadeira com os pés tocando o solo.

Classe W1 – Wheelchair (Cadeira de rodas): atletas com tetraplegia ou deficiência equivalente. Apresentam limitação na amplitude de movimento, força e controle dos braços e pernas. Competem em cadeira de rodas.

Classe W2 – Wheelchair (Cadeira de rodas): atletas com paraplegia ou deficiência equivalente. Apresentam mobilidade limitada nos membros inferiores e funcionalidade total dos braços. Competem em cadeira de rodas.

**Quem administra:**

Federação Internacional: World Archery – <http://www.worldarchery.com>

Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Tiro com Arco (CBTarco) – <http://www.cbtarco.org.br>

**2.21 Paratriatlo**

O paratriatlo fará sua estreia nos Jogos Paralímpicos no Rio de Janeiro em 2016. A competição consiste em 750m de natação, seguidos por 20km de ciclismo e 5km de corrida.

Na parte do ciclismo os atletas podem usar uma bicicleta de mão (*handcycle*), uma bicicleta tandem ou bicicleta comum. Na parte da corrida podem fazer uso de cadeiras de corrida e os atletas cegos podem contar com um corredor guia. Dependendo da classe, o atleta poderá contar também com um auxiliar que ajudará com a troca de vestimenta e equipamentos.

**Quem participa:**

Atletas com hipertonia, atetose, ataxia, amplitude de movimento deficiente, deficiência de força muscular, baixa estatura e deficiência visual.

**Classes esportivas:**

TRI 1 – Usuários de cadeira de rodas. Inclui paraplégicos, tetraplégicos, atletas com sequela de poliomielite, amputação bilateral de membros inferiores e deficiências que impeçam o uso seguro de uma bicicleta convencional. Na parte de ciclismo, competem com uma bicicleta de mão e correm com cadeira de corrida.

TRI 2 – Deficiência severa nas pernas, incluindo amputações acima do joelho. Devem usar

bicicleta e correr com prótese ou muleta.

TRI 3 - Les Autres: inclui atletas com esclerose múltipla, distrofia muscular, paralisia cerebral, amputação bilateral de membros inferiores ou deficiência em múltiplos membros.

TRI 4 – Deficiência de braços: inclui paralisia, amputações acima e abaixo do cotovelo ou deficiência nos dois membros superiores.

TRI 5 – Deficiência moderada de membros inferiores. Inclui amputação abaixo do joelho.

TRI 6a – Cegos definidos como B1 no sistema de classificação visual.

TRI6b – Atletas com baixa visão, definidos como B2 e B3 no sistema de classificação visual, sendo B3 a classe de atletas com melhor visão.

#### Quem administra:

Federação Internacional: International Triathlon Union (ITU) –

<http://www.triathlon.org/paratriathlon>

Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Triathlon (CBTri) –

<http://www.cbtri.org/paratriathlon.asp>

## 2.22 Vela



No comando de veleiros, homens e mulheres competem juntos com o objetivo de percorrer o trajeto estipulado no menor tempo. São utilizadas três classes de vela – a 2.4mR, a SKUD 18 e a Sonar –, tripuladas, respectivamente, por um, dois e três atletas. A tripulação do SKUD precisa ter um integrante do sexo feminino.

As provas de vela são chamadas regatas. Se as condições climáticas permitirem, a competição avança até 11 regatas. O local de competição é chamado raia e existem vários percursos possíveis, delimitados por boias ou barcos. O trajeto mais comum é o “barla-sota”, no qual os veleiros avançam inicialmente no contravento e retornam com vento em popa (a favor).

Os barcos recebem pontos conforme a ordem de chegada em cada regata: um ponto para o 1º colocado, dois para o 2º e assim sucessivamente. Ao final das regatas, são somados todos os pontos, descartando-se o pior resultado. O vencedor é o velejador ou equipe com menos pontos.

Classe 2.4mR



Classe SKUD 18



Classe Sonar





Os barcos de Jogos Paralímpicos são escolhidos muitos anos antes da competição e utilizados, geralmente, por pelo menos três edições dos Jogos. Os veleiros utilizados em competições Paralímpicas são sempre barcos com quilha, que é uma peça pesada situada sob o casco do barco e que confere estabilidade, equilíbrio e segurança.

Os barcos são adaptados para melhor aproveitar a capacidade funcional do atleta, como ajustes no assento e leme.

**Quem participa:**

Pessoas com deficiência físico-motora ou visual.

**Classes esportivas:**

Os atletas recebem pontos de 1 a 7; a pontuação aumenta conforme aumenta o nível de funcionalidade do atleta.

Nos barcos da classe Sonar, a pontuação total dos três tripulantes não pode ultrapassar 14 pontos.

Nos barcos da classe SKUD-18, além da pontuação de 1 a 7, os velejadores são divididos em dois grupos: TPA – Two Person Boat A (barco de duas pessoas A) e TPB – Two Person Boat B (barco de duas pessoas B). TPA compreende os atletas de pontuação 1 e 2, e TPB, os de pontuação 7. Na dupla de velejadores, um deve ser do grupo TPA e um do grupo TPB.

Nos barcos da classe 2.4mR, velejadores das classes 1 a 7 competem juntos.

**Quem administra:**

Federação Internacional: International Association for Disabled Sailing (IFDS) – <http://www.sailing.org/disabled/>

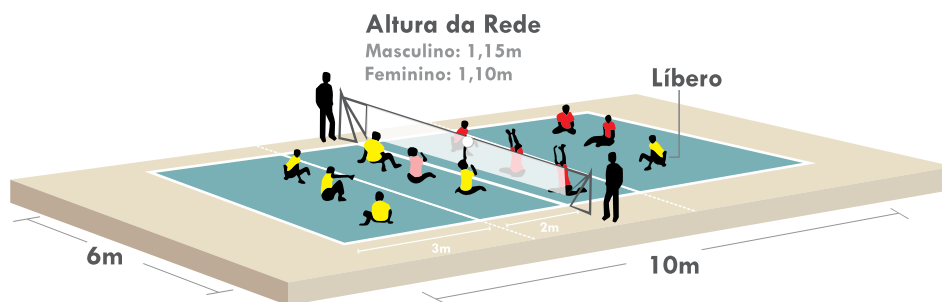
Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Vela Adaptada (CBVA)

## 2.23 Voleibol sentado



O voleibol sentado é disputado numa quadra de 10m x 6m, com uma rede de 1,15m de altura para o masculino e 1,05m de altura para o feminino. Cada equipe tem seis atletas em quadra (incluindo o líbero, jogador exclusivamente de defesa), e o jogo é uma melhor de cinco sets. Os quatro primeiros vão a 25 pontos (a menos que haja empate em 24, quando a disputa é prorrogada até que um time abra vantagem de dois pontos) e o último vai a 15 (valendo a mesma regra em caso de empate em 14 pontos).

Para conseguir um ponto, uma equipe tem que fazer com que a bola caia no campo adversário, dispondo de um máximo de três toques, além do contato do bloqueio, para consegui-lo. Também é ponto quando a equipe adversária não consegue conduzir a bola em sua quadra ou devolvê-la corretamente.



É permitido bloquear o saque e o contato da pelve com o chão deve ser mantido o tempo todo, a exceção do momento de deslocamento do atleta. O contato das pernas entre jogadores adversários é aceito, desde que não interfira na jogada.

#### Quem participa:

Atletas com deficiência físico-motora.

#### Classes esportivas:

O vôleibol sentado apresenta dois grupos de classificação: uma classe denominada deficientes (elegíveis) – que engloba deficiências mais graves como amputados, algumas sequelas de poliomielite, distrofias musculares, paralisias cerebrais, problemas ortopédicos graves – e outra denominada deficiência mínima. Atletas classificados como deficiência mínima apresentam uma deficiência que, apesar de ser mínima, os impede de competir na versão Olímpica do esporte. Cada equipe pode ter, no máximo, dois jogadores com deficiência mínima na equipe e somente um deles em quadra.

#### Quem administra:

Federação Internacional: World Organization Volleyball for Disabled (WOVD) –  
<http://www.wovd.info/>

Confederação Nacional: Confederação Brasileira de Vôleibol para Deficientes (CBVD) –  
<http://www.abvp.com.br>

## ATIVIDADE 9: : ENTENDENDO A CLASSIFICAÇÃO ESPORTIVA

**Objetivo:** Compreender o conceito de classificação esportiva.


**Material:** fita métrica, arroz, bexiga, funil

**Desenvolvimento:** Partindo da posição parada em pé, os alunos devem saltar o mais distante possível, primeiro fazendo uso de todo o corpo e depois mantendo os braços rente ao corpo, sem movimentá-los. As distâncias saltadas em cada uma das condições serão anotadas.

Confeccionar saquinhos de arroz. Inserir os grãos de arroz com um funil numa bexiga, dar um nó e cortar rente; vesti-la com outra bexiga, tapando o nó (esta segunda bexiga deve ter o bico previamente cortado). Os alunos devem então lançar esses saquinhos da posição sentada e depois da posição em pé, medindo as distâncias alcançadas.

Comparar os resultados em cada uma das situações e discuti-los. Ao final, o professor deve apresentar o conceito de classificação esportiva.

**Desdobramentos:**

 **Matemática:** Fazer uma análise estatística dos resultados da atividade, como cálculo da média, mediana etc.


## ATIVIDADE 10: PICTOGRAMAS


**Objetivo:** Reconhecer os 22 esportes Paralímpicos de verão.

**Material:** papel e lápis de cor

**Desenvolvimento:** Pedir aos alunos que enumerem todos os esportes praticados por pessoas com deficiência que conhecem. A partir dessa lista, pedir aos alunos que identifiquem aqueles que creem fazer parte dos Jogos Paralímpicos. Apresentar os 22 esportes que compõem o programa Paralímpico de Verão. Apresentar aos alunos o conceito de pictografia: sistema de escrita de natureza icônica no qual objetos e conceitos são expressos por desenhos. Pedir a eles que desenvolvam um pictograma para cada esporte Paralímpico e, ao final, apresentar os pictogramas oficiais dos Jogos Paralímpicos Rio 2016.

**Desdobramentos:**

 **Belas-artes, Música, Teatro e Design:** Produzir pictogramas táteis dos Jogos Paralímpicos Rio 2016 e, a partir deles, construir um dominó tátil.

 **Inglês:** Apresentar aos alunos o nome dos 22 esportes em inglês (archery, athletics, boccia, paracanoe, para-cycling, equestrian, football 5-a-side, football 7-a-side, goalball, judo, powerlifting, rowing, sailing, shooting, sitting volleyball, swimming, table tennis, paratriathlon, wheelchair basketball, wheelchair fencing, wheelchair rugby, wheelchair tennis). Dividir os alunos em grupos e pedir que cada grupo monte um “caça palavras” com esses nomes. Depois os grupos deverão trocar entre si seus “caças palavras” e tentar encontrar os 22 nomes.

## ATIVIDADE 11: VIVENCIANDO A BOCHA

**Objetivo:** Conhecer o esporte bocha.

**Material:** bolinha de gude, giz, bolas de meia ou bolas de tênis

**Desenvolvimento:** Explorar o jogo de bolinhas de gude – suas regras, variações e sua experimentação. Na sequência, propor algumas alterações no jogo, aproximando-o de tal modo da bocha que, ao final, a única diferença sejam as características da bola. Em um segundo momento, trabalhar o jogo de bocha em dimensões reais, demarcando o campo com giz e utilizando bolas de meia ou de tênis. Podem ser desenvolvidas atividades intermediárias, como jogos de precisão com círculos desenhados no chão, os quais devem ter tamanhos variados e estar a distâncias distintas da posição de lançamento, recebendo pontuações específicas em função destas características. Identificada por uma cor de bola, cada equipe deve, num tempo pré-determinado, fazer a maior pontuação possível. As equipes podem lançar simultaneamente ou não.

**Desdobramentos:**

 **Matemática:** Fazer um gráfico com as pontuações obtidas por cada equipe.


## ATIVIDADE 12: TATEANDO O GOALBALL


**Objetivo:** Conhecer o esporte goalball.

**Material:** laminas de isopor, sucata, cola, tesoura, barbante, fita adesiva larga e vendas.

**Desenvolvimento:** Inicialmente, o professor deve apresentar o goalball. Na sequência, os alunos, divididos em grupos, devem confeccionar uma maquete da quadra do esporte. Ao final, explorar a maquete com o tato, com os alunos vendados.

**Desdobramentos:**

 **Matemática:** Trabalhar conceitos de escala, cálculo de área, bidimensionalidade e tridimensionalidade.

 **Belas-artes, Música, Teatro e Design:** Discutir como se daria o acesso de pessoas cegas a museus e outras instalações artísticas.


## ATIVIDADE 13: FUTEBOL PARA TODOS

**Objetivo:** Ganho de conhecimento sobre a prática de educação física inclusiva.

**Material:** Bolas de diversos tamanhos, pesos e materiais, cones ou qualquer outro material que possa demarcar áreas de gol, papel e lápis.

**Desenvolvimento:** Iniciar a atividade discutindo as várias maneiras de se jogar futebol. Perguntar se alguém tem conhecimento de futebol praticado por pessoas com deficiência. Discutir o futebol de cegos perguntando que tipo de adaptações os alunos creem ser necessárias. Apresentar o futebol de 5. Dividir os alunos em grupos de 6 integrantes. Cada grupo deve propor uma maneira de se jogar futebol em diferentes contextos – por exemplo, futebol sobre skate, futebol sentado, futebol do qual participam, com a mesma intensidade, pessoas que se movimentam e outras que devem permanecer estáticas, entre outras situações que podem ser criadas pelo professor. Cada grupo deve anotar as regras e adaptações de seu futebol e, se possível, todos os alunos devem experimentar os diferentes “futebóis”.

**Desdobramentos:**

 **Artes das Linguagens:** Discutir a questão da inclusão a partir da atividade desenvolvida e produzir um poema sobre o tema.

## ATIVIDADE 14: POR QUE MEU CORAÇÃO BATE TÃO ACELERADO?

**Objetivo:** Conscientização sobre o fato de que pessoas com deficiência têm o mesmo direito de participar de práticas esportivas.

**Material:** Vendas e barbantes.

**Desenvolvimento:** Os participantes devem correr uma distância de aproximadamente 60 metros em velocidade máxima. Devem então relatar as alterações corporais percebidas – batimento cardíaco, respiração etc. A partir destes relatos, discutir os benefícios fisiológicos da prática esportiva e como eles se estendem a todos, independentemente de faixa etária, condicionamento físico etc.

**Desdobramentos:**

 **Educação Física:** Identificar as capacidades físicas envolvidas no ato de correr.


## ATIVIDADE 15: CESTA!


**Objetivo:** Conhecer o basquetebol em cadeira de rodas.

**Material:** Bolas de basquetebol, cadeiras e cesta de basquetebol

**Desenvolvimento:** Posicionar duas fileiras de cadeiras convencionais, uma diante da outra. Sentados, os alunos devem experimentar passar a bola de forma quicada ou com passes diretos. Pode-se também formar quatro fileiras de cadeiras e realizar uma competição de passe: cada equipe, formada por duas fileiras de cadeira cada, deve fazer a bola passar pela mão de todos os seus integrantes no menor tempo possível. Finalizada esta etapa, posicionar duas cadeiras a 45 graus da cesta, uma de cada lado, para que os participantes tentem fazer uma cesta da posição sentada. Um aluno deve estar em pé para buscar o rebote e os demais devem estar posicionados em fila atrás da cadeira do arremessador. Após pegar o rebote, o aluno deve passar a bola para o próximo arremessador e se posicionar no final da fila. O jogador que acaba de arremessar fica, então, responsável pelo rebote.

**Desdobramentos:**

 **Belas-artes, Música, Teatro e Design:** Sobre uma tela ou cartolina, expressar através da pintura a experiência vivida na atividade.

 **Ciências da Natureza:** Estudar lançamentos oblíquos a partir de questões envolvendo arremessos de basquetebol.


## ATIVIDADE 16: VOLEIBOL SENTADO


**Objetivo:** Iniciação ao voleibol sentado.

**Material:** Quadra de voleibol sentado de 10m x 6m, marcada com fita adesiva, balões/bexigas, rede de voleibol ou barbante esticado na quadra a uma altura de 1,05m e bolas de voleibol

**Desenvolvimento:** Dispor oito alunos de cada lado da quadra e iniciar um jogo utilizando balão/bexiga. Cada equipe pode tocar no balão até três vezes antes de passá-lo para a quadra adversária. Em seguida, na mesma disposição mas utilizando uma bola de voleibol, os alunos devem passar a bola entre si, segurando-a acima da cabeça, e depois arremessá-la para o lado adversário (todos os componentes da equipe devem tocar uma vez na bola antes que ela seja passada para o outro lado). Para finalizar, os alunos devem experimentar o jogo propriamente dito. Pode-se iniciar com um número maior de jogadores em cada equipe e depois jogar com o número regular de seis componentes.

**Desdobramentos:**

 **Artes das Linguagens:** Redigir um texto explicando as diferenças entre o voleibol e o voleibol sentado.

 **Belas-artes, Música, Teatro e Design:** Representar uma partida de voleibol sentado através de uma maquete e utilizando pequenos bonecos posicionados estrategicamente, simulando os movimentos deste esporte.


## ATIVIDADE 17: EXPERIMENTANDO O GOALBALL

**Objetivo:** Vivenciar o goalball.

**Material:** Quadra de voleibol de 18m x 9m, marcada com fita adesiva tendo um barbante por baixo, conforme a quadra oficial de goalball, bolas de basquetebol envoltas em sacolas de supermercado, cones grandes para sinalização da baliza de 9m de largura e vendas.

**Desenvolvimento:** Em uma quadra de goalball, formar duas equipes inicialmente com seis alunos cada, todos vendados. Um barbante deve ser esticado na linha de ataque da quadra de voleibol a uma altura de 50cm do chão. Os jogadores tentarão marcar gol na equipe adversária, arremessando com as duas mãos e com a bola passando por baixo do barbante. Depois, tentarão o arremesso com apenas uma mão. Cada jogador deve realizar somente um arremesso. Posteriormente, retirar o barbante e deixar o arremesso livre, porém com a bola rasteira. A quantidade de jogadores pode variar até chegar ao número regulamentar de três por equipe.

**Desdobramentos:**

 **Ciências da Natureza:** O goalball é um esporte que se vale muito do sentido da audição. Portanto, a partir da experiência do jogo, explorar a audição em todos os seus aspectos – anatomia auricular, propagação do som etc. – e discutir, em função desta análise, quais ambientes seriam mais adequados à prática do goalball.

## ATIVIDADE 18: CORRENDO SEM ENXERGAR


**Objetivo:** Vivenciar o atletismo Paralímpico.

**Material:** Espaço livre para caminhada e corrida de pelo menos 25m, barbante e vendas.

**Desenvolvimento:** Dividir os participantes em duplas e vender um integrante de cada dupla. Dividir o barbante em pedaços de 50cm e utilizá-los para unir as duplas pelos punhos. A brincadeira consiste em, primeiro, caminhar pelo espaço da escola e, depois, realizar pequenas corridas por áreas determinadas, finalizando com uma pequena competição entre as duplas. Ao longo das atividades, os componentes da dupla devem se alternar na posição de guia.

**Variações:** Realizar pequenas corridas simulando amputação de um ou dos dois braços, colocando-os dentro da camiseta.

**Desdobramentos:**

 **Artes das Linguagens:** Redigir um texto enumerando as sensações decorridas da experimentação de um esporte Paralímpico.







# 3 | DIA ESCOLAR PARALÍMPICO

**Neste capítulo, você verá:**

- Proposta de estruturação de um Dia Escolar Paralímpico
- Metodologia

## DIA ESCOLAR PARALÍMPICO

O Dia Escolar Paralímpico tem por objetivo que crianças e adolescentes em idade escolar desenvolvam consciência e compreensão acerca da temática de pessoas com deficiência, deficiência e esportes. A ideia é que a comunidade escolar, como um todo, experimente um dia Paralímpico – um dia no qual todos estarão envolvidos em atividades esportivas e culturais relacionadas ao Movimento Paralímpico.

O Dia Escolar Paralímpico pode ser estruturado em três fases: planejamento, execução e desenvolvimento pós-evento. A duração e ênfase de cada fase são de escolha dos organizadores. O dia da execução do evento pode ser colocado no início, como ponto de partida para uma grande reflexão, ou pode ser o clímax de uma longa jornada de preparação. Seja qual for o caso, uma preparação cuidadosa dos estudantes e um bom tempo de reflexão são igualmente fundamentais para as atividades implementadas. Isto irá assegurar uma experiência positiva e aprendizagem a longo prazo. É importante que esse conhecimento adquirido – vivido, experimentado – seja, depois, transferido a outras esferas de convivência dos alunos, como o ambiente familiar.

### 3.1 Planejamento

Planejar é desenhar um roteiro para se chegar a um objetivo. O ponto de partida é obter resposta para algumas questões fundamentais: POR QUÊ, ONDE e QUANDO? A partir destas respostas, deve-se decidir o QUE será feito, QUEM irá fazer e COMO.

Assim, o primeiro passo é definir o PORQUÊ. Qual o objetivo do evento? Que abrangência ele pretende ter – uma única escola, todas as escolas de um bairro? Em seguida, define-se o QUANDO e o ONDE: qual a melhor data e local para a sua realização? Qual será a duração do evento?

Uma vez respondidas tais questões, é necessária a criação de uma comissão organizadora, que se encarregará do planejamento. Esta comissão deve ser composta pelo diretor, pelo coordenador pedagógico, por pelo menos um professor de educação física e ainda, se possível, por um representante de cada área curricular da escola. Tal estrutura, no entanto, pode variar em função da realidade de cada corpo escolar ou caso o Dia Escolar Paralímpico envolva mais de uma escola. Uma pessoa da comissão organizadora deve ser designada coordenadora do projeto.

Definir O QUÊ, QUEM e COMO significa estabelecer um plano de ações. Um plano concreto e tangível deve levar em consideração as potencialidades e os obstáculos do contexto no qual ele será desenvolvido.

Segue um quadro com sugestões de ações de estruturação de um Dia Escolar Paralímpico, as quais devem ser executadas sempre respeitando as particularidades de cada ambiente escolar.

O QUE deve ser feito	QUEM deve fazer	COMO fazer
Reunião com todos os professores da escola para envolvê-los e apresentá-los ao projeto, de modo que a temática seja abordada em suas aulas.	Membro(s) da comissão organizadora.	Apresentar vídeos do esporte Paralímpico a fim de cativar os professores para a temática. Apresentar o projeto e exemplificar de que modo a temática pode ser abordada em algumas disciplinas.
Verificar o espaço físico, materiais e equipamentos disponíveis.	Membro(s) da comissão organizadora.	Elaborar uma lista com todos os itens à disposição.
Selecionar as atividades a serem desenvolvidas no dia do evento.	Membro(s) da comissão organizadora.	Adaptar atividades sugeridas ao longo deste manual. Solicitar aos professores sugestões de atividades.
Verificar a necessidade de recursos financeiros.	Membro(s) da comissão organizadora.	Em função do material e do local disponível para as atividades pretendidas, verificar a necessidade de recursos financeiros para o evento.
Identificar as pessoas que serão responsáveis pela condução de cada uma das atividades.	Membro(s) da comissão organizadora.	Verificar a disponibilidade dos professores para atuar como responsáveis por cada atividade. Buscar parcerias com universidades para ter estudantes como voluntários nessa função.
Treinamento dos professores e voluntários envolvidos.	Membro(s) da comissão organizadora.	Tal treinamento deve incluir material teórico acerca do Movimento Paralímpico e treinamento da dinâmica da atividade.
Definição de responsabilidades no dia do evento: quem controla o tempo, quem prepara cada uma das atividades etc.	Comissão organizadora.	Reunião com os membros da comissão organizadora.
Definição detalhada de todas as operações, desde a abertura da escola até o fechamento, após o evento.	Comissão organizadora.	Reunião com os membros da comissão organizadora.

Vale destacar que as atividades devem ser prazerosas e estimular o aprendizado. Uma mistura bem equilibrada de métodos de ensino – que inclua atividades orientadas pelo professor, interação entre pessoas com deficiência e atletas com deficiência e também oportunidades para que os alunos criem suas próprias experiências – pode assegurar uma aprendizagem eficaz. Ao término de cada atividade, é indicado um momento de reflexão para garantir que os conceitos trabalhados tenham sido, de fato, assimilados.

### 3.2 Execução

No dia do evento, o coordenador do Dia Escolar Paralímpico deve cuidar para que o planejamento seja executado como o previsto. Caso haja algum problema, cabe ao coordenador buscar soluções alternativas. Um planejamento detalhado e um treinamento intenso de todos os envolvidos garantem o sucesso do evento.

Divididos em grupos conforme o número de participantes e das atividades oferecidas, os alunos atuarão em forma de circuito, com duração aproximada de 45 minutos em cada estação. O tempo de deslocamento entre uma estação e outra deve estar previsto no cronograma de atividades.

A cada aluno pode ser dada uma folha com uma pergunta a ser respondida ou um desenho a ser feito após cada atividade. Ao completar a folha ao término do circuito, cada aluno recebe um diploma, um broche ou outro símbolo de premiação por ter participado do Dia Escolar Paralímpico – o importante é ser algo que ele possa guardar consigo como recordação.

### 3.3 Desenvolvimento pós-evento

Após o evento, deve-se continuar o processo de educação estendendo a experiência e os conhecimentos adquiridos nas atividades. Professores são fortemente encorajados a dar sequência ao ensino sobre os valores Paralímpicos ao longo de todo o currículo. O Dia Escolar Paralímpico deve se tornar um processo de educação contínua, porque criar consciência e melhorar a atitude acerca das pessoas com deficiência não acontece em um dia.





Marca oficial dos Jogos Paralímpicos Rio 2016



## GLOSSÁRIO

**Ataxia**

Decorrente de uma deficiência no cerebelo, causa um transtorno acentuado da função motora. A pessoa com ataxia caminha com as pernas abertas, pela dificuldade no equilíbrio e na coordenação dos movimentos.

**Atetose**

É caracterizada pela presença de movimentos involuntários lentos e descoordenados, que se acentuam em virtude de emoção e mudança de postura, dificultando a execução dos movimentos voluntários. O tônus muscular varia da hipotonicidade à hipertonidade.

**Espasticidade**

É um tipo de hipertonie que ocorre principalmente nos músculos flexores e adutores. A musculatura fica enrijecida, sendo difícil a execução de movimentos tanto pelo próprio indivíduo como por outra pessoa.

**Hipertonie**

Aumento anormal do tônus muscular (estado de tensão permanente do músculo estriado, mesmo quando em repouso).

**Paraplegia**

É um quadro decorrente de lesão medular que resulta em perda do controle motor e da sensibilidade dos membros inferiores e de toda a parte inferior do corpo. Esta lesão pode ser completa ou incompleta, levando a diferentes repercussões e sintomas. Enquanto algumas pessoas com paraplegia podem caminhar para um grau, muitos precisam de cadeiras de rodas ou outros suportes.

**Paralisia cerebral**

Consiste em lesão de uma ou mais partes do cérebro, decorrente, em geral, da falta de oxigenação das células cerebrais durante a gestação, no momento do parto ou logo após o nascimento, ainda no processo de amadurecimento do cérebro da criança (neste caso, pode ser provocada por traumatismos, envenenamentos ou doenças graves como meningite). É caracterizada por comprometimento motor (em graus variados), podendo também apresentar alterações sensoriais e cognitivas em função do local e da extensão da lesão.

**Tetraplegia**

É um quadro decorrente de lesão medular no qual há comprometimento do tronco e membros superiores e inferiores, resultando em paralisia parcial ou completa dos braços e paralisia completa das pernas.

**08.2014**

A reprodução, sob qualquer forma, deste documento é terminantemente proibida, salvo mediante a prévia e expressa (por escrito) autorização do Comitê Organizador dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016™.

Eventuais autorizações para reprodução deverão ser solicitadas, por via eletrônica, para o endereço [protecaoasmarcas@rio2016.com](mailto:protecaoasmarcas@rio2016.com)

Comitê Organizador dos  
Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016™

[rio2016.com/educacao](http://rio2016.com/educacao)

INCLUIR SELO FSC  
NA COR  
WHITE 100%