

ИНФОРМАЦИОННО - АНАЛИТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО 12 ИНКЛЮЗИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА

I. ПЛАВАНИЕ



1. История вида спорта.

Плавание является одним из основных видов спорта со времен первых Паралимпийских Игр 1960 года в Риме. Также как и на Олимпийских Играх, участники соревнуются в дисциплинах свободный стиль, плавание на спине, баттерфляй, брасс и комплексное плавание.

Перед Паралимпийскими играми 1972 года в Гейдельберге (Германия) была основана Международная ассоциация по плаванию для паралимпийцев, которая действовала как технический комитет по спорту.

На Паралимпийских играх 1976 года в Торонто впервые были включены ампутированные и слабовидящие спортсмены в программу по плаванию. Это привело к резкому увеличению количества заплывов, в которых спортсмены боролись за 146 золотых медалей, в сравнении с 56 в Гейдельберге. Спортсмены с церебральным параличом впервые выступили на Паралимпийских играх 1980 года в Арнеме (Нидерланды). На Паралимпийских играх 2000 года в Сиднее впервые приняли участие пловцы с нарушениями интеллекта.

Сборная СССР впервые приняла участие в Паралимпийских играх в 1988 году. Несмотря на неопытность, отечественные спортсмены завоевали 20 медалей - 11 серебряных и 9 бронзовых.

С тех пор паралимпийский спорт в нашей стране сделал не то, что шаг — огромный скачок вперед.

2. Классификация спортсменов.

В плавании спортсменам присваивается спортивно-функциональный класс в соответствии с поражением опорно-двигательного аппарата или состояния здоровья.

Для спортсменов с ПОДА классификация основана на нескольких факторах, таких, как сила мышц, координация, подвижность суставов и/или длина поврежденной конечности. Атлетам необходимо пройти классификацию на суше и в воде, всеми стилями плавания, для определения их класса. Один спортсмен может иметь разные классы в различных стилях плавания.

Чем выше номер класса, тем ниже степень физических ограничений.

Спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата выступают в классах S1-S10

Чем выше номер класса, тем ниже степень физических ограничений.

Спортсмены с нарушением зрения выступают в классах S11-S13, где S11 - тотально – слепые спортсмены, а S12-S13 спортсмены с остаточным зрением.

В классе S14 выступают спортсмены с интеллектуальными нарушениями.

3. Правила и регламент проведения соревнований.

При проведении соревнований по плаванию используются бассейны длиной 25 и 50 метров с восьмью дорожками.

Правила FINA для спортсменов с ограниченными возможностями несколько модифицированы.

Если по правилам FINA во всех видах программы, кроме плавания на спине, спортсмены стартуют, со стартовой тумбы, то в Паралимпийских соревнованиях разрешены старты вне тумбы, например, стоя около тумбы, из положения сидя, с воды, а также помощь ассистента.

В предварительных соревнованиях в каждом классе участвуют по восемь спортсменов в каждом в заплыве, а затем лучшие восемь в своем классе соревнуются в финале.

В плавании спорта слепых для обеспечения безопасного поворота и финиша используются плавательное техническое устройство, представляющее собой палку с мягким сферическим наконечником.

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ПЛАВАНИЕ" утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2023 г. № 806

4. Польза и противопоказания.

Плавание — один из самых популярных и полезных видов спорта, которым могут заниматься люди любого возраста и уровня физподготовки. Оно не только укрепляет тело, но и помогает в борьбе со стрессом, улучшает сон и повышает настроение.

При плавании задействуются все группы мышц, а нагрузка распределяется равномерно по всему телу.

Плавание помогает активировать мышцы и заставить их работать.

Систематические занятия плаванием способствуют укреплению здоровья, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, обмена веществ.

Не допускаются к занятиям спортсмены, имеющие следующие медицинские постоянные противопоказания:

- порок сердца, стенокардия
- кожные заболевания, не поддающиеся лечению (псориаз, экзема)
- инсулинозависимый диабет (нагрузка может привести к снижению уровня глюкозы)
- эпилепсия

и временные противопоказания:

- повреждения кожи (незажившие царапины).
- заболевания, передающиеся половым путем.
- ОРВИ, заболевания лор-органов и органов дыхания в острой форме.
- воспаления суставов, привычный вывих сустава, артрит.
- диарея, кишечные инфекции.

— прием мочегонных средств, энурез.

— инфекционные кожные болезни (лишай, грибок, чесотка и пр.).

Каждый спортсмен должен иметь справку о допуске к занятиям от врача местной поликлиники.

5. Площадки, инвентарь и оборудование.

По правилам соревнований спортсменам с ПОДА запрещено использование протезов и других вспомогательных средств.

Используются специальные платформы для старта в воде для некоторых дистанций, а также особые метрономы для пловцов с нарушением зрения.

Слабовидящим спортсменам требуется ассистент, когда они доплывают до борта бассейна и делают разворот и/или финишируют.

Они обязаны соревноваться в непрозрачных плавательных очках.

Для обеспечения безопасного поворота и финиша используется плавательное техническое устройство, представляющее собой палку с мягким сферическим наконечником.

II. БАДМИНТОН



1. История вида спорта.

Бадминтон - одна из древнейших игр нашей планеты. Два тысячелетия назад в волан играли в Древней Греции, Китае, Японии, Индии, странах Африки.

Парабадминтон – вид спорта для людей с любыми формами поражения опорно-двигательного аппарата. В 1998 году в г. Амерсфурт (Нидерланды) состоялся первый чемпионат мира. С тех пор, раз в два года, по нечетным годам проводятся чемпионаты мира, по четным годам – континентальные чемпионаты.

В 2008 году развитием парабадминтона на всемирном уровне стала заниматься Международная федерация бадминтона (BWF), в 2010 году она была принята в члены Международного паралимпийского комитета (МПК). В 2014 году МПК принял решение о включении парабадминтона в программу XVI Паралимпийских летних игр 2020 года в г. Токио (Япония).

В настоящее время парабадминтон активно развивается более чем в 16 субъектах Российской Федерации, в том числе: городах Москве и Санкт-Петербурге, Республиках Татарстан, Чувашии и Башкортостане, Краснодарском, Ставропольском и Пермском краях, Челябинской, Архангельской, Костромской, Свердловской, Самарской, Псковской, Саратовской и Московской областях.

2. Классификация спортсменов.

В настоящее время соревнования по пара-бадминтону проводятся в шести спортивных классах:

WH1 и WH2 – спортсмены-колясочники;

SL3, SL4, SU5 – «стоячие» спортсмены;

SS6 – «не высокие» спортсмены.

3. Правила и регламент проведения соревнований.

Основой правил игры в парабадминтон служат правила игры в бадминтон, отличием является ограничение в использовании игровой части бадминтонного корта, в зависимости от классификационного класса спортсменов.

Матч состоит из 3 сетов, каждый из которых длится до 21 очка, при счете 20-20 игра продолжается до превосходства одного из игроков в 2 очка, но не более чем до 30 очков.

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "БАДМИНТОН" утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 июля 2021 г. № 546

4. Польза и противопоказания.

Парабадминтон - вид спорта для людей с любыми формами поражения опорно-двигательного аппарата. В этой игре важны ловкость, координация и стратегическое мышление.

Преимущества бадминтона для лиц с инвалидностью:

- улучшение сердечно-сосудистой системы;
- повышение выносливости, укрепление мышц и улучшение координации движений;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- физическая активность выделяет эндорфины, улучшая настроение и снижая уровень стресса.

Парабадминтон предполагает широкий спектр преимуществ как для физического, так и для психического благополучия. Он доступен, адаптируем, и позволяет людям с инвалидностью получить максимум удовольствия от активного образа жизни.

Не допускаются к занятиям спортсмены, имеющие следующие медицинские противопоказания: хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания легочной системы, выраженные проблемы с костно-суставной системой (нарушения осанки, склонность к вывихам и растяжениям), заболевания, связанные со слабостью связочно-суставного аппарата (склонность к вывихам, подвывихам, растяжениям связок), нестабильностью шейных позвонков, диабет, эпилепсия и близорукость высокой степени.

Каждый спортсмен должен иметь справку о допуске к занятиям от врача местной поликлиники.

5. Площадки, инвентарь и оборудование.

Спортсмены для игры используют профессиональные ракетки и волан.

Ракетки для профессиональных игроков, выполняются из композитных материалов на основе углеволокна с применением встроенных конструктивных элементов из других материалов.

Воланы состоят из головки и крепящейся к ней юбки, они делятся на два типа: пластиковые и перьевые:

- пластиковые воланы более долговечны, они используются в любительском бадминтоне и некоторых видах тренировок.

- перьевые воланы изготавливаются из пробковой головки и гусиных перьев, они обеспечивают более точную траекторию полета. Стандартом для проведения соревнований и тренировок профессиональных спортсменов служат перьевые воланы, в регламенте турниров прописана конкретная марка и модель волана.

Сама игра проходит в закрытом помещении, на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,10 метров разделенной сеткой высотой 1,55 метра. На поверхность площадки нанесены линии ограничивающие поля подачи и игровые поля для различных классов спортсменов. Высота потолка должна быть не ниже 6 метров.

Спортсмены с травмами спинного мозга и высокими ампутациями нижних конечностей в игре используют специализированные коляски.

Спортивная коляска парабадминтониста для улучшения устойчивости имеет развал ведущих колес. Это позволяет повысить устойчивость игрока при передвижениях по корту. Одно или два колеса сзади предотвращают переворот назад. За счет определенных настроек коляска подгоняется индивидуально под атлета.

Сиденье у коляски не наклоняется вперед, принимает только горизонтальное положение или наклонено назад. Стопы спортсмена пристегиваются ремнями. Конструкция коляски и крепления должны быть максимально удобными для атлета и гарантировать устойчивость в процессе спортивной борьбы на корте.

Спортсмены без специализированных колясок не могут принимать участие в соревнованиях.

III. БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ



1. История вида спорта.

Баскетбол на колясках появился в 1946 г. в США. Сейчас в него играют более чем в 80 странах. Число только официально зарегистрированных игроков — около 25 тысяч человек. Международная федерация баскетбола на колясках (IWBF) проводит различные спортивные мероприятия: чемпионат мира — раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один-два раза в год) и пр. Баскетбол на колясках входит в программу Паралимпийских игр с 1960 г.

В России первая секция баскетбола на колясках открылась в Москве в апреле 1991 года. В 1993 году состоялся визит российских игроков в Германию, где команда принимала участие в международном турнире, также в этот год в Москве состоялся первый национальный чемпионат.

В настоящее время в России баскетбол на колясках развивается в Москве и Санкт-Петербурге, Ставропольском крае, Республиках Дагестан и Татарстан, Чеченской и Удмуртской Республиках, Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, Приморском крае, Московской, Смоленской, Ростовской, Тюменской, Челябинской и Ульяновской областях.

В России насчитывается 20 мужских команд. Российские спортсмены, выступая во втором дивизионе на чемпионатах Европы 2014 и 2016 гг. дважды останавливались в шаге от пьедестала почета. А в 2018 году стали чемпионами Европы в дивизионе В.

2. Классификация спортсменов.

Во время игры суммарное количество баллов спортсменов одной команды, находящихся на площадке, не должно превышать 14.

1 балл. Небольшое движение или отсутствие движения туловищем во всех плоскостях. Равновесие туловища во всех направлениях – вперед - назад и вбок – значительно ослаблено, и игроки помогают себе руками, чтобы возвратиться в вертикальное положение после выведения из равновесия. Полное отсутствие активных круговых движений туловищем.

2 балла. Имеется частичное управление движением туловища вперед, но управление наклонами туловища в стороны отсутствует. Имеются круговые движения верхней части туловища, но круговые движения нижней части туловища очень слабые.

3 балла. Хорошее движение туловищем в направлении вперед и обратно без поддержки рук. Имеются хорошие круговые движения туловищем, но управление движениями в сторону отсутствует.

4 балла. Нормальное движение туловищем, но обычно из-за ограничений в одной нижней конечности у игрока имеются трудности при движении туловища в одну сторону.

4,5 балла. Нормальное движение туловища во всех направлениях, игрок может наклониться в одну и другую сторону без ограничений.

В ситуациях, когда спортсмен не соответствует точно какому-либо классу, демонстрируя особенности двух или более классов, классификатор может добавить ему половину очка, присваивая классы 1,5; 2,5 или 3,5 балла. Обычно это делается только в том случае, когда игроку нельзя назначить определенный класс.

3. Правила и регламент проведения соревнований.

Правила игры в баскетбол на колясках аналогичны правилам обычного баскетбола. Используется площадка того же размера, корзина находится на той же высоте. Мяч можно передавать, бросать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения изложенных правил. Игрок должен передать мяч или ударить им об пол после каждых двух толчков колес.

Цель каждой команды - забросить мяч в корзину противоборствующей команды.

В отличие от классического баскетбола, игроки на колесах могут перемещаться, используя только движение своих рук и верхнюю часть тела. Для передвижения по площадке они могут использовать специальные техники, такие

как быстрые повороты, перемещение вперед и назад, а также боковые движения. Дриблинг при игре на колесах также имеет свои особенности, поскольку игроки могут дриблировать мяч, используя только одну руку и касание колеса.

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "БАСКЕТБОЛ" утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 марта 2017 г. № 182 с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 04.05.2017 [N 411](#), от 31.05.2019 [N 435](#), от 26 августа 2020 г. [N 643](#).

4. Польза и противопоказания.

Баскетбол на колесах не только удивительный способ физического развития, но и эффективный инструмент интеграции. Ценность игры не только в спортивных достижениях участников, но и в укреплении общественной поддержки для инклюзии и равных возможностей. Баскетбол на колесах — это не просто спорт для инвалидов, это территория, где эмоции, страсть и дружба сливаются воедино и позволяют всем игрокам почувствовать себя частью большого и вдохновляющего сообщества.

Разработанные специальные правила и техника позволяют участникам обнаружить свои сильные и слабые стороны, развивать навыки передвижения, проявлять ловкость и тактическое мышление в составе команды.

Не допускаются к занятиям спортсмены, имеющие следующие медицинские противопоказания:

тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, выраженные нарушения координации и моторики, значительные ограничения в движении верхних конечностей, эпилепсия, серьезные зрительные нарушения, не компенсированные корректирующими средствами.

Каждый спортсмен должен иметь справку о допуске к занятиям от врача местной поликлиники.

5. Площадки, инвентарь и оборудование.

В баскетболе на колесах для инвалидов применяются основные правила баскетбола, но есть также некоторые изменения. Команды состоят из пяти игроков, игра идет в четыре четверти по 10 минут, кольца для бросков устанавливаются на высоте 3,05 метра. Игроки передвигаются на специальных спортивных колясках, которые должны соответствовать определенным требованиям.

Однако даже эти сверхпрочные титановые коляски служат недолго при интенсивной эксплуатации на турнирах высокого класса, - длительность их службы иногда не превышает 6 месяцев.

Есть определенные правила относительно контакта между игроками, например, запрещены силовые приемы и использование рук для толкания соперника. Также, каждый игрок не может совершать более чем два ортезирующих контакта, то есть при движении колеса должны все время касаться земли.

IV. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



1. История вида спорта.

Настольный теннис был включен в программу первых Паралимпийских Игр, которые прошли в г. Риме (Италия) в 1960 году.

Доступность и возросший интерес к настольному теннису в целом, в 1970-ых годах приводят к возникновению подкомитетов, отвечающих за развитие настольного тенниса для людей с ограниченными возможностями.

Международные соревнования по настольному теннису среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата начали проходить на постоянной основе только с 1997 года.

В настоящее время настольный теннис является третьим видом спорта по количеству участников на Паралимпийских играх и четвертым по количеству разыгрываемых медалей.

После окончания Игр в Токио в паралимпийскую программу по настольному теннису были внесены существенные изменения. Вместо командных соревнований мужчин и женщин включены парные соревнования.

2. Классификация спортсменов.

В настольном теннисе, спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата соревнуются в спортивных классах 1-10, а спортсмены с интеллектуальными нарушениями соревнуются в спортивном классе 11.

Спортсмены в спортивных классах 1-5 соревнуются в колясках, а спортсмены в спортивных классах 6-10 соревнуются в положении стоя.

1-5 класс – спортсмены с ПОДА, выступающие на колясках

6-10 класс - спортсмены с ПОДА, выступающие стоя

11 класс - спортсмены с интеллектуальными нарушениями

3. Правила и регламент проведения соревнований.

Соревнования по настольному теннису спорта лиц с ПОДА регламентируются требованиями правил, утвержденных Международной федерацией настольного тенниса (ITTF).

Отличием является процесс подачи (ввода мяча в игру). По правилам ITTF мяч подбрасывается с открытой ладони неподвижной свободной руки на высоту не менее 16 сантиметров. Однако, в классификационной карте есть раздел, посвященный ограничениям, которые могут повлиять на правильность выполнения подачи. Если там указаны иной способ выполнения подачи (ввиду ограничений спортсмена), игроку разрешается отходить от требования правил ITTF.

Если принимающий отбивает мяч до того, как он пересек боковую линию или второй раз ударился на стороне принимающего, подача засчитывается и не переигрывается

Отличительной особенностью проведения парных встреч для спортсменов 1-5 классов является очередность возврата мяча после выполнения подачи. Регламентируется очередность подающего и принимающего спортсмена, после чего спортсмены могут отбивать мяч в произвольном порядке. Однако, никакая часть инвалидной коляски игрока не должна заходить за продолжение центральной линии стола. Если это случается, судья должен присудить очко противоположной паре.

Все встречи проходят на большинство из 5 партий, до 11 очков. При счете 10:10 выигрывает спортсмен (пара), который первым наберет на 2 очка больше соперника. Все встречи проходят на большинство из 5 партий, до 11 очков. При счете 10:10 выигрывает спортсмен (пара), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Соревнования проходят в личном и парном разрядах. В личном разряде разыгрываются медали в классах с 1 по 11 у мужчин и женщин.

- 1-5 класс - спортсмены, выступающие на колясках,
- 6-10 класс - спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, выступающие стоя,
- 11 класс - спортсмены с интеллектуальными нарушениями.

Парный разряд: 27 ноября 2021 года на официальном сайте Международной федерации настольного тенниса (ITTF) было опубликовано количество спортивных дисциплин включенные в программу Паралимпийских игр, куда вошли по четыре класса в мужском и женском парном разряде и два класса в смешанном парном разряде:

- мужской парный разряд (классы MW4, MW8, MS14, MS18)
- женский парный разряд (классы WW5, WW10, WS14, WS20)
- смешанный парный разряд (классы XW7, XS17)

Примечание:

Первая буква: M – Men-мужчины, W – Women-женщины, X – Mix – смешанный разряд

Вторая буква: W – Wheelchair – спортсмены-колясочники, S – Standing players, игроки, выступающие стоя,

D – Double - пара
ника (пары).

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС" утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. № 1083 с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 14 января 2020 г. N 2, от 27 декабря 2021 г. N 1064.

4. Польза и противопоказания.

Все встречи проходят на большинство из 5 партий, до 11 очков. При счете 10:10 выигрывает спортсмен (пара), который первым наберет на 2 очка больше

соперника

(пары).

Соревнования проходят в личном и парном разрядах. В личном разряде разыгрываются медали в классах с 1 по 11 у мужчин и женщин.

- 1-5 класс - спортсмены, выступающие на колясках,
- 6-10 класс - спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, выступающие стоя,
- 11 класс - спортсмены с интеллектуальными нарушениями.

Парный разряд: 27 ноября 2021 года на официальном сайте Международной федерации настольного тенниса (ITTF) было опубликовано количество спортивных дисциплин включенные в программу Паралимпийских игр, куда вошли по четыре класса в мужском и женском парном разряде и два класса в смешанном парном разряде:

- мужской парный разряд (классы MW4, MW8, MS14, MS18)
- женский парный разряд (классы WW5, WW10, WS14, WS20)
- смешанный парный разряд (классы XW7, XS17)

Примечание:

Первая буква: М – Men-мужчины, W – Women-женщины, X – Mix – смешанный разряд

Вторая буква: W– Wheelchair – спортсмены-колясочники, S – Standing players, игроки, выступающие стоя,

D – Double – пара

5. Площадки, инвентарь и оборудование.

Соревнования по настольному теннису спорта лиц с ПОДА регламентируются требованиями правил, утвержденных Международной федерацией настольного тенниса, и проводятся в специализированном или универсальном игровом зале, на крытой спортивной арене.

Тренировочный процесс осуществляется в таких же условиях, как при проведении соревнований. Тренировки проводятся в отдельных залах по ОФП, тренажерных залах, в залах для СФП со специализированными тренажерами и приспособлениями, в том числе с роботами-пушками, симуляторами и пр.

Требования к спортивному залу для проведения международных спортивных мероприятий регламентируются фактором соревнований. Под фактором соревнований понимается статус или ранг турнира, степень его значимости. Международные соревнования могут проходить с фактором 20 и 40. От этого зависят требования к организации турнира, а также значимость каждой победы или поражения, что отражается в рейтинговых очках.

Перед тем как Международная федерация настольного тенниса санкционирует проведение соревнований, само место проведения спортивного мероприятия проходит проверку, где учитываются все необходимые аспекты для успешного проведения соревнований с учетом нужд всех категорий спортсменов. Одним из основных требований является наличие в гостинице условий для размещения спортсменов-колясочников и доступность зала для спортсменов с любыми ограничениями.

Игровое пространство должно быть прямоугольной формы не менее 14 м

длиной, 7 м шириной и 5 м высотой, при этом четыре угла могут быть закрыты бортиками длиной не более 2 метра.

Для игроков колясочников допускается создание игрового пространства размером 8 м в длину и 6 м в ширину.

Частью игровой площадки считаются:

- стол с комплектом сетки;
- стол и стул судьи;
- счетчики;
- коробки для полотенец;
- напечатанные номера столов;
- бортики;
- покрытие пола;
- таблички с названиями ассоциаций или фамилиями игроков на бортиках или специальных подставках.

К спортивному инвентарю и оборудованию, которое используется для проведения соревнований относится:

- теннисный стол;
- комплект сети;
- мяч для игры в настольный теннис;
- ракетка.

Стол должен соответствовать требованиям доступности для спортсменов, использующих в игре кресло-коляску: это означает что ножки стола должны быть расположены на расстоянии не ближе 0,4 м от края столешницы и по всей длине не должны выступать за вертикальную проекцию этой точки.

V. АРМРЕСТЛИНГ



1. История вида спорта.

Армрестлинг имеет древнюю историю. В древней Греции он был одной из дисциплин олимпийских игр. В США армрестлинг начал развиваться в середине XIX века. В 1952 году была основана Национальная армрестлинг-ассоциация, которая с тех пор стала главной организацией, регулирующей соревнования в Северной Америке.

Как вид спорта армрестлинг дебютировал в СССР и России в 1989 году. В 1990 году были созданы федерации и проведён первый чемпионат СССР по армрестлингу. Армрестлинг не связан с Паралимпийскими играми.

Решением Президиума Федерации армрестлинга России от 23 марта 2018 года в структуре ФАР создан Комитет по развитию пара-армрестлинга.

Основная задача Комитета - создать равные условия для инвалидов-спортсменов на соревнованиях по армрестлингу в Российской Федерации.

Ни одно спортивное мероприятие по армрестлингу среди инвалидов-спортсменов в Российской Федерации не может проводиться без согласования с Комитетом.

2. Классификация спортсменов.

Классификационная система в армрестлинге лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) состоит из четырёх классов:

1. PID — спортсмены, передвигающиеся постоянно в инвалидной коляске и соревнующиеся сидя.
2. PIU — спортсмены, соревнующиеся стоя.
3. PIUH — спортсмены, соревнующиеся стоя, свободная рука фиксируется на туловище.
4. PIDH — спортсмены, передвигающиеся постоянно в инвалидной коляске и соревнующиеся сидя, свободная рука фиксируется на туловище.

3. Правила и регламент проведения соревнований.

Правила каждого турнира основываются на оригинальных правилах, но могут иметь некоторые свои особенности.

Основные правила:

- участники допускаются только при наличии специальной экипировки, а также при отсутствии запрещенных предметов;
- руки участников должны выполнять захват над центром стола;
- локоть рабочей руки должен касаться специального подлокотника: свободная рука участника должна держаться за специальный штырь;
- поединок начинается и заканчивается строго по команде судьи;
- победа объявляется только после контакта его противника с пуфиком (валиком) пальцами, кистью или предплечьем;
- при фиксации судьей срыва атаки или нарушения схватки останавливается на 30 секунд, после отдыха поединок снова продолжается.

Соревнования могут проводиться как в личном зачете, так и в командном.

Имеется несколько вариантов проведения соревнований:

- вылет с турнира после двух поражений;
- каждый участник борется с каждым (круговая система);
- вылет после первого проигрыша (олимпийская система).

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "АРМРЕСТЛИНГ" утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 апреля 2018 г. № 305

4. Польза и противопоказания.

Правила каждого турнира основываются на оригинальных правилах, но могут иметь некоторые свои особенности.

Основные правила:

- участники допускаются только при наличии специальной экипировки, а также при отсутствии запрещенных предметов;

- руки участников должны выполнять захват над центром стола;
- локоть рабочей руки должен касаться специального подлокотника: свободная рука участника должна держаться за специальный штырь;
- поединок начинается и заканчивается строго по команде судьи;
- победа объявляется только после контакта его противника с пуфиком (валиком) пальцами, кистью или предплечьем;
- при фиксации судьей срыва атаки или нарушения схватки останавливается на 30 секунд, после отдыха поединок снова продолжается.

Соревнования могут проводиться как в личном зачете, так и в командном.

Имеется несколько вариантов проведения соревнований:

- вылет с турнира после двух поражений;
- каждый участник борется с каждым (круговая система);
- вылет после первого проигрыша (олимпийская система).

5. Площадки, инвентарь и оборудование.

Стол для армрестлинга. Стол должен быть выполнен из качественных материалов, так как на него будут оказываться достаточно серьезные нагрузки. Также рекомендуется при тренировках использовать стол, который максимально похож на турнирный.

Вес стандартного стола немного превышает 40 килограмм.

Исход поединка определяет судья.

Перед стартом он проверяет правильность захвата. Для старта и окончания поединка предусмотрены специальные команды. В случае обнаружения нарушений судья имеет право на время прервать поединок или исключить из него одного из спортсменов. Кроме того, судья следит за тем, чтобы никто из участников не получил травму в ходе поединка.

VI. ДАРТС



1. История вида спорта.

Дартс - это игра с богатой историей и традициями, берущая свое начало еще в Средневековье. Из простого развлечения солдат она превратилась в популярный во всем мире профессиональный вид спорта с четко регламентированными правилами и стандартами.

Несмотря на свою давнюю историю, дартс продолжает активно развиваться. Регулярно проводятся многочисленные турниры различного уровня, включая чемпионаты мира, с внушительными призовыми фондами.

Дартс был одним из восьми видов спорта, которые соревновались на первых Паралимпийских играх в Риме в 1960 году. Соревновались только 3 пары спортсменов, и поэтому все завоевали медали.

2. Классификация спортсменов.

Классификация в дартсе – это процесс формирования однородных групп спортсменов –инвалидов по их функциональным возможностям.

Дартс не является паралимпийским видом спорта. Спортсмены могут классифицироваться по нозологическим принципам:

- спортсмены с нарушением слуха,
- спортсмены с нарушением зрения,
- спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата,
- спортсмены на колясках,
- спортсмены с общим заболеванием.

3. Правила и регламент проведения соревнований.

Стандарт игры – пронумерованная от одного до двадцати секторов мишень с яблочком (центром) посередине, обведенного зеленым или красным кольцом.

Попадание дротиком в центр дает игроку 50 баллов, в зеленый (красный) круг – 25 баллов.

Попадание в узкий внешний круг мишени удваивает очки сектора.

Подсчет баллов ведется по результатам трех бросков каждого дартсмена.

Наибольшее возможное количество баллов – 180.

Существует несколько разновидностей дартса, вот некоторые из них:

1. «Сектор 20». Необходимо набрать максимальное количество очков, попадая только в сектор 20, а также в его удвоение и утроение.
2. «Раунд». Цель — поочередное попадание в сектора 1, 2, 3 и т.д.
3. «Тысяча». Здесь засчитываются попадания только в зеленое кольцо или «яблочко», приносящие игроку 50 или 25 очков соответственно.
4. «Большой раунд». Необходимо поочередно попадать в сектора от 1 до 20.
5. «Все пятерки». В серии по 3 броска игрок должен набрать количество очков, кратное 5.

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ДАРТС" утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 марта 2022 г. № 256

4. Польза и противопоказания.

Главным преимуществом дартса является то, что научиться играть в него может человек независимо от пола, возраста и состояния здоровья. Всего за пару лет регулярных тренировок можно полностью освоить игру и даже добиться высоких успехов.

Дартс развивает крупную моторику, глазомер и ощущение пространства. Игра позволяет успокоить нервы и отвлечься от напряженного рабочего ритма. Во время игры работают плечевой пояс и бицепсы. Дартс дает и некоторую физическую нагрузку.

В дартс можно играть в любом месте и любым составом. Нужна только мишень, дротики и три квадратных метра пространства. Простота в обучении и недорогое оборудование также в списке положительных качеств.

Не допускаются к занятиям спортсмены, имеющие следующие медицинские противопоказания: выраженные нарушения координации и моторики, значительные ограничения в движении верхних конечностей, серьезные зрительные нарушения, не компенсированные корректирующими средствами. Самую серьезную опасность в дартсе представляют острые дротики. Они летят на высокой скорости и при небрежном обращении способны нанести человеку серьезную травму.

Каждый спортсмен должен иметь справку о допуске к занятиям от врача местной поликлиники.

5. Площадки, инвентарь и оборудование.

Мишень обычно изготавливается из спрессованных волокон агавы (сизаля). Специальная проволока разделяет ее на секторы от одного до двадцати.

Мишень должна быть расположена так, чтобы яблочко находилось на уровне 1 м 73 см от пола, а расстояние линии броска до мишени – 2 м 37 см. Двадцатый сектор располагается строго вверх.

Дротик – это острый наконечник (игла), баррель, кольцо, хвостовик, оперение. Два последних элемента обычно нейлоновые, разные по длине, ширине и весу. В дартсе разрешены дротики, изготовленные из стали, вольфрама, никеля, пластика, латуни массой 50 грамм и длиной не более 30,5 сантиметров.

В соответствии с правилами, участниками турниров могут становиться мужчины и женщины со своим набором стандартных дротиков.

VII. ШАХМАТЫ



1. История вида спорта.

Шахматы стали первым в истории инклюзивным видом спорта в 1848 году, когда впервые шахматный набор специально был адаптирован для незрячих и слабовидящих игроков таким образом, чтобы игроки могли распознавать положение фигур, прикасаясь к ним. Теодор Тайлор был одним из ведущих игроков Англии в 1930-е годы, но, будучи почти слепым, ему удалось сыграть вничью с двумя выдающимися игроками первой половины XX века - Алехиным и Капабланкой.

В настоящее время существует три международных ассоциации, аффилированные с ФИДЕ: для слепых и слабовидящих игроков (IBCA), для игроков с физическими недостатками (IPCA) и для глухих игроков (ICCD). По традиции каждая из этих трех организаций имеет команду для участия во Всемирной шахматной олимпиаде.

В наши дни ФИДЕ реализовала масштабный проект по проведению Всемирной шахматной олимпиады исключительно для людей с ограниченными

возможностями здоровья, которая будет проводиться раз в два года. Это событие позволит большему количеству игроков с ограниченными возможностями здоровья участвовать в международном соревновании, представляя свою страну.

2. Классификация спортсменов.

Классификация в шахматах – это процесс формирования однородных групп спортсменов –инвалидов по их функциональным возможностям.

Шахматы не являются паралимпийским видом спорта. Спортсмены могут классифицироваться по нозологическим принципам:

- спортсмены с нарушением слуха,
 - спортсмены с нарушением зрения,
 - спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата,
 - спортсмены на колясках,
- спортсмены с общим заболеванием.

3. Правила и регламент проведения соревнований.

Организаторы соревнований должны иметь возможность изменять следующие правила в зависимости от местных условий. В соревнованиях, где участвуют здоровые шахматисты и шахматисты с ограниченными возможностями здоровья любой игрок может требовать использования двух досок так, что здоровые игроки используют нормальную доску, а игроки с ограниченными возможностями здоровья - специально устроенную доску.

Во время партии применимы следующие инструкции:

1. Ходы должны быть четко объявлены, повторены противником и выполнены на его доске.

2. На особой доске незрячего игрока фигура должна считаться "тронутой", когда она была вынута из гнезда (отверстия).

3. Ход считается "выполненным" когда:

- в случае взятия - взятая фигура была удалена с доски игроком, чья очередь хода;
- фигура помещена в другое отверстие;
- ход был объявлен. Только после этого должны быть включены часы противника.

Для видящего игрока имеют силу обычные Правила.

4. В соревнованиях для игроков с ограниченными возможностями здоровья должны применяться специально устроенные шахматные часы, которые имеют следующие особенности:

- циферблат, оснащенный укрепленными стрелками. Каждые пять минут должны быть отмечены на циферблате одной выпуклой точкой, и каждые 15 минут двумя выпуклыми точками
- флажок, который можно легко почувствовать рукой.

Особенно необходимо учесть, что у игрока с ослабленным зрением должна быть возможность нащупать рукой минутную стрелку в течение последних 5 минут каждого часа.

5. Игрок с ограниченными возможностями здоровья должен вести запись ходов в азбуке Брайля, или от руки, или делать запись ходов на диктофон.

6. Ошибка при объявлении хода должна быть исправлена немедленно, прежде чем пущены часы противника.

7. Если во время партии на двух досках партнеров возникли различные позиции, арбитр должен привести их в соответствие с записью партии на бланках обоих партнеров. Если записи партии на бланках соответствуют друг другу, игрок, записавший правильный ход, но выполнивший неправильный, должен исправить позицию на своей доске согласно записи партии.

8. Если возникла такая ситуация (пункт 7) и записи партии на двух бланках отличаются, арбитр должен восстановить правильное течение партии, согласовать записи партии на обоих бланках и соответственно откорректировать показания часов.

9. Игрок с ограниченными возможностями здоровья имеет право использовать помощника, в обязанности которого входит:

- выполнение хода любого игрока на доске соперника.
- объявление ходов обоих игроков.
- вести запись ходов игрока с ограниченными возможностями здоровья и пускать часы его соперника.
- сообщать игроку (только при его запросе) число сделанных ходов и время, затраченное обоими игроками.
- требовать зафиксировать результат партии в случаях, когда пройден контроль времени и сообщать диспетчеру, когда здоровый игрок коснулся одной из фигур на своей доске.
- выполнять необходимые формальности в случае, если партия отложена.

10. Если у игрока с ограниченными возможностями здоровья нет помощника, здоровый игрок может обратиться к тому, кто должен выполнить обязанности, упомянутые в пунктах 9 (первые два подпункта).

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ШАХМАТЫ" утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 декабря 2020 г. № 988

4. Польза и противопоказания.

Польза шахмат:

- Развитие логического и абстрактного мышления. Игроку приходится продумывать шаги наперёд, строить предположительные варианты развития событий.
- Улучшение памяти. Шахматистам нужно запоминать много информации: позиции фигур, типы ходов, различные стратегии.
- Развитие креативности. В шахматах игроки регулярно сталкиваются с ситуациями, требующими нестандартного подхода и творческих решений.
- Профилактика деменции. Исследование международной группы учёных с участием более 3000 человек показало: у людей, играющих в настолки, включая шахматы, опасность развития деменции на 15% ниже.

Не допускаются к занятиям спортсмены, имеющие следующие медицинские противопоказания: нервно-психические заболевания, эпилепсия, сколиоз, хронические заболевания в стадии обострения,

деформация костей таза в последних стадиях, травмы головного мозга, острые инфекционные заболевания.

Каждый спортсмен должен иметь справку о допуске к занятиям от врача местной поликлиники.

5. Площадки, инвентарь и оборудование.

Размер шахматной доски — 8 x 8 полей: 8 столбцов и 8 строк.

Шахматный набор для незрячих (слепых) или слабовидящих людей. Полностью соответствует стандартам ФИДЕ о шахматах для слепых, и для людей с ослабленным зрением.

Фигуры выполнены из дерева, в основании каждой фигуры находятся штырьки для вставки в отверстия шахматной доски. Также нижняя часть чёрных и белых фигур различается, это чувствуется на ощупь: в нижней части белых фигур окантовка с углублением, а у чёрных нет.

На доске чёрные клетки выпуклые, слегка приподняты в отношении белых клеток, поэтому на ощупь легко отличить чёрные клетки от белых. В центре каждой клетки — отверстие для вставки фигур.

VIII. САПБОРДИНГ



1. История вида спорта.

Сапбординг - это вид водного спорта, который возник в конце 40-х годов на Гавайских островах. Изначально сапбординг был использован для обучения серфингу. Учителя серфинга стояли на больших досках и помогали своим ученикам удерживаться на них во время волн.

В 1950-х годах сапбординг начал набирать популярность как самостоятельный вид спорта. Через 10 лет он стал более доступным благодаря развитию новых технологий и материалов. Были созданы более легкие и прочные доски, которые позволяли сапбордистам легче маневрировать на воде.

В 80-х годах сапбординг стал официальным видом спорта, и были проведены первые чемпионаты мира.

Сегодня сапбординг является одним из самых популярных и быстроразвивающихся видов водного спорта. Он привлекает людей всех возрастов и уровней подготовки, и предлагает множество возможностей для занятия спортом и отдыха на природе.

Первые соревнования по сапбордингу в России прошли в 2012 году.

В России проводятся различные соревнования по сапбордингу, включая чемпионаты и кубки разного уровня. Некоторые из них проводятся на реках, озерах и других водных объектах, а другие - в бассейнах с искусственной волной.

Одно из самых известных соревнований по сапбордингу в России - это "Российский кубок по сапбордингу". Этот турнир проводится каждый год и

собирает лучших спортсменов из разных регионов. В турнире участвуют как профессиональные спортсмены, так и любители сапбординга.

Также существует "Чемпионат России по сапбордингу", который проводится ежегодно и собирает лучших спортсменов страны. В этом турнире участвуют только профессиональные спортсмены.

2. Классификация спортсменов.

Классификация в сапборде – это процесс формирования однородных групп спортсменов –инвалидов по их функциональным возможностям.

Сапбординг не является паралимпийским видом спорта. Спортсмены могут классифицироваться по нозологическим принципам:

- спортсмены с нарушением слуха,
- спортсмены с нарушением зрения,
- спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата,
- спортсмены на колясках,
- спортсмены с общим заболеванием.

3. Правила и регламент проведения соревнований.

Правила соревнований

1. Каждый участник должен иметь свою собственную доску для сапбординга.
2. Участники должны надевать специальный жилет безопасности и шнурок для привязывания доски к ноге.
3. Соревнования проводятся на временные дистанции, которые могут различаться в зависимости от водных условий и уровня подготовки участников.
4. Оценка производится по скорости прохождения дистанции и выполнению трюков.
5. Участники должны соблюдать правила безопасности, такие как избегать столкновений с другими участниками и не входить в зоны, где запрещено купаться.
6. В зависимости от соревнования, могут быть различные категории участников, например, по возрасту или уровню подготовки.
7. Судьи оценивают выполнение трюков и скорость прохождения дистанции, а также могут вычитать баллы за нарушения правил.

4. Польза и противопоказания.

Польза от занятий сапбордингом:

- Укрепление мышц. Во время плавания на доске активизируется множество мышц, таких как мышцы ног, рук, ягодиц и корпуса.
- Улучшение координации и равновесия. Постоянное сохранение равновесия на подвижной поверхности требует силы и стабильности.
- Кардиотренировка. Гребля стоя в среднем темпе помогает улучшить состояние сердечно-сосудистой системы и сжечь лишние калории.
- Улучшение ментального здоровья. Вода имеет успокаивающий эффект и помогает снизить стресс и тревогу. Плавание на сапборде также способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые улучшают настроение и общее самочувствие.

Не допускаются к занятиям спортсмены, имеющие следующие медицинские противопоказания: тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, нервно-психические заболевания, эпилепсия, сколиоз, хронические заболевания в стадии обострения, деформация костей таза в последних стадиях, травмы головного мозга, острые инфекционные заболевания.

Каждый спортсмен должен иметь справку о допуске к занятиям от врача местной поликлиники.

5. Площадки, инвентарь и оборудование.

Снаряжение:

- Доска для сапбординга. Доски бывают разных размеров и форм, и выбор зависит от уровня подготовки и стиля катания. Обычно начинающим рекомендуется выбирать более широкие и устойчивые доски.
- Весло можно выбирать из любого материала, главное выбрать нужную длину, ориентируясь на свой рост.
- Неопреновая обувь не дает ногам замерзнуть во время попадания воды на ноги и сохраняет естественное тепло.
- Гидрокостюм или одежда для купания. Их выбирают ориентируясь на время года и погоду. В гидрокостюме плавают профессиональные спортсмены, которые проводят много часов на тренировках.
- Для занятий сапбордингом необходимо иметь спасательный жилет, чтобы обеспечить безопасность при падении в воду.
- Также рекомендуется носить защиту для головы и глаз, чтобы избежать травм.

IX. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



1. История вида спорта.

Первые соревнования по легкой атлетике среди спортсменов с ограниченными возможностями были проведены в 1952 году, в г. Сток Мандевилли (Великобритания), которые были организованы для ветеранов Великой Отечественной войны. Это был один из восьми видов спорта, включенных в программу первых Паралимпийских игр 1960 года, которые прошли в г. Риме, Италия. Легкая атлетика развивается более чем в 120 странах мира и находится под эгидой Международного паралимпийского комитета.

Легкая атлетика самый медалеёмкий вид спорта в программе Паралимпийских игр. В соревнованиях по легкой атлетике принимают участие спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, нарушением зрения и интеллектуальными нарушениями. Спортсмены соревнуются в соответствии с их функциональной классификацией в беговых дисциплинах на короткие, средние и

длинные дистанции, метаниях диска, копья, булавы, толкании ядра, прыжках в высоту и в длину, а так же тройном прыжке.

В России легкая атлетика развивается более чем в 50 субъектах страны. Ежегодно проходят национальные чемпионаты и первенства.

2. Классификация спортсменов.

Спортсмены объединены в группы согласно виду и степени инвалидности, влияющей на их выступление в конкретном виде соревнований.

- Классы 11-13: Слабовидящие спортсмены.
- Класс 20: Спортсмены с интеллектуальными отклонениями.
- Классы 31-38: Спортсмены с ДЦП, причем классы 31-34 пользуются на соревнованиях колясками.
- Классы 40-46: Спортсмены - ампутанты или с недостатком функции конечностей.
- Классы 51-58: Колясочники - гонщики и метящие из положения сидя.

3. Правила и регламент проведения соревнований.

Правила по всемирной паралимпийской легкой атлетике (ВПЛА) являются основой для проведения соревнований и обеспечивают равные условия для спортсменов с инвалидностью. На июнь 2022 года внесены некоторые изменения, которые важно учесть для всех участников и организаторов.

ВПЛА регулируется Международным паралимпийским комитетом (МПК) и действует во всем мире. Эти правила определяют допустимые методы выполнения различных дисциплин, классификацию спортсменов и требования к экипировке.

Одно из ключевых изменений в правилах ВПЛА на июнь 2022 года связано с системой классификации спортсменов.

Другое важное изменение связано с требованиями к экипировке и использованию помощников. ВПЛА устанавливает конкретные правила для экипировки, чтобы гарантировать безопасность и справедливость соревнований. Также она определяет, какие помощники могут использоваться спортсменами с инвалидностью для обеспечения их участия в легкой атлетике.

Правила по всемирной паралимпийской легкой атлетике (ВПЛА) обеспечивают основу для справедливых и этичных соревнований для спортсменов с инвалидностью. Их строгое соблюдение важно для поддержания честной и равной игры в легкой атлетике и продвижения инклюзии и спортивной добросовестности.

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА" утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 марта 2023 г. № 153

4. Польза и противопоказания.

Спорт интересен для развития выносливости и ловкости, его главная особенность – возможность тренировать разные группы мышц в зависимости от особенностей физических ограничений.

В коляске с поврежденным позвоночником проводят: гонки на колясках, метание диска, копья.

При ДЦП доступны: прыжки в длину, метание мяча, бег, эстафета, толкание ядра.

С нарушением зрения: бег, толкание ядра, метание копья.

Дефекты, недоразвитость и ампутация конечностей при крепком физическом здоровье — это показания к бегу. На спортсменов с ментальными особенностями благотворно влияют активные упражнения, длительные прогулки, пробежки. Такой спорт позволяет справиться с тонусом мышц, убрать зажимы.

Не допускаются к занятиям спортсмены, имеющие следующие медицинские противопоказания: тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, нервно-психические заболевания, эпилепсия, хронические заболевания в стадии обострения, деформация костей таза в последних стадиях, травмы головного мозга, острые инфекционные заболевания.

Каждый спортсмен должен иметь справку о допуске к занятиям от врача местной поликлиники.

5. Площадки, инвентарь и оборудование.

Для многих соревнований по легкой атлетике требуется специальное спортивное снаряжение.

Спортсмены с нарушением зрения могут пользоваться помощью ассистента или специального акустического устройства в прыжковых видах программы. В беговых дисциплинах на дистанции атлета сопровождает спортсмен-ведущий.

В технических дисциплинах — это специальные станки для спортсменов в определённых классах, на которых они фиксируются для выполнения упражнения.

В беговых и прыжковых дисциплинах спортсмены-ампутанты используют специальные протезы. Также есть дисциплины, где гонки проводятся на специальных спортивных колясках.

Х. ФУТБОЛ



1. История вида спорта.

Мини-футбол 5х5 В1 (тотально слепые спортсмены) начал свое развитие в Испании. В 1986 года там же проведен первый национальный чемпионат, также есть записи о проведении соревнований в Бразилии в 1980 года. Первые чемпионаты Европы и Америки состоялись в 1997 году, чемпионат мира проведен в 1998 года.

Начиная с XII Паралимпийских летних игр 2004 года в г. Афинах (Греция)

футбол 5х5 класс В1 (тотально-слепые спортсмены) включен в программу Паралимпийских игр. На паралимпийских играх 2024 года в Париже борьбу за медали поведут 8 мужских команд.

На международном уровне футбол В1 развивает Международная федерация спорта слепых. Чемпионаты мира проводятся каждые четыре года, континентальные чемпионаты – раз в два года.

В 2017 году сборная команда России выиграла титул чемпионов Европы.

В настоящее время IBSA активно развивает женский футбол 5х5. В 2022 году были проведены первые континентальные чемпионаты Европы и Азии.

В национальном чемпионате 2022 года приняли участие 9 мужских и 4 женские команды.

2. Классификация спортсменов.

Все полевые игроки должны соответствовать спортивно-функциональному классу В1 – полностью или почти полностью слепой; от отсутствия светоощущения до светоощущения, но неспособности распознать форму руки.

3. Правила и регламент проведения соревнований.

Продолжительность матча составляет 30 минут, разделенных на два тайма по 15 минут.

Каждая команда может запросить минутный тайм-аут в каждом тайме.

В течение последних двух минут обоих таймов и в случае дополнительного времени хронометрист должен остановить часы для выполнения штрафного, удара с боковой линии, удара от ворот и углового удара.

Команда в футболе 5х5 состоит из четырех полевых игроков и одного вратаря.

Полевые игроки должны быть классифицированы как полностью слепые (категория В1), что означает, что они имеют очень низкую остроту зрения и/или не воспринимают свет. Во время игры они носят светонепроницаемую маску.

Вратарь должен быть зрячим или частично зрячим (категория В2 или В3).

Допускаются четыре запасных игрока и один вратарь. Замены могут производиться до шести раз за тайм.

Во время игры ассистент помогает полевым футболистам ориентироваться на поле с помощью звука или голоса.

Игроки должны говорить «вой», «иди» или что-то подобное, когда идут за мячом, для предупреждения других игроков об их позиции.

В футболе 5х5 В1 нет правил офсайда или вбрасываний, но есть угловые удары.

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ФУТБОЛ" утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04 марта 2024 г. № 252

4. Польза и противопоказания.

Польза мини-футбола:

- укрепляет иммунитет и сопротивляемость разным заболеваниям;

- снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- в процессе тренировок и игры выводится плохой холестерин и снижается кровяное давление;
- улучшает метаболизм, помогает бороться с лишним весом;
- укрепляет костную ткань и положительно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата;
- улучшает циркуляцию крови, что приводит к хорошему снабжению всех органов кислородом;
- укрепляет практически все существующие в теле мышцы;
- помогает в борьбе со стрессом и депрессиями, улучшает сон и настроение.

Не допускаются к занятиям спортсмены, имеющие следующие медицинские противопоказания: врождённый порок сердца, травмы позвоночника, искривление осанки, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой системы, нарушения суставной сумки, эпилепсия, астма.

Каждый спортсмен должен иметь справку о допуске к занятиям от врача местной поликлиники.

5. Площадки, инвентарь и оборудование.

Поле для мини-футбола 5x5 В1 длиной 40 м и шириной 20 м. Оно должно быть закрыто бортами по всей длине, чтобы мяч не вышел из игры. Ворота имеют ширину 3,66 м и высоту 2,14 м.

Игра осуществляется специальным мячом, который издает шум благодаря расположенной внутри звуковой системе. Он помогает игрокам ориентироваться.

Во время розыгрыша зрители должны соблюдать тишину.

ХІ. ФЕХТОВАНИЕ



1. История вида спорта.

Фехтование на колясках – паралимпийский вид спорта. Он был включен в программу I Паралимпийских летних игр 1960 года в г. Риме (Италия).

С тех пор среди паралимпийцев регулярно проводятся чемпионаты Европы и мира, разыгрываются Кубки мира.

В России фехтование на колясках начало развиваться в 2005 г. в Москве и Уфе.

Следующей значительной ступенью на пути развития отечественного фехтования среди инвалидов стала организация в России Федерации паралимпийского фехтования.

Первый чемпионат России по фехтованию на колясках прошел 24-27 августа 2006 года на базе института МГГИИ. В нем приняли участие представители

Москвы и Московской области, Уфы и Саратова. К этому времени в команде начались тренировки по новому виду оружия – сабле. По результатам чемпионата была сформирована официальная сборная команда России по паралимпийскому фехтованию для последующего участия в международных соревнованиях.

2. Классификация спортсменов.

Принадлежность к той или иной категории определяется характером заболевания и связанной с ним степенью подвижности спортсмена: к категории «А» относятся атлеты с ампутацией нижних конечностей и детским церебральным параличом (ДЦП)

к категории «В» — спортсмены с травмами грудного отдела позвоночника; к категории «С» — фехтовальщики с травмами шейного отдела позвоночника.

3. Правила и регламент проведения соревнований.

В соревнованиях участвуют мужчины и женщины с ампутациями, травмами спинного мозга и церебральным параличом. Спортсмены фехтуют сидя на закрепленных колясках на расстоянии вытянутой руки с оружием (рапирой, саблей или шпагой). Укол в поражаемую поверхность приносит очко, попадания регистрируются с помощью электрооборудования. В отличие от рапиры и сабли в сражениях на шпагах зачитываются все уколы.

В предварительных встречах соревнования проводятся до 5 уколов. В финальной части победителем становится тот, кто первым нанесет 15 уколов.

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "ФЕХТОВАНИЕ" утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 августа 2016 г. № 944

4. Польза и противопоказания.

Вид спорта прекрасно подойдет смелым и уравновешенным спортсменам. Польза фехтования для укрепления нервной системы очевидна. Тренирует хорошую координацию движений, скоростные способности и способность к усвоению сложных инструкций, улучшает вестибулярную устойчивость, выносливость, гибкость.

Польза фехтования для инвалидов заключается в следующем:

- развитие координации, равновесия и чувства своего тела в пространстве (в бою приходится оценивать и реагировать на быстро меняющуюся ситуацию, отвечать на то, что делает соперник)
- развитие тактического мышления и планирования.
- развитие социальных навыков.
- улучшение физического самочувствия.

Не допускаются к занятиям спортсмены, имеющие следующие медицинские противопоказания: врождённый порок сердца, некоторые заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки – за счет «односторонней» нагрузки в этом виде спорта) или травмы, ослабленное зрение (так как в этом виде спорта требуется постоянное переключение фокуса зрения и напряжение глаз), слабый связочно-суставной аппарат (склонность к вывихам, подвывихам, растяжениям связок).

Каждый спортсмен должен иметь справку о допуске к занятиям от врача местной поликлиники.

5. Площадки, инвентарь и оборудование.

Рапира: легкое оружие четырёхгранного сечения, предназначенное для колющих ударов. В этой дисциплине целевая область ограничена торсом соперника. Вес оружия 550 грамм.

Сабля: колющее оружие с гибким стальным клинком трёхгранного сечения, происходит от кавалерийского меча. Фехтовальщик получает очко за каждое касание любой частью клинка в любом месте выше пояса соперника. Вес оружия 550 грамм.

Шпага: самое тяжелое оружие, являющееся настоящим дуэльным мечом. Целью поражения является все тело соперника, и оба участника боя могут получать очки одновременно. Вес оружия 750 грамм.

ХII. БОЧЧА



1. История вида спорта.

Бочча — Паралимпийский вид спорта.

Она является активно развивающимся видом спорта для игроков с тяжелейшими формами поражения центральной нервной системы и травм позвоночника, воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, точность, выносливость, координацию движений, а также помогает тактически мыслить. Бочча не травматична, доступна для каждого в качестве примера здорового образа жизни и проведения досуга.

В России бочча начала развиваться с 2009 года, в этом же году был проведен первый чемпионат России, в котором приняло участие 63 спортсмена из 18 регионов страны. С каждым годом количество спортсменов увеличивалось и на чемпионате России 2022 года участвовали уже около 110 спортсменов из 28 регионов. Более 40 субъектов Российской Федерации развивают бочче, не только как спорт высших достижений, но и как массовый вид спорта для всех слоев населения.

2. Классификация спортсменов.

Класс BC1 - спортсмен с последствием поражения центральной нервной системы, который может бросать мяч рукой или толкать ногой (в случае если он не в состоянии играть рукой).

Класс ВС2 - спортсмен с последствием поражения центральной нервной системы, может играть рукой (по сравнению со спортсменами класса ВС1 имеет менее тяжелые поражения).

Класс ВС3 - спортсмен с последствием поражения центральной нервной системы или другими заболеваниями, который в связи с сильным поражением рук и ног не способен брать и/или бросать мяч за V линию на корт и использует специальный желоб для выпуска мяча.

Класс ВС4 - спортсмен, не имеющий последствий поражения центральной нервной системы, может бросать мяч рукой или толкать ногой. К этим спортсменам относятся колясочники с глубокой локомоторной дисфункцией во всех четырех конечностях. Эти спортсмены имеют функциональные характеристики, сравнимые с характеристиками для игроков классов ВС1 или ВС2 в бочча. Активный диапазон их движений беден из-за недостатка мышечной силы или ограничения подвижности суставов. Игроки чаще бросают мяч способом раскачивания или при захвате двумя руками и броске от груди, сила гравитации помогает выполнению броска. Спортсмен способен продемонстрировать достаточную ловкость, чтобы независимо манипулировать и бросать мяч за V линию на корт.

3. Правила и регламент проведения соревнований.

Соревнования проводятся в индивидуальном, парном и командном (тройка) зачетах. Матч длится 4 энда в индивидуальном и парном зачетах, и 6 эндов в командном. Энд начинается со вбрасывания Джека, затем спортсмены, пары или команды выбрасывают по 6 мячей. Победителем считается тот, чей мяч будет ближе всех к Джеку. Сторона, чей мяч находится ближе к Джеку, получает одно очко за каждый мяч, который ближе к Джеку, чем мяч соперника. В случае, если по истечению всех эндов счет остается равный, то проводится тай-брейк.

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА "БОЧЧА" утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2019 г. № 1133

4. Польза и противопоказания.

Бочча проходит весело, легко и динамично, не требует большого пространства и доступна как для занятий в зале, так и для игр на свежем воздухе.

Польза этой игры для инвалидов с ДЦП, заключается прежде всего в том, что у них становится более гибким позвоночник. Бочча помогает развить у подростков: расчетливость и интеллект, концентрацию и точность, способность мыслить стратегически.

У больных с ДЦП бочча развивает моторику, пространственное мышление и точность двигательных реакций.

Бочча позволяет: укреплять ослабленные мышцы рук, выработке точности движений конечностей, удерживать равновесие, укреплять мышцы тела, уметь управлять своими движениями, ориентироваться в пространстве, усиливает эмоциональный фон, развивает координацию движений.

Не допускаются к соревнованиям участники, имеющие следующие медицинские противопоказания: выраженные нарушения координации (нарушение

Каждый спортсмен должен иметь справку о допуске к занятиям от врача местной поликлиники.

В игре бочча используют 12 кожаных мячей (весом 275 грамм и окружностью 270 мм) и один стартовый мяч - «Джек»

[illegible]