



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

V4Volunteering

DEPORTES DE VERANO

OLÍMPICOS | PARALÍMPICOS | NO OLÍMPICOS

Compendium

DEPORTES DE VERANO

Compendium

Texto & Diseño

Ana D'ORAZIO, Andreea CĂPLESCU

Traducción

Santiago Javier Mora García

Asociación Yellow Shirts

Baia Mare, Rumanía

yellow_shirts_ro@hotmail.com

Proyecto "V for Volunteering"

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

2021

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.



DEPORTES DE VERANO

resumen

1

OLÍMPICOS

2

PARALIMPICOS

3

NO OLÍMPICOS

1

DEPORTES

OLÍMPICOS





TIRO AL ARCO

Historia

Considerando que la caza es una actividad fuertemente conectada con el inicio de la civilización, el tiro con arco puede ser considerado como uno de los deportes más antiguos en la historia.

La práctica se hizo oficial en el siglo XVI con la organización de torneos en Inglaterra. El debut en el programa olímpico fue en 1900 en París. En 1904, en Saint Louis, este deporte se convirtió en el primero en permitir participar a mujeres.

Reglas

La distancia entre el atleta y la diana (1.22 metros de diámetro) es de 70 metros. La puntuación de la diana varía entre 1 y 10, dependiendo de la proximidad al círculo interior. El/La archero/a tiene 40 segundos para disparar cada una de las 6 flechas de las que dispone. En la final, tiene 20 segundos para disparar cada una de las 3 flechas. En el aire, la flecha puede viajar a más de 240 km/h.

En el sistema de eliminación, cualquier fallo puede llevar al atleta fuera de la competición. En los resultados individuales después de 5 series de 3 flechas pasan a la siguiente fase. La misma regla se aplica a los eventos por equipos, aunque el mejor equipo después de 4 series de 6 flechas pasa de fase.



GIMNASIA ARTÍSTICA

Historia

La gimnasia artística ha sido un deporte olímpico desde la Antigua Grecia, con hombres participando en competición individual y por equipos. El término “gimnasia artística” fue usado por primera vez en el siglo XIX para diferenciar el estilo libre de las técnicas utilizadas en el entrenamiento militar. Las competiciones de gimnasia artística empezarían en las escuelas de atletismo y clubes a lo largo de Europa y fue incluido en los primeros Juegos de la Era Moderna en Atenas de 1896. El debut competición de las mujeres se dio en Amsterdam 1928.

Reglas

Con movimientos que demandan gran fuerza, flexibilidad y equilibrio, el gran reto para los atletas es hacer ver todo simple, demostrando elegancia y ligereza ante los jueces.

Hay 6 disciplinas en la competición masculina (suelo, caballo con arcos, barra horizontal, barra paralela, salto de potro y las anillas) y 4 para la competición femenina (suelo, salto de potro, barras paralelas y barra de equilibrio). La puntuación es dada por 9 jueces, quienes puntúan el nivel de dificultad, la calidad de la técnica en los movimientos llevados a cabo y la perfección en la ejecución en los ejercicios en cada evento.



ATLETISMO

Historia

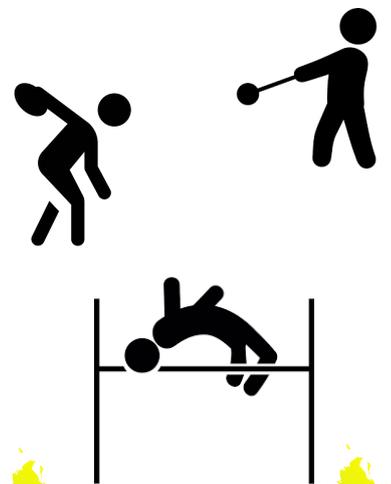
El atletismo es el deporte más antiguo en los Juegos Olímpicos, disputándose desde su primera edición en la Antigua Grecia en 776 antes de Cristo, actualmente el atletismo es el deporte con más medallas repartidas en los Juegos; son 141 en total, de las cuales 47 son de oro.

Reglas

Todas las pistas de los eventos (24 en total) varían en distancia, entre 100 metros hasta 10.000 metros y se realizarán hasta 3 rondas (primera ronda, semifinal y final). El número de rondas en cada evento está basado en el número de atletas. Las excepciones están en la competición de 20.000 metros femenino y masculino donde no hay clasificación, solo la carrera final.

Los 16 eventos de campo (lanzamientos y saltos) se compondrán de una ronda de clasificación y otra final. Los eventos combinados como el heptatlón para mujeres y decatlón para hombres, se disputarán en una serie de competiciones a lo largo de 2 días.

- 100m-10.000m
- 100m valla - 400m valla
- 3.000m obstáculos
- 4x100 relevos - 4x400 relevos
- Salto de altura
- Salto con pértiga
- Salto de longitud
- Triple salto
- Lanzamiento de disco
- Lanzamiento de jabalina
- Lanzamiento de peso
- Decatlón
- Heptatlón





MARATÓN Y CAMINATA DEPORTIVA

Maratón

Es presente en los Juegos Olímpicos desde Atenas 1896. La regla era simple, pero el desafío no es para nada fácil: el atleta que complete primero la distancia de 42.195 metros gana la medalla de oro. La ruta para el éxito requiere, en gran parte, la habilidad del atleta para controlar su ritmo.

Caminata deportiva

La caminata hizo su debut en el programa olímpico en Saint Louis en 1904, pero las mujeres solo comenzaron a competir en Barcelona 1992.

Los eventos se disputan en una distancia de 20 kilómetros para mujeres y entre 20 y 50 kilómetros para hombres. Al atleta se le denomina caminante y necesita mantener contacto con, al menos, uno de sus pies durante todo el tiempo, evitando correr. Además, para cada paso, la pierna que avanza necesita mantenerse estirada. La ejecución de este movimiento es lo que causa el meneo de la cadera, típico de este deporte.





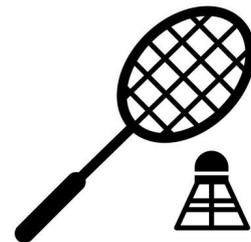
BÁDMINTON

Historia

Hay constancia de prácticas similares hace 2.000 años en Asia y Europa, el bádminton se incorporó al programa olímpico en Barcelona 1992 con modalidades individuales y dobles tanto para mujeres como para hombres. La modalidad doble mixtos se unió al torneo en 1996 Atlanta. Desde hace años, el juego consistió en dos atletas golpeando un volante hacia delante y hacia atrás, sin que tocara el suelo.

Reglas

Aparte de la red y la raqueta, aquellos que piensan que el bádminton es idéntico al tenis, pero con volante, están equivocados. Las reglas y las puntuaciones son muy diferentes: en el bádminton, los partidos se disputan al mejor de 3 sets, de 21 puntos, al menos, de duración cada uno. Normalmente en los Juegos Olímpicos, serán 5 los eventos en los que se recompensarán con medallas: 2 individuales (hombres y mujeres) y 3 de dobles (hombres, mujeres y mixto). Todas las competiciones tienen una fase de grupo seguida por una fase de playoff.





BALONCESTO

Historia

El baloncesto ha sido parte del programa olímpico desde Berlín 1936. Creado en 1891 en Norte América, en la ciudad de Springfield, cuando el doctor James Naismith lanzó una pelota a una canasta con frutas, el deporte ha ido cambiando mucho hasta convertirse en uno de los deportes más populares del mundo.

Reglas

En el baloncesto, un minuto puede durar mucho más que 60 segundos. En cada violación del reglamento, como una falta o tiro libre, el cronómetro se para. Por eso, el juego siempre sobrepasa los 40 minutos regulados por partido repartido en 4 cuartos de 10 minutos.

Los tiros tienen un valor de 1, 2 o 3 puntos, dependiendo de la posición en donde esté el jugador. La dimensión de la cancha es de 28 metros de largo y 15 metros de ancho. Compiten 24 equipos, donde 12 son femeninos y 12 masculinos. Cada uno está limitado a 12 jugadores, con 5 en pista.





VOLEIBOL PLAYA

Historia

En 1920, en la ciudad norteamericana de Santa Mónica, las familias se reunían en la playa para jugar a voleibol. La práctica, mejor conocida como voleibol playa, fue ganando popularidad rápidamente.

El primer Campeonato Mundial autorizado por la Federación Internacional de Voleibol ocurrió en 1987, en Ipanema, Brasil. Esta disciplina fue incluida en el programa olímpico de Atlanta 1996.

Reglas

Se disputan en dobles, los partidos finalizan al mejor de 3 sets, los dos primeros de 21 puntos y el tercero, si es necesario, de 15. En cada set la diferencia tiene que ser de 2 puntos para ganar. Los jugadores sacan por turnos y puede ser realizado en cualquier posición del área de saque, en el fondo de la pista. Cada pareja puede tocar el balón hasta 3 veces por posesión y el bloqueo se considera un contacto.





BOXEO

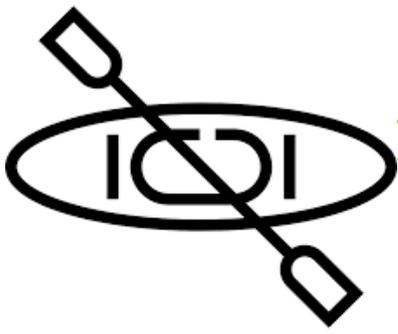
Historia

El boxeo fue introducido en los Juego Olímpicos de la Antigua Grecia, al final del siglo VII después de Cristo, cuando los oponentes solían pelear contra otros con cintas de cuero alrededor de sus muñecas. Después de siglos de episodios sangrientos sin guantes, las regulaciones en este deporte fueron establecidas por Jon Chambers y publicado en 1867. En Londres 2012 el Comité Olímpico Internacional permitió a mujeres participar en los Juegos.

What it is about

Cruzado, directo, jab y gancho son alguno de los principales golpes vistos sobre un ring de boxeo. La duración de los asaltos en las Olimpiadas es corta: 3 rondas de 3 minutos. Hay 10 categorías para hombres y 3 para mujeres.

En todas las categorías de pesos, la competición de boxeo se dará con un combate simple con eliminación directa. Los ganadores de las semifinales de cada categoría competirán por la medalla de oro, mientras que los atletas que pierden en semifinales lucharán por recibir la medalla de bronce.



CANOA

Slalom con canoa

El slalom de canoa se practica en un río con una ruta de 250 metros. El objetivo es acabar la ruta en el tiempo más rápido posible. En cada edición de los Juegos la ruta cambia, versionando la experiencia y la estrategia esencial. Los atletas encaran poderosas corrientes de aguas, remolinos y torbellinos con mucha fuerza y habilidad.

La disciplina es parte permanente del programa olímpico desde Barcelona 1992, pero la primera competición se realizó en Múnich 1972.

Sprint con canoa

El sprint de canoa es un evento de aceleración máxima en una corta distancia. En los últimos años, los eventos se están incrementando rápido, con rutas de 200, 300 y 1.000 metros en aguas calmadas. Kayak (k) y canoa (c) es como se identifican a estos botes. El número indica el tamaño de la tripulación y el metraje se refiere a la distancia de la competición.

Este deporte viene desde Norte América hasta la Polinesia, fue presentado como una demostración en París 1924 y su debut oficial llegó en Berlín 1936. La participación de las mujeres llegó a los eventos en Londres 1948.





CICLISMO BMX

Historia

Se incluyó en el programa en los primeros Juegos Olímpicos en la era Moderna, en 1896, el ciclismo es uno de los 5 deportes presentes en todas las ediciones de los Juegos. Hay cuatro disciplinas de ciclismo actualmente en el programa de los Juegos.

El BMX empezó a ganar fuerza al final de la década de los 60', en California, al mismo tiempo el motocross se volvió popular en los Estados Unidos. La disciplina fue integrada por el Unión Internacional de Ciclistas en 1993, 15 años antes de que una carrera de BMX apareciera, por primera vez, en los Juegos Olímpicos en Pekín 2008.

Reglas

Grupos de 8 ciclistas empiezan en lo alto de una rampa de 8 metros de alto en un circuito de entre 300 a 400 metros con muchos saltos, giros, ascensos y descensos, incluso partes planas.

Más pequeñas que una bicicleta de montaña, la BMX tiene unas llantas de 20 pulgadas y solo tiene cambios y freno, además de una amortiguación que resiste los saltos y golpes a lo largo del circuito.



CICLISMO DE MONTAÑA

Historia

El ciclismo de montaña comenzó en California en la década de 1970, cuando los ciclistas "aventureros" usaban sus viejas bicicletas para explorar senderos y caminos en el norte de San Francisco. En 1976, esos ciclistas crearon una carrera que requirió adaptaciones y modificaciones en las bicicletas existentes. Así nació el moderno ciclismo de montaña, una disciplina que se extendió rápidamente por todo el mundo.

El ciclismo de montaña de fondo hizo su debut olímpico en Atlanta 1996 y ha estado presente en todas las ediciones de los Juegos desde entonces.

Reglas

En esta disciplina, disputada en terrenos accidentados o irregulares, los corredores deben demostrar una gran habilidad para adaptarse a las diferentes situaciones a lo largo del recorrido. El circuito tiene aproximadamente 5 km de largo y los hombres necesitan completar más vueltas que las mujeres.

Diseñadas para absorber impactos y alcanzar altas velocidades, las bicicletas tienen neumáticos grandes y amortiguadores traseros y delanteros. Ligeros y resistentes, pesan de 8 a 9 kg.



CICLISMO DE CARRETETA

Historia

El ciclismo de ruta, una de las cuatro disciplinas de los deportes que integran el programa olímpico, surgió a finales del siglo XIX, se cree que la primera carrera se realizó en 1868, en París. Después de estar presente en Atenas 1896, la disciplina volvió a los Juegos de Estocolmo en 1912 y ha estado en todas las ediciones desde entonces. El debut de la contrarreloj fue en Atlanta 1996.

Reglas

La contrarreloj es una competición en la que los corredores parten a intervalos regulares y necesitan completar el recorrido en el menor tiempo.

En la carrera de ruta, todas las competidoras comienzan juntas en una carrera de larga distancia. Las bicicletas deben ser ligeras, resistentes y cómodas porque los ciclistas pasan largas horas en bicicleta.

En la contrarreloj individual lo que cuenta es la aerodinámica de la moto y la posición del piloto.



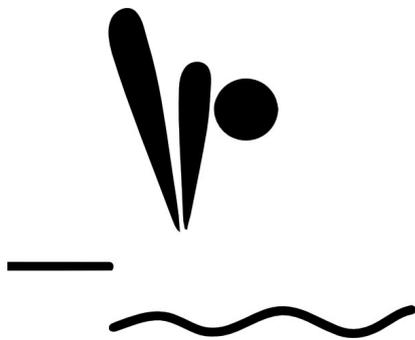
CICLISMO EN PISTA

Historia

Las carreras de ciclismo en pista existen al menos desde 1870. Las carreras se disputaban en pistas construidas con cubierta de madera, similar a los velódromos actuales. A excepción del Estocolmo 1912, la disciplina ha estado presente en todos los Juegos Olímpicos desde Atenas 1896.

Reglas

Teniendo lugar en un velódromo, el ciclismo en pista incluye carreras de velocidad y resistencia en competencias individuales y por equipos. Para lograr el mejor rendimiento, los ciclistas deben combinar gran fuerza, velocidad y táctica. Ligeras y robustas, las bicicletas están diseñadas para alcanzar altas velocidades. Tienen una sola grea y no tienen pausas, una parada brusca durante una carrera representaría un gran riesgo de accidentes en la pista.



SALTO DE TRAMPOLÍN

Historia

Su debut en los Juegos Olímpicos fue en St. Louis 1904, pero las inmersiones en el agua ya se practicaban desde los siglos XVIII y XIX, con gimnastas haciendo acrobacias antes de bucear en ríos y piscinas en Suecia y Alemania.

La competencia cambió hasta Sydney 2000, con la inclusión de eventos sincronizados en trampolines de 3 metros y plataformas de 10 metros.

Reglas

Los atletas ganan puntos según la complejidad y precisión de sus acrobacias. Los hombres realizan seis inmersiones y las mujeres, cinco. Siete jueces calificaron entre 0 a 10 por cada inmersión. Se descartan los dos puntajes más altos y los dos más bajos. Las puntuaciones restantes se suman y multiplican según la dificultad de la inmersión. En eventos sincronizados, hay 11 jueces y seis grados para ser destituidos.

Tipos de inmersiones:

- Adelante: chapotear hacia el agua
- Hacia atrás: despegue hacia atrás
- Reverso: despegue hacia adelante, ejecutando el movimiento hacia atrás
- Hacia adentro: despegue hacia atrás y ejecución hacia adelante
- Giro: independientemente del despegue, el cuerpo debe realizar un giro.
- Parada de brazos: en la posición inicial, los deportistas colocan las manos sobre la plataforma y los pies hacia arriba. se realiza solo en la plataforma de 10m.



HÍPICA

Doma ecuestre

La historia de la equitación comenzó hace más de 2.000 años, cuando los griegos introdujeron el entrenamiento ecuestre para preparar a sus caballos para la guerra.

El objetivo de la doma ecuestre es que el caballo y el atleta alcancen la perfecta armonía mientras ejecutan el recorrido alternando movimientos libres y obligatorios, como caminar, trotar, galopar y detenerse. Los movimientos libres presentan coreografías especiales para cada caballo y son seguidos por música.

Evento ecuestre

Evento, una disciplina más completa, involucra todos los aspectos del equitación. La competición tiene una duración de varios días y se divide en tres etapas: doma, salto y campo a través (un recorrido de 30 a 40 saltos sobre obstáculos de diferente tipo, con pequeños lagos y vallas de piedra y un límite máximo de tiempo. El ganador es el jinete. o equipo que acumula menos faltas al final de las tres partes de la competencia.

Salto ecuestre

Un recorrido con 10 a 13 obstáculos desafía al caballo a demostrar su fuerza, velocidad y obediencia al saltar, mientras que el jinete debe demostrar su habilidad para montar. Si alguna parte del obstáculo es derribada o si el caballo se niega a saltar, se computan las faltas. No se evalúa el estilo del salto. El ganador será el corredor o equipo con menos faltas en el menor tiempo posible.



ESGRIMA

Historia

Aunque la lucha con espadas se remonta a miles de años, la esgrima moderna solo se convirtió en un deporte en el siglo XIX, en 1890. En 1896, el deporte estuvo presente en los primeros Juegos Olímpicos de la Era Moderna. La esgrima es uno de los cinco deportes presentes en todas las ediciones de los Juegos Olímpicos de la Era Moderna.

Originalmente, el programa de esgrima olímpica consistía en eventos de florete y sable, la espada hizo su debut en París 1900. La esgrima femenina se presentó por primera vez en Atlanta 1996, 8 años antes de la primera competencia olímpica de sable femenino.

Reglas

El deporte tiene 3 categorías: espada, florete y sable.

En espada, los atletas pueden tocar cualquier parte del cuerpo de su oponente con la punta del arma. En florete, solo se puede golpear la parte superior del cuerpo y la parte delantera del cuello. Sable, a su vez, permite golpes por encima de la cintura, incluida la cabeza del atleta, con cualquier parte de la hoja.

Un golpe en cualquier parte permitida del cuerpo del oponente equivale a un punto. Cuando se ejecuta el golpe, un sensor conectado al equipo del atleta que atacó se enciende y emite un sonido, confirmando así el punto. Todos los deportistas deberán llevar máscara, pantalón largo, chaqueta y guante en la mano que sujeta el arma. La ropa de esgrima está fabricada con materiales resistentes a los pinchazos. Las mujeres también deben usar un protector de pecho hecho de materiales rígidos, como metal o plástico.



FÚTBOL

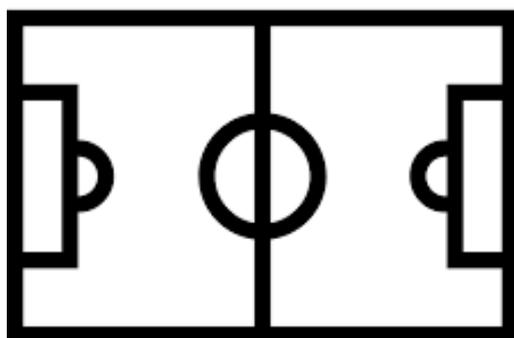
Historia

La primera aparición del fútbol en el programa olímpico fue en París 1900, como deporte de exhibición. Se incorporó definitivamente a los Juegos de Londres 1908, con el respaldo de la FIFA. El fútbol femenino solo se incluyó en Atlanta 1996.

Reglas

Equipo con 11 jugadores disputa partidos de 2 tiempos de 45 minutos cada uno. En el torneo masculino, 16 países se dividen en 4 grupos. Los primeros dos de cada grupo pasan a los cuartos de final, cuando comienza la fase eliminatoria, terminando solo al final de la competencia.

En la competición femenina, 12 países se dividen en 3 grupos. Los dos mejores países de cada grupo y los dos mejores en tercer lugar avanzan a los cuartos de final. Después de eso, el torneo sigue el mismo formato que el masculino. En la fase de eliminación, para ambos torneos, si el juego termina en empate, hay una prórroga de 30 minutos. Si el empate permanece, una tanda de penaltis define al ganador.





GOLF

Historia

Se cree que el origen del golf moderno fue Escocia, en el siglo XV. El deporte formó parte del programa olímpico en dos ocasiones; en París 1900 y por última vez en St. Luis 1904, cuando solo se realizaban competiciones masculinas y Estados Unidos y Canadá eran los únicos participantes. En 2016, después de 112 años, el golf volvió a los Juegos Olímpicos.

Reglas

En los Juegos Olímpicos, el golf se disputará en un circuito de 72 hoyos por golpes. El atleta que finaliza el circuito con el menor número de golpes al final de 4 rondas de 18 hoyos es el ganador.

Los espectadores pueden caminar por el circuito, siguiendo la competencia y presenciando la fuerza de un drive y la precisión de un chip shot (tiro corto, generalmente ejecutado para llegar al hoyo).





BALONMANO

Historia

Creado en Europa entre los siglos XIX y XX, el balonmano tuvo su debut en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936, con partidos al aire libre en campos de fútbol. Estuvo ausente hasta Munich 1972, cuando fue admitido nuevamente en los Juegos en versión indoor. Las mujeres comenzaron a competir en Montreal 1976. Desde entonces, el balonmano nunca ha dejado de ser parte del programa olímpico.

Reglas

Cada equipo tiene siete jugadores en la cancha y más de siete en el banquillo que pueden sustituir a un atleta en cualquier momento. La cancha tiene 40 m de largo y 20 m de ancho.

A lo largo de un partido de 1 hora (dividido en dos mitades de 30 minutos cada una), es común ver goles marcados en segundos. El balón se pasa con las manos y los brazos, pero no debe tocar por debajo de la rodilla.

El jugador puede sostener la pelota durante tres segundos como máximo y caminar tres pasos, el siguiente debe ser pasar la pelota a un compañero de equipo o disparar a la portería del oponente.



HOCKEY

Historia

Se remonta al Antiguo Egipto, hace cuatro milenios, pero el juego más parecido al que conocemos actualmente comenzó a desarrollarse a mediados del siglo XVIII, cuando se practicaba el hockey en las escuelas británicas.

El deporte ha sido parte del Programa Olímpico desde Amsterdam 1928, y fue competido exclusivamente por hombres durante 13 ediciones. Las mujeres comenzaron a competir en Moscú en 1980. Según los historiadores, el hockey llegó a Brasil a fines del siglo XIX y fue jugado solo por inmigrantes durante varios años. Alcanzó un nuevo nivel desde la construcción de las dos primeras canchas artificiales oficiales para los Juegos Panamericanos 2007.

Reglas

Dos equipos con 11 jugadores cada uno apuntan a la portería del oponente. Puede que inicialmente parezca fútbol, pero las reglas son bastante diferentes. Para empezar, los atletas controlan el balón con un palo, generalmente de fibra de carbono, que pesa entre 350 y 700 g, con un diámetro de 5 cm.

Solo son válidos los goles marcados dentro del semicírculo. Cuando un juego termina en empate, los equipos ejecutan un tiro libre; desde la línea de 23m, el jugador tiene 8 segundos para avanzar el balón e intentar marcar un gol.



JUDO

Historia

Judo significa "camino suave", una definición que resuena con las lecciones de Jigoro Kano, creador del deporte, que desarrolla no solo la técnica sino también la disciplina mental.

El debut del judo en los Juegos Olímpicos fue en Tokio 1964. Los japoneses son los mayores ganadores de este deporte, con 72 medallas olímpicas. Las mujeres comenzaron a competir en Barcelona 1992 y actualmente luchan en siete categorías de peso, al igual que los hombres. El judo tiene ahora más de 20 millones de practicantes en más de 20 países.

Reglas

La puntuación varía según el tipo de técnica: ippon, wazari y yuko.

Ippon asegura la victoria y puede ocurrir en tres situaciones: cuando el judoka derriba al oponente con fuerza y velocidad, y este cae de espaldas; cuando uno de los competidores se mantiene presionado durante 20 segundos; o cuando un luchador se rinde debido a un bloqueo del brazo o un calzo, por ejemplo.

Wazari es una técnica casi perfecta: el oponente es derribado, pero la técnica no tiene los elementos necesarios para ser considerado un ippon o el competidor se mantiene inactivo durante al menos 15 segundos (pero menos de 20), dos wazari equivalen a un ippon.

La tercera técnica es el yuko, que se produce cuando el rival cae de lado o es retenido durante al menos 10 segundos (pero menos de 15).

Los eventos de premiación de medallas se realizan en un sistema de eliminación directa. Los combates de eliminatoria permiten a los atletas que perdieron en los cuartos de final competir por medallas de bronce (dos por cada categoría de peso).



PENTATLÓN MODERNO

Historia

Inventado por el barón de Coubertin, creador de los Juegos Olímpicos modernos, el pentatlón moderno rinde homenaje a la competición que solía ser el clima de los Juegos Olímpicos de la Antigua Grecia. El evento fue creado para probar "las cualidades morales de los hombres, así como sus capacidades y habilidades físicas, produciendo en consecuencia el atleta completo ideal.

El pentatlón moderno fue parte de todos los Juegos Olímpicos desde su debut, en Estocolmo 1912. La competencia se realiza en solo un día desde Atlanta 1996. Las mujeres comenzaron a participar en Sidney 2000. En Londres 2012, correr y disparar se convirtieron en un evento combinado.

Reglas

La competencia comienza con una ronda de clasificación de esgrima. Al día siguiente, los atletas compiten en cuatro eventos. El primero es nadar; los competidores luego vuelven a la esgrima, seguido de la equitación. La combinación de los resultados de los tres eventos determina el orden de clasificación para el evento combinado de carrera y tiro.



GIMNASIA RÍTMICA

Historia

La gimnasia rítmica apareció por primera vez durante el siglo XIX. Evolucionó y comenzó a incorporar elementos del ballet clásico, técnicas de levantamiento de pesas alemanas y sistemas de ejercicio suecos.

La Federación Internacional de Gimnasia (FIG) reconoció a la gimnasia rítmica como disciplina oficial en 1963, 21 años antes de su debut en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984. Al igual que la natación sincronizada, la gimnasia rítmica se disputa en los Juegos solo por mujeres, desde su inclusión en el programa.

Reglas

Las presentaciones se realizan en el suelo con una banda sonora, convirtiéndose en un espectáculo completo. La disciplina cuenta con cinco aparatos (cuerda, pelota, aro, cinta y mazas), pero solo cuatro de ellos se muestran en cada edición de los Juegos Olímpicos, según la rotación definida por la FIG.

Dos paneles de jueces evalúan las presentaciones en las siguientes categorías: dificultad y ejecución. Las gimnastas que obtengan la puntuación más alta ganan. Hay eventos individuales y de equipo. En este último, hay un programa de aparato predeterminado



REMO

Historia

La primera representación del bote de remos se descubrió en Finlandia y se remonta al 5800 a. C., y la regata más antigua registrada tuvo lugar en Venecia, en 1274, cuando compitieron gondoleros y barqueros.

El deporte se unió a los Juegos Olímpicos de Atenas 1896, pero la regata fue cancelada debido a la agitación del mar. Cuatro años más tarde, en París 1900, finalmente se llevó a cabo el torneo. El remo se unió definitivamente al programa olímpico. Las mujeres compiten desde Montreal 1976.

Reglas

Hay 14 eventos: 8 para hombres y 6 para mujeres. Cada regata puede tener hasta seis barcos. Los equipos avanzan en la competición según el sistema definido por la Federación Internacional de Remo. La carrera de 2.000 m se recorre en línea recta, con marcas a cada 250 m. Cada barco tiene su propio carril, que mide 13,5 m de ancho.

Una figura curiosa en el mundo del remo, el timonel actúa como un entrenador dentro del bote: guían las tácticas del equipo y marcan el ritmo del remo y las direcciones del bote, además de motivar a los remeros y remeras a comunicar las posiciones del oponente.



RUGBY

Historia

El rugby a siete debuta en Río 2016, pero no es la primera vez que este deporte está en los Juegos Olímpicos. La versión "clásica", con 15 jugadores de cada lado, se disputó en París 1900, Londres 1908, Amberes 1920 y París 1924.

Reglas

En el campo de hierba, el ritmo del juego es rápido y los atletas combinan velocidad y fuerza.

Los torneos masculinos y femeninos están compuestos por 12 equipos cada uno. Los equipos juegan entre sí en partidos de dos tiempos de siete minutos cada uno.

Al igual que en un buen deporte de equipo, la clave para romper la defensa rival pasa por la resistencia, la técnica y la táctica. Los intentos son el punto culminante de un partido, los puntajes que ocurren cuando el balón es sostenido en el campo del oponente después de cruzar la línea de meta.



VELA

Historia

El mal tiempo pospuso el debut de la vela en los Juegos Olímpicos. La competencia se planeó en Atenas 1896, pero las condiciones climáticas solo permitieron que la competencia se llevara a cabo en los próximos Juegos, en París 1900.

Mujeres y hombres compitieron juntos en todas las clases hasta Seúl 1988, cuando los eventos se separaron.

Reglas

Las regatas olímpicas se disputan en embarcaciones con el mismo diseño y especificaciones técnicas, dentro de cada categoría, por lo que el éxito del velero depende casi exclusivamente de sus técnicas. Las características personales pueden ser determinantes: los regatistas ligeros no suelen rendir bien en clases que exigen una gran fuerza, como el finlandés, por ejemplo.

En regatas, el recorrido está delimitado por boyas que deben ser trabajadas en lados específicos. Después de una serie de regatas, los diez mejores regatistas disputan medallas en cada clase.

La competencia estará compuesta por diez eventos: cinco masculinos, cuatro femeninos y uno mixto. En un deporte en el que el viento es el combustible, el ganador suele ser el regatista que mejor se adapta al clima y las condiciones de navegación. Por tanto, un buen conocimiento meteorológico puede ser tan valioso como la preparación física y técnica del deportista.



TIRO DEPORTIVO

Historia

La disciplina se originó en Europa en Alemania. Hay clubes que tienen más de 700 años. El barón Pierre de Coubertin, fundador de los Juegos Olímpicos Modernos, fue campeón francés de pistola. La creación de federaciones de tiro en Inglaterra, en 1859, y en los Estados Unidos, en 1871, ayudó a que el deporte fuera popular en los países de habla inglesa. Las mujeres comenzaron a competir en Los Ángeles 1984.

Reglas

Hay 15 eventos de tiro, en los que se utilizan tres tipos de arma: rifle, pistola y escopeta. En cada uno de ellos hay tres eventos para hombres y dos para mujeres, todos individuales.

Las reglas varían según varios factores: distancia al objetivo, posición de tiro, número de disparos y tiempo para disparar. Por ejemplo en los eventos con rifle y pistola, los competidores deben apuntar a un blanco fijo con diez circunferencias dentro de un tiempo predeterminado, mientras que en los eventos con escopeta, los blancos son móviles, lanzados a la orden del tirador.



NATACIÓN

Maratón a nado

Una disciplina relativamente nueva en los Juegos Olímpicos, la natación maratón hizo su debut en Pekín 2008. Con una única prueba para hombres y otra para mujeres (participan 25 atletas por prueba), la natación maratón se disputa en un recorrido ininterrumpido de 10km. Los atletas deben nadar alrededor de las carrozas que delimitan el recorrido y deben llevar el número de salida en su cuerpo.

Natación

La disciplina está presente desde Atenas 1896. Ahora es una de las disciplinas que más medallas reparte, con 32 pruebas. Una piscina olímpica tiene 50 m de ancho, 25 m de ancho y 3 m de profundidad, las competiciones se dividen en semifinales y finales de clasificación. Además de los eventos individuales de cada estilo, también hay relevos, disputados por equipos con 4 atletas (cada miembro del equipo realiza una parte del evento), y medley, por equipos o individual, que une los 4 estilos de natación en un mismo evento.

Natación Sincronizada

La natación sincronizada como "ballet de agua" ganó más popularidad en América del Norte durante los cuarentas. Después de una década se formalizaron las primeras reglas de competición, lo que permitió que la disciplina evolucionara hasta unirse en Los Ángeles 1984.

Los atletas son evaluados en tres categorías: ejecución, dificultad e impresión artística, incluida la coreografía, la interpretación musical y la forma de presentación. Los dúos de interpretación pueden variar de 2 min 20 s a 3 min y, para equipos, de 2 min 50 s a 4min.



TENIS DE MESA

Historia

El tenis de mesa apareció en la década de 1880, en Inglaterra, como un juego posterior a la cena en una casa familiar de clase alta. El equipo fue improvisado, pero con algunos toques de sofisticación: los libros apilados eran la red, la pelota podía ser la parte redonda del corcho de una botella de champán y las tapas de las cajas de puros dobladas como raquetas. Obviamente, tanto el equipamiento como las reglas fueron mejorados hasta la creación de la Federación Internacional de Tenis de Mesa en 1926.

Reglas

La competición está organizada por cabezas de serie y todos los partidos son eliminatorios. El servicio cambia cada dos puntos o en cada punto cuando la puntuación está nivelada de 10 a 10. En dobles, los jugadores se turnan en cada rebote. A lo largo de los años, varios cambios intentaron convertir el deporte en uno más equilibrado.

Los juegos cambiaron de cinco sets individuales con 21 puntos al mejor de siete sets con 11 puntos. En los eventos por equipos, cada partido consta de cinco sets al mejor: cuatro jugados por jugadores individuales y uno por dobles.

Para ralentizar el partido y hacerlo más atractivo para el público, la pelota aumentó de tamaño, de 38 mm a 40 mm de diámetro.



TAEKWONDO

Historia

Traduciendo literalmente, "tae" significa pie, kwon es primero y "do", el camino. El origen de este arte marcial se remonta al año 50 a. C., durante el período de la historia de Corea conocido como Tres Reinos. En 1955, la República de Corea decidió que el taekwondo sería el arte marcial que representaría al país a nivel internacional. El deporte se convirtió en parte del programa olímpico en Sidney 2000.

Reglas

En los combates disputados en rondas de dos minutos cada uno, los luchadores patean y golpean apuntando al pecho y la cabeza del oponente, y cada golpe vale de uno a cuatro puntos. Los deportistas llevan varios protectores: para el antebrazo, la mano, el pie, el pecho, la pierna, la cabeza y la ingle.

Si hay un empate al final de las tres primeras rondas, se disputa el punto de oro: una cuarta ronda donde el luchador anota en la cuarta ronda, los árbitros determinan el ganador.





TENIS

Historia

En las últimas ediciones de los Juegos, evidenciaron la evolución por la que ha atravesado el deporte desde sus inicios, en el siglo XI, cuando los franceses utilizaban sus manos para golpear una pelota contra una pared en un juego llamado "jeu de paume".

Reglas

El tenis tiene eventos individuales masculinos y femeninos, dobles masculinos y femeninos y dobles mixtos. Los partidos se juegan al mejor de tres sets, cada juego tiene cuatro puntos, contados como 15, 30, 40 y el último, que cierra el juego. El primero en ganar seis juegos gana el set, excepto si hay un empate de 5 a 5, en cuyo caso hay otros dos juegos. Si hay otro empate en 6 a 6, el set se decide en un tie-break de siete puntos.

En las finales olímpicas de individuales masculinos, el partido se decide en el modelo al mejor de cinco sets, y el set final se juega como tie-break, si es necesario. El set final se decide por una diferencia de dos juegos.



GIMNASIA EN TRAMPOLÍN

Historia

La gimnasia en trampolín comenzó en la década de 1930, cuando George Nissen y Larry Griswold construyeron el primer trampolín moderno en la Universidad de Iowa. Inicialmente, la cama elástica se utilizó como herramienta de entrenamiento para acróbatas, astronautas y deportistas, pero acabó dando lugar a un deporte competitivo.

El trampolín es el más joven de la disciplina gimnástica en el programa olímpico, haciendo su debut en Sydney 2000. Las competiciones son fascinantes, con su belleza y el espíritu lúdico de las presentaciones.

Reglas

Al saltar en un trampolín, los atletas deben realizar saltos acrobáticos en el aire. Cada gimnasta realiza una serie de 10 elementos, con saltos simples y dobles, con y sin piruetas.

Después de la señal del juez principal del panel, las gimnastas tienen un minuto para comenzar sus presentaciones.

Los movimientos son evaluados por un jurado que los califica según la ejecución del atleta, nivel de dificultad y tiempo de vuelo en cada serie.

Las gimnastas pueden competir con calcetines o zapatos de gimnasia adecuados para el trampolín, pero tienen prohibido hacerlo descalzo. Solo hay eventos individuales en el programa olímpico.



TRIA TLÓN

Historia

El deporte surgió en los EE.UU. como un entrenamiento para que los competidores de atletismo se mantuvieran en forma. El primer evento oficial ocurrió en 1974, en San Diego, y contó con 500 m de natación, 8 km de ciclismo y 10 km de carrera. El deporte es parte del programa olímpico desde Sydney 2000, en eventos masculinos y femeninos.

Reglas

El triatlón es un desafío multidisciplinar que combina, en una única prueba, 1,5 km de natación, 40 km de ciclismo y 10 km de carrera. En la natación, aunque la mayoría de los atletas nadan en estilo libre, se permiten todos los estilos. Después de salir del agua, el competidor debe ponerse el casco antes de subirse a la bicicleta. En el ciclismo, se permite el corriente, una táctica mediante la cual los atletas "viajan" al ritmo de sus oponentes. La tercera y última parte del evento está en marcha.

Las transiciones entre una etapa y la otra se contabilizan en el tiempo total del atleta, manteniendo la resistencia para recuperar cada segundo perdido cuando el cambio de ejercicio puede marcar la diferencia al final.



VOLEYBOL

Historia

El voleibol se creó en 1895, en el estado estadounidense de Massachusetts, como una alternativa al intenso contacto físico del baloncesto, un deporte inventado en el mismo estado unos años antes. Hizo su debut en el programa olímpico de Tokio 1964, y su nombre deriva del movimiento de "volea".

Reglas

Cada jugador es responsable de atacar o defender, según su posición en la cancha. La excepción es el líbero, quien, vistiendo un uniforme diferente, puede reemplazar a cualquier jugador en cualquier momento, pero no puede atacar.

Los partidos se deciden al mejor de cinco sets. Para ganar un set, el equipo debe alcanzar los 25 puntos, con una ventaja de al menos 2, o cualquier puntaje superior a 25, tan pronto como se alcance la ventaja de 2 puntos. El equipo puede tocar el balón hasta tres veces seguidas antes de pasarlo al otro lado.

Cada vez que el equipo anota después de recibir el servicio del oponente, los jugadores cambian de posición en la cancha, moviéndose en el sentido de las agujas del reloj.



POLO ACUÁTICO

Historia

El waterpolo fue la primera competición por equipos que pasó a formar parte del programa olímpico, en París 1900. Desde entonces, ha estado presente en todas las ediciones de los Juegos, aunque atravesando cambios importantes, como el balón utilizado (más pequeño para las mujeres), el número de jugadores (de 11 a 13) y, más recientemente, la introducción de penaltis en los partidos que terminan en empate.

Reglas

En comparación con algunos deportes de equipo, 32 minutos (divididos en 4 cuartos de 8 minutos cada uno) parece poco tiempo. Sin embargo, sin poder tocar los pies en el fondo de la piscina, los deportistas se esfuerzan sin parar, nadando hasta 5 km por partido.

Aparte del portero, los jugadores no pueden sujetar el balón con las dos manos. Tampoco está permitido inclinarse, recibir impulso de la portería ni desde los bordes de la piscina, golpear la pelota o derramar agua sobre el oponente a propósito.

Cada equipo consta de 13 jugadores, de los cuales 7 son jugadores titulares: 6 jugadores de campo y un portero. Las mujeres juegan en traje de baño y los hombres en bañador.



LEVANTAMIENTO DE PESAS

Historia

Creado para mostrar quién era el hombre más fuerte, el levantamiento de pesas estuvo presente en Atenas 1896 como parte del programa de gimnasia. Se estableció como un deporte individual y, después de Amberes 1920, se convirtió en una parte permanente del programa olímpico. Las mujeres comenzaron a competir en Sydney 2000. El programa de levantamiento de pesas olímpico, con la adición de levantamiento de arranque y levantamiento de sacudidas y limpieza al total, se ha mantenido sin cambios desde 1976.

Reglas

Se compone de dos eventos: arranque, y mantener y sacudir. En el primero, los competidores deben levantar una barra con pesos por encima de la cabeza desde el suelo y sostenerla hasta por dos segundos. El movimiento mantener y sacudir se divide: primero, el atleta levanta la barra a la altura de los hombros desde el suelo y luego la sostiene por encima de su cabeza. Hay tres intentos. El atleta que levanta más peso en general es el ganador. Tres árbitros observan si el cuerpo del atleta está completamente extendido y si la barra está inmóvil al final del movimiento. Los atletas compiten en 15 categorías de peso corporal: 8 para hombres y 7 para mujeres.



LUCHA

Historia

Una de las actividades competitivas más antiguas del mundo, la lucha libre fue bastante popular entre los espectadores de los Juegos Antiguos. Las competiciones se dividen en dos disciplinas: la grecorromana y la lucha libre.

La lucha grecorromana se practica desde la antigüedad, y es un combate cuerpo a cuerpo. Los luchadores usan solo los brazos y la parte superior del cuerpo para atacar al oponente. Es el estilo preferido de varios países nórdicos.

La lucha libre debutó en los Juegos Olímpicos de St. Louis 1904, mezclando estilos tradicionales de todo el mundo con las reglas que permitían usar las piernas para sujetar al oponente. Las mujeres comenzaron a competir en Atenas 2004.

Reglas

Son 2 rondas de 3 minutos cada una, dentro de una zona circular de 9 m de diámetro. El objetivo es sujetar al oponente con la espalda en el suelo. Esta técnica se llama alfiler. Si no es posible, el atleta que acumule más puntos (derribando al oponente, por ejemplo) será declarado ganador.

DEPORTES OLÍMPICOS

Hitos

En Montreal 1976, la rumana Nadia Comăneci realizó la primera presentación "perfecta" en la historia de los Juegos, recibiendo un 10 de todos los jueces.

El equipo de balonmano femenino de Dinamarca ya ha conquistado tres medallas de oro consecutivas: en Atlanta 1996, Sydney 2000 y Atenas 2004. La tercera medalla es un evento único en la historia olímpica. La selección masculina de Francia y la femenina de Noruega ganaron en Beijing 2008 y Londres 2012.

Creadores del arte marcial, los coreanos han dominado el deporte en los Juegos Olímpicos, acumulando 14 medallas, de las cuales 10 son de oro. China es el subcampeón, con 8 medallas, 5 de las cuales son de oro.

2

DEPORTES

PARALIMPICOS

A thick, horizontal brushstroke in a vibrant yellow color, positioned below the word 'PARALIMPICOS'. The stroke has a textured, hand-painted appearance with some darker and lighter areas, giving it a dynamic and energetic feel.



TIRO AL ARCO

Historia

Los arcos y flechas se usaban para la caza y la guerra hace 10.000 años, pero las armas de fuego los hicieron obsoletos para fines militares. Sin embargo, como deporte, la popularidad del tiro con arco ha seguido creciendo. Hoy en día, el tiro con arco se practica en aproximadamente 150 países. Fue el único deporte de los Juegos Stoke Mandeville, el precursor de los Juegos Paralímpicos, en 1948, y ha estado en el programa Paralímpico desde su primera edición, en Roma 1960.

Reglas

Practicado por atletas con parálisis cerebral, parapléjicos, tetrapléjicos, amputados, personas con enfermedades disfuncionales y progresivas, y deficiencias múltiples, el tiro con arco paralímpico tiene el mismo objetivo: disparar flechas a un objetivo de 10 círculos desde una distancia de 70 m utilizando un arco recurvo, o desde 50 m con arco compuesto. El área de competición es idéntica y el equipamiento similar.

Si alcanzan el índice requerido, los atletas paralímpicos pueden competir en los Juegos Olímpicos. Tal fue el caso del neozelandés Neroli Fairhall, que completó en Los Ángeles 1984, y de la italiana Paola Fantato, en Atlanta 1996. Hay dos clases de eventos:

- Abierto: Atletas con impedimentos en las piernas y usuarios de silla de ruedas o con problemas de equilibrio, tirando de pie o sentados en un banco pequeño.
- W1: Los atletas pueden tener problemas en las piernas y ser usuarios de sillas de ruedas.



ATLETISMO

Historia

El atletismo fue uno de los ocho deportes incluidos en los primeros Juegos Paralímpicos, celebrados en Roma en 1960, en los que los atletas compitieron en un total de 25 eventos de medallas. Desde entonces, ha formado parte de todas las ediciones y actualmente es la disciplina más importante del programa Paralímpico. En los Juegos de 2016, 1100 atletas competirán en 177 eventos de pista, campo y carretera durante un período de 11 días. Actualmente, las personas con discapacidad en más de 120 países de todo el mundo practican atletismo.

Reglas

En la pista, los atletas corren distancias que van desde los 100 hasta los 5.000 metros. Los eventos de campo incluyen competencias de salto y lanzamiento, y el maratón. Hay competencias para discapacitados visuales, intelectuales y físicos, cada una con clasificaciones funcionales para garantizar la igualdad entre los competidores. Debido a las clasificaciones de los atletas, los nombres de las competiciones van seguidos de un código (letra + número). La letra utilizada para una competencia de pista es T (del inglés track). La letra F se usa para eventos de campo o salto (del inglés field). La numeración indica el grado de discapacidad del deportista:

- 11 to 13 – discapacidad visual
- 20 – discapacidad intelectual
- 31 to 34 – parálisis cerebral sentado
- 35 to 38 – parálisis cerebral de pie
- 40 – enanismo
- 41 to 47 – amputados y demás
- 51 to 57 – atletas en silla de ruedas (afectados de polio, daños en la médula espinal y amputaciones).



MARATÓN

Historia

El atletismo fue uno de los ocho deportes incluidos en los primeros Juegos Paralímpicos, celebrados en Roma en 1960, en los que los atletas compitieron en un total de 25 eventos de medallas. Desde entonces, ha formado parte de todas las ediciones y actualmente es la disciplina más importante del programa Paralímpico. En los Juegos de 2016, 1100 atletas competirán en 177 eventos de pista, campo y carretera durante un período de 11 días.

Actualmente, las personas con discapacidad en más de 120 países de todo el mundo practican atletismo.

Reglas

Hay competencias para discapacitados visuales, intelectuales y físicos, cada una con clasificaciones funcionales para garantizar la igualdad entre los competidores. Varias competiciones implican las mismas distancias en el atletismo paralímpico. Por ejemplo, solo hay dos eventos de maratón olímpico, uno para hombres y otro para mujeres. Mientras tanto, el maratón Paralímpico se divide en cinco eventos, tres clases de hombres (T12, T46 y T54) y dos de mujeres (T12 y T54).

Debido a las clasificaciones de los atletas, los nombres de las competiciones van seguidos de un código (letra + número). La numeración indica el grado de discapacidad del atleta, tal cual como en los otros eventos.



BOCCIA

Historia

Se cree que la boccia se originó en la antigua Grecia, y los concursantes arrojaron piedras grandes a una piedra objetivo. El deporte se transformó en la Italia del siglo XVI y desde entonces su popularidad se ha extendido por todo el mundo. Jugar a la boccia requiere una hábil combinación de control, precisión y concentración, así como un agudo sentido táctico. La boccia se practica actualmente en más de 50 países por atletas con parálisis cerebral o afecciones neurológicas relacionadas que involucran el uso de una silla de ruedas. El deporte no tiene un evento similar en los Juegos Olímpicos, y se introdujo en los Juegos Paralímpicos de Nueva York / Stoke Mandeville en 1984.

Reglas

Todos los eventos de boccia son mixtos, con competencias individuales, por parejas y por equipos. El objetivo es el mismo: lanzar bolas de colores lo más cerca posible del objetivo, o bola blanca, que se conoce como sota. El ganador es el jugador que lanza la mayor cantidad de bolas lo más cerca posible de la jota. Dependiendo de la categoría, un asistente puede ayudar a los participantes, que puede estabilizar la silla o entregar el balón al atleta.

Las competiciones se dividen en rondas. Un lanzamiento de moneda determina quién jugará con bolas rojas o azules. Las bolas rojas comienzan la primera ronda y los competidores tienen derecho a seis bolas cada uno. En los eventos individuales y por parejas, hay cuatro rondas por juego, mientras que en la competencia por equipos hay seis rondas por partido.



SPRINT EN CANOA

Historia

Desde América del Norte, hasta la Polinesia e incluso Groenlandia, los kayaks se han utilizado para diferentes propósitos a lo largo de la historia. Originalmente destinados a la caza y la pesca, fueron elaborados con pieles de animales estiradas sobre un marco de madera. Las carreras de canoas se hicieron más populares a principios del siglo XX, y la década de 1930 fue crucial para aumentar su popularidad. El piragüismo de velocidad hizo su debut oficial en los Juegos de Berlín de 1936 y desde entonces ha sido un evento permanente en el programa de los Juegos.

Reglas

En las competencias olímpicas hay dos tipos de embarcaciones, canoas y kayaks, pero en los Juegos Paralímpicos solo albergarán eventos de kayak. La competición se desarrolla en recorridos de 200 m en línea recta. El ganador es el atleta que completa la distancia en la menor cantidad de tiempo.

Los eventos comienzan con cinco eliminatorias, cada una con dos barcos. El ganador de cada serie avanza directamente a la final, mientras que los demás competidores pasan a las semifinales. Los tres competidores mejor clasificados en las semifinales compiten en la final. Hay tres clases funcionales en los eventos de canoa paralímpica: KL1 (suma de tres puntos), KL2 (cuatro a siete puntos) y KL3 (ocho o nueve puntos).

En el sistema de clasificación, los puntos del atleta están de acuerdo con el movimiento de sus piernas y tronco, su potencial y una evaluación en el agua mientras rema. Cuanto mayor sea la puntuación, mayor será el potencial funcional del deportista.



CICLISMO DE CARRETERA

Historia

El ciclismo para atletas con discapacidad se originó a principios de la década de 1980. Las competiciones de ruta se introdujeron en el programa de los Juegos Paralímpicos de Nueva York/Stoke Mandaville 1984, con eventos para competidores con parálisis cerebral. Cuatro años después, en Seúl, también se incluyeron ciclistas con otro tipo de deficiencias, parálisis cerebral y amputados/Les Autres fueron también incluidos. Los atletas con discapacidad visual debutaron en los Juegos de Barcelona 1992.

Reglas

La ruta Paralímpica para competición ciclista tiene pruebas de hombre y mujeres, individuales y por equipos. Como en el ciclismo convencional, las carreras en ruta son largas y, fundamentalmente, requieren buenas tácticas.

Hay cuatro tipos de bicicletas, específicos para cada tipo de discapacidad. La clasificación funcional está estrechamente relacionada con el modelo que utilizan los deportistas. Además de las bicicletas tradicionales, hay triciclos, equipados con dos ruedas en la parte trasera, para personas con parálisis cerebral. Las bicicletas de mano, pedaleadas a mano, son utilizadas por deportistas parapléjicos o tetrapléjicos. Los ciclistas con discapacidad visual pedalean en una bicicleta biplaza llamada tándem: el atleta está acompañado por un guía, que se sienta en el asiento delantero e indica la dirección.



CICLISMO EN PISTA

Historia

El ciclismo para atletas con discapacidad se introdujo por primera vez a principios de la década de 1980, en la disciplina de la carretera. El progreso tecnológico ha hecho que el deporte sea más inclusivo y las competiciones cada vez más competitivas. El ciclismo en pista es la última disciplina de ciclismo paralímpico, que se introdujo en los Juegos de Atlanta 1996, con eventos para hombres y mujeres.

Reglas

Los amputados y los atletas con fuerza muscular deteriorada o rango de movimiento reducido, parálisis cerebral y deficiencias que afectan la coordinación utilizan bicicletas adaptadas. Las personas con discapacidad visual, mientras tanto, pedalean en una bicicleta biplaza llamada tándem. La adaptación de la bicicleta varía, desde la activación de los frenos y las cajas de cambios hasta las prótesis y órtesis diseñadas para la competición, como las que sujetan el manillar.

La velocidad es el factor determinante. El ciclismo en pista cuenta con eventos masculinos y femeninos, individuales y por equipos. Los eventos se distinguen por una letra que indica el tipo de deterioro o el tipo de bicicleta utilizada, y un número, que evalúa el grado de deterioro.

En ciclismo, la letra B se utiliza para competiciones de deportistas con discapacidad visual, mientras que la letra C denomina a quienes pedalean bicicletas tradicionales adaptadas. Los eventos son similares a los del ciclismo olímpico, con una contrarreloj, persecución y sprint, además de eventos de sprint por equipos. Las bicicletas de ciclismo en pista tienen marchas fijas y las competiciones se llevan a cabo en una pista ovalada que varía de 250 a 325 m de longitud.



EQUITACIÓN

Historia

La equitación existe desde hace más de 2000 años, desde que los griegos comenzaron a entrenar a sus caballos en preparación para la guerra. En la Edad Media continuó desarrollándose como ejercicio militar con el objetivo de reflejar la variedad de desafíos que enfrentan los caballos en el ejército. La disciplina de entrenamiento para atletas paralímpicos se introdujo por primera vez en la década de 1970, y las primeras competiciones se llevaron a cabo en el Reino Unido y Escandinavia.

Reglas

Hombres y mujeres compiten juntos. Los deportistas pueden utilizar "ayudas compensatorias" como sillas de montar adaptadas si no tienen una extremidad, otros tienen ayudantes que informan la proximidad de las letras de la arena si el ciclista tiene una discapacidad visual.

Los atletas se dividen en cinco categorías. Cuanto menor sea el número de clase, mayor será la discapacidad.

- Clases IA y IB: principalmente usuarios de sillas de ruedas, deportistas con poco equilibrio del tronco y deficiencias en las cuatro extremidades o sin equilibrio del tronco y buenas funciones de las extremidades superiores.
- Clase II: principalmente usuarios de silla de ruedas o personas con un alto grado de deficiencia motora en el tronco, con buenas funciones de las extremidades superiores, deportistas con un alto grado de deficiencia en el brazo y leve deficiencia en la pierna o deterioro unilateral severo.
- Clase III: por lo general, atletas que pueden moverse sin ayuda. Tienen una discapacidad unilateral moderada o una discapacidad moderada en las cuatro extremidades y graves deficiencias en los brazos. Deficiencia visual completa o severa.
- Clase IV: deportistas con deficiencias en una o dos extremidades o alguna discapacidad visual.



FÚTBOL 5

Historia

El fútbol tradicional se adaptó por primera vez para personas con discapacidad visual en Brasil en la década de 1960. En un juego llamado gol a gol, los estudiantes con discapacidad visual pateaban una botella de plástico con pequeños guijarros dentro. Posteriormente, la botella fue sustituida por una bola de plástico envuelta en una bolsa de plástico, hasta que la bola actual, que tiene sonajeros, fue creada en Brasil en la década de 1980. El deporte debutó en los Juegos Paralímpicos de Atenas 2004. En ese entonces participaron seis equipos, pero el torneo se amplió en Londres 2012, con la incorporación de dos equipos más.

Reglas

Se permiten presentaciones verbales, pero solo por tres personas: guías, porteros, los únicos jugadores videntes del equipo y entrenadores. Los guías se colocan detrás de la portería del oponente, gritando los movimientos y la dirección a la portería. En situaciones de pelota muerta, el guía golpeará los postes de la portería con un objeto metálico para señalar la dirección de la portería. El portero guía la defensa del equipo, mientras que el entrenador se sitúa en la parte central del campo.

Es importante respetar los tercios correspondientes del terreno de juego como guía, y los oficiales supervisan los límites de sonido. Dónde está la pelota durante el juego guía a los jugadores: si está en el lado ofensivo, el guía dirigirá el juego, etc. El juego se divide en dos mitades de 25 minutos. Aunque los jugadores se consideran ciegos (hasta un cinco por ciento de visión en el mejor ojo), algunos pueden percibir formas. Por lo tanto, todos los atletas deben usar gafas de protección, que los oponentes no pueden tocar. Si esto sucede, el árbitro detendrá el juego y el reposicionamiento de la almohadilla del ojo y las cortinas. Después de cometer cinco faltas, el atleta será expulsado y sustituido. No hay líneas laterales, sino paredes laterales bajas que miden 1,2 m de altura.



FÚTBOL 7

Historia

Fútbol 7, una adaptación del fútbol olímpico para jugadores con parálisis cerebral y discapacidades similares (lesión cerebral traumática o secuelas de un derrame cerebral), debutó en los Juegos Paralímpicos de Nueva York / Stoke Mandeville de 1984 y ha aparecido en todas las ediciones desde entonces.

Reglas

Existen muchas diferencias entre el fútbol olímpico y el fútbol 7. Como su nombre lo dice, solo hay siete jugadores en cada equipo en el campo, además de siete en el banquillo. No hay regla de fuera de juego y los saques de banda se pueden completar con una mano, haciendo rodar la pelota hacia el campo de juego.

Los partidos duran 60 minutos, divididos en dos mitades de 30 minutos, con un intervalo de 15 minutos entre ellos. Las medidas del campo son más pequeñas que las del fútbol olímpico: 75 x 55 m.

Los jugadores se clasifican según su grado de discapacidad física. La escala varía de 5 a 8: cuanto menor es la clase, mayores son las limitaciones. Cada equipo debe tener al menos un atleta de clase 5 o 6 y no más de un atleta de clase 8 en el campo. Los porteros suelen ser jugadores de clase 5 o 6, ya que son los más limitados en términos de destreza.



GOALBALL

Historia

Introducido por primera vez en 1946, el goalball se creó para ayudar en la rehabilitación de los veteranos con discapacidad visual. Su popularidad no ha hecho más que crecer desde entonces: el deporte se practica actualmente en 85 países.

Debutó en los Juegos Paralímpicos de Toronto 1976, como deporte de demostración. Desde entonces, el goalball ha estado presente en todas las ediciones de los Juegos.

Reglas

La pelota de goalball tiene campanas. Los equipos constan de 3 jugadores de la alineación inicial y 3 en el banco, todos con los ojos vendados. El juego se divide en dos mitades de 12 minutos y el ganador es el equipo que marca más goles. Los lanzamientos deben ser bajos o con rebote y siempre deben tocar ciertas áreas del campo. Los jugadores son tanto atacantes como defensores.

El ancho de la portería es el mismo que el ancho del campo (9 mx 1,30 m). Por tanto, los jugadores se posicionan en las tres áreas que deben defender: izquierda, derecha y posición central o pivote. No hay contacto entre adversarios, lo que hace que el juego sea más seguro para los jugadores; atacar requiere fuerza ya que la pelota pesa 1,25 kg.

Los 11 árbitros son clave para la dinámica del juego, pero los 2 principales son los encargados de conducir el partido, utilizando diferentes silbatos y órdenes verbales. Los 4 árbitros que trabajan cerca de los postes de la portería son responsables de reemplazar las pelotas, guiar a los atletas reemplazados y ayudar en el mantenimiento del campo. Los restantes trabajan en la mesa, cuidando las hojas de puntuación y el tiempo.



JUDO

Historia

Basado en el ju-jitsu, fue desarrollado por el educador Jigoro Kano y se consolidó como deporte a finales del siglo XIX. El judo hizo su primera aparición en los Juegos Olímpicos de Tokio 1964. Debutó en el programa Paralímpico en Seúl 1988, y las mujeres pudieron participar en la competencia desde Atenas 2004. El judo es el único arte marcial presente en el programa Paralímpico.

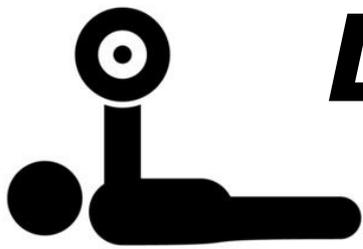
Reglas

Solo los atletas con discapacidad visual compiten en judo paralímpico. Por esta razón, la clasificación se basa en criterios funcionales más que médicos. Uno de los mayores beneficios que ofrece el judo paralímpico es enseñar al atleta a caer correctamente, ya que el deporte les ayuda a moverse y posicionarse correctamente. Terminan siendo capaces de evitar accidentes cotidianos comunes.

Los atletas se dividen en tres clases, todas comenzando con la letra B:

- B1 - Ceguera total, no puede identificar objetos ni personas.
- B2 - Campo visual de menos de 5 grados. Los atletas pueden percibir formas y reconocer formas.
- B3 - Campo visual entre 5 y 20 grados, lo que significa que el judoka es capaz de ver imágenes.

El árbitro solo comienza el combate cuando los dos atletas están sosteniendo el judogi (equipo) del otro. Es su responsabilidad mantener activos a los combatientes. Si los dos no están en contacto, se detiene el combate.



LEVANTAMIENTO DE PESAS

Historia

El levantamiento de pesas debutó en los Juegos Paralímpicos de Tokio 1964, cuando los atletas con lesiones en la columna participaron en 4 eventos, en ese momento todavía en la categoría de levantamiento de pesas. En los años siguientes, el deporte pasó por transiciones para incluir a atletas con otros tipos de discapacidad y debutó en su nuevo formato en Nueva York/Stoke Mandeville 1984. Las mujeres han estado participando desde Sydney 2000, y hoy en día, el levantamiento de pesas es uno de los de más rápido crecimiento, que se practican en 100 países.

Reglas

Solo hay clase funcional, lo que significa que los atletas deben cumplir con los criterios mínimos de elegibilidad para competir. Las deficiencias que entran en esta categoría incluyen hipertensión, ataxia, atetosis, alteraciones de las extremidades (amputación), disminución del rango de movimiento pasivo, disminución de la fuerza muscular, diferencias en la longitud de las piernas y baja estatura combinada con otros tipos de alteraciones. Los atletas se acuestan de espaldas en el banco y pueden optar por abrocharse con uno o dos cinturones. Posteriormente, tienen la opción de utilizar uno o dos asistentes para ayudarles a levantar la barra de soporte. Una vez que se considera que el atleta tiene el control total de la barra, el oficial principal hará la señal de inicio y el atleta completará el levantamiento. Cada atleta tiene tres intentos durante la competencia y puede solicitar un cuarto si intenta romper el récord mundial. Un posible cuarto intento ofrecido a criterio del jurado y del delegado técnico no interfiere en la clasificación final: el ganador de la competición es el que levanta más peso en su categoría de peso corporal. En caso de empate, el ganador es el atleta con menor masa corporal.



REMO

Historia

La primera representación de un bote de remos se remonta al 5800 a. C. y se descubrió en Finlandia. El récord de regatas más antiguo tuvo lugar en Venecia, en 1274, cuando gondoleros y barqueros compitieron en diferentes embarcaciones. Sin embargo, el remo se ha convertido en un deporte competitivo en los últimos 200 años. El remo paralímpico, a su vez, sólo entró en el programa en Pekín 2008.

Reglas

En el remo paralímpico se modifica el equipamiento de competición, por lo que es más fácil para el deportista la práctica del deporte. Independientemente de la categoría, los eventos siempre tienen lugar a distancias de 1000 m, mientras que en los Juegos Olímpicos son de 2000 m. Los barcos pueden ser tripulados por uno, dos o cuatro atletas, dependiendo del evento.

Hay tres clases de remo paralímpico:

- AS- Para deportistas con discapacidad de tronco y piernas, cuya movilidad está restringida a hombros y brazos. La competencia es individual.
- TA- Concebido para deportistas con uso funcional de piernas, tronco y brazos. El evento se realiza por parejas formadas por un hombre y una mujer.
- LTA- Concebido para deportistas con uso funcional de piernas, troncos y brazos para remar. Esta categoría incluye hasta dos personas con discapacidad visual. El barco está ocupado por cuatro miembros, dos hombres y dos mujeres, y un timonel, que puede ser hombre o mujer.



VELA

Historia

Las carreras de veleros aparecieron por primera vez en el siglo XVII, en los Países Bajos. El deporte ya estaba bien establecido cuando, en 1851, la goleta América cruzó el Atlántico, partiendo de Estados Unidos y ganó la carrera en el is of Wight superando a los barcos británicos y ganando el trofeo actualmente conocido como America's Cup. Los eventos de vela debutaron en los Juegos Paralímpicos de Atlanta 1996, pero solo como demostración. El deporte se convirtió en un evento de medallas en Sydney 2000.

Reglas

Diseñada para deportistas con discapacidad visual o física, la vela paralímpica utiliza un sistema de clasificación funcional que tiene en cuenta cuestiones relacionadas con la estabilidad corporal, basadas en la funcionalidad de la mano, el grado de movilidad conservado, así como aspectos relacionados con la amplitud del campo de vista y agudeza visual. En las competiciones se utilizan tres tipos de embarcaciones:

- 2.4mR tripulado por un solo atleta, que puede tener una discapacidad mínima
- SKUD-18- embarcación para dos tripulantes, requiriendo la presencia de una mujer.
- Clase de sonar para tres deportistas. Cada persona obtiene una puntuación que va del 1 al 7 de acuerdo con su grado de discapacidad.

El conjunto no puede sumar más de 12 puntos.

La vela paralímpica no separa las competiciones por género. Incluso en la clase de 2,4 mR, en la que el barco está controlado por un solo atleta, las mujeres y los hombres compiten entre sí.



DISPARO

Historia

Los primeros clubes de armas surgieron en Alemania en el siglo XIII, y la actividad creció con los avances tecnológicos en armas y municiones. Fue regulado como deporte en el siglo XIX, hecho que llevó a la fundación de la actualmente Federación Internacional de Tiro Deportivo (ISSF).

El tiro paralímpico nació en Escocia, en 1970, debutando en el Juego Paralímpico de Toronto 1976. Habiendo aparecido en el programa de los Juegos desde entonces, tiene 12 eventos, tres masculinos, tres femeninos y seis mixtos.

Reglas

Los atletas con diferentes tipos de discapacidad pueden competir juntos. El programa Paralímpico consta de dos clases.

- Tiradores de pistola y rifle SH1 que no requieren soporte para sus armas.
- Tiradores de rifle SH2 que necesitan apoyo para sus armas.

Hay una tercera clase, que no está presente en los Juegos Paralímpicos: SH3, para discapacitados visuales.

Hay equipos de apoyo, como mesas y sillas de tiro, además de soportes para las armas. Como en la competencia de tiro convencional, las reglas varían según el evento, la distancia, el tipo de blanco, la posición de tiro, el número de disparos y el momento de disparar. El objetivo tiene diez círculos, que valen puntajes diferentes, y el círculo del medio llamado diana y el más pequeño de todos vale 10 puntos. El ganador es el atleta con la puntuación más alta después de la clasificación y la etapa final.



VOLEYBOL ADAPTADO

Historia

El voleibol sentado se introdujo por primera vez en los Países Bajos en la década de 1950, combinando el voleibol olímpico con un deporte alemán llamado "sitzball". Sin embargo, solo comenzó a hacerse más popular en la década de 1960. Las competiciones internacionales se organizaron a partir de 1967, y el voleibol sentado fue aceptado en 1978.

El deporte debutó en el Programa Paralímpico de los Juegos de Arnhem 1980 y ha estado en la agenda de los Juegos Paralímpicos desde entonces. Hasta Sydney 2000, las competiciones se dividían en dos categorías: sentado y de pie. Desde Atenas 2004, se limitaron a jugar voleibol sentado únicamente.

Reglas

Al igual que con el voleibol olímpico, el juego se decide al mejor de cinco sets. El equipo que consiga 25 puntos primero ganará el set y los desempates a 15 puntos. Existen dos diferencias significativas entre este deporte y el voleibol olímpico: el glúteo del atleta debe estar en contacto con el suelo en cada movimiento que realice, y se permite bloquear el servicio del oponente. También es común ver contacto entre las piernas del oponente durante el partido. Esto está permitido siempre que no obstruya al oponente.

La cancha tiene 10m de largo por 6 m de ancho, y la red está colocada a una altura de 1,15 m del suelo en el voleibol masculino. Para la competición femenina, sin embargo, la altura es de 1,05 m.



NATACIÓN

Historia

La natación ha sido parte del programa Paralímpico desde Roma 1960 y ha estado siempre presente desde entonces.

Reglas

Al comienzo del evento, los nadadores pueden comenzar desde el bloque (incluido sentado), desde el interior del agua o con la ayuda de un profesional, dependiendo del nivel de discapacidad del atleta. Las personas con discapacidad visual confían en el apoyo del grifo, un asistente que utiliza un poste provisto de un extremo acolchado para avisarles cuando están cerca de los bordes de la piscina. Se requieren extractores para las clases S11 y son opcionales para las clases S12 y S13. Los atletas de S11 deben nadar con gafas negras para evitar que un nadador con algo de visión tenga ventaja sobre otros que son completamente ciegos. Para los atletas de otras clases, este equipo es opcional.

Los nadadores se agrupan en 14 clases funcionales. Para determinar sus grupos, los deportistas se someten a una serie de evaluaciones clínicas para probar la fuerza muscular, la movilidad articular y motora (clases S1 a S10) y la capacidad visual (clases S11 a S13).

Cuanto mayor es la deficiencia, menor es la clase:

- 1 to 10- discapacidad física y motora
- 11-13- discapacidad visual
- 14- discapacidad intelectual



TENIS DE MESA ADAPTADO

Historia

El tenis de mesa fue creado en el siglo XIX en Gran Bretaña y fue jugado por familias aristocráticas. En sus inicios, cuando se le conoció como wiff-waff, las cajas de puros se usaban como raquetas y los libros se doblaban como red. Tanto el equipo como las reglas habían evolucionado considerablemente cuando se estableció la Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF) en 1926.

El deporte ha sido parte del programa Paralímpico desde la primera edición de los Juegos, en Roma 1960. No usuarios de silla de ruedas comenzaron a competir en Toronto 1976. Los competidores con parálisis cerebral se incluyeron en Arnhem 1980, y los atletas con discapacidad intelectual se agregaron a el programa en Sydney 2000.

Reglas

Las reglas y la dinámica del tenis de mesa paralímpico son similares a las utilizadas en la versión olímpica del deporte. La excepción es el servicio, ya que las reglas permiten al atleta usar una sola mano para levantar y golpear la pelota. El requisito cambia para los usuarios de sillas de ruedas: el servicio debe dirigirse a la línea de fondo de la mesa porque los movimientos son limitados.

Los atletas se dividen en 11 categorías. Cuanto mayor sea el número, menor será la discapacidad:

- Jugadores sentados TT1 a TT5
- Jugadores de TT6 a TT10 de pie
- Jugadores de pie TT11 con discapacidad intelectual



TRIA TLÓN

Historia

El primer triatlón documentado tuvo lugar en San Diego, EE. UU., en septiembre de 1974. El evento consistió en 5,63 km de carrera, 8 km de ciclismo y 548 m de natación en la bahía. Desde entonces, el deporte ha crecido rápidamente y fue incluido oficialmente en el programa olímpico a partir de una decisión ratificada en 1994, en París. Su debut fue seis años después, en Sydney 2000.

El primer Campeonato Mundial de Triatlón para deportistas con discapacidad sancionado por la Unión Internacional de Triatlón (ITU) se celebró en 1996, en Cleveland (EE. UU.). La primera competición de triatlón de los Juegos Paralímpicos fue prevista para Río 2016, reproduciéndose en la prueba olímpica, pero con ajustes en las distancias: 750 m de natación, 20 km de ciclismo y 5 km de carrera para deportistas con diferentes tipos de discapacidad. Debido a las distancias cortas, el evento se conoce como triatlón de velocidad.

Reglas

Al igual que en el triatlón olímpico, el tiempo de transición se incluye en el tiempo total de la carrera. Son fundamentales y pueden afectar directamente el resultado de la competición, cuyo ganador es el primer deportista en completar el circuito. Algunos ayudantes deben identificarse adecuadamente durante cada transición. Los propios competidores eligen ayudantes.



BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Historia

El deporte se originó en los Estados Unidos en 1946 cuando los veteranos de la Segunda Guerra Mundial comenzaron a jugar una versión adaptada del baloncesto en sillas de ruedas. Mientras tanto, en Inglaterra, los veteranos también usaron sillas de ruedas para jugar al netball, una versión más antigua, en el Hospital de Rehabilitación Espinal en Stoke Mandeville, el lugar de nacimiento del Movimiento Paralímpico. El baloncesto en silla de ruedas cruzó el Atlántico a mediados de la década de 1950, cuando los estadounidenses participaron en los Juegos Stoke Mandeville, precursores de los Juegos Paralímpicos. El deporte se jugó en la primera edición del evento, en Roma en 1960, y ha estado en todas las ediciones desde entonces.

Reglas

El baloncesto en silla de ruedas es similar al evento olímpico en varios aspectos: el tamaño de la cancha (28 m de largo por 15 m de ancho), la altura de la canasta (3,05 m) y el tiempo de partido (cuatro cuartos de 10 minutos) son idénticos. Sin embargo, el jugador debe rebotar, disparar o pasar la pelota a un compañero de equipo cada dos empujones de silla. Para garantizar la igualdad entre deportistas, las sillas de ruedas tienen unas medidas máximas específicas. Antes de que la pelota sea lanzada, los árbitros verifican si los diámetros de las ruedas de la silla y las alturas del asiento y del reposapiés cumplen con las regulaciones. Se permiten cojines de hasta 10 cm de grosor, así como objetos y cinturones para sujetar al deportista a la silla de ruedas.



ESGRIMA EN ILLA DE RUEDAS

Historia

La esgrima en silla de ruedas se introdujo por primera vez en los Juegos de Stoke Mandeville en 1954, por Sir Ludwig Guttmann, y ha sido parte de todas las ediciones de los Juegos Paralímpicos.

Reglas

Las reglas de esgrima en silla de ruedas se basan en las establecidas por la Federación Internacional de Esgrima (FIE), que rige la esgrima olímpica, adaptada a las necesidades de los usuarios de sillas de ruedas. Las sillas de ruedas están fijadas al suelo y el deportista solo debe realizar movimientos de miembros superiores. Como en la esgrima olímpica, hay tres armas: florete, espada y sable.

Los atletas se someten a pruebas funcionales para determinar la categoría en la que competirán. Se evalúan los movimientos dorsal, lumbar y lateral, así como la flexión y el equilibrio corporal con el arma. Hay dos clases Paralímpicas: A y B.



RUGBY EN SILLA DE RUEDAS

Historia

Se introdujo por primera vez en 1977, en Winnipeg, Canadá, el rugby en silla de ruedas fue la iniciativa de un grupo de atletas tetraplégicos que buscaban alternativas al baloncesto en silla de ruedas. Inicialmente recibió el nombre de bola asesina debido al impacto repentino entre los jugadores.

El primer campeonato internacional se celebró en 1982, con equipos de Canadá y Estados Unidos. Cuatro años después debutó en los Juegos Paralímpicos de Atlanta 1996 como deporte de demostración. En Sydney 2000, se convirtió en parte del programa oficial. Desde entonces, ha aparecido en todas las ediciones de los Juegos Paralímpicos.

Reglas

El rugby en silla de ruedas es un deporte dinámico y de contacto intenso. Chocar está permitido e incluso fomentado. El juego combina elementos de rugby, baloncesto y voleibol, y es jugado por equipos mixtos. Los equipos están formados por cuatro, y hay ocho jugadores en el banquillo, todos con cuadriplejía o con deficiencias en las cuatro extremidades.

El objetivo es acumular tantos goles como sea posible. Los puntos se obtienen cuando un jugador lleva el balón a través de la línea de gol. No hay ataduras. Cuando sea necesario, hay un período de tiempo extra de tres minutos. El equipo tiene 40 segundos para marcar un gol, con solo 12 segundos para llegar a la mitad ofensiva del campo. El juego se juega en 4 cuartos de 8 minutos con intervalos de cinco minutos entre la segunda y tercera mitades, e intervalos de dos minutos entre los otros dos.



TENNIS EN SILLA DE RUEDAS

Historia

Muchos historiadores creen que el tenis probablemente se inventó en el siglo XIII. Sin embargo, en su formato moderno, el deporte no apareció hasta finales del siglo XIX, cuando fue diseñado, patentado y comercializado por un comandante del ejército británico en 1873.

Aproximadamente un siglo después, apareció el tenis en silla de ruedas en los EE.UU. Después de sufrir una lesión en la médula espinal en una competencia de esquí acrobático, el atleta Brad Parks conoció a Jeff Minnenbraker, quien estaba aprendiendo a jugar tenis en silla de ruedas. Parks estaba entusiasmado con la idea y pasó a promover con éxito el juego del tenis en silla de ruedas. La primera organización reguladora se creó en 1979.

El tenis en silla de ruedas se jugó como deporte de demostración en los Juegos Paralímpicos de Seúl 1988 y se convirtió en un evento de medallas en Barcelona 1992. Desde entonces, ha sido parte de todas las ediciones de los Juegos Paralímpicos.

Reglas

Para participar, uno debe ser diagnosticado con deterioro del aparato locomotor. Si se verifican limitaciones en una o más partes del cuerpo, y se considera que la persona no puede participar en las competencias tradicionales de tenis, podrá jugar en el programa Paralímpico.

La principal diferencia entre el tenis paralímpico y olímpico es la regla de los dos rebotes. Aunque las sillas tienen ruedas adaptadas, que ayudan a los jugadores a moverse, no tienen la misma capacidad de movimiento. Por lo tanto, los jugadores deben golpear la pelota hacia el otro lado de la cancha antes de que rebote en el suelo por tercera vez.

DEPORTES PARALÍMPICOS

Hitos

El nadador Daniel Dias es el medallista brasileño mejor en los Juegos Paralímpicos. El atleta ha ganado 10 medallas (cuatro en Beijing 2008 y seis en Londres 2012), cuatro medallas de plata y una medalla de bronce (Beijing 2008).

El italiano Alessandro Zanardi, ex piloto de Fórmula 1, sufrió un accidente en 2001, en un Gran Premio celebrado en Alemania, y perdió ambas piernas. Amante de la velocidad, Zanardi se dedicó al ciclismo de ruta paralímpico y ganó tres medallas en Londres 2012: dos de oro (en ruta y contrarreloj) y una de plata (relevos mixtos).

En la película "Carne trémula" del director español Pedro Almodóvar, el personaje interpretado por Javier Bardem, uno de los protagonistas principales de la trama, recibe un disparo por la espalda y se convierte en un atleta de baloncesto en silla de ruedas, jugando en los Juegos Paralímpicos de Barcelona 1992 para el equipo español.

3

DEPORTES

NO OLÍMPICOS





DEPORTES AÉREOS

Paracaidismo

Implica una serie de tareas y está diseñado para poner a prueba la capacidad de un paracaidista para controlar su paracaídas y volar con precisión. Los pilotos compiten en el agua por razones de seguridad debido a las altas velocidades involucradas, al mismo tiempo que crean una acción espectacular cuando el paracaidista zumba a través de la superficie del agua, dejando una columna de agua detrás de ellos.

La competición de acrobacias



Es una prueba de la capacidad del piloto para realizar un programa planificado de antemano de espectaculares maniobras acrobáticas mientras se gestiona la energía del planeador. Los movimientos silenciosos y elegantes se combinan en una secuencia destinada a impresionar a los jueces con las precisas habilidades de manejo del piloto.

Paramotor

El paramotor (también conocido como parapente motorizado) permite al piloto despegar desde terreno llano sin ayuda y ascender a la altura; no es necesario lanzarse desde una colina o desde el suelo.



FÚTBOL AMERICANO

Historia

El 6 de noviembre de 1869, Rutgers y Princeton jugaron lo que se anunció como el primer partido de fútbol americano universitario. Sin embargo, no fue hasta la década de 1880 que un gran jugador de rugby de Yale, Walter Camp, fue pionero en cambios en las reglas que transformaron lentamente el rugby en el nuevo juego de fútbol americano.

Reglas

Es un deporte de equipo, que involucra a dos equipos de once jugadores cada uno. Es uno de los juegos más populares de Estados Unidos. El balón de fútbol americano es un elipsoide de cuero cosido en el lateral. Los jugadores pueden mover la pelota pateándola, llevándola, lanzándola o pasándola de una mano a otra.





BALONMANO PLAYA

Historia

Variación de moda del deporte olímpico tradicional, el balonmano de playa encaja perfectamente con el estilo de vida y las culturas de la playa.

Reglas

Se juega en la arena por equipos de cuatro, y con otros cuatro jugadores suplentes por equipo, la acción en la cancha pequeña es rápida, a veces incluso furiosa.

El campo de juego es un rectángulo de 27 metros de largo y 12 metros de ancho. El área de juego tiene 15 metros de largo y 12 metros de ancho delimitado por líneas con un ancho máximo de 8 centímetros. Las porterías son como las de balonmano, tienen 2 metros de alto y 3 metros de ancho. El balonmano de playa y puerto deportivo encaja perfectamente con el estilo de vida y las culturas de la playa.



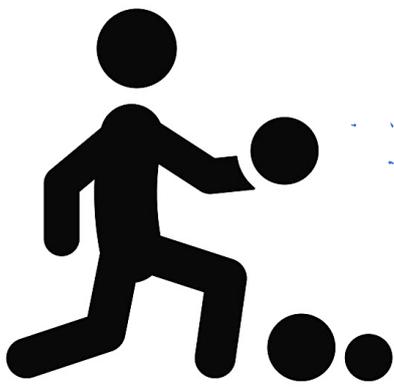
BILLAR

Historia

El billar comenzó como un juego de césped similar al croquet que se jugaba en algún momento durante el siglo XV en el norte de Europa. Ha evolucionado desde ese punto hasta el estilo actual de billar / mesa de billar y reglas. El juego se trasladó en interiores a una mesa de madera con un paño verde para simular la hierba, y un borde simple alrededor de los bordes. El término "billar" se deriva del idioma francés, ya sea de la palabra "billart", uno de los palos de madera, o "bille", una bola.

Reglas

El principio de acción y reacción de Newton ciertamente se aplica a los deportes de billar. Pero antes de que lo haga, los jugadores deben calcular una intrincada red de posibilidades en el análisis silencioso del frío tapete verde. Disciplinas para TWG: Pool (bola 9), Carom (3 bandas), snooker.



PETANCA

Historia

Los juegos de petanca son tradicionales y populares en muchos países europeos y también son populares en algunas antiguas colonias francesas de África y Asia. Los juegos de petanca a menudo se juegan en espacios abiertos (plazas y parques) en pueblos y ciudades. Las áreas de juego dedicadas para los juegos de petanca son típicamente canchas rectangulares grandes, niveladas, hechas de tierra plana, grava o piedra triturada, encerradas en rieles de madera o tablas traseras.

Reglas

Los deportes de petanca luchan por superar sus vínculos con la cultura gala. Los jugadores fumando y con boinas en las plazas de toda Francia difícilmente retratan los juegos modernos y atléticos que han evolucionado en los últimos años.



BOWLING

Historia

Hace unos 2.000 años, en el Imperio Romano, se desarrolló un juego similar entre los legionarios romanos que implicaba arrojar objetos de piedra lo más cerca posible de otros objetos de piedra, que eventualmente evolucionaron hasta convertirse en bochas italianas o bolos al aire libre.

Alrededor del 400 d.C., los bolos comenzaron en Alemania como un ritual religioso para limpiarse del pecado haciendo rodar una piedra en un club (kegel) que representaba a los paganos, lo que resultó en que los jugadores de bolos se llamaran barriletes.

Reglas

Los bolos deben ser uno de los deportes más populares en términos de participación. Cientos de millones de personas en todo el mundo juegan regularmente. Se estima que diez millones participan en ligas, compitiendo una media de 40 veces al año. Pero solo los mejores entre los que lo convierten en un deporte de élite se enfrentan entre sí en los juegos mundiales.



POLO EN CANOA

Historia

El polo en canoa se jugaba en Estados Unidos. El primer partido se celebró en Rocky Glen, Pensilvania, 1905. John Conkling diseñó una embarcación específica para jugar a polo en canoa en un terreno delimitado con un marco de madera. En Williamsport, 1913, los jugadores, uno por canoa, se levantan para golpear el balón con el remo.

Reglas

El polo en canoa, también conocido como polo en kayak, es una de las disciplinas competitivas del piragüismo, conocido simplemente como "polo" por sus aficionados. El polo combina el piragüismo y el manejo de la pelota con un emocionante juego de equipo de contacto, donde las tácticas y el juego posicional son tan importantes como la velocidad y la forma física de los atletas individuales.

El juego requiere un excelente trabajo en equipo y promueve tanto las habilidades generales de piragüismo como una variedad de otras técnicas exclusivas del deporte.



BAILE DEPORTIVO

Historia

El primer Campeonato Mundial de baile deportivo no oficial tuvo lugar en 1909, y el primer equipo de formal fue presentado en 1932 por Olive Ripman en el Astoria Ballroom de Londres.

Reglas

Baile deportivo se trata de mezclar el arte de la danza con el atletismo de un deporte físicamente agotador. Lo que debe parecer una sucesión suave de pasos o movimientos al son de la música es, de hecho, un duro entrenamiento aeróbico. Y la destreza atlética debe combinarse con el arte para producir una actuación realmente cautivadora en el parquet.



NATACIÓN CON ALETAS

Historia

El deporte se desarrolló en Europa tras la disponibilidad inmediata de las primeras aletas de goma durante la década de 1930. Se informa que Luigi Ferraro, pionero del buceo italiano, organizó la primera competencia de natación con aletas en el mar durante 1951, seguida de una natación en el océano de 100 kilómetros (62 millas) en 1955. La primera competencia en la Unión Soviética se celebró en 1958.

Los eventos específicos de natación con aletas fueron carreras en las distancias de 40 my 1000 m que se informa que utilizan técnicas de natación en superficie o, respectivamente, técnicas de apnea e inmersión. En 1969, el primer Campeonato Europeo de Natación con Aletas separado de la orientación submarina se celebró en Locarno, Suiza.

Reglas

La natación con aletas es un deporte subacuático que consta de cuatro técnicas que implican nadar con el uso de aletas, ya sea en la superficie del agua usando un tubo con monoaleta o bifen (es decir, una aleta por cada pie) o bajo el agua con monoaleta. ya sea conteniendo la respiración o usando equipo de buceo de circuito abierto.



FISTBALL

Historia

Fistball se presentó por primera vez en 1885 en el Festival Alemán de Gimnasia en Dresde. En 1894, Georg Weber, junto con el Dr. Heinrich Schnell, redactó las primeras reglas alemanas que delineaban un deporte con elementos competitivos.

Reglas

Fistball, es una similitud "llamativa" entre el voleibol y el fistball: el objetivo de ambos juegos es colocar la pelota en la mitad del campo del oponente de tal manera que no pueda ser devuelta, la diferencia crucial en fistball: la pelota es golpeada ya sea con el puño o con el brazo, nunca con las manos abiertas, y se le permite rebotar después de cada contacto.



FLOORBALL

Historia

El deporte fue inventado en Suecia al final de la década de 1960. Las reglas básicas fueron establecidas en 1979 cuando el primer equipo de floor ball del mundo fue fundado en Suecia, Sala IBK, de Sala. Las reglas oficiales de los partidos fueron escritas por primera vez en 1981.

Reglas

El floorball es un deporte de equipo, cada equipo está formado por cinco jugadores de campo y un portero cuya tarea es evitar que una pelota entre en la portería, un campo es un rectángulo de 40x20 metros rodeado por una tabla de 50 centímetros de altura con esquinas redondeadas.





JU - JITSU

Historia

La historia escrita del Ju-jitsu comenzó durante el período Nara, año 710-794, combinando formas tempranas de Sumo y varias artes marciales japonesas que se usaban en el campo de batalla para el combate cuerpo a cuerpo.

Reglas

Ju-jitsu (o yawara) es un antiguo arte marcial japonés. Sus orígenes se remontan al siglo XVI, cuando la leyenda cuenta que Shirobei Akiyama fue testigo de cómo las ramas de la mayoría de los árboles se rompían durante una tormenta de nieve. Por el contrario, las ramas más elásticas del sauce se doblaban y se liberaban eficientemente de la nieve.



KICKBOXING

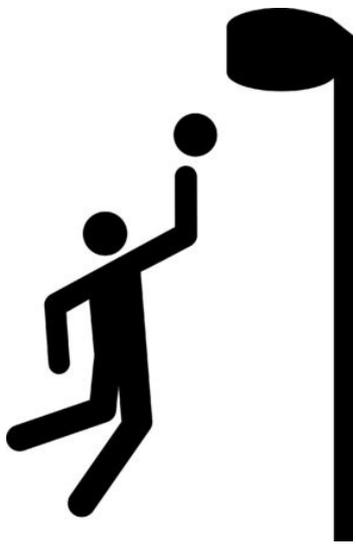
Historia

El kickboxing es un deporte de combate de pie basado en patadas y puñetazos, desarrollado históricamente a partir del karate mezclado con el boxeo. El kickboxing se practica para defensa personal, fitness en general o como deporte de contacto. El kickboxing japonés se originó a finales de la década de 1950 y desde entonces se celebraron competiciones.

Históricamente, el kickboxing se puede considerar un arte marcial híbrido formado a partir de la combinación de elementos de varios estilos tradicionales. Este enfoque se hizo cada vez más popular desde la década de 1970, y desde la década de 1990, el kickboxing ha contribuido al surgimiento de las artes marciales mixtas a través de una mayor hibridación con técnicas de lucha en el suelo del jiu-jitsu brasileño y la lucha popular.

Reglas

El kickboxing es un arte marcial cuyos orígenes están en la década de 1970's, es como un nombre general donde se han creado diferentes estilos de pelea: pelea por puntos, suave contacto, patadas suaves y formas musicales en el tatami y contacto total, reglas del K1 o patadas bajas en el ring the boxeo.



KORFBALL

Historia

Korfball, juego similar al netball y al baloncesto, inventado en 1901 por un maestro de escuela de Ámsterdam, Nico Broekhuysen. Se hizo una demostración por primera vez en los Países Bajos en 1902 y se jugó a nivel internacional, principalmente en Europa, en la década de 1970. Fue ideado como un juego para ambos sexos. Se formó una asociación nacional en 1903 y el juego se extendió a Bélgica, Indonesia, Surinam, Alemania, España, Nueva Guinea e Inglaterra.

Reglas

Korfball hace una de las declaraciones más positivas sobre la igualdad de género en el deporte. El juego tiene un gran parecido con el baloncesto, del que evolucionó, pero se basa en la colaboración total entre los dos sexos. Mientras que cuatro hombres y cuatro mujeres se unen en cada lado, solo los jugadores del mismo sexo se enfrentan directamente en el campo de juego.



LACROSSE

Historia

El lacrosse fue iniciado por los indios nativos americanos y originalmente se conocía como stickball. El juego se jugó inicialmente en el área del Valle de San Lorenzo por la tribu algonquina y fueron seguidos por otras tribus en la mitad oriental de América del Norte y alrededor de los Grandes Lagos occidentales.

Reglas

Dos equipos de doce jugadores cada uno juegan. Los dos equipos intentan anotar haciendo que la pelota entre en la portería de su oponente y evitando que el otro lado asegure la pelota y anote.



MUAY THAI

Historia

Muay Thai es el deporte nacional y el arte marcial cultural de Tailandia. Fue desarrollado hace varios cientos de años como una forma de combate cuerpo a cuerpo que utiliza todo el cuerpo como arma.

Hoy en día, los estudiosos modernos debaten sus orígenes definitivos, ya que gran parte de la historia del muay thai se perdió cuando los birmanos saquearon Ayudhaya, la capital de Siam en Tailandia, durante el siglo XIV.

Reglas

Se duda de los orígenes precisos del muaythai, aunque se dice que la forma de arte marcial se desarrolló hace entre uno y dos mil años en el sudeste asiático. Se convirtió en una técnica eficaz practicada por los soldados de los antiguos reinos de Siam, para la protección de sus tierras y fronteras.



ROLLER SPORTS

Patinaje artístico sobre ruedas

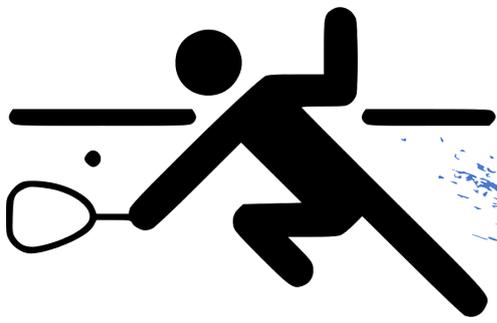
Es un deporte similar al patinaje artístico pero donde los competidores usan patines de ruedas en lugar de patines de hielo.

Hockey en línea

Es un deporte de equipo que se juega en una superficie adecuadamente lisa, en la que los patinadores usan palos para lanzar un disco de hockey en línea de plástico duro a la red de su oponente para ganar puntos.

Patinaje de velocidad

El oro es para los que patinan más rápido. Pocos otros deportes pueden igualar la emoción de las peleas mano a mano por posiciones entre patinadores que se lanzan a través de las curvas. Para ganar, los patinadores no solo necesitan habilidades de velocidad y resistencia, sino que también han comprendido la situación de la carrera rápidamente y utilizan todas las ventajas para vencer a sus oponentes en la recta final.



SQUASH

Historia

El squash tiene su origen en el antiguo juego de las raquetas que se jugaba en las prisiones de Londres en el siglo XVIII. Más tarde, alrededor de 1830, los niños de la Harrow School notaron que una pelota perforada, que se "aplastaba" al impactar contra la pared, ofrecía más variedad al juego. El juego se extendió a otras escuelas. Las primeras canchas construidas en la Escuela Harrow fueron peligrosas porque estaban cerca de tuberías de agua, contrafuertes, chimeneas y cornisas. El caucho natural fue el material preferido para la pelota. Los estudiantes modificaron sus raquetas para tener un alcance más pequeño y mejorar su capacidad para jugar en estas condiciones de hacinamiento. En 1864, la escuela construyó cuatro patios exteriores.

Reglas

El squash es un deporte de raqueta que juegan dos (individuales) o cuatro jugadores (dobles) en una cancha de cuatro paredes con una pequeña pelota de goma hueca. Los jugadores deben alternar golpeando la pelota con su raqueta y golpeando la pelota en las superficies jugables de las cuatro paredes de la cancha.



SUMO

Historia

Según la leyenda japonesa, un partido de sumo entre los dioses Takemikazuchi y Takeminakata determinó el origen de las islas japonesas.

En el antiguo Japón, el sumo era un acto ritual, una dedicación a los dioses para rezar por una buena cosecha. Los primeros registros escritos del sumo se remontan al 712 d.C.

En el siglo VIII, el sumo se introdujo en las ceremonias de la corte imperial. Los festivales anuales de sumo presentaban música y baile, y los combates en sí mismos combinaban elementos sin límites de la lucha libre y el boxeo. Finalmente, la corte formuló reglas y técnicas para que el deporte se pareciera a la forma de sumo que conocemos hoy.

Reglas

Sumo o lucha de sumo es un deporte competitivo de lucha libre de contacto completo en el que un rikishi (luchador) intenta forzar a otro luchador a salir de un ring circular (dohyo) o tocar el suelo con cualquier otra cosa que no sean las plantas de los pies.



LUCHA DE LA CUERDA

Historia

Los orígenes del tira y afloja son inciertos, pero este deporte se practicaba en Camboya, el antiguo Egipto, Grecia, India y China. Según un libro de la dinastía Tang, The Notes of Feng, el tira y afloja, bajo el nombre de "tirar del gancho", fue utilizado por el comandante militar del estado de Chu durante el período de primavera y otoño (siglos VIII al V a. C.) para entrenar guerreros. Durante la dinastía Tang, el emperador Xuanzong de Tang promovió juegos de tira y afloja a gran escala, utilizando cuerdas de hasta 167 metros (548 pies) con cuerdas más cortas unidas, y más de 500 personas en cada extremo de la cuerda. Cada lado también tenía su propio equipo de percusionistas para animar a los participantes.

Reglas

Este deporte representa un concepto tan clásico que en muchos idiomas su nombre se usa en el lenguaje cotidiano. La larga historia de la lucha de la cuerda como el concurso más puro de fuerza humana proporciona momentos gloriosos.

El tira y afloja es un deporte que enfrenta a dos equipos entre sí en una prueba de fuerza: los equipos tiran de los extremos opuestos de una cuerda, con el objetivo de llevar la cuerda una cierta distancia en una dirección contra la fuerza del tirón del equipo contrario



ESQUÍ ACUÁTICO

Historia

El esquí acuático se inventó en 1922 cuando Ralph Samuelson usó un par de tablas como esquís y una línea de ropa como cuerda de remolque en el lago Pepin en Lake City, Minnesota.

Samuelson experimentó con diferentes posiciones sobre los esquís durante varios días hasta el 2 de julio de 1922. Samuelson descubrió que inclinarse hacia atrás en el agua con las puntas de los esquís hacia arriba y asomar fuera del agua por la punta era el método óptimo. Su hermano Ben lo remolcó y alcanzaron una velocidad de 32 km/h.

Reglas

El esquí acuático es un deporte de agua de superficie en el que un individuo es empujado detrás de un bote sobre el agua, rozando la superficie con dos esquís o un esquí.

El juego requiere espacio suficiente en un tramo de agua suave, uno o dos esquís, un bote de remolque con una cuerda de remolque, tres personas (según las leyes estatales de navegación) y un dispositivo de flotación personal.

DEPORTES NO OLÍMPICOS

Hitos

El récord mundial de la mayoría de los esquiadores acuáticos remolcados por un solo barco es de 145. Es bastante impresionante cuando dos o más esquiadores acuáticos son remolcados por el mismo barco, pero el Horsehead Water Ski Resort de Tasmania llevó esto a un nivel nuevo al remolcar un récord de 145 esquiadores en 2010. El récord mundial anterior era de solo 100 esquiadores, establecido hace 24 años.

El lacrosse, jugado por primera vez por las naciones Cherokee, Iroquois y Onondaga, existe desde el siglo XVI. Una de las primeras razones por las que se jugó el lacrosse de los nativos americanos fue para resolver disputas y prevenir la guerra entre naciones.

La sala de billar más grande del mundo se construyó durante la "Edad de Oro" del billar. "The Recreation", un gigantesco balneario de siete pisos, era un negocio bullicioso en Detroit en la década de 1920. Contaba con 103 mesas, 88 pistas de bolos, 20 sillas de barbero, tres puestos de manicura, 14 puestos de puros, un mostrador de almuerzo en cada piso, un restaurante con capacidad para 300 personas y una sala de exposiciones con asientos de teatro, con capacidad para 250 espectadores.



DEPORTES DE VERANO

fuentes

www.olympics.com

www.paralympic.org

www.theworldgames.org

www.wikipedia.org

www.cosr.ro

www.paralimpicromania.ro

