



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

V4Volunteering

SPORTURI DE VARĂ

OLIMPICE | PARALIMPICE | NONOLIMPICE

Compendium

SPORTURI DE VARĂ

Compendium

Text & Design

Ana D'ORAZIO, Andreea CĂPLESCU

Text & Design

Ana D'ORAZIO, Andreea CĂPLESCU

Asociația Yellow Shirts

Baia Mare, România

yellow_shirts_ro@hotmail.com

Proiectul "V for Volunteering"

613659-EPP-1-2019-1-RO-SPO-SSCP

2021

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.

SPORTURI DE VARĂ
rezumat

1

OLIMPICE

2

PARALIMPICE

3

NONOLIMPICE

1

SPORTURI

OLIMPICE





TIR CU ARCUL

Începutul

Având în vedere că vânătoria este o activitate strâns legată de începuturile omenirii, tirul cu arcul poate fi considerat unul dintre cele mai vechi sporturi din istorie.

Practica a fost oficializată în secolul al XVI-lea odată cu organizarea de turnee în Anglia. Debutul său în programul olimpic a fost la Paris 1900. La St. Louis 1904, sportul a devenit unul dintre primele care a permis femeii să participe.

Despre ce e vorba

Distanța dintre arcaș și țintă (1,22 m diametru) este de 70 m. Scorul țintă variază de la 1 la 10 în funcție de apropierea de cercul interior. Arcașul are 40 de secunde pentru a trage fiecare dintre cele șase săgeți. În finală, arcașul are la dispoziție 20 de secunde pentru a trage fiecare dintre cele trei săgeți. În aer, săgeata poate atinge până la 240 km/h.

În sistemul knockout, orice greșeală îl poate exclude pe sportiv competiție. În rezultatele individuale, fiecare arcaș are 5 reprize (turnuri) cu 3 lovituri în fiecare. Punctele finale ale celor mai bune 3 reprize sunt numărate și determină clasamentele pentru faza următoare. Aceeași regulă se aplică evenimentelor pe echipe, dar cea mai bună echipă trece în runda următoare după patru reprize a șase săgeți.



GIMNASTICĂ ARTISTICĂ

Începutul

Gimnastica a fost un sport olimpic încă din Grecia Antică, cu bărbații participând la competiții individuale și pe echipe. Termenul de „gimnastică artistică” a fost folosit pentru prima dată în secolul al XIX-lea pentru diferențierea stilului de flux liber de tehnicile folosite în pregătirea militară.

Competițiile de gimnastică aveau să înceapă curând în școlile și cluburile de atletism din toată Europa și a fost inclusă în primele Jocuri ale Epocii Moderne la Atena 1896. Competiția feminină a debutat în Amsterdam, în 1928.

Despre ce e vorba

Cu mișcări ce necesită o forță mare, flexibilitate și echilibru, cea mai mare provocare a sportivilor este să facă totul să pară fără efort, dând dovadă arbitrilor de grație și ușurință.

În competiția masculină există șase aparate (sol, sărituri, bară fixă, paralele egale, cal și inele) și patru pentru femei (sol, sărituri, bare paralele inegale și bârnă).

Punctajul este dat de nouă arbitri, care evaluează nivelul de dificultate, calitatea tehnică și execuția mișcărilor și exercițiilor din fiecare probă.



ATLETISM

Începutul

Cel mai vechi sport din Jocurile Olimpice, introdus încă de la prima sa ediție în Grecia Antică 776 î.Hr. Datorită unui număr mare de evenimente, atletismul este acum sportul care oferă cele mai multe medalii în joc; 141 în total, dintre care 47 sunt aur.

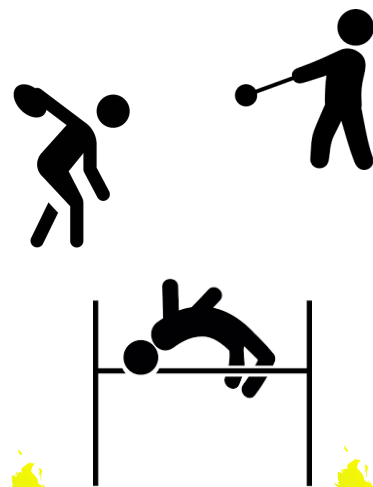
Despre ce e vorba

Probele de pistă (24 în total) variază ca distanță de la 100 m la 10.000 m, și au până la 3 runde de calificare (preliminare, semifinale și finale). Numărul de serii din fiecare eveniment se bazează pe numărul de sportivi. Excepție fac competițiile masculine și feminine de 10.000 m, cu o finală fără calificări.

Cele 16 probe de teren, care pot fi clasificate în 2 categorii, și anume aruncări și sărituri, sunt compuse doar din 2 runde de calificare (calificară și finală).

Probele comune, heptatlon (femei) și decatlon (bărbați), se desfășoară într-o serie de probe pe parcursul a două zile.

- 100m-10.000m
- 100m - 400m garduri
- 3.000 obstacole
- 4x100 - 4x400 ștafetă
- săritura în înălțime
- săritura cu prăjina
- săritura în lungime
- triplu salt
- aruncarea discului
- aruncarea ciocanului
- aruncarea suliței
- aruncarea greutății
- decatlon
- heptatlon





MARATON SI MARȘ

Maraton

Prezent la Jocurile Olimpice de la Atena 1896, regulile sale sunt simple, dar nu și provocarea: sportivul care parcurge primul distanța de 42,195 m câștigă medalia de aur. Drumul către succes implică în mare măsură capacitatea sportivului de a-și controla propriul ritm.

Mars

Evenimentul și-a făcut debutul în programul olimpic din St. Louis 1904, dar femeile au început să concureze abia în Barcelona 1992.

Evenimentele variază în funcție de distanță, cu 20 km pentru femei și bărbați, și opțiunea 50 km disponibilă doar pentru bărbați. Sportivul – numit „mergător” – trebuie să evite alergarea păstrând contactul cu solul cu cel puțin un picior în orice moment. În plus, la fiecare pas, piciorul care se mișcă înainte trebuie să rămână îndreptat; această mișcare este cea care provoacă mișcarea memorabilă a șoldurilor, pe care spectatorii o observă imediat.





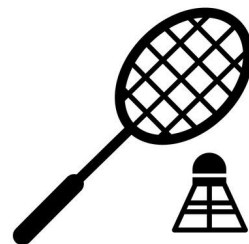
BADMINTON

Începutul

Cu recorduri de practici similare de acum 2.000 de ani atât în Asia, cât și în Europa, badmintonul s-a alăturat programului olimpic de la Barcelona 1992 cu probe de simplu și dublu atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Dublu mixt s-a alăturat jocurilor din Atlanta 1996. Jocul constă în doi sportivi care lovesc un fluturaș înainte și înapoi, fără ca acesta să atingă solul.

Despre ce e vorba

În ciuda asemănarilor evidente, cei care cred că badmintonul este identic cu tenisul, doar că are fluturaș, se înșală. Regulile și scorul sunt destul de diferite: meciurile de badminton se dispută cu cel mai bun din trei seturi, de 21 de puncte fiecare. De obicei, la Jocurile Olimpice, există 2 probe în care sportivii pot câștiga medalii: simplu (bărbați și femei) și dublu (bărbați, femei și mixt). Toate competițiile vor avea o fază de grupe, urmată de play-off, până la finală.





BASCHEȚ

Începutul

Basketball has been part of the Olympic program since Berlin 1936. Before becoming one of the most popular sports in the world, Basketball - created in 1891 in the American city of Springfield, Massachusetts - went through a lot of changes from when the creator, Dr. James Naismith, simply threw a ball in a fruit basket.

Despre ce e vorba

Într-un joc de baschet, un minut poate dura mult mai mult de 60 de secunde cu fiecare încălcare, fault, aruncare de la margine și minge rătăcită, când cronometrul este oprit. Ca urmare, jocul de 40 de minute - care constă din 4 sferturi depășește întotdeauna limita de 40 de minute.

Loviturile pot valora până la 3 puncte, în funcție de poziția jucătorului. Dimensiunile terenului este de 28 m lungime și 15 m lățime.

La începutul competiției participă 12 echipe masculine și 12 feminine, fiecare dintre ele limitată la 12 jucători, cu 5 simultan pe teren.





VOLEI PE PLAJĂ

Începutul

În anii 1920, în orașul nord-american Santa Monica, familiile obișnuiau să se adună la plajă pentru a juca volei. Practica, cunoscută acum ca voleiul pe plajă, a câștigat rapid popularitate.

Primul Campionat Mondial autorizat de Federația Internațională de Volei a avut loc în 1987, în Ipanema, Brazilia. Acest sport a fost inclus pentru prima dată în programul olimpic la Atlanta 1996.

Despre ce e vorba



Disputate în perechi, meciurile au loc de până la trei seturi, câștigătorii fiind cei ce câștigă două seturi din trei; primele două se joacă până la 21 de puncte și al treilea, dacă este necesar, la 15. În fiecare set echipa are nevoie de o diferență de 2 puncte pentru a câștiga. Jucătorii servesc pe alternativ, iar serviciul poate fi efectuat din orice poziție a zonei de serviciu, din spatele terenului. Fiecare pereche poate atinge mingea de până la trei ori la rând, și blocajul fiind considerat o atingere.



BOX

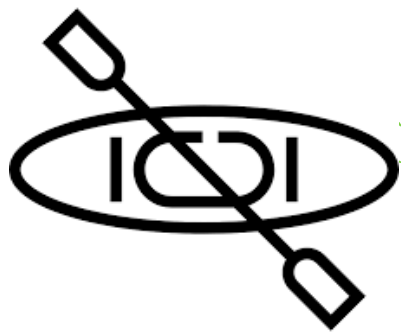
Începutul

Boxul a fost introdus în Jocurile Olimpice din Grecia Antică spre sfârșitul secolului al VII-lea î.Hr., când adversarii obișnuiau să lupte împotriva celui alt cu benzi de piele în jurul încheieturilor. După secole de meciuri sângeroase fără mănuși, regulamentul sportului a fost stabilit de Jon Chambers și publicat în 1867. La jocurile din Londra 2012, Comitetul Olimpic Internațional a permis și femeilor să participe.

Despre ce e vorba

Croșeu, directă, jeb și uppercut sunt câteva dintre principalele lovituri văzute în ringul de box. Durata meciurilor în boxul olimpic este scurtă: 3 reprize a câte 3 minute fiecare. Sunt 10 categorii pentru bărbați și 3 pentru femei.

La fiecare categorie de greutate, competiția de box se desfășoară într-o formă standard de eliminare unică. Câștigătorii semifinalelor din fiecare categorie vor concura pentru medalia de aur, în timp ce sportivii care au pierdut în semifinalele primesc medalii de bronz.



CAIAC- CANOE

Canoe Slalom

Canoe Slalom se practică pe un râu cu un traseu abrupt de 250 m. Scopul este de a termina traseul cu cel mai rapid timp. În fiecare ediție a Jocurilor traseul este diferit, redând experiență și strategie esențială. Sportivul se confruntă cu multă putere și abilitate ape puternice, vârtejuri și volburi. Disciplina a rămas permanentă din programul Olimpiadei doar din Barcelona 1992, deși primul concurs a avut loc la Munchen, 1972.

Canoe Sprint

Canoe Sprint este un eveniment de accelerație maximă pe distanță scurtă. În ultimii ani, evenimentele au devenit din ce în ce mai rapide, cu evenimente de 200 m, 500 m și 1000 m pe ape plate.

Denumirile de caiac (k) și canoe (c) identifică bărcile. Numărul indică dimensiunea echipajului, iar contorizarea se referă la distanța competiției.

Acest sport a trecut din America de Nord până în Polinezia, a fost prezentat sport demonstrativ la Paris 1924 și a avut debutul oficial la Berlin în 1936. Femeile au început să participe la evenimentul de la Londra 1948.





CICLISM BMX

Începutul

Inclus în programul din 1896 al primelor Jocuri Olimpice ale Epocii Moderne, ciclismul este unul dintre cele 5 sporturi prezente în toate edițiile ale Jocurilor. În prezent în programul olimpic sunt incluse patru discipline de ciclism.

BMX a început să câștige admiratori la sfârșitul anilor 1960 în California. Între timp și motorcrosul devenea popular în Statele Unite. Disciplina a fost integrată în Uniunea Internațională de Ciclism (UCI) în 1993, cu 15 ani înainte ca o cursă de BMX să apară în Jocurile Olimpice pentru prima dată, la Beijing 2008.

Despre ce e vorba

Grupuri de 8 cicliști încep în vârful unei rampe de 8 m înălțime, care duce într-un circuit între 300 m și 400 m. Deși pot exista unele părți plate, aceste circuite includ multe rampe, viraje, suișuri și coborâșuri. Primii patru sportivi care trec linia de sosire avansează în faza următoare.

Mai mică decât o bicicletă de munte, bicicleta BMX are roți cu jante de 20 și doar o singură treapta de viteză și frână, încorporând un cadru rezistent la susținere săriturilor și denivelărilor din tot circuitul.



CICLISM MONTAN

Începutul

Ciclismul montan a început în California în anii 1970, când cicliștii dornici „de aventură” și-au folosit vechile biciclete pentru a explora poteci și piste din nordul San Francisco. În 1976, aceștia au creat o cursă care necesita adaptări și modificări la bicicletele existente. Așa s-a născut ciclismul modern montan, o disciplină care s-a răspândit rapid în întreaga lume.

Ciclismul de fond montan și-a făcut debutul olimpic în Atlanta 1996 și de atunci a fost prezent la toate edițiile Jocurilor.

Despre ce e vorba

La această disciplină desfășurată pe terenuri accidentate sau neregulate, cicliștii trebuie să manifeste o capacitate mare de adaptare la diferite situații pe tot parcursul cursului. Circuitul are aproximativ 5 km lungime, iar bărbații trebuie să parcurgă mai multe ture decât femeile.

Proiectate pentru a absorbi impactul și a atinge viteze mari, bicicletele au anvelope de dimensiuni mari și amortizoare pe spate și față. Ușoare și robuste, cântăresc de 8 la 9 kg.



CICLISM PE ȘOSEA

Începutul

Ciclismul rutier, una dintre cele patru discipline ale sporturilor care integrează programul olimpic, a apărut la sfârșitul secolului al XIX-lea. Se crede că prima cursă a avut loc în 1868, la Paris. După ce a lipsit după Atena 1896, disciplina a revenit la Jocurile de la Stockholm din 1912 și a fost inclusă în toate edițiile de atunci. Proba de cronometru a debutat la Atlanta 1996.

Despre ce e vorba

Proba contra cronometru este o competiție în care cicliștii încep la intervale regulate și trebuie să finalizeze cursa în cel mai scurt timp posibil.

În cursa rutieră, toți concurenții încep împreună cursa pe distanță lungă. Bicicletele trebuie să fie ușoare, robuste și confortabile, deoarece cicliștii pot petrece ore întregi pe bicicletă. În proba contra cronometru individuală, aerodinamica bicicletei și cea a poziția pilotului sunt tot ce contează.



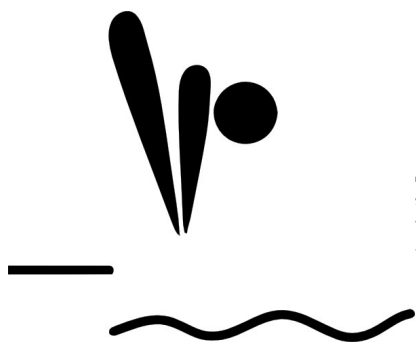
CICLISM PE PISTA

Începutul

Cursele de ciclism pe piste există cel puțin din 1870. Cursele au fost conduse pe piste construite cu suprafețe din lemn, asemănător velodromului actual. În afară de Stockholm 1912, disciplina a fost prezentă la toate Jocurile Olimpice începând cu Atena 1896.

Despre ce e vorba

Având loc într-o arenă utilizată special pentru ciclism numită „velodrom”, ciclismul pe pistă include viteză și rezistență în curse, cu probe individuale și de echipă. Pentru a obține cele mai bune performanțe, cicliștii trebuie să combine forță, viteză și tactică extraordinare. Ușoare și robuste, bicicletele sunt proiectate pentru a atinge viteze mari. Se concurează doar într-o singură treaptă de viteză și fără frâne, deoarece o oprire bruscă în timpul unei curse duce la probleme majore pe pistă.



SĂRITURI ÎN APA

Începutul

Debutul la Jocurile Olimpice a fost la St. Louis 1904, dar săriturile s-au practicat încă din secolele XVIII și XIX, cu gimnaste încorporând acrobația în sărituri, în Suedia și Germania.

Competiția a rămas neschimbată până la Sydney 2000, cu includerea probelor sincronizate pe trambuline de 3 m și platforme de 10 m.

Despre ce e vorba

Sportivii câștigă puncte în funcție de complexitatea și acuratețea acrobației lor. Bărbații efectuează 6 sărituri, iar femeile 5. Șapte arbitri dau note de la 0 la 10 pentru fiecare săritură. Două dintre cele mai bune și două cele mai de slabe scoruri nu sunt luate în calcul. Se adună scorurile rămase și se înmulțesc în funcție de dificultatea scufundării. În proba sincron, sunt 11 arbitri și șase note neluate în calcul.

Tipuri de sărituri:

- Cu fața: desprindere cu fața spre apă
- Cu spatele: desprindere înapoi
- Invers: desprindere cu fața, executând mișcarea înapoi
- Spre interior: desprindere cu spatele și execuție înainte
- Răsucire: indiferent de desprindere, corpul efectuează o rotire
- Stând în mâini (doar de pe platforma de 10 m): în poziția inițială, sportivii pun mâinile pe platformă și picioarele în sus.



CĂLĂRIE

Dresaj

Istoria ecvestră a început cu mai bine de 2.000 de ani în urmă, când grecii au introdus antrenamentul ecvestru pentru a-și pregăti caii pentru război. Scopul în dresajul ecvestru este calul și sportivul să ajungă la o armonie perfectă în timpul executării cursei, alternând mișcări libere și obligatorii, cum ar fi mersul, trapul, galopul și oprirea. Mișcările libere prezintă mișcări coregrafice speciale pentru fiecare cal și pe muzică.

Programul complet

Programul complet implică toate probele ecvestre. Concursul durează câteva zile și este împărțit în trei etape: dresaj, sărituri și o cursă de 30 până la 40 de sărituri peste obstacole de diferite tipuri, cu mici lacuri, obstacole de piatră, cu un timp limită maxim de execuție. Câștigătorul este călărețul sau echipa ce acumulează mai puține greșeli până la sfârșitul celor trei părți ale competiției.

Sărituri

Un traseu cu 10 până la 13 obstacole, această probă îl provoacă pe cal să-și demonstreze puterea, viteza și supunerea în timpul săriturii, în timp ce călărețul trebuie să-și dovedească abilitățile de călărie. Dacă vreo parte a obstacolului este doborât sau calul refuză să sară, se consideră o greșeală.

Tehnica în timpul săriturii nu este evaluată. Câștigătorul va fi călărețul sau echipa cu mai puține greșeli, în cel mai scurt timp posibil.



SCRIMĂ

Începutul

Deși lupta cu săbiile datează de mii de ani, scrima modernă a devenit un sport abia în secolul al XIX-lea: primele competiții au avut loc în anii 1890. În 1896, sportul a fost prezent la primele Jocuri Olimpice din era modernă. Inițial, programul olimpic de scrimă a constat din probele de floretă și sabie, spada făcându-și debutul la Paris 1900. Scrima feminină a fost prezentată pentru prima dată la Atlanta 1996, cu 8 ani înaintea primei Olimpiade de sabie feminină.

Scrima este unul dintre cele cinci sporturi care a fost prezent în toate edițiile de jocuri din epoca modernă.

Despre ce e vorba

Sportul are trei categorii: spadă, floretă și sabie.

În spadă, sportivii pot atinge orice parte a corpului adversarului cu ajutorul vârful armei. În floretă, doar partea superioară a corpului și partea din față a gâtului pot fi lovite. Sabia, la rândul său, permite lovituri deasupra taliei, inclusiv la capul atletului, cu orice parte a lamei. O lovitură în orice parte permisă a corpului este un punct. Când lovitura este executată, un senzor conectat la echipamentul sportivului atacant se aprinde și scoate un sunet, confirmând astfel punctul. Toți sportivii trebuie să poarte măști, pantaloni lungi, jachetă și mănușă pe mâna ce ține arma. Echipamentul de scrimă este făcut din materiale rezistente la perforare. Femeile trebuie să poarte și o protecție pentru piept din materiale rigide, cum ar fi metalul sau plasticul.



FOTBAL

Începutul

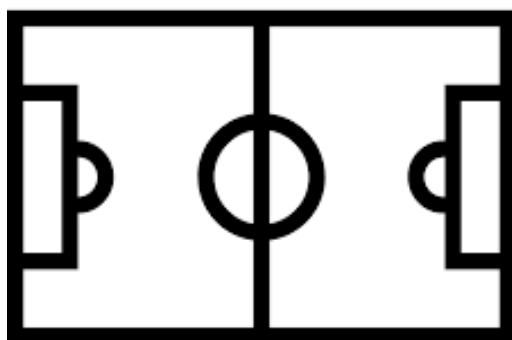
Prima apariție a fotbalului în programul olimpic a fost la Paris 1900, ca sport demonstrativ. S-a alăturat definitiv la Jocurile de la Londra 1908, cu sprijinul FIFA. Fotbalul feminin a fost inclus doar la Atlanta 1996.

Despre ce e vorba

Echipele cu 11 jucători dispută meciuri a câte 2 reprize de 45 de minute fiecare.

În turneul masculin, 16 țări sunt împărțite în 4 grupe. Primele două din fiecare grupă trec în sferturile de finală, unde echipa pierzătoare e eliminată, terminând abia la sfârșitul competiției.

În competiția feminină, 12 țări sunt împărțite în 3 grupe. Cele mai bune două țări și două dintre țările de pe locul trei, avansează la sferturile de finală. După aceea, turneul urmează același format ca cel pentru bărbați. În faza eliminatorie pentru ambele turnee, dacă jocul se termină la egalitate, se adaugă 2 reprize de 15 minute de prelungiri. Dacă rămâne egal, loviturile de pedeapsă definesc câștigătorul.





GOLF

Începutul

Se crede că originea golfului modern este Scoția secolului al XV-lea. Sportul a făcut parte din programul olimpic în două ocazii: la Paris 1900 și pentru ultima dată, la St. Luis 1904, unde numai bărbații au putut participa, și doar Statele Unite și Canada au participat. În 2016, după 112 ani, golful a fost inclus din nou în Jocurile Olimpice.

Despre ce e vorba

La Jocurile Olimpice competiția de golf se desfășoară pe un teren de 72 găuri. Sportivul care termină circuitul cu cel mai mic număr de lovituri la sfârșitul celor patru sferturi - conținând 18 găuri fiecare sfert - este câștigătorul.

Spectatorii pot parcurge cursul, pot urmări competiția, și asista la puterea unei lovituri și la precizia unei lovituri cu cip (lovitură scurtă, executată în general pentru a ajunge în gaură).





HANDBAL

Începutul

Creat în Europa între secolele al XIX-lea și al XX-lea, handbalul a avut debutul său la Jocurile Olimpice de la Berlin 1936 ca sport în aer liber. Acesta a fost omis din programul olimpic până la Munchen 1972, când a fost reintrodus, dar ca sport de sală. Femeile au început să concureze la Montreal 1976. De atunci, handbalul a continuat să fie parte a Jocurilor.

Despre ce e vorba

Fiecare echipă are șapte jucători pe un teren de 40 m lungime și 20 m lățime și mai mulți jucători pe bancă, ce pot înlocui un atlet în orice moment.

Pe parcursul unui meci de o oră, împărțit în două reprize a câte 30 de minute fiecare este obișnuit să vezi goluri marcate în câteva secunde. Mingea este pasată folosind mâinile și brațele, dar nu trebuie să atingă sub genunchi.

Un jucător poate ține mingea cel mult trei secunde și poate face trei pași, urmând să se paseze mingea unui coechipier sau să se tragă la poarta adversarului.



HOCHEI

Începutul

Deși datează din Egiptul Antic cu patru milenii în urmă, cel mai asemănător joc cu ceea ce știm în prezent a început în mijlocul secolului al XVIII-lea, când hocheiul era practicat în școlile britanice.

Sportul face parte din programul Olimpic începând cu Amsterdam 1928, și a fost exclusiv pentru bărbați timp de 13 ediții. Competițiile feminine au început abia la Moscova în 1980. Potrivit istoricilor, hocheiul a ajuns în Brazilia la sfârșitul secolului al XIX-lea și a fost jucat numai de către imigranți câțiva ani. A atins apoi un nou nivel de la construirea primelor două terenuri artificiale oficiale pentru Jocurile Panamericane din 2007.

Despre ce e vorba

Două echipe, cu câte 11 jucători fiecare, vizează poarta adversă. Poate părea inițial asemănător fotbalului, dar regulile sunt destul de diferite. Pentru început, sportivii controlează mingea cu un băț, de obicei din fibră de carbon, cântărind 350 g până la 700 g, cu un diametru de 5 cm. Sunt valabile doar golurile marcate în semicerc. Când un joc se termină la egalitate, echipele execută un penalty de la linia de 23 m; jucătorul are 8 secunde pentru a avansa mingea și a încerca să înscrie un gol.



JUDO

Începutul

Judo este o formă de arte marțiale japoneză tradusă ca și „calea moale”, definiție care rezonază cu lecțiile lui Jigoro Kano, creatorul sportului. Judo dezvoltă nu numai tehnica, ci și disciplina mentală.

Debutul judo-ului la Jocurile Olimpice a fost la Tokyo 1964. Japonia este nația cu cel mai mare număr de victorii, cu 72 de medalii olimpice. Femeile au început să concureze la Barcelona 1992 și în prezent se luptă în șapte categorii de greutate, la fel ca bărbații. Judo are acum peste 20 de milioane de practicanți din peste 20 de țări.

Despre ce e vorba

Scorul variază în funcție de tipul de tehnică: Ippon, Waza-ari și Yuko. Ippon asigură victoria și poate apărea în trei situații: când judoka doboară adversarul cu putere și viteză, și cad pe spate; când unul este ținut la sol timp de 20 de secunde; sau când un luptător renunță din cauza unei blocări a brațului sau a sufocării, de exemplu. Waza-ari este o tehnică aproape perfectă: adversarul este doborât, dar tehnica nu are elementele necesare pentru a fi considerat un ippon sau concurentul este reținut timp de cel puțin 15 secunde (dar mai puțin de 20). Două Waza-ari sunt echivalente cu un Ippon.

A treia tehnică este Yuko, și apare atunci când rivalul cade pe lateral sau este ținut apăsător timp de cel puțin 10 secunde (dar mai puțin de 15); indiferent câte Yuko primește un judoka, nu este niciodată mai mare sau echivalent cu un Waza-ari sau un Ippon.

Competițiile medaliante se desfășoară cu eliminare directă. Luptele din playoff permit celor care au pierdut în sferturile de finală să concureze pentru medaliile de bronz (două pentru fiecare clasă de greutate).



PENTATLON MODERN

Începutul

Inventat de baronul de Coubertin, creatorul Jocurilor Olimpice moderne, pentatlonul modern onorează competiția care a fost odinioară punctul culminant al Jocurilor Olimpice din Grecia Antică. Evenimentul a fost creat pentru a testa „calitățile morale ale bărbaților, precum și capabilitățile și abilitățile fizice, producând în consecință sportivul ideal complet”.

Pentatlonul modern a făcut parte din toate Jocurile Olimpice de la debutul său din Stockholm, 1912. Competiția, care se desfășoară într-o singură zi, a fost doar așa din Atlanta 1996. Femeile au început să participe la Sidney 2000. La Londra 2012, alergarea și tragerea au devenit o probă combinată.

Despre ce e vorba

Competiția începe cu o rundă de calificare pentru scrimă. Ziua următoare, sportivii concurează apoi în patru probe. Primul este înotul; concurenții se întorc apoi la scrimă, urmat de călărie. Combinația rezultatelor tuturor celor trei evenimente determină ordinea calificării pentru proba combinată de alergare și tragere.



GIMNASTICĂ RITMICĂ

Începutul

Gimnastica ritmică a apărut pentru prima dată în secolul al XIX-lea. Aceasta a evoluat și a început să încorporeze elemente din baletul clasic, tehnici germane de haltere și sisteme de exerciții suedeze.

Federația Internațională de Gimnastică (FIG) a recunoscut gimnastica ritmică fiind disciplină oficială în 1963, cu 21 de ani înainte de debutul său la Jocurile Olimpice de la Los Angeles 1984. Asemenea cu înotul sincron, gimnastica ritmică este concurată numai de femei, de la includerea sa în programul olimpic.

Despre ce e vorba

Performările au loc pe sol cu o coloană sonoră, devenind un spectacol uimitor. Disciplina are cinci aparate (coardă, minge, cerc, panglică și măciuci), dar doar patru dintre ele sunt prezente în fiecare ediție a Jocurilor Olimpice, conform rotației definite de FIG.

Două comisii de jurizare evaluează prezentările în funcție de dificultate și execuție. Câștigă gimnastele care obțin cel mai mare punctaj. Există probe individuale și de echipă; în aceasta din urmă, există o combinație prestabilită de aparate.



CANOTAJ

Începutul

Prima reprezentare a unei bărci cu vâsle a fost descoperită în Finlanda și datează din 5800 î.Hr., iar cea mai veche cursă de regate înregistrată s-a întâmplat la Veneția, în 1274, când se întreceau gondolierii și barcagii.

Sportul s-a alăturat Jocurilor Olimpice de la Atena 1896, dar regata a fost anulată din cauza mării agitate. Patru ani mai târziu, la Paris 1900, turneul s-a desfășurat în sfârșit. Canotajul s-a alăturat apoi cu siguranță programului olimpic. Femeile au putut concura încă de la Montreal 1976.

Despre ce e vorba

Sunt 14 probe: 8 pentru bărbați și 6 pentru femei. Fiecare regata poate avea până la șase bărci. Echipele avansează în competiție conform sistemului definit de Federația Internațională de Canotaj. Cursa de 2.000 m se parcurge în linie dreaptă, cu marcaje la fiecare 250 m. Fiecare barcă are banda proprie, cu o lățime de 13,5 m.

O figură curioasă în lumea canotajului, coxul acționează ca un antrenor în interiorul bărcii: pe lângă ghidarea tactică a echipei, și stabilirea ritmului de canotaj și direcțiile bărcii, motivează vâslașii să comunice pozițiile adversarului.



RUGBY

Începutul

Rugby-7 a debutat la Rio 2016, dar nu a fost prima dată când sportul a fost la Jocurile Olimpice. Varianta „clasică”, cu 15 jucători pe echipă, a fost concurat la Paris 1900, Londra 1908, Anvers 1920 și Paris 1924.

Despre ce e vorba

Pe terenul de iarbă, ritmul de joc este rapid, iar sportivii combină viteza și putere.

Turneele masculine și feminine sunt compuse din 12 echipe fiecare, jucând unul împotriva celuilalt în meciuri cu 2 reprize de șapte minute.

La fel ca orice sport de echipă bun, cheia pentru a sparge apărarea rivală implică rezistență, tehnică și tactică. „Încercările” sunt punctul culminant într-un meci, punctări care apar atunci când mingea este ținută pe terenul adversarului după ce s-a depășit linia porții.



YACHTING

Începutul

Vremea rea a amânat debutul cu vele la Jocurile Olimpice. Competițiile au fost planificate la Atena 1896, dar condițiile meteorologice au permis să se desfășoare doar în următoarele Jocuri, la Paris 1900.

Femeile și bărbații au concurat împreună la toate clasele până la Seul 1988, când evenimentele au fost separate.

Despre ce e vorba

Regatele olimpice se concurează cu ambarcațiuni, cu același design și specificații tehnice în cadrul fiecărei clase, astfel încât succesul marinarului depinde aproape exclusiv de tehnicile lor. Caracteristicile personale pot fi decisive: marinarii ușori de obicei nu se descurcă bine în clase care necesită o putere mare, ca Finn, de exemplu.

La regate, traseul este conturat de geamanduri, care trebuie înconjurat pe anumite laturi. După o serie de regate, cei mai buni zece marinari concurează pentru medalii la fiecare clasă.

Competițiile sunt compuse din 10 probe: 5 bărbați, 4 femei și una mixtă. Într-un sport în care vântul este combustibilul, câștigătorul este de obicei cel care se adaptează cel mai bine la climă și la condițiile de navigație. Prin urmare, o bună cunoaștere meteorologică poate fi la fel de valoroasă ca și pregătirea fizică și tehnică a sportivului.



TIR SPORTIV

Începutul

Tirul sportiv a apărut în Europa, în Germania. Există cluburi care au mai mult de 700 de ani. Baronul Pierre de Coubertin, fondatorul Olimpiadei moderne, a fost un campion francez la pistol. Crearea federațiilor de tir în Anglia, în 1859, și în SUA, în 1871, au contribuit la popularizarea acestui sport în țări vorbitoare de engleză. Femeile au început să concureze la Los Angeles în 1984.

Despre ce e vorba

Există 15 probe de trageri, în care sunt folosite trei tipuri de pistol: pușcă, pistol și pușcă de vânătoare. În fiecare dintre ele sunt trei probe pentru bărbați și două pentru femei, toate individuale.

Regulile variază în funcție de diverși factori: distanța până la țintă, poziția de tragere, numărul de lovituri și timpul pentru trageri. De exemplu, în evenimentele cu pușcă și pistol, concurenții trebuie să vizeze o țintă fixă cu zece cercuri într-un timp prestabilit, în timp ce în evenimentele cu pușcă de vânătoare, țintele sunt mobile și aruncate la comanda trăgătorului.



ÎNOT

Maraton înot

O disciplină relativ nouă, înotul maraton și-a făcut debutul la Beijing 2008. Cu o singură probă pentru bărbați și încă unul pentru femei (25 de sportivi participă/ probă), maratonul înot este concurat într-o cursă neîntreruptă de 10 km. Sportivii trebuie să înoate în jurul geamandurilor care conturează traseul și, ca un maraton de alergare, trebuie să-și poarte numărul de start pe corpul lor.

Înot

La Jocurile Olimpice, disciplina este prezentă încă de la Atena 1896. Acum este una dintre disciplinele care oferă cele mai multe medalii, în 32 de probe. Un bazin olimpic are 50 m lățime, 25 m lungime și 3 m adâncime. Competițiile sunt împărțite în calificări, semifinale și finale. În afara de probele ce variază ca distanță și tehnică de înot, există și ștafetă și amestec de stiluri.

Înot sincron

Înotul sincron, cunoscut și sub numele de „baletul de apă”, a devenit popular în America de Nord în anii 1940. După un deceniu, au fost conturate primele reguli de competiție, permițând disciplinei să continue să evolueze, până când s-a alăturat în sfârșit la Jocurile Olimpice de la Los Angeles 1984.

Sportivii sunt evaluați în trei aspecte: execuție, dificultate și impresie artistică, aceasta din urmă incluzând o coregrafie, interpretare muzicală și forma de prezentare. Duetele pot varia de la 2:20min la 3 min, iar pentru echipe rutinele pot dura de la 2:50 min la 4 min.



TENIS DE MASĂ

Începutul

Tenisul de masă a apărut în anii 1880, în Anglia, ca un joc de după cină în gospodăriile de clasă superioară. Echipamentul a fost improvizat, dar cu câteva note de bogăție, de exemplu: cărțile stivuite au putut fi fileul, mingea ar fi putut fi partea rotundă a unui dop de șampanie, iar capacele din cutii de trabucuri puteau fi folosite drept rachete.

Evident, atât echipamentul, cât și regulile au fost îmbunătățite până la crearea Federației Internaționale de Tennis de masă în 1926.

Despre ce e vorba

Competiția este organizată pe cap de serie, iar toate meciurile sunt eliminatorii.

Servirea se schimbă la fiecare două puncte sau la fiecare punct când scorul este la 10 la 10; la dublu, jucătorii fac pe rând la fiecare revenire.

De-a lungul anilor, mai multe schimbări au contribuit la transformarea sportului într-unul mai echilibrat. Meciurile s-au schimbat de la cinci seturi individuale, cu 21 de puncte la cel mai bun din șapte seturi, de 11 puncte. În probele pe echipe, fiecare meci constă din cel mai bun din cinci seturi: patru jucate de jucători single și unul de dublu.

Pentru a încetini meciul și a-l face mai atractiv pentru public, mingea a crescut în dimensiune, de la un diametru de 38 mm la unul de 40 mm.



Începutul

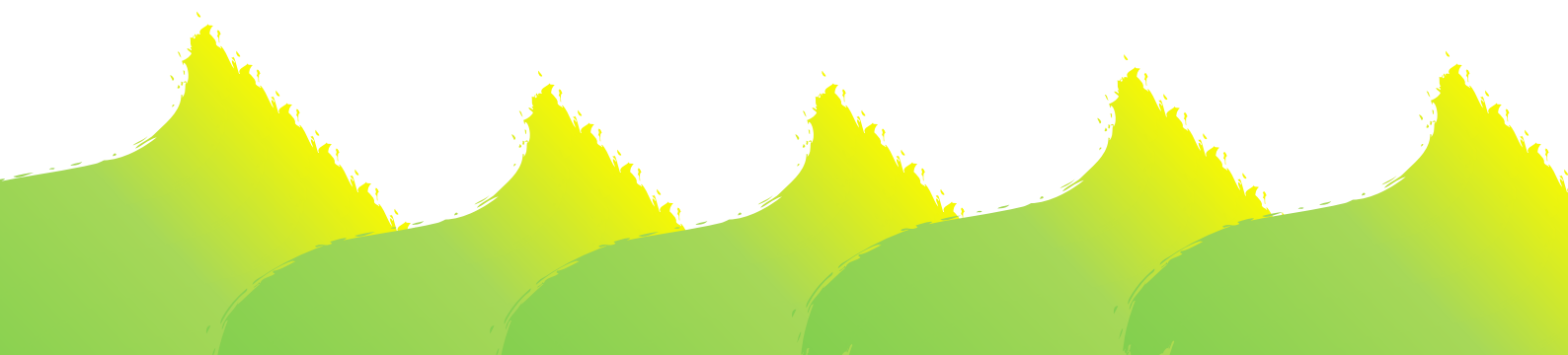
Într-o traducere literală, „tae” înseamnă picior, „kwon” este primul și „do” înseamnă calea. Originea acestei arte marțiale datează din anul 50 î.Hr., în timpul perioadei istoriei a Coreei cunoscută sub numele de Trei Regate. În 1955, Republica Coreea a decis că Taekwondo să fie arta marțială care ar reprezenta țara pe plan internațional. Sportul a devenit parte din programul olimpic de la Sidney 2000.

Despre ce e vorba

În meciurile disputate în runde de câte două minute fiecare, luptătorii lovesc cu piciorul și cu mâna spre pieptul și capul adversarului, și fiecare lovitură valorează unu până la patru puncte.

Sportivii poartă echipament de protecție pentru: antebraț, mână, talpă, piept, picior, cap și vintre.

Dacă există o remiză la sfârșitul primelor trei runde, există un „punct de aur”, care este o a patra rundă în care primul luptător care înscrie – cu orice tehnică – câștigă.





TENIS

Începutul

Jocul poate fi găsit și în secolul al XI-lea, când francezii și-au folosit mâinile pentru a lovi o minge de un perete, într-un joc numit „*jeu de paume*”.

Despre ce e vorba

Tenisul are competiții de simplu pentru bărbați și femei, și de dublu pentru bărbați, femei și dublu mixt. Meciurile se joacă cu cel mai bun din trei seturi și fiecare ghem are cel puțin patru puncte. Fiecare punct valorează 15 și de obicei, merge până la 40, iar punctul de ghem este cel care închide setul.

Primul care câștigă 6 ghemuri câștigă setul, cu excepția situației în care există un egal 5 la 5, caz în care mai sunt 2 ghemuri. Dacă există o altă remiză la 6 la 6, setul se decide într-un tie-break de 7 puncte.

În finalele olimpice de simplu masculin, meciul se decide pe modelul cel mai bun din cinci seturi, iar setul final se joacă ca un tie-break, dacă este necesar, cu setul final fiind decis la o diferență de două ghemuri.



GIMNASTICĂ PE TRAMBULINĂ

Începutul

Gimnastica pe trambulină a început în anii 1930, când a fost construită prima trambulină modernă de George Nissen și Larry Griswold la Universitatea din Iowa. Inițial, trambulina a fost folosită ca instrument de antrenament pentru acrobați, astronauți și sportivi, dar a ajuns să dea naștere la un sport competitiv.

Trambulina este „cea mai tânără” din disciplinele de gimnastică din programul olimpic, debutând la Sydney 2000. Competițiile sunt fascinante, cu frumusețea lor și prezentările emanând un spirit jucăuș.

Despre ce e vorba

Sărind pe o trambulină, sportivii trebuie să efectueze mișcări acrobatice în aer. Fiecare gimnast execută o serie de 10 elemente, cu sărituri simple și duble, cu și fără piruete.

După semnul arbitrilor-șef, gimnaștii au la dispoziție un minut să înceapă prezentările. Mișcările sunt evaluate de un juriu ce le notează în funcție de nivelul de dificultate, timpul de zbor și execuția atletului. Gimnaștii pot concura purtând șosete sau pantofi de gimnastică corespunzători pentru trambulină, dar le este interzis să execute desculți. Există doar probe individuale ca parte din programul olimpic.



TRIATLON

Începutul

Sportul a apărut în SUA ca un antrenament pentru concurenții de atletism să se mențină în formă. Primul eveniment oficial a avut loc în 1974, în San Diego, și avea 500 m de înot, 8 km de ciclism și 10 km de alergare. De atunci, sportul a făcut parte din programul olimpic Sydney 2000, la probele masculine și feminine.

Despre ce e vorba

Triatlonul este o provocare multidisciplinară ce combină într-un singur eveniment 1,5 km de înot, 40 km de ciclism și 10 km de alergare.

La înot, deși majoritatea sportivilor înoată în stil liber, toate stilurile sunt permise. După ce ies din apă, concurentul trebuie să-și pună cască înainte de a se urca pe bicicletă. În ciclism, draftul este permis - o tactică prin care sportivii „se plimbă” în ritmul adversarilor din fața lor. A treia și ultima probă este alergarea.

Tranzițiile dintre etape sunt contabilizate în timpul total al sportivului, fiind capabil să recupereze fiecare secundă pierdută când schimbarea exercițiilor poate face toată diferența în cele din urmă.



VOLEI

Începutul

Voleiul a fost creat în 1895, în statul american Massachusetts, ca alternativă la contactul fizic intens al baschetului, inventat în același stat cu câțiva ani înainte. Și-a făcut debutul în programul olimpic de la Tokyo 1964, iar numele său derivă din mișcarea de „voleu”.

Despre ce e vorba

Fiecare jucător este responsabil pentru atac sau apărare, conform poziției lor pe teren. Excepție este liberoul, care poate înlocui orice jucător în orice moment, dar nu poate ataca. Meciurile se decid ca cel mai bun din cinci seturi. Pentru a câștiga un set, echipa trebuie să ajungă la 25 puncte, cu un avantaj de minim 2; dacă o echipă ajunge la 25 și nu este o diferență de cel puțin 2 puncte, meciul continuă până când există.

Echipa poate atinge mingea de până la trei ori la rând înainte de a o da spre cealaltă parte.

De fiecare dată când echipa înscrie după ce a primit serviciul adversarului, jucătorii își schimbă poziția pe teren, mișcându-se în sensul acelor de ceasornic.



POLO PE APĂ

Începutul

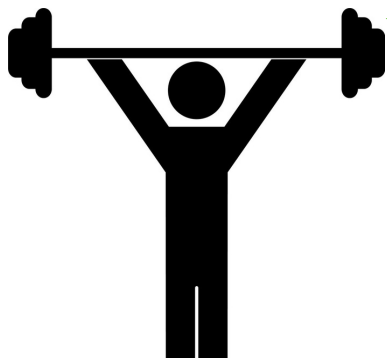
Polo pe apă a fost primul sport de echipă care a devenit parte a Olimpiadei de la Paris 1900. De atunci, a fost prezent la toate edițiile Jocurilor, deși a trecut prin schimbări importante, cum ar fi mingea folosită (mai mică la femei), numărul de jucători (de la 11 la 13) și, cel mai recent, introducerea loviturilor de pedeapsă în meciurile care se termină cu egal.

Despre ce e vorba

Comparativ cu unele sporturi de echipă, 32 de minute (împărțite în 4 sferturi de 8 minute fiecare) pare un timp scurt. Totuși, fără a putea atinge cu picioarele fundul piscinei, sportivii se mișcă fără oprire, înotând până la 5 km într-un meci.

În afară de portar, jucătorii nu pot ține mingea folosind ambele mâinile. De asemenea, nu este permis să se sprijine sau să se împingă de pe poartă sau din marginea piscinei, să se lovească mingea cu pumnul sau să se stropească cu apă intenționat adversarul.

Fiecare echipă este formată din 13 jucători, dintre care 7 titulari, 6 de teren jucători și un portar.



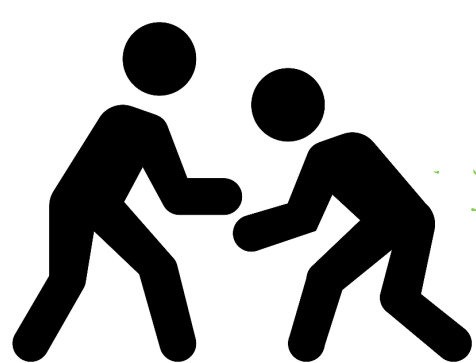
HALTERE

Începutul

Creat pentru a arăta cine este cel mai puternic bărbat, ridicarea greutăților a fost prezentă la Atena 1896 ca parte a programului de gimnastică. A fost stabilit ca sport individual după Anvers 1920 și a devenit parte permanent a programului olimpic. Femeile au început să concureze la Sydney 2000. Programul olimpic de haltere a rămas neschimbat din 1976, odată cu adăugarea de smuls și aruncat.

Despre ce e vorba

Este compus din două stiluri: smuls și aruncat. În primul, concurenții trebuie să ridice o bară cu greutate deasupra capului de pe pământ și să o susțină preț de până la două secunde. În mișcarea aruncată mai întâi sportivul ridică de la sol bara la înălțimea umerilor și apoi o ține deasupra capului. Fiecare sportiv primește 3 încercări. Atletul care ridică mai multă greutate în general este câștigătorul. Trei arbitri observă corpul sportivului să fie complet extins și dacă bara este nemișcată la sfârșitul mișcării. Atletii concurează în 15 categorii de greutate corporală: 8 pentru bărbați și 7 pentru femei.



LUPTE

Începutul

Una dintre cele mai vechi activități competitive din lume, luptele a fost destul de popular printre spectatorii Jocurilor Antice.

Concursurile sunt împărțite în două discipline: cea greco-romană și stilul liber.

Luptele greco-romane au fost practicate din cele mai vechi timpuri și este o luptă apropiată. Luptătorii folosesc doar brațele și partea superioară a corpului pentru a ataca adversarul.

Luptele libere au debutat la Jocurile Olimpice de la St. Louis 1904, amestecând stiluri tradiționale de la nivel mondial cu regulile care permiteau utilizarea picioarelor să țină la distanță adversarul. Femeile au început să concureze la Atena 2004.

Despre ce e vorba

Sunt 2 runde de câte 3 minute fiecare, în interiorul unei zone circulare cu un diametru de 9 m. Obiectivul este de a ține adversarul jos cu spatele la pământ. Această tehnică se numește „pin”. Dacă nu e posibil, sportivul care acumulează mai multe puncte (prin punerea adversarul jos, de exemplu) va fi declarat câștigător.

SPORTURI OLIMPICE

Curiozități

La Montreal 1976, gimnastă română, Nadia Comăneci a realizat prima prezentare „perfectă” din istoria Jocurile, primind un 10 de la toți arbitrii.

Echipa feminină de handbal a Danemarcei a cucerit deja trei medalii de aur consecutive: la Atlanta 1996, Sydney 2000 și Atena 2004. A treia medalie este un eveniment unic în istoria olimpică. Cu toate acestea, a fost realizat și în 2016 de către echipa masculină a Franței și echipa feminină a Norvegiei, care a câștigat la Beijing 2008 și Londra 2012.

Creatori ai artei marțiale Taekwondo, Coreea a dominat sportul la Jocurile Olimpice, acumulând 14 medalii, dintre care 10 de aur. China este pe locul doi, cu 8 medalii, dintre care 5 de aur.

2

SPORTURI

PARALIMPICE





TIR CU ARCUL

Începutul

Arcurile și săgețile erau folosite pentru vânătoare și război de acum 10.000 de ani, dar armele de foc le-au făcut să fie învechite pentru scopuri militare. Ca sportul însă, popularitatea tirului cu arcul a continuat să crească. Astăzi, tirul cu arcul este practicat în aproximativ 150 de țări. Acesta a fost singurul sport din Jocurile Stoke Mandeville din 1948, precursorul Jocurilor Paralimpice, și a fost inclus în programul paralimpic încă de la prima ediție de la Roma, din 1960.

Despre ce e vorba

Practicat de sportivi cu paralizie cerebrală, paraplegici, tetraplegici, amputații, persoane cu boli disfuncționale și progresive, și deficiențe multiple, tirul cu arcul paralimpic are același scop ca cel disciplina olimpică: trasul de săgeți la o țintă cu 10 cercuri de la distanță de 70 m, folosind un arc recurbat, sau de la 50 m folosind un arc compus. Zona de competiție este identică și echipamentul similar. Dacă ajung la indicele cerut, sportivii paralimpici pot concura în Jocurile Olimpice. Așa a fost cazul neozeelandezului Neroli Fairhall, care a participat la Los Angeles 1984, și a italianului Paola Fantato, la Atlanta 1996.

Există două clase de evenimente:

- Deschis: cu deficiențe ale picioarelor și utilizatori de fotoliilor rulante sau cu tulburări de echilibru, trăgând din picioare sau așezat pe o bancă mică
- W1: cu deficiențe ale picioarelor și pot fi utilizatori de fotolii rulante



ATLETISM

Începutul

Atletismul a fost unul dintre cele opt sporturi prezentate la primele Jocuri Paralimpice, desfășurate la Roma în 1960, în care sportivii au concurat la un total de 25 discipline medaliate. De atunci, a făcut parte din toate edițiile și este în prezent cea mai cuprinzătoare disciplină din programul paralimpic. Persoane cu deficiențe din peste 120 de țări la nivel mondial practică în prezent atletismul.

Despre ce e vorba

Programul este similar cu cel al Jocurilor Olimpice. Pe pistă, sportivii aleargă pe distanțe cuprinse între 100 și 5.000 m. Probele de pistă includ concursuri de sărituri și aruncări. Există și evenimentul de maraton.

Există probe pentru competitorii cu deficiențe vizuale, intelectuale și fizice, fiecare cu clasificări funcționale pentru a asigura egalitatea între competitori. Pe baza clasificărilor sportivilor, numele competiției e urmat de un cod (litera + număr). Litera folosită pentru competiția pe pistă este T. Se folosește litera F pentru evenimente de teren. Numerotarea indică gradul de afectare al sportivului:

- 11 până la 13 – deficiență de vedere
- 20 – deficiență intelectuală
- 31 - 34 – paralizie cerebrală așezată
- 35 - 38 – paralizie cerebrală în picioare
- 40 – nanism
- 41 - 47 – amputare și les autres
- 51 - 57 – sportivi în fotoliu rulant (efectele poliomielitei, leziuni ale măduvei spinării și amputații)



MARATON

Începutul

Atletismul a fost unul dintre cele opt sporturi prezentate la primele Jocuri Paralimpice, desfășurate la Roma în 1960, în care sportivii au concurat la un total de 25 discipline medaliate. De atunci, a făcut parte din toate edițiile și este în prezent cea mai cuprinzătoare disciplină din programul paralimpic. Persoane cu deficiențe din peste 120 de țări la nivel mondial practică în prezent atletismul.

Despre ce e vorba

Programul este similar cu cel al Jocurilor Olimpice. Sunt concursuri pentru deficienți de vedere, intelectual și fizic, fiecare cu clasificări funcționale pentru a asigura egalitatea între concurenți. Mai multe competiții presupun aceleași distanțe în atletismul paralimpic. De exemplu, există doar două evenimente de maraton olimpic, unul pentru bărbați, celălalt pentru femei. Este împărțit în cinci evenimente, trei clase masculine (T12, T46 și T54) și două femei (T12 și T54).

Pe baza clasificărilor sportivilor, numele competiției e urmat de un cod (litera + număr). Litera folosită pentru competiția pe pistă este T. Se folosește litera F pentru evenimente de teren. Numerotarea indică gradul de afectare al sportivului, la fel ca în atletismul general.

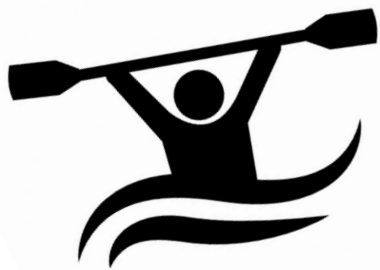


BOCCIA

Se crede că boccia își are originea în Grecia Antică, cu concurenți aruncând cu pietre mari într-o stâncă țintă. Sportul s-a transformat în Italia din secolul al XVI-lea, iar de atunci popularitatea sa s-a răspândit. Jocul boccia necesită o combinație pricepută de control, precizie și concentrare, precum și o tactică aprofundată. Boccia este în prezent practicat în peste 50 de țări de către sportivi cu paralizie cerebrală sau afecțiuni neurologice similare, care implică utilizarea unui fotoliu rulant. Sportul nu are un echivalent la Jocurile Olimpice și a fost introdus la Jocurile Paralimpice din New York/Stoke Mandeville din 1984.

Despre ce e vorba

Toate evenimentele de boccia sunt de mixte, cu individual, pereche și echipă. Scopul este același: să arunce mingi colorate cât mai aproape posibil de țintă, sau spre mingea albă, care este cunoscută sub numele de „jack”. Câștigător este cel care aterizează cele mai multe bile cât de aproape de jack posibil. În funcție de categorie, participanții pot fi ajutați de un asistent, ce poate stabiliza scaunul sau poate preda mingea. Competițiile sunt împărțite în runde. Aruncarea unei monede determină cine va juca cu bilele roșii sau albastre. Bilele roșii încep prima rundă, iar concurenții au dreptul la șase bile fiecare. În evenimentele individuale și în pereche, există patru runde pe meci, în timp ce în competiția pe echipe sunt șase runde pe meci.



CANOE SPRINT

Începutul

Din America de Nord până în Polinezia și chiar Groenlanda, caiacele au fost folosite în diferite scopuri de-a lungul istoriei.

Destinate inițial pentru vânătoare și pescuit, erau făcute cu blană de animale întinsă peste un cadru de lemn. Cursele de canoe au devenit mai populare în începutul secolului al XX-lea, iar anii 1930 au fost cruciali pentru creșterea lor în popularitate. Canotajul de viteză și-a făcut debutul oficial la Berlin 1936 și de atunci a fost un eveniment permanent în program.

Despre ce e vorba

În timp ce există două tipuri de bărci în competițiile olimpice, canoe și caiace (identificate prin literele C-canoe-, și K-caiac), Jocurile Paralimpice au doar evenimente de caiac. Cursa are loc într-o linie dreaptă de 200 m. Câștigătorul este sportivul care parcurge distanța în cel mai mic timp.

Evenimentele încep cu cinci serii, fiecare cu două bărci. Câștigătorul fiecărei serii avansează direct în finală, în timp ce ceilalți concurenți merg în semifinale. Cei trei concurenți de top în semifinale concurează în finală. Există trei clase funcționale la evenimente de canoe paralimpice: KL1 (suma de trei puncte), KL2 (patru până la șapte puncte) și KL3 (opt sau nouă puncte). În sistemul de clasificare, punctele sportivului sunt evaluate în funcție de mișcarea piciorului și a trunchiului, potențial și o evaluare pe apă în timpul canotajului. Cu cât scorul este mai mare, cu atât potențialul funcțional al sportivului este mai mare.



CICLISM PE ȘOSEA

Începutul

Ciclismul pentru sportivi cu deficiențe a apărut la începutul anilor 1980. Competițiile rutiere au fost introduse în programul Jocurilor Paralimpice din New York/ Stoke Mandeville 1984, cu probe pentru concurenții cu paralizie cerebrală. Patru ani mai târziu, la Seul, bicicliștii cu alte tipuri de deficiențe paralizie cerebrală și amputări/Les Autres au fost, de asemenea, incluse. Sportivii cu deficiențe de vedere și-au făcut debutul la Jocurile de la Barcelona 1992.

Despre ce e vorba

Competiția paralimpică de ciclism pe șosea are probe de masculin și feminin individual, și echipă. Ca și în ciclismul convențional, cursele rutiere sunt lungi și, fundamental, necesită tactici bune.

Există patru tipuri de biciclete, specifice fiecărui tip de deficiență. Clasificarea funcțională este strâns legată de modelul pe care îl folosesc sportivi.

Pe lângă bicicletele tradiționale, există triciclete, echipate cu două roți în spate, pentru cei cu paralizie cerebrală. Bicicletele pedaleate de mână sunt folosite de cei paraplegici sau tetraplegici. Cei cu deficiențe de vedere pedalează pe o bicicletă cu 2 locuri numită tandem – sportivul este însoțit de un ghid, care stă pe scaunul din față și indică direcție.



CICLISM PE PISTĂ

Începutul

Ciclismul pentru sportivi cu deficiențe a fost introdus pentru prima dată la începutul anului 1980, la disciplina rutieră. Progresul tehnologic a făcut sportul mai incluziv și cursele din ce în ce mai competitive. Ciclismul pe pistă este cea mai recentă disciplină de ciclism paralimpic, care a fost introdusă la Jocuri Atlanta 1996, cu evenimente pentru bărbați și femei.

Despre ce e vorba

Amputații și sportivi cu forță musculară afectată sau redusă gama de mișcare, paralizie cerebrală și tulburări care afectează coordonarea utilizează biciclete adaptate. Cei cu deficiențe de vedere pedalează biciclete numite tandem. Adaptarea bicicletei variază – de la activarea frânei și cutiei de viteze la proteze și orteze concepute pentru competiție, precum cele care țin ghidonul.

Ca și în ciclismul olimpic, viteza este factorul determinant. Ciclismul pe pista prezintă evenimente masculine și feminine individuale, și de echipă. Probele sunt distinse printr-o literă care indică tipul de deficiență sau tipul de bicicletă utilizată și un număr, care evaluează gradul de deficiență. În ciclism, litera B este folosită pentru competițiile sportivilor cu vizual deficiență, în timp ce litera C îi denumește pe cei care pedalează adaptat biciclete tradiționale. Probele sunt similare cu cele din ciclismul olimpic, contra cronometru, urmărire și sprint, pe lângă evenimentele de sprint pe echipe. Bicicletele de pistă au viteze fixe, iar competițiile au loc pe o pistă ovală care variază de la 250 m până la 325 m în lungime.



CĂLĂRIE

Începutul

Ecvestria există de peste 2000 de ani, încă de la grecii care au început să-și antreneze caii pentru a se pregăti de război. În Evul Mediu, acesta a continuat să fie dezvoltat ca exercitiu militar, cu dresaj, curse și sărituri, având ca scop să reflecte varietatea de provocări pe care caii le înfruntă în armată. Sporturile ecvestre au fost folosite inițial pentru reabilitare și recreere pentru persoanele cu deficiențe. Disciplina pentru sportivi paralimpici a fost introdusă pentru prima dată în anii 1970 și primele competiții au avut loc în Marea Britanie și Scandinavia.

Despre ce e vorba

Bărbații și femeile concurează împreună, sportivii putând folosi a „ajutor compensator”. Câțiva folosesc șei adaptate dacă nu au un membru, alții au „apelanți”; - persoane ce informează proximitatea literelor arenei în cazul deficiențelor de vedere. Sportivii sunt împărțiți în cinci categorii. Cu cât numărul clasei este mai mic, cu atât deficiența este mai mare.

- Clasele Ia și Ib: utilizatori de scaune rulante, sportivi cu echilibru mic de trunchi și deficiențe la toate cele patru membre sau lipsa echilibrului trunchiului și funcțiilor bune ale membrelor superioare
- Clasa II: utilizatori de scaune rulante sau persoane cu un grad ridicat de deficiență motrică a trunchiului, cu funcții bune ale membrelor superioare, sportivi cu un grad ridicat de afectare a brațului și ușoară afectare la nivelul piciorului sau afectare unilaterală severă
- Clasa III: se pot deplasa fără asistență. Au o afecțiune unilaterală moderată sau afectare moderată a tuturor celor patru membre și deficiențe severe ale brațului; deficiență vizuală deplină sau severă
- Clasa IV: deficiențe la unul sau două membre, sau unele deficiențe vizuale



FOTBAL ÎN 5

Începutul

Fotbalul tradițional a fost adaptat pentru persoanele cu deficiențe de vedere în Brazilia, în anii 1960. Într-un joc numit „din poartă în poartă”, elevii cu deficiențe de vedere loveau cu piciorul într-o sticlă de plastic cu pietricele în ea. Sticla a fost înlocuită cu o minge învelită într-o pungă de plastic. Cea de acum are clopoței în ea, creată în Brazilia în anii 1980. Sportul a debutat la Jocurile Paralimpice de la Atena 2004. Au participat 6 echipe pe atunci, dar turneul a fost extins la Londra 2012, cu adăugarea a încă 2 echipe.

Despre ce e vorba

Indicațiile verbale sunt permise, dar numai de 3 persoane: ghizi, portarii (singurii jucători văzători din echipă) și antrenori. Ghizii sunt poziționați în spatele porții adverse, strigând mișcările și direcția către poartă. În situațiile cu minge moartă, ghidul va lovi stâlpi de poartă cu un obiect metalic pentru a semnaliza direcția porții. Portarul ghidează apărarea echipei, în timp ce antrenorul stă în picioare partea centrală a terenului.

Este important să se respecte treimile corespunzătoare din teren pentru îndrumări, oficialii supravegând limitele sonore. Locul unde este mingea în timpul jocul ghidează jucătorii: dacă este pe partea ofensivă, ghidul va direcționa jocul. Jocul este împărțit în două reprize de 25 de minute.

Deși jucătorii sunt considerați orbi (până la cinci procente de vedere în ochi mai bun), unii pot percepe forme. Prin urmare, toți sportivii trebuie să poarte măști de ochi, pe care adversarii nu le pot atinge. Dacă se întâmplă acest lucru, arbitrul va întrerupe jocul și va repositiona ochiul și măștile. După cinci greșeli comise, sportivul va fi eliminat și înlocuit. Nu există tușe laterale, pereții laterali joși măsurând 1,2 m înălțime.



FOTBAL ÎN 7

Începutul

Fotbalul în 7, o adaptare a fotbalului olimpic pentru jucătorii cu paralizie cerebrală și tulburări similare (leziuni cerebrale traumatice sau sechele ale accidentului vascular cerebral), a debutat la Jocurile Paralimpice de la New York/Stoke Mandeville din 1984, și a fost prezentat în toate edițiile de atunci.

Despre ce e vorba

Există multe diferențe între fotbalul olimpic și fotbalul în 7. După cum spune și numele, sunt doar șapte jucători în fiecare echipă pe teren și șapte pe bancă. Nu există o regulă de offside și aruncările de la margine pot fi făcute cu o singură mână, rostogolind mingea pe terenul de joc.

Meciurile durează 60 de minute, împărțite în două reprize de 30 de minute, cu un interval de 15 minute între ele. Dimensiunile terenului sunt mai mici decât cele ale fotbalului olimpic: 75 m x 55 m.

Jucătorii sunt clasificați în funcție de gradul lor de deficiență fizică. Scala variază de la 5 la 8 – cu cât clasa este mai mică, cu atât sunt mai mare limitările. Fiecare echipă trebuie să aibă cel puțin un sportiv clasa 5 sau 6 și nu mai mult de un atlet clasa 8 pe teren. Portarii sunt de obicei de clasă 5 sau 6 jucători, deoarece sunt cei mai limitați din punct de vedere al dexterității.



GOALBALL

Începutul

Introdus pentru prima dată în 1946, goalball a fost creat pentru a ajuta la reabilitarea veteranilor cu deficiențe de vedere. Popularitatea sa a crescut de atunci: sportul este practicat în prezent în 85 de țări.

A debutat la Jocurile Paralimpice de la Toronto 1976, ca sport demonstrativ. De atunci goalball a fost mereu prezent la toate edițiile.

Despre ce e vorba

Ca și în cazul fotbalului în 5, mingea de goalball are clopoței în ea. Echipa este formată din trei jucători titulari și trei pe bancă, toți legați la ochi. Jocul este împărțit în două reprize de 12 minute și câștigătoare este echipa care înscrie cele mai multe goluri. Aruncările trebuie să fie joase sau care sar, și trebuie să atingă întotdeauna anumite zone ale terenului. Jucătorii sunt atât atacanți, cât și apărători.

Lățimea porții este aceeași cu lățimea terenului (9 m x 1,30 m). Prin urmare, jucătorii se poziționează în cele trei zone pe care trebuie să le apere: stânga, dreapta și poziție centrală sau pivot. Nu este contact între adversari, ceea ce face jocul mai sigur pentru jucători – atacul necesită forță deoarece mingea cântărește 1,25 kg.

Cei 11 arbitri sunt cheia dinamicii jocului, dar cei doi arbitrii principali sunt responsabili pentru conducerea meciului, folosind diferite semne din fluier și comenzi verbale. Cei patru oficiali care lucrează în apropierea stâlpilor porții sunt responsabili pentru înlocuirea mingii, ghidarea sportivilor înlocuiți, și pentru asistența la întreținerea terenului. Ceilalți lucrează la masă, având grijă de foile de punctaj și de timp.



JUDO

Începutul

Bazat pe Jujitsu, a fost dezvoltat de educatorul Jigoro Kano și consolidat ca sport la sfârșitul secolului al XIX-lea. Judo și-a făcut prima apariție la Jocurile Olimpice de la Tokyo 1964. A debutat în programul paralimpic din Seul 1988, iar femeilor au putut concura de la Atena 2004. Judo este singura artă marțială prezentă în programul paralimpic.

Despre ce e vorba

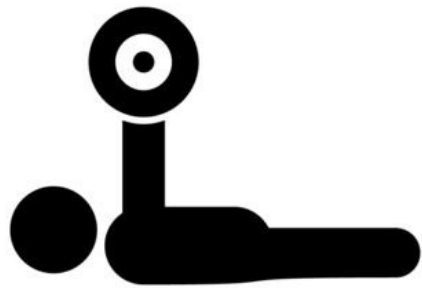
Doar sportivii cu deficiențe de vedere concurează în judo paralimpic. Clasificarea se bazează pe funcționalitate, mai degrabă decât pe criterii medicale.

Unul dintre cele mai mari beneficii oferite de judo paralimpic este învățarea sportivului să cadă corect, deoarece sportul îi ajută să se miște și să se poziționeze ei înșiși în mod corect. Sfârșesc prin a putea evita accidentele comune zilnice.

Sportivii sunt împărțiți în trei clase, toate începând cu litera B:

- B1 - Orbire totală și nu poate identifica obiecte sau oameni
- B2 - Câmp vizual mai mic de 5 grade (pot percepe, recunoaște forme)
- B3 - Câmp vizual între 5 și 20 de grade (capabil să vadă imagini)

Arbitrul începe meciul numai când cei doi sportivi se țin fiecare judogi-ul celuilalt (echipament). Este responsabilitatea lor să-i păstreze pe luptători activi. Dacă cei doi nu sunt în contact unul cu celălalt, meciul este oprit.



HALTERE

Începutul

Halterele au debutat la Jocurile Paralimpice de la Tokyo 1964, când sportivii cu leziuni ale coloanei vertebrale au participat la patru evenimente, la momentul respectiv la categoria ridicărilor de greutate. În anii următori, sportul a suferit tranziții pentru a include alte tipuri de deficiențe și a debutat în noul său format la New York/Stoke Mandeville 1984. Femeile participă din Sydney 2000, iar astăzi, halterele cu ridicarea în forță este unul dintre sporturile paralimpice cu cea mai rapidă creștere, fiind practicate în jur de 100 țări.

Despre ce e vorba

Există doar clasă funcțională, deci sportivii trebuie să îndeplinească criteriile minime de eligibilitate. Deficiențele ce se încadrează în această categorie includ hipertonie, ataxie, atetoză, deficiențe ale membrelor (amputație), raza de mișcare pasivă scăzută, afectarea puterii mușchilor, diferențe de lungime a picioarelor și înălțime redusă combinate cu alte tipuri de deficiențe.

Sportivii se întind pe spate pe o bancă și pot alege să fie fixați cu curele. Ulterior, au opțiunea de a folosi 1-2 asistenți pentru a-i ajuta să ridice bara de sprijin. Odată ce sportivul este considerat că deține controlul deplin, arbitrul-șef dă semnalul de start sportivul finalizând ridicarea.

Sportivii au 3 încercări în timpul competiției și mai pot solicita una dacă încearcă să doboare recordul mondial. A 4-a încercare oferită la discreția juriului nu interferează în clasamentul final: câștigătorul este cel care ridică cea mai mare greutate din categoria sa de greutate corporală. În caz de la egalitate, câștigătorul este cel cu masa corporală inferioară.



CANOTAJ

Începutul

Prima reprezentare a unei bărci cu vâsle datează din 5800 î.Hr. și a fost descoperit în Finlanda. Cel mai vechi record de cursă a avut loc la Veneția, în 1274, când gondolieri și barcagii s-au întrecut în diferite bărci. Canotajul a devenit un sport competitiv doar în ultimii 200 de ani. Sportul era programat să debuteze la Olimpiada de la Atena 1896, dar cursa a fost anulată din cauza mării agitate. Competitia a avut loc în cele din urmă patru ani mai târziu, la Paris 1900. Canotajul paralimpic, la rândul său a intrat în program abia în Beijing 2008.

Despre ce e vorba

La canotajul paralimpic echipamentul de competiție este modificat încât să fie mai ușor pentru sportiv să practice sportul. Indiferent de categorie, probele au loc întotdeauna pe distanțe de 1000 m, în timp ce în Jocurile Olimpice, au 2000 m. Bărcile pot fi conduse de unul, doi sau patru sportivi, în funcție de eveniment. Există trei clase în canotajul paralimpic:

- AS - sportivii cu afecțiuni ale trunchiului și picioarelor, ale căror mobilitatea este limitată la umeri și brațe. Proba este individuală
- TA - sportivi cu utilizare funcțională a picioarelor și trunchiului și brațe. Evenimentul se desfășoară în perechi formate dintr-un bărbat și o femeie
- LTA - sportivi cu utilizare funcțională a picioarelor, trunchiului, și brațe pentru vâslire. Această categorie include până la două persoane cu deficiență vizuală. Barca este ocupată de patru membri, doi bărbați și două femei și un cox, care poate fi bărbat sau femeie și nu trebuie să aibă deficiență



YACHTING

Începutul

Cursele cu barca cu pânze au apărut pentru prima dată în secolul al XVII-lea, în Țările de Jos. Sportul era deja bine stabilit când, în 1851, goeleta America a traversat Atlanticul, plecând din Statele Unite ale Americii și a câștigat cursa de la Insula Wight învingând navele britanice și câștigând trofeul cunoscut în prezent sub numele de Cupa Americii.

Probele de navigație au debutat la Jocurile Paralimpice de la Atlanta 1996, dar ca sport demonstrativ. Sportul a devenit un eveniment cu medalii la Sydney 2000.

Despre ce e vorba

Conceput pentru sportivi cu deficiențe vizuale sau fizice, navigația paralimpică folosește un sistem de clasificare funcțional care ia în considerare funcție probleme cu stabilitatea corpului, pe baza funcționalității mâinii, gradul de conservare a mobilității, precum și aspecte legate de amplitudinea câmpului de vedere și acuitate vizuală. Trei tipuri de barcă sunt utilizate în concursuri:

- 2,4 mR- un singur atlet, care poate avea o deficiență minimă
- SKUD -18 - doi membri ai echipajului, din care una femeie
- Sonar - trei sportivi. Fiecare persoană primește un scor de la 1 până la 7 în funcție de gradul lor de afectare. Setul nu poate aduna mai mult de 12 puncte.

Navigația paralimpică nu separă competițiile pe gen. Chiar și în clasa 2,4 mR, la care barca este controlată de un singur sportiv, femeile concurează cu bărbații unul împotriva celuilalt.



TIR SPORTIV

Începutul

Primele cluburi de arme au apărut în Germania în secolul al XIII-lea, iar activitatea a crescut odată cu progresele tehnologice în materie de arme și muniții. A fost reglementat ca sport în secolul al XIX-lea, fapt ce a dus la înființarea în 1907, a prezentei Federații Internaționale de Tir Sportiv (ISSF).

Tirul paralimpic s-a născut în Scoția, în 1970, debutând la Jocul Paralimpic de la Toronto 1976. Fiind prezent în programul jocurilor de atunci, are 12 probe - trei bărbați, trei femei și șase mixte.

Despre ce e vorba

Sportivii cu diferite tipuri de deficiențe pot concura împreună. Programul paralimpic cuprinde două clase:

- SH1 - pistol și trageri cu pușca ce nu necesită sprijin pentru arme
- SH2 - trageri cu pușca ce necesită de sprijin pentru arme

Există o a treia clasă, care nu este prezentă la Jocurile Paralimpice: SH3, pentru deficienții de vedere.

Există echipamente de sprijin, cum ar fi mese și scaune de tragere, pe lângă suporturile pentru arme. Ca și în competiția de tragere convențională, regulile variază în funcție de eveniment, distanță, tip de țintă, poziția de tragere, numărul de lovituri și timpul de tragere. Ținta are zece cercuri, care valorează puncte diferite, iar cercul din mijloc numit bullseye și cel mai mic dintre toate valorează 10 puncte. Câștigătorul are cel mai mare punctaj după fazele de calificare și finale.



VOLEI ÎN AȘEZAT

Începutul

Voleiul așezat a fost introdus pentru prima dată în Țările de Jos în anii 1950, combinând voleiul olimpic cu un sport german numit „sitzball”. Cu toate acestea, a început să devină mai popular abia în anii 1960.

Din 1967 au continuat să fie organizate competiții internaționale și voleiul a fost acceptat în Organizația Internațională a Sportului pentru persoanele cu handicap (ISOD) în 1978.

Sportul a debutat în programul Paralimpic din Arnhem 1980 și de atunci a fost pe agenda Jocurilor Paralimpice. Până la Sydney 2000, competițiile au fost împărțite în două categorii: în șezut și în picioare. De la Atena 2004 s-a rămas doar cu proba în șezut.

Despre ce e vorba

Ca și în cazul voleiului olimpic, jocul se decide cu cel mai bun din cinci seturi. Echipa care înscrie prima 25 de puncte va câștiga setul, iar în setul cinci are 15 puncte. Există două diferențe semnificative între acest sport și voleiul olimpic: fesierul sportivului trebuie să fie în contact cu podeaua în fiecare mișcare pe care o face, iar blocajul serviciului adversarului este permis. Este obișnuit să fie contact între picioarele adversarilor în timpul meciului. Acest lucru este permis atâta timp cât nu împiedică adversarul. Terenul măsoară 60 m² (10 lungime. 6 m lățime), iar fileul este poziționat la înălțimea de 1,15 m față de podea la volei masculin. Pentru competiția feminină, însă, înălțimea este ceva mai mică: 1,05 m.



ÎNOT

Începutul

Înotul face parte din programul paralimpic din Roma 1960 și a fost mereu prezent de atunci. Cu sportivi concurând în 152 de evenimente, înotul este sportul paralimpic cu al doilea cel mai mare număr de sportivi, după atletism.

Despre ce e vorba

La începutul probei, înotătorii pot pleca de la bloc (inclusiv șezând), din interiorul apei sau cu ajutorul unui profesionist, în funcție de nivelul de deficiență al sportivului. Persoanele cu deficiențe vizuale se bazează pe sprijinul tapperului, un asistent care folosește un stâlp prevăzut cu un capăt căptușit pentru a anunța când se afla în apropierea marginile piscinei. Tapperele sunt necesare pentru clasele S11 și sunt opționale pentru clasele S12 și S13. Sportivii S11 trebuie să înoate purtând ochelari de protecție negri pentru a împiedica un înotător cu o oarecare viziune să nu aibă un avantaj față de alții care sunt complet orbi. Pentru sportivii din alte clase acest echipament este opțional.

Înotătorii sunt grupați în 14 clase funcționale. Pentru a le determina grupurile, sportivii sunt supuși unei serii de evaluări clinice pentru a testa forța mușchilor, mobilitatea articulară și motrică (clasele S1 până la S10) și capacitatea vizuală (clasele S11 până la S13).

Cu cât deficiența este mai mare, cu atât clasa este mai mică:

- 1 la 10 - limitări fizice și motorii
- 11-13 - cu deficiențe de vedere
- 14 - cu deficiențe intelectuale



TENIS DE MASĂ

Începutul

Tenisul de masă a fost creat în secolul al XIX-lea în Marea Britanie și a fost jucat de familii aristocratice. La începuturile sale, când a apărut cunoscute sub numele de wiff-waff, cutiile de trabucuri erau folosite ca rachete și cărțile dublate ca fileu. Atât echipamentul, cât și regulile evoluaseră considerabil când a fost înființată Federația Internațională de Tenis de Masă (ITTF) în 1926.

Sportul face parte din programul paralimpic încă de la prima ediție a Jocurilor, la Roma 1960. Sportivii care nu aveau nevoie de scaune rulante au început să concureze la Toronto 1976. La Arnhem au fost incluși concurenții cu paralizie cerebrală 1980, iar sportivi cu deficiență intelectuală au fost adăugați la program la Sydney 2000.

Despre ce e vorba

Regulile și dinamica tenisului de masă paralimpic sunt similare cu cele folosite olimpice. Excepția este servirea din moment ce regulile permit sportivului să folosească o singură mână pentru a ridica și a lovi mingea. Cerința se modifică pentru utilizatorii de scaune rulante: serviciul trebuie să fie direcționat către linia finală a mesei deoarece mișcările sunt limitate. Sportivii sunt împărțiți în 11 categorii. Cu cât numărul este mai mare, cu atât mai mică deficiența:

- TT1 - TT5 - jucători în șezut
- TT6 - TT10 - jucători în picioare
- TT11 - jucători în picioare cu deficiență intelectuală



TRIATLON

Începutul

Primul triatlon documentat a avut loc în San Diego, SUA, în septembrie 1974. Evenimentul, a constat în 5,63 km de alergare, 8 km de ciclism și 548 m de înot în golf.

De atunci, sportul a crescut rapid și a fost inclus oficial în programul olimpic în 1994. Debutul său a fost șase ani mai târziu, la Sydney 2000.

Primul Campionat Mondial de Triatlon pentru sportivi cu deficiențe promovat de Uniunea Internațională de Triatlon (ITU) a avut loc în 1996, în Cleveland (SUA). Prima competiție de triatlon a Jocurilor Paralimpice a fost programată pentru Rio 2016, reproducându-se proba olimpică, dar cu ajustări efectuate la distanțe: 750 m de înot, 20 km de ciclism și 5 km de alergare pentru sportivi cu diferite tipuri de deficiență. Din cauza distanțelor scurte, evenimentul este cunoscut sub numele de a triatlon sprint.

Despre ce e vorba

Ca și în triatlonul olimpic, timpul petrecut în tranziție este inclus în timpul total al cursei. Este fundamental și poate afecta direct rezultatul competiției, al cărei câștigător este primul sportiv care finalizează circuitul. Unele ajutoare trebuie să fie identificați corespunzător în timpul fiecărei tranziție. Concurenții înșiși aleg ajutoarele.



BASCHET ÎN FOTOLIU RULANT

Începutul

Sportul a apărut în Statele Unite în 1946, când veteranii celui De-al Doilea Război Mondial au început să joace o versiune adaptată de baschet folosind scaune cu rotile. Între timp, în Anglia, veteranii foloseau scaune cu rotile pentru a juca netball – o versiune mai veche a competiției – la Spitalul de reabilitare a coloanei vertebrale din Stoke Mandeville, locul de naștere al Mișcării Paralimpice.

Baschetul în scaun cu rotile a traversat Atlanticul la mijlocul anilor 1950, când americanii au luat parte la Jocurile Stoke Mandeville, precursorile Jocurilor Paralimpice. Sportul a fost jucat în prima ediție a evenimentului, la Roma în 1960 și a apărut în toate edițiile de atunci.

Despre ce e vorba

Baschetul în scaun cu rotile este similar cu evenimentul olimpic din mai multe aspecte: dimensiunea terenului (28 m lungime pe 15 m lățime), înălțimea coșului (3,05 m) și timpul de joc (patru sferturi de 10 minute) sunt identice. Cu toate acestea, jucătorul trebuie să bată, tragă sau paseze mingea unui coechipier la fiecare două împingeri de scaun.

Pentru a asigura egalitatea între sportivi, scaunele cu rotile au măsuri maxime specifice. Înainte ca mingea să fie aruncată, arbitrii verifică dacă diametrele roților scaunului, înălțimea scaunului și ale suportului pentru picioare sunt conforme. Sunt permise perne de până la 10 cm grosime, precum și obiectele și curele pentru a fixa sportivul de scaunul cu rotile.



SCRIMĂ ÎN SCAUN CU ROTILIU RULANT

Începutul

Scrima în scaun cu rotile a fost introdusă pentru prima dată la Jocurile Stoke Mandeville în 1954, de Sir Ludwig Guttmann, și a făcut parte din toate edițiile ale Jocurilor Paralimpice.

Despre ce e vorba

Regulile de scrimă în scaun cu rotile se bazează pe cele stabilite de Federația Internațională de Scrimă (FIE), care reglementează scrima olimpică, adaptată nevoilor utilizatorilor de scaune rulante.

Scaunele cu rotile sunt prinse de sol, iar sportivul trebuie să facă doar mișcări ale membrelor superioare. Ca și în scrima olimpică, există trei arme: floretă, spadă și sabie.

Sportivii sunt supuși unor teste funcționale pentru a determina categoria în care vor concura. Mișcările dorsale, lombare și laterale sunt evaluate, precum și îndoirea și echilibrul corpului cu arma. Există două clase paralimpice: A și B.



RUGBY ÎN FOTOLIU RULANT

Începutul

A fost introdus pentru prima dată în 1977, în Winnipeg, Canada, la inițiativa unui grup de sportivi tetraplegici care căutau alternative la baschetul în scaun cu roțile. Inițial a fost numit „murderball” (minge mortală) din cauza impactului brusc între jucători. Primul campionat internațional a avut loc în 1982, cu echipe din Canada și Statele Unite.

Patru ani mai târziu, rugby-ul în scaun cu roțile a debutat la Atlanta 1996 ca sport demonstrativ. La Sydney 2000 a devenit parte din programul oficial. De atunci, a fost prezentat la toate edițiile.

Despre ce e vorba

Rugby-ul în scaun cu roțile este un sport dinamic, de contact dur. Blocarea este permisă și chiar încurajată. Jocul combină elemente de rugby, baschet și volei, și este jucat de echipe mixte. Echipele sunt formate din patru jucători, iar pe bancă sunt opt, toți cu tetraplegie sau cu deficiențe la toate cele patru membre.

Obiectivul este de a acumula cât mai multe goluri. Punctele sunt marcate atunci când un jucător trece mingea peste linia porții. Nu sunt egaluri. Când este necesar, există o perioadă suplimentară de trei minute. Echipa are 40 de secunde pentru a marca un gol, cu doar 12 secunde pentru a ajunge la jumătatea ofensivă a terenului. Jocul are sferturi de opt minute cu pauze de cinci minute între a doua și a treia repriză, și pauze de două minute între celelalte două.



TENIS ÎN FOTOLIU RULANT

Începutul

Mulți istorici cred că tenisul a fost probabil inventat în secolul al XII-lea. Cu toate acestea, în formatul său modern, sportul a apărut doar la sfârșitul secolului al XIX-lea, când a fost gândit, brevetat și comercializat de un maior în armata britanică, în 1873.

Aproximativ un secol mai târziu, tenisul în scaun cu roțile a apărut în Statele Unite. După ce a suferit o leziune a măduvei spinării la o competiție de schi acrobatic, atletul Brad Parks l-a cunoscut pe Jeff Minnenbraker, care învăța să joace tenis în scaun cu roțile. Parks a fost entuziasmat de idee și a continuat să promoveze cu succes jocul de tenis în scaun cu roțile.

Tenisul în scaun cu roțile a fost jucat ca sport demonstrativ la Seul 1988 și a devenit un eveniment medaliat în Barcelona 1992. De atunci, a făcut parte din toate edițiile Jocurilor Paralimpice.

Despre ce e vorba

Pentru a participa, sportivul trebuie să fie diagnosticat cu insuficiență locomotorie. Dacă limitările sunt verificate în una sau mai multe părți ale corpului, iar persoana este considerată incapabilă să participe la competițiile tradiționale de tenis, vor putea să joace în programul paralimpic.

Principala diferență cu cel olimpic este regula celor două sărituri. Deși scaunele au roți adaptate, ce ajută jucătorii să se deplaseze, nu au aceeași capacitate de mișcare. Prin urmare, jucătorii trebuie să lovească mingea în cealaltă parte a terenului înainte ca aceasta să sară pentru a treia oară pe pământ.

SPORTURI PARALIMPICE

Curiozități

Înotatorul Daniel Dias este cel mai medaliat brazilian din Jocurile Paralimpice. Sportivul a câștigat 10 medalii de aur (patru Beijing 2008 și șase la Londra 2012), patru argint medalii și o medalie de bronz (Beijing 2008).

Italianul Alessandro Zanardi, fost șofer Formula 1, a fost implicat într-un accident în 2001, într-un Grand Prix organizat în Germania și și-a pierdut ambele picioare. Iubitor de viteză, Zanardi s-a orientat către ciclismul rutier paralimpic și a câștigat trei medalii la Londra 2012: două de aur (șosea și contratimp) și un argint (ștafetă mixtă).

În filmul „Live Flesh” de la regizorul spaniol Pedro Almodóvar, personajul interpretat de Javier Bardem, unul dintre actorii principali ai acțiunii, este împușcat în spate și devine atlet de baschet în scaun cu roțile, care joacă în Barcelona 1992 Jocurile Paralimpice pentru echipa Spaniei.

3

SPORTURI

NONOLIMPICE





SPORTURI AERIENE

Parașutism

Implică o serie de sarcini și concepute pentru a testa capacitatea unui parașutist de a-și controla pânza și zborul cu precizie. Piloții concurează prin apă din motive de siguranță din cauza vitezelor mari implicate, în același timp creând o acțiune spectaculoasă ca vâjâitul parașutistului pe suprafața apei, lăsând în urma lor o coadă de stropi.

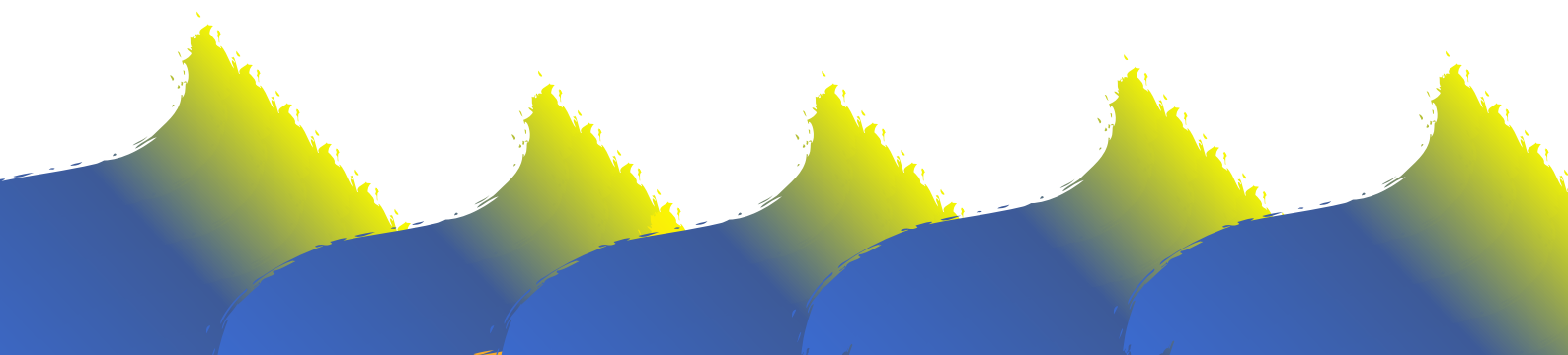


Competiții acrobatice

Acesta este un test al capacității pilotului de a efectua un program pre-planificat de manevre acrobatice spectaculoase în timp ce gestionează energia planorului. Mișcările tăcute și grațioase sunt amestecate într-o secvență care vizează să impresioneze arbitrii cu abilitățile precise de manevrabilitate ale pilotului.

Parapanta

Paramotoringul (cunoscut și ca parapanta motorizată) îi permite pilotului să facă o decolare de pe un teren plat neasistat și să urce la altitudine; nu este necesară lansarea de pe un deal sau de pe sol.





FOTBAL AMERICAN

Începutul

Pe 6 noiembrie 1869, Rutgers și Princeton au jucat ceea ce a fost declarat primul meci de fotbal la facultate. Cu toate acestea, abia în anii 1880 un mare jucător de rugby din Yale, Walter Camp, a fost pionier în schimbările de reguli a transformat încet rugby-ul în noul joc de fotbal american.

Despre ce e vorba

Este un sport de echipă, care implică două echipe a câte unsprezece jucători fiecare. Este unul dintre cele mai populare jocuri din Statele Unite. Mingea pentru fotbalul american este un elipsoid din piele cusut pe lateral. Jucătorii pot muta mingea lovind-o, purtând-o, aruncând-o sau pasând-o din mână în mână între ei.





HANDBAL PE PLAJĂ

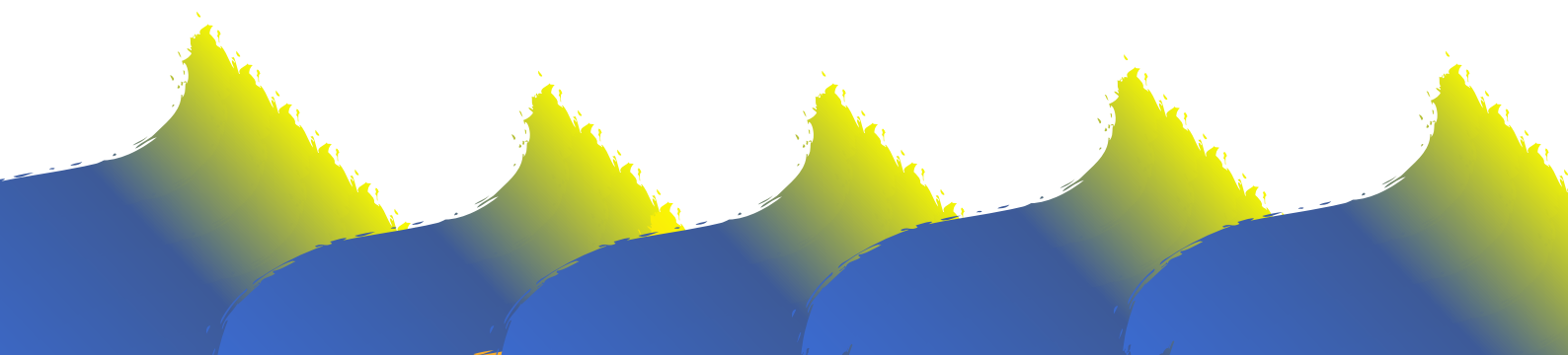
Începutul

O variantă la modă a sportului olimpic tradițional, handbalul pe plajă se potrivește perfect cu stilul de viață și culturile de plajă.

Despre ce e vorba

Jucat pe nisip de echipe de patru și cu încă patru jucători înlocuitori pe echipă, acțiunea pe terenul mic este rapidă, uneori chiar furioasă.

Terenul de joc este un dreptunghi de 27 m lungime și 12 m lățime. Zona de joc are 15 m lungime și 12 m lățime delimitată de linii cu o lățime maximă de 8 cm. Porțile sunt ca cele ale handbalului, au 2 m înălțime și 3 m lățime.





BILIARD

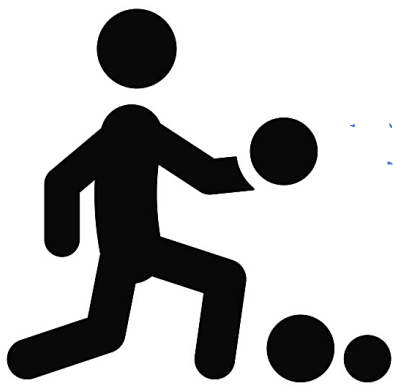
Începutul

Biliardul a început ca un joc pe gazon similar cu crichetul jucat cândva în timpul secolului al XV-lea în Europa de Nord. De aici a evoluat ajungând la stilul actual al mesei de biliard și al regulilor. Jocul este mutat în interior la o masă de lemn cu pânză verde pentru a simula iarba și la un chenar simplu în jurul marginilor. Termenul „biliard” este derivat din limba franceză, fie de la cuvântul „bilart”, unul dintre bețele de lemn, sau „bille”, o minge.

Despre ce e vorba

Principiul de acțiune și reacție al lui Newton se aplică cu siguranță la biliard. Dar înainte de a face asta, jucătorii trebuie să calculeze o rețea complexă de posibilități în analiza tăcută a pânzei verde.

Discipline pentru Jocurile Mondiale: Biliard (9-ball), Carom (3-perne), snooker.



BOULES

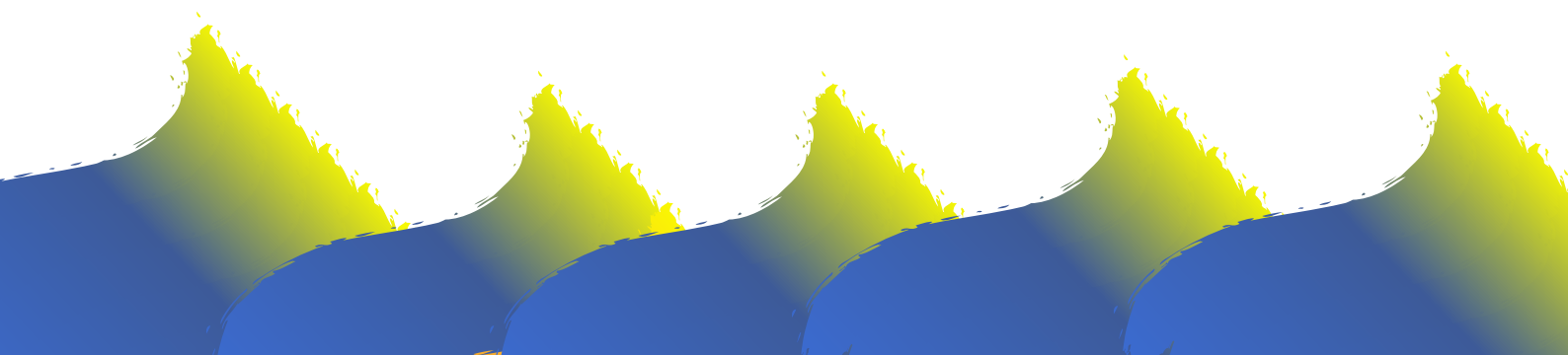
Începutul

Jocurile de tip boules sunt tradiționale și populare în multe Europe țări și sunt, de asemenea, populare în unele foste colonii franceze din Africa și Asia. Jocurile de boules se joacă adesea în spații deschise (piețele orașului și parcuri) în sate și orașe.

Zone de joc dedicate pentru jocurile boules sunt de obicei terenuri mari, plane, dreptunghiulare, făcute din turtițe de pământ, pietriș sau piatră zdrobită, închise în șine de lemn sau scânduri.

Despre ce e vorba

Sporturile de petancă se luptă să treacă peste legăturile strânse cu cele din cultura galilor. Jucătorii fumători și purtători de berete în piețele orașelor din toată Franța descriu cu greu jocurile moderne și atletice care au evoluat recent.





POPICE

Începutul

Cu aproximativ 2.000 de ani în urmă, în Imperiul Roman, a evoluat un joc similar între legionarii romani, implicând aruncarea obiectelor de piatră cât mai aproape posibil de alte obiecte de piatră, care în cele din urmă au evoluat în Bocce italian sau popice în aer liber.

În jurul anului 400 d.Hr., popicele au început în Germania ca un ritual religios de curățat păcate, rostogolind o piatră într-o popică (kegel) ce reprezentau păgânii, rezultând că popicarii sunt numiți kegleri.

Despre ce e vorba

Popicele trebuie să fie unul dintre cele mai populare sporturi în ceea ce privește participarea.

Sute de milioane de oameni pe tot globul se joacă regulat. Se estimează că zece milioane participă la ligi, concurând în medie de 40 de ori pe an. Dar doar cei mai buni dintre cei care fac un sport de elită se întâlnesc unul împotriva celuilalt în jocurile mondiale.



POLO CANOE

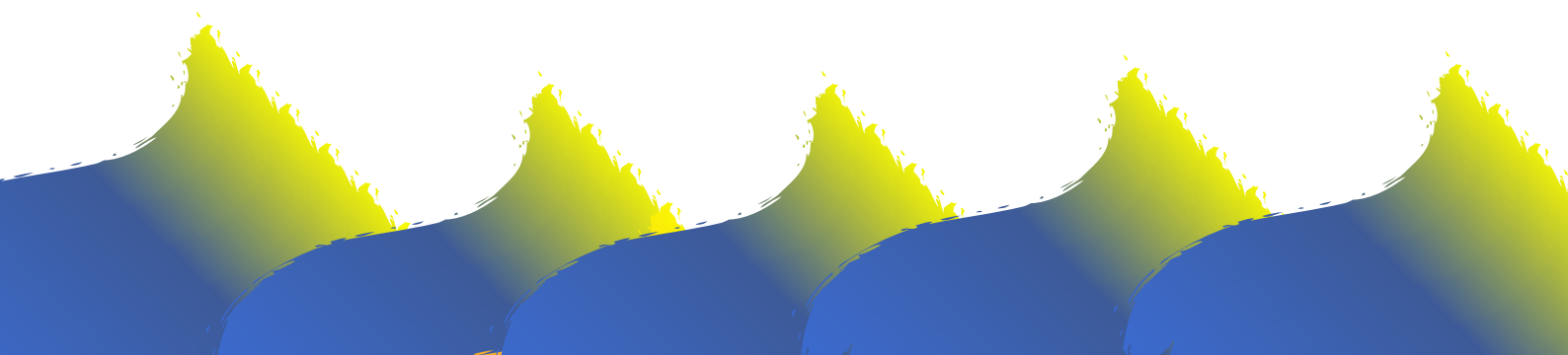
Începutul

Polo canoe a fost jucat în Statele Unite ale Americii, primul joc fiind la Rocky Glen, Pennsylvania în 1905. John Conkling a proiectat o barcă special pentru a juca polo canoe pe un teren marcat de cadru de cherestea. La Williamsport, 1913, jucătorii, unul într-un canoe, au stat să lovească mingea cu o paletă.

Despre ce e vorba

Polo canoe, cunoscut și sub denumirea de polo caiac, este una dintre disciplinele de canotaj, cunoscute pur și simplu sub numele de „polo” de către adeptii săi. Polo combină abilitățile de canotaj și de manipulare a mingii cu un joc de echipă de contact interesant, în care tactica și jocul pozițional sunt la fel de importante ca viteza și condiția fizică individuală a sportivilor.

Jocul necesită o muncă excelentă în echipă și promovează atât abilități de canotaj generale, cât și o serie de alte tehnici unice pentru sport.





DANS SPORTIV

Începutul

Primul campionat mondial neoficial de dans sportiv a avut loc în 1909, iar prima echipă de formare a fost prezentată în 1932 de către Olive Ripman la sala de bal Astoria din Londra.

Despre ce e vorba

Dansul sportiv înseamnă echilibrarea artistică a dansului cu atletismul unui sport fizic solicitant. Ceea ce trebuie să apară ca o succesiune lină de pași sau mișcări pe muzică sunt, de fapt, exerciții fizice aerobice grele. Priceperea athletică trebuie să se combine cu arta pentru a produce a performanță cu adevărat captivantă pe podea.



ÎNOT CU ARIPIOARE

Începutul

Sportul s-a dezvoltat în Europa în urma disponibilității rapide a primelor aripioare de cauciuc în anii 1930. Luigi Ferraro, pionier italian în scufundări, este menționat ca organizatorul primei competiții de înot cu aripioare în mare în cursul anului 1951, urmată de o întrecere înot oceanic de 100 km în 1955. Prima competiția din Uniunea Sovietică a avut loc în 1958.

Evenimentele specifice de înot cu aripioare au fost curse pe distanțe de 40 m și 1000 m care sunt menționate ca utilizând fie tehnici de înot la suprafață, fie tehnici de apnee și imersiune. În 1969, primul Campionat European de înot cu aripioare a avut loc la Locarno, Elveția, unde a fost separată orientarea subacvatică.

Despre ce e vorba

Înotul cu aripioare este un sport subacvatic format din patru tehnici implicând înotul cu folosirea aripioarelor fie pe suprafața apei folosind un snorkel cu monofins sau bifen (adică o aripioară pentru fiecare picior), sau sub apă cu monofin fie ținându-și respirația, fie folosind echipament de scufundări cu circuit deschis.



FISTBALL

Începutul

Fistball a fost prezentat pentru prima dată în 1885 la Festivalul de gimnastică germană în Dresda. În 1894, Georg Weber, împreună cu Dr. Heinrich Schnell, a elaborat primele reguli germane care conturau un sport cu elemente competitive.

Despre ce e vorba

Fistball, are o asemănare „ștribitoare” cu voleiul. Obiectivul ambelor jocuri este de a plasa mingea în jumătatea terenului adversar astfel încât să nu poată fi returnată, diferența crucială în fistball fiind: mingea este lovit fie cu pumnul, fie cu brațul - niciodată cu mâinile deschise - și este permis să sară după fiecare contact cu solul.



FLOORBALL

Începutul

Jocul a fost inventat în Suedia la sfârșitul anilor 1960. Regulile de bază erau conturate în 1979, când primul club de floorball din lume, Sala IBK, a fost fondat în Sala, Suedia. Regulile oficiale pentru meciuri au fost scrise prima dată în 1981.

Despre ce e vorba

Floorball este un sport de echipă, fiecare echipă fiind formată din cinci jucători de teren și un portar a cărui sarcină este să împiedice intrarea mingii în poartă. Terenul este un dreptunghi de 40 x 20 de metri, înconjurat de o tablă înaltă de 50 cm cu colturile rotunjite.





JU - JITSU

Începutul

Istoria scrisă a Ju-jitsu a început pentru prima dată în perioada Nara (c. 710 - c. 794), și combina forme timpurii de Sumo cu diverse arte marțiale japoneze care au fost folosite pe câmpul de luptă pentru luptă apropiată.

Despre ce e vorba

Ju-jitsu (sau yawara) este o veche artă marțială japoneză. Originea datează în secolul al XVI-lea, când legenda spune că Shirobei Akiyama a fost martor cum ramurile majorității copacilor s-au rupt în timpul unui viscol. În contrast, ramurile mai elastice ale salciei s-au îndoit și s-au eliberat eficient de zăpadă.



KICKBOX

Începutul

Kickbox-ul este un sport de luptă bazat pe lovituri de picioare și pumni, dezvoltat istoric din karate amestecat cu box. Kickbox-ul este practicat pentru autoapărare, întreținere corporală generală sau ca sport de contact. Kickboxing-ul japonez a apărut la sfârșitul anilor 1950, cu competiții organizate începând de atunci.

Din punct de vedere istoric, kickboxing-ul poate fi considerat o artă marțială hibridă formată din combinarea elementelor ale diverselor stiluri tradiționale. Această abordare a devenit din ce în ce mai populară începând cu anii 1970, iar din 1990, kickboxing-ul a contribuit la apariția sistemului de arte marțiale mixte prin hibridizare ulterioară cu tehnici de luptă la sol din brazilian ju-jitsu și luptele populare.

Despre ce e vorba

Kickbox-ul este o artă marțială cu originea în anii 1970, iar numele kickboxing este un nume umbrelă sub care WAKO a creat diferite stiluri de luptă: luptă la punct, contact ușor, lovitura ușoară cu piciorul și forme muzicale pe tatami și contact complet, K1-regula low-kick în ringul de box.



KORFBALL

Începutul

Korfball, joc asemănător netball-ului și baschetului, a fost inventat în 1901 de un profesor de școală din Amsterdam, Nico Broekhuysen. A fost prima dată demonstrat în Olanda în 1902 și a fost jucat la nivel internațional, în principal în Europa, până în anii 1970. A fost conceput ca joc pentru ambele sexe. O asociație națională a fost înființată în 1903, iar jocul s-a răspândit în Belgia, Indonezia, Surinam, Germania, Spania, Nou Guineea și Anglia.

Despre ce e vorba

Korfball face una dintre cele mai pozitive declarații despre egalitate de gen în sport. Jocul are o asemănare mare cu baschetul de la pe care a evoluat, dar se bazează pe o colaborare deplină între cele două sexe. În timp ce patru bărbați și patru femei fac echipă de fiecare parte, numai jucătorii de același sex se opun direct pe terenul de joc.



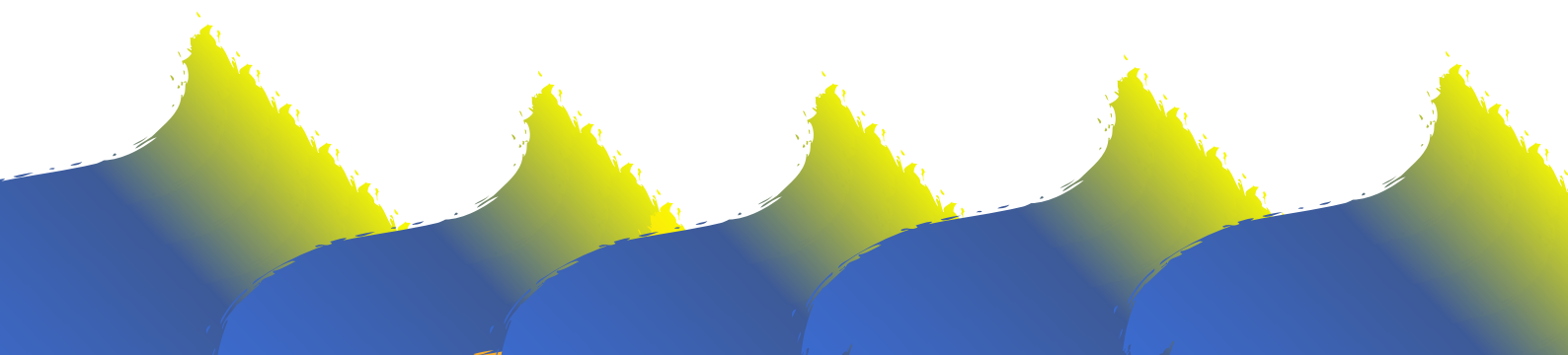
LACROSSE

Începutul

Lacrosse a fost dezvoltat de indienii nativi americani și a fost inițial cunoscut sub numele de stickball. Jocul a fost jucat inițial în St. Lawrence Valley de către tribul Algonquian și au fost urmați de alții triburi din jumătatea de est a Americii de Nord și în jurul Marilor Lacuri de vest.

Despre ce e vorba

Există două echipe de câte doisprezece jucători fiecare într-un joc de lacrosse. Cele două echipe încearcă să înscrie determinând mingea să intre în poarta adversarului, în timp ce împiedică cealaltă parte să păstreze mingea și să puncteze.





MUAY THAI

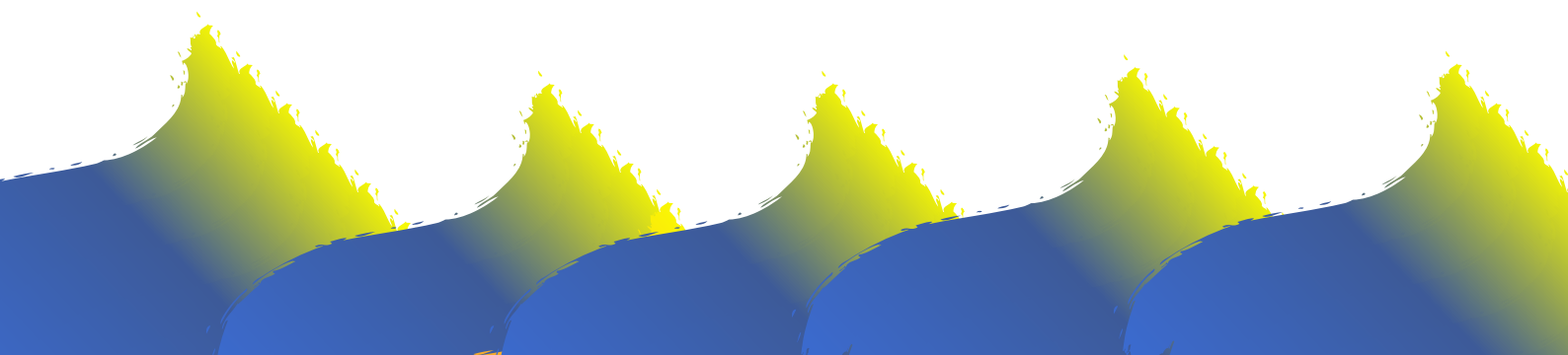
Începutul

Muay Thai este sportul național și arta marțială culturală a Thailandei. Era dezvoltat cu câteva sute de ani în urmă ca o formă de luptă apropiată care folosește întregul corp ca armă.

Astăzi originile sale definitive sunt dezbătute de savanții moderni, la fel de mult cum istoria Muay Thai a fost pierdută când birmanii au jefuit Ayudhaya, Capitala Siamului din Thailanda, în secolul al XIV-lea.

Despre ce e vorba

Originile precise ale Muay Thai sunt contestate, deși arta marțială se spune că s-a dezvoltat între una și două mii de ani în urmă în Asia de Sud-Est. A devenit o tehnică eficientă practică de soldați ale anticilor Regate ale Siamului, pentru protecția pământurilor lor și frontiere.





SPORTURI PE ROLE

Patinaj artistic pe role

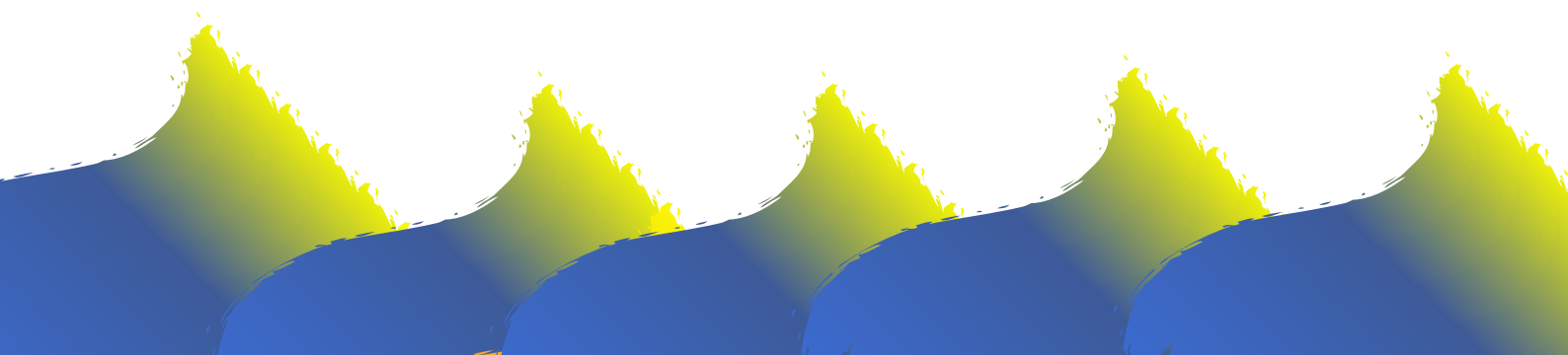
Este un sport asemănător patinajului artistic, dar în care concurenții poartă patine cu role în loc de patine de gheață.

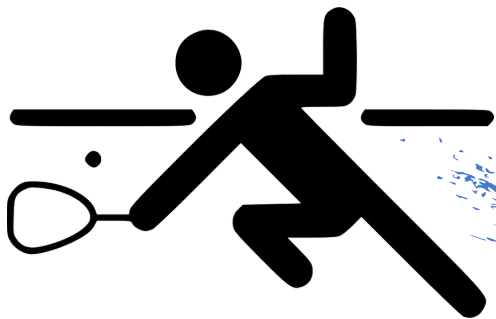
Hockey pe role

Este un sport de echipă jucat pe o suprafață netedă corespunzătoare, în care patinatorii folosesc bețe pentru a trage un puc dur din plastic de hockey în plasa adversarului pentru a înscrie puncte.

Patinaj viteză

Aurul merge la cei care patinează cel mai repede. Puține alte sporturi pot egala entuziasmul luptelor corp la corp pentru poziții între patinatori trântindu-se prin curbe. Pentru a câștiga, patinatorii au nevoie nu numai abilități de sprint și rezistență, dar și că au înțeles situația cursei rapid ca să folosească toate avantajele pentru a-și învinge adversarii.





SQUASH

Începutul

Squash-ul își are originile în jocul mai vechi de rachete în care se juca închisorile Londrei în secolul al XVIII-lea. Mai târziu, pe la 1830, băieții la Școala Harrow au observat că o minge înțepată, care „strivită” la impactul cu peretele, oferă mai multă varietate jocului. Jocul s-a răspândit către alte școli. Primele terenuri construite la Școala Harrow au fost periculoase pentru că se aflau lângă conducte de apă, contraforturi, coșuri, și pervazuri. Cauciucul natural a fost materialul preferat pentru minge.

Elevii și-au modificat rachetele pentru a avea o rază mai mică și pentru a-și îmbunătăți capacitatea de a juca în aceste condiții înghesuite. În 1864, școala a construit patru terenuri afară.

Despre ce e vorba

Squash-ul este un sport cu rachetă jucat de doi (simplu) sau patru jucători (dublu) într-un teren cu patru pereți, cu o minge mică de cauciuc. Jucătorii trebuie să se alterneze în lovirea mingii cu racheta și să lovească mingea pe suprafețele de joc între cei patru pereți ai terenului.



SUMO

Începutul

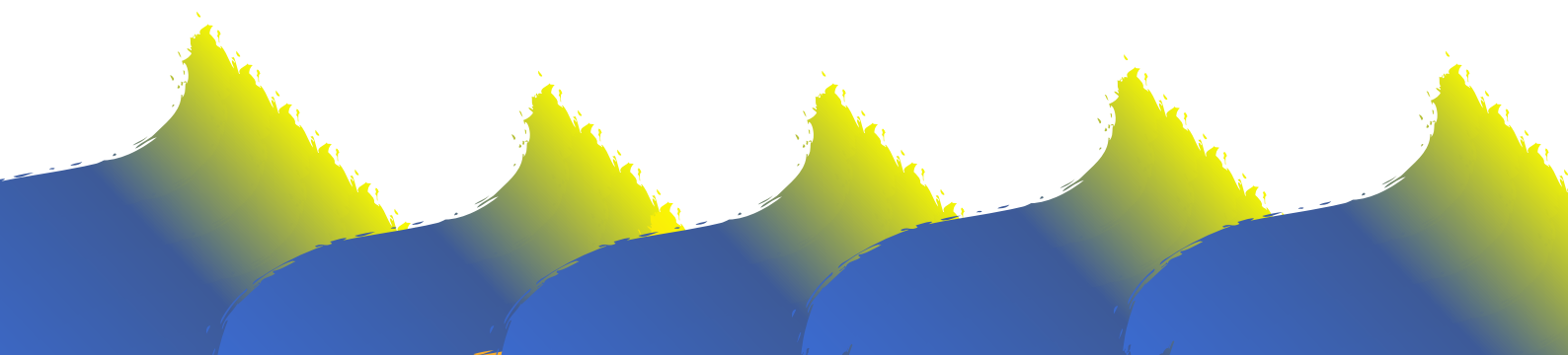
Potrivit legendei japoneze, un meci de sumo între zei Takemikazuchi și Takeminakata au determinat originea insulelor japoneze.

În Japonia antică, sumo-ul era un act ritual, o dedicație către zei cu care se rugau pentru o recoltă bună. Cele mai vechi înregistrări scrise despre sumo datează din 712 d.Hr.

În secolul al VIII-lea, sumo-ul a fost introdus în ceremoniile de la curtea imperială. Festivalurile anuale de sumo au prezentat muzică și dans, cu meciuri în sine combinând elemente fără restricții ale luptei și boxului. În cele din urmă, curtea a formulat reguli și tehnici astfel încât sportul a ajuns să semene cu forma de sumo pe care o cunoaștem azi.

Despre ce e vorba

Lupta sumo este un sport competitiv de lupte full-contact în care a rikishi (luptător) încearcă să forțeze un alt luptător să iasă dintr-un inel circular (dohyo) sau să atingă pământul cu altceva decât cu tălpile lui picioarele.





JOC DE REMORCHER

Începutul

Originile remorcherului sunt incerte, dar acest sport a fost practicat în Cambodgia, Egiptul Antic, Grecia, India și China. Conform unei cărți din dinastia Tang, Notele lui Feng, remorcher, sub numele „tragerea cârligului”, era folosit de comandantul militar al statului Chu în timpul perioadei de primăvară și toamnă (secolele VIII-V î.Hr.) la antrenarea războinicilor.

În timpul dinastiei Tang, împăratul Xuanzong din Tang a promovat jocurile de remorcher la scară largă, folosind funii de până la 167 m cu frânghii mai scurte atașate, cu mai mult de 500 de persoane la fiecare capăt al frânghiei. Fiecare parte a avut, de asemenea, propria echipă de toboșari pentru a încuraja participanții.

Despre ce e vorba

Acest sport reprezintă un concept atât de clasic încât, în multe limbi, este numele este folosit în limbajul de zi cu zi. Istoria lungă a remorcherului ca și cel mai pur concurs de forță umană oferă mișcări glorioase.

Remorcherul este un sport care pune două echipe una împotriva celeilalte într-un test forță: echipele trag de capete opuse ale unei frânghii, scopul fiind să se aducă frânghia la o anumită distanță într-o direcție împotriva forței tracțiunii echipei adverse.



SCHI NAUTIC

Începutul

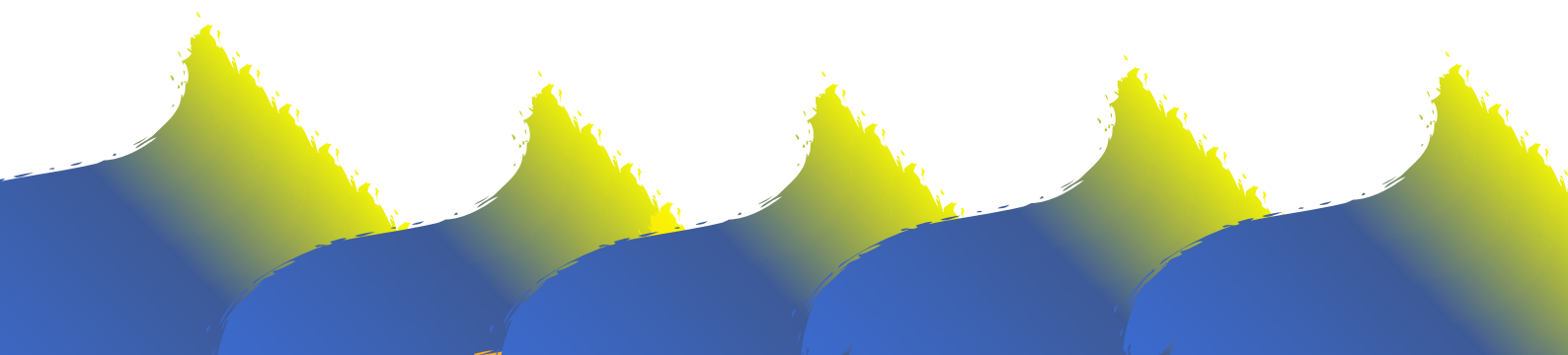
Schiul nautic a fost inventat în 1922, când Ralph Samuelson a folosit o pereche de scânduri ca schiuri și o cordă de rufe ca frânghie pe lacul Pepin din Lake City, Minnesota.

Samuelson a experimentat cu diferite poziții pe schiuri timp de mai multe zile până pe 2 iulie 1922. Samuelson a descoperit că aplecându-se pe spate în apă cu vârfurile de schi în sus și ieșind din apă cu vârfurile era metoda optimă. Fratele său Ben l-a remorcat și au ajuns la o viteză de 32 km/h.

Despre ce e vorba

Schiul nautic este un sport de apă de suprafață în care o persoană este trasă în spatele unei bărci peste un corp de apă, scuturând suprafața cu două schiuri sau cu un schi.

Sportul necesită o zonă suficientă pe o întindere netedă de apă, una sau două schiuri, o barcă de remorcare cu o frânghie, trei persoane (în funcție de legile pentru bărci) și un dispozitiv personal de plutire.



SPORTURI NONOLIMPICE

Curiozități

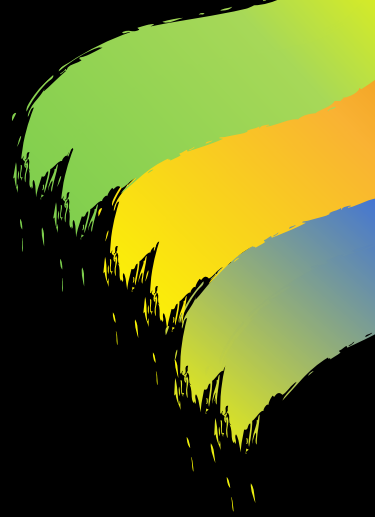
Recordul mondial pentru cei mai mulți schiori nautici remorcați de o singură barcă are 145. Este destul de impresionant când doi sau mai mulți schiorii nautici sunt tractați de aceeași barcă, dar Stațiunea de schi nautic Tasmania's Horsehead a dus acest lucru la un nivel cu totul nou prin remorcarea a unui număr record de 145 de schiori în 2010. Recordul mondial anterior a fost doar 100 de schiori, stabilit în urmă cu 24 de ani.

Lacrosse, jucat pentru prima dată de triburile Cherokee, Iroquois și Onondaga, există încă din anii 1500. Unul dintre cele mai vechi motive pentru care lacrosse a fost jucat de nativii americani a fost pentru a soluționa disputele și a preveni războiul între națiunile.

Cea mai mare sală de biliard din lume a fost construită în timpul „Epocii de Aur” a biliardului. „The Recreation”, un spa mamut cu șapte etaje, era o afacere plină de viață din Detroit în anii 1920. Includea 103 mese, 88 de piste de popice, 20 de scaune de frizer, trei standuri de manichiură, 14 standuri de trabucuri, o tejghea de prânz la fiecare etaj, un restaurant cu o capacitate de 300 de locuri și o sală de expoziție cu locuri pentru teatru, ce putea găzdui 250 de spectatori.

SPORTURI DE VARĂ

surse



www.olympics.com

www.paralympic.org

www.theworldgames.org

www.wikipedia.org

www.cosr.ro

www.paralimpicromania.ro

