

Manual de **accesibilidad** para clubes deportivos





Manual de accesibilidad para clubes deportivos

Manual de accesibilidad para clubes deportivos

Fundación Comparlante

Coordinación general: Celeste Benítez

Diseño de tapa y maquetación: Camila Aprea

Ilustración: Cecilia Verge

Redacción: Facundo López Cabral, Alejandra Guerrero

Colaboración: Equipo de Accesibilidad del CAPBA UNO

Edición: Lorena Julio, Sebastian Flores

Primera edición: 2022

Queda prohibida su venta total o parcial. Se permite la reproducción total o parcial de esta obra, su almacenamiento en un sistema informático, su transmisión en cualquier forma, o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia u otros métodos, con reconocimiento de los créditos a Fundación Comparlante.

© Serial Editorial I

SBN 978-987-48956-3-9

Serial Editorial www.serial.com.ar

Hecho el depósito que marca la ley 11.723.

IMPRESO EN ARGENTINA.

*Dedicado a todos quienes colaboran con el deporte adaptado
y aquellos que se sumen a partir de este encuentro.
En especial, al deporte para que no sólo sea un evento multitudinario,
sino primero una experiencia para todos.*

Índice

Introducción	5
Capítulo 1 Discapacidad y comunicación	7
Capítulo 2 Accesibilidad en infraestructura	20
Capítulo 3 Deportes para todos	31
Ajedrez	34
Atletismo para personas con discapacidad	36
Atletismo para personas con discapacidad visual	38
Atletismo para personas usuarias de silla de ruedas	40
Atletismo para personas con amputación o prótesis	41
Atletismo: maratón	42
Atletismo: triatlón	43
Atletismo asistido	44
Atletismo para personas con parálisis cerebral	45
Atletismo: frame running	46
Atletismo: senderismo, trekking y montañismo para personas con movilidad reducida	48
Atletismo: senderismo, trekking y montañismo para personas con discapacidad visual	50
Básquet Básquet en silla de ruedas	52
Básquet ciego	54
Básquet para personas con Síndrome de Down	56
Básquet silencioso	57
Bochas/Boccia	58
Boxeo	60
Buceo adaptado	62

Ciclismo adaptado	64
Esgrima	66
Fútbol	68
Fútbol 5 ciego	69
Fútbol adaptado para personas con amputación	70
Fútbol 7 para personas con discapacidad visual	71
Powerchair	72
Fútbol para personas con discapacidad intelectual	73
Goalball	74
Halterofilia	76
Handball en silla de ruedas	78
Hockey Hockey para personas con discapacidad intelectual	81
Hockey en silla de ruedas eléctrica	82
Judo para personas con discapacidad visual y auditiva	84
Natación	86
Newcom	88
Parasurf	90
Parapente adaptado	92
Patín artístico para personas ciegas	94
Rugby en silla de ruedas	96
Rugby para personas con discapacidad intelectual o funcional	97
Remo paralímpico	98
Skate para personas con discapacidad	100
Taekwondo	102
Tenis de mesa	103
Tenis ciego	114
Tiro con arco	106
Tiro con carabina o rifle	108
Voley sentado	110
Vela adaptada	112
Bibliografía	114
Reglamentos y recursos	118

Introducción

Evidenciando que, a lo largo de América Latina y, en particular en Argentina, aún muchos niños, niñas, jóvenes y adultos con discapacidad no tienen la posibilidad de practicar deportes debido principalmente a la falta de conocimiento en los clubes deportivos sobre sus necesidades y las adaptaciones que se requieren, decidimos realizar este Manual para aportar nuestro granito de mostaza y así poder cambiar esta realidad.

Fundación Comparlante es una organización latinoamericana sin fines de lucro que promueve los derechos y el desarrollo en condiciones de equidad para las personas con discapacidad a través de la accesibilidad universal, los deportes, el arte, la tecnología, los programas de concientización y los servicios profesionales. La misión de la organización es lograr que este sector vulnerable de la sociedad tenga pleno goce de sus derechos. En este marco, en 2021, se creó Accesibilidad Activa - ¡Ponte en Acción!, un programa que busca dar visibilidad al deporte adaptado y a través del cual se desarrolla este Manual.

Según la Organización Mundial de la Salud, en América Latina existen 85 millones de personas con discapacidad. La condición de “discapacidad” no es un simple resultado del conjunto de limitaciones físicas o psicológicas que una persona hereda o adquiere, es el resultado de una construcción cultural y social y un entorno lleno de barreras actitudinales, de infraestructura, de comunicación, entre otras. Muchas veces el desconocimiento sobre las capacidades de las personas con discapacidad tiene como consecuencia que no se garantice el acceso equitativo a oportunidades que las personas sin discapacidad vivencian como cotidiano y natural.

Por ello, con el apoyo del Colegio de Arquitectos de la Provincia de Buenos Aires, diversas organizaciones de la sociedad civil y personas relacionadas con el deporte adaptado, se ha desarrollado el presente Manual de introducción a la accesibilidad para que los clubes deportivos puedan dar los primeros pasos para adaptar sus espacios, prácticas sociales y deportivas.

Introducción

El objetivo principal de este Manual es contribuir a garantizar que todas las personas puedan practicar deportes en equidad y disfrutar de ser parte de un club. Acceder a la educación, a la recreación y a la socialización son derechos humanos básicos que todas y todos deberíamos gozar en plenitud, sin importar nuestras capacidades o características particulares.

Se conoce que pertenecer a un club tiene beneficios tanto físicos, de rehabilitación, socialización, sentido de pertenencia y también ayuda a naturalizar y así valorar la diversidad en nuestras comunidades. Esto además influye de forma positiva en la autoestima y el desarrollo personal.

Este Manual consta de tres secciones. La primera describe las nociones básicas de discapacidad: cómo relacionarse con las personas con discapacidad, los modos correctos para nombrar las discapacidades, entre otros. Este apartado tiene como objetivo sensibilizar y derribar barreras actitudinales, las cuales generan discriminación y exclusión. Asimismo, se incluye información sobre cómo es una comunicación accesible para todos.

La segunda sección se enfoca en accesibilidad en infraestructura donde se presentan ajustes razonables necesarios para las personas con discapacidad como la adaptación de instalaciones deportivas y servicios básicos. Además, se incluye un apartado sobre seguridad, un elemento de suma importancia conocer.

La tercera sección ofrece información sobre distintas disciplinas deportivas enfocándose en la práctica de personas con discapacidad. El objetivo es mostrar posibilidades en torno al deporte adaptado para que los clubes puedan incorporarlas en sus ofertas y así generar espacios accesibles para las personas con discapacidad. Esta sección se desarrolla junto con instituciones, ONG, entrenadores y deportistas que trabajan en la temática es así como su experiencia sirve como buenas prácticas para lograr que se repliquen en todo el país.

¡Qué el Manual les sea de utilidad. Qué además de servir de lectura, traiga nuevas experiencias a sus clubes!

Capítulo 1 | Discapacidad y comunicación

Todas las personas tienen derecho a acceder al deporte, a la educación, al ocio y a todos los espacios y actividades de la vida cotidiana. Sin embargo, cuando en esos espacios hay obstáculos que no le permiten a una persona desenvolverse de forma independiente, natural, cómoda y segura, ahí es cuando se habla de barreras para el disfrute de nuestros derechos. En el ámbito deportivo, esas barreras pueden ser desde físicas como un gimnasio cuyo único acceso es subiendo escaleras, hasta barreras en la comunicación, como un folleto con información para inscripciones que no esté escrito en braille.

Entendemos que la peor barrera a la que se enfrentan las personas con discapacidad es la actitudinal. Los estereotipos negativos y prejuicios son construcciones que no tienen base en la realidad y pueden hacer daño a las personas. La discriminación y la marginación se basan en desconocer e ignorar las capacidades de las personas con discapacidad. Por ello, es importante conocer y cambiar nuestra actitud y el modo de relacionarnos con la discapacidad.

Cabe destacar que, para que las personas con discapacidad puedan acceder y disfrutar plenamente de lugares y actividades, muchas veces tan sólo se requieren ajustes razonables, los cuales son adaptaciones en la estructura, el contenido o la interacción con el principal objetivo de adecuarlos a condiciones equitativas para todos los participantes.

¿Qué es la accesibilidad?

Se trata de la forma de diseñar, construir, adaptar e incluso realizar cualquier tipo de actividad, objeto, espacio o contenido, tomando en cuenta la mayor cantidad posible de características diversas para que cualquier persona, con o sin discapacidad pueda acceder y sacarle provecho. Un partido, una pelota, una cancha o un menú en un buffet, todo a nuestro alrededor puede y debe tener accesibilidad. **La accesibilidad es necesaria para algunos, pero útil para todos.**

Apoyos y ajustes razonables

Son cambios, adecuaciones o herramientas de asistencia necesarias para que una persona con discapacidad pueda realizar las mismas actividades que las demás personas. En Argentina, las personas con discapacidad tienen derecho a solicitarlas presentando su Certificado Único de Discapacidad (CUD).

Existen distintos tipos de apoyos. En el caso de aquellos que ayudan a la comunicación, se pueden señalar textos en braille, Lengua de Señas, íconos, subtítulos y lenguaje sencillo. Por otro lado, los apoyos materiales o técnicos se refiere a programas especiales para facilitar el uso de una computadora o celular, aparatos de audición, sillas de ruedas, andadores, rampas, entre otros. Pero también existen otros tipos de apoyo como profesionales y personas de asistencia, entre quienes se encuentran los intérpretes y terapeutas, así como también animales de asistencia como los perros guías.

¿Cómo referirnos a las personas con discapacidad?

Es importante conocer sobre la forma correcta de referirnos a las personas con discapacidad para evitar conceptos que puedan resultar inadecuados o discriminatorios.

El concepto de “Persona con discapacidad”, el cual nos recuerda que ante todo se trata de personas a quienes nos estamos refiriendo, fue establecido en la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. En 2006, cuando se creó este tratado, los propios miembros del colectivo de personas con discapacidad, reunidos en la sede de las Naciones Unidas, lo definieron como el término con el cual se identifican y por ende, el que debe utilizarse.

Recuerda:

- **Especiales** son las pizzas
- **Capacidades diferentes** tienen un vaso y un balde
- **Retrasado** viene el colectivo
- **Capacidades especiales** tienen los superhéroes
- **Héroes** son Superman y Batman
- **Angelitos** hay en el cielo
- **No vidente** es el que no puede adivinar el futuro

A continuación, compartimos un glosario donde quedan definidos los usos correctos para nombrar a las personas con distintos tipos de discapacidad:

 LENGUAJE INADECUADO	 LENGUAJE ADECUADO	 LENGUAJE INADECUADO	 LENGUAJE ADECUADO
Discapacitado Persona con capacidades diferentes Persona con capacidades especiales Persona con problemas	Persona con discapacidad	Corto de vista Tuerto	Persona con baja visión
Defectuoso de nacimiento	Persona con discapacidad congénita Persona que nació con una discapacidad	No vidente Invidente Cieguito	Persona con discapacidad visual Persona ciega
Inválido Paralítico Mutilado Cojo Lisiado Tullido Minusválido Persona postrada en una silla de ruedas Persona en silla de ruedas	Persona con discapacidad física Persona con discapacidad motriz o motora Persona con movilidad reducida Persona usuaria de silla de ruedas	Sordito Sordomudo	Persona con discapacidad auditiva Persona sorda
		Hipoacúsico	Persona hipoacúsica Persona con hipoacusia Persona con baja audición
		Ciego y sordo	Persona con sordoceguera Persona sordociega
		Manco Rengo	Persona con agenesia congénita
		Retardado mental	Persona con discapacidad mental

 LENGUAJE INADECUADO	 LENGUAJE ADECUADO
Mutilado	Persona con amputación
Retrasado Mogólico Enfermito Bobo Tonto	Persona con discapacidad intelectual
Down Angelito	Persona con Síndrome de Down
Autista	Persona con autismo Persona con Trastorno del Espectro Autista Persona con TEA Persona con TGD Persona con Trastorno Generalizado del Desarrollo.
Enano	Persona de talla baja Persona de talla pequeña Persona con enanismo
Tartamudo	Persona con disfemia Persona con tartamudez

¿Cómo interactuar con las personas con discapacidad?

Es importante mantener una comunicación respetuosa con todas las personas, sin importar si tiene o no una discapacidad. Siempre se debe hablar directamente con la persona con discapacidad y no dirigirse a un tercero en su presencia. No tratarles de manera condescendiente. Evite tratar o hablar de manera infantil.

a. Interacción con personas con discapacidad visual

Muchas veces cuando nos encontramos con personas ciegas o con discapacidad visual, no sabemos cómo actuar, si ofrecerles ayuda o no, nos sentimos torpes y, hasta a veces, nos hacemos los distraídos o evitamos la situación. Lo importante es querer ayudar y ofrecer nuestra ayuda de la mejor manera. Por eso, les queremos compartir cuál es la manera correcta de actuar cuando nos encontramos con una persona ciega o con discapacidad visual.

Siempre que nos encontramos con una persona con discapacidad, debemos acercarnos y preguntar si necesita ayuda, no dar por sentado que la necesita. En el caso de las personas ciegas debemos ponernos de frente para que nos escuchen y sepan que nos estamos dirigiendo a ellas. Si lo hacemos desde atrás, podrían confundirse o no entender que nos estamos dirigiendo a ellas. Cuando les hablamos, podemos tocar su hombro o el brazo, pero ¡no la mano! Uno le da la mano a quien elige, es invasivo imponerse tocando la mano de alguien que no nos ve y no puede “esquivar” esa situación. Entonces, nos paramos enfrente y preguntamos: “¿Necesitas ayuda?”, si responde de forma afirmativa, continuamos entonces preguntando la necesidad: ¿A dónde quieres ir? ¿Quieres cruzar la calle? ¿Estás buscando el baño? etc. Cuando nos indica la necesidad, nos paramos a una distancia que permita que la persona usuaria de bastón pueda moverse cómodamente, aproximadamente un metro adelante, y le mostramos dónde queda nuestro hombro.

Es importante no agarrar ni del brazo, ni del bastón a la persona ciega o con baja visión, ellos toman nuestro hombro o antebrazo según prefieran. Uno solo debe indicar dónde está el hombro y comenzar a caminar con distancia. Siempre hay que preguntar si la persona necesita ayuda, no tocarlas antes de tener su consentimiento.

Tipos de bastones

Existen distintos tipos de bastones: el blanco es para personas ciegas, el verde para personas con baja visión y el blanco con franjas rojas para indicar que es una persona sordociega.

El bastón es un elemento muy importante porque le permite a la persona ciega desplazarse de manera independiente y, por el otro lado, permite que otros reconozcan su discapacidad. Esto sirve, por ejemplo, si voy manejando y me encuentro con una persona que va cruzando la esquina o si me encuentro con ella en la calle y está perdida.

b. Interacción con personas usuarias de silla de ruedas

Siempre que nos encontramos con una persona usuaria de silla de ruedas y queremos ofrecerle ayuda o asistencia, debemos acercarnos y preguntar si necesita ayuda, no dar por sentado que la necesita. Es importante no tocar o empujar la silla sin su consentimiento. En este caso, la silla funciona como una extensión de su cuerpo y puede resultar bastante ofensivo tocarla o empujarla sin que nos habiliten a hacerlo. Lo mejor es preguntar: “¿Necesitas ayuda?”, si responde de forma afirmativa, continuamos entonces preguntando la necesidad: ¿A dónde quieres ir? ¿Te ayudo a entrar al club? ¿Quieres cruzar la calle? etc. Cuando nos indica la necesidad, recién ahí tocamos la silla y la empujamos a donde y de la manera que nos indique la persona que estamos asistiendo.

Cuando le hablamos a una persona usuaria de silla de ruedas, tenemos que hacerlo mirándola de frente, para evitar que tenga que girar su cabeza para poder comunicarse con nosotros, ya que resulta muy incómodo y difícil de sostener una conversación. También es deseable que cuando interactuemos con una persona usuaria de sillas de ruedas estemos sentados para estar a la misma altura de visión, sino la persona usuaria de silla de ruedas se cansa de mirar hacia arriba y le puede dar tortícolis. Es mejor estar todos “al mismo nivel”.

Respetar la silla significa que si estamos parados atrás de la silla no nos apoyemos ni descansemos apoyados en ella, no colguemos cosas como si fuera perchero, se debe respetar la silla como espacio personal de quien la usa.

Comunicación accesible

La comunicación es un derecho de todas las personas, así lo establece la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad en el Artículo 21: “la comunicación debe ser integradora y derribar barreras entre personas con discapacidad y sin discapacidad”. Por lo que resulta necesario promover percepciones positivas para erradicar estereotipos al momento de referirnos a las personas con discapacidad.

La comunicación es la posibilidad de encuentro con el otro y lleva implícita la noción de autonomía. Por tal razón, se debe contar con comunicación accesible que permita un abanico de posibilidades para relacionarnos. Esta abarca múltiples formatos como lenguaje sencillo, visualización de textos, braille, comunicación táctil, macrotipos, dispositivos multimedia de fácil acceso, lenguaje escrito, sistemas auditivos, medios de voz digitalizada, y otros modos y medios. Dichos formatos permiten a las personas con discapacidad acceder a contenidos en equidad de condiciones.

Reuniones y eventos

En el caso de eventos y reuniones, como una asamblea, el objetivo es crear espacios deportivos que respeten la diversidad y permitan la participación de todas las personas. Por eso, antes de organizar una reunión se debe tener en cuenta si se requieren ayudas técnicas, ajustes razonables y formatos/elementos de comunicación como intérprete de Lengua de Señas, documentos en braille, subtítulo de formatos multimedia, etc.



Durante una presentación, para asegurarnos que el mensaje llegue a todas las personas en la audiencia, es importante considerar la diversidad de las personas con discapacidad para así atender las necesidades de cada una de ellas. Esto implica asegurarse de describir las imágenes o referencias visuales dentro de presentaciones que se compartan y leer todo el texto que se encuentre en la pantalla para hacer accesible la comunicación a personas con discapacidad visual, como también incorporar Lengua de Señas y subtítulos para personas sordas o con discapacidad auditiva.



Un factor importante es dejar el espacio debido para permitir la participación de personas con discapacidad motriz que requieran el uso de implementos de asistencia para su movilidad, como sillas de ruedas, bastones, entre otros. Pueden requerir adecuaciones para una correcta circulación, por ejemplo, rampas, barandas de apoyo, etc.



En el caso de personas con discapacidad auditiva, se debe hablar de frente y modular bien cada palabra para facilitar la lectura labial. Cuando se esté en un grupo grande, se debe crear un círculo para que todos tengan una buena visibilidad del locutor y colocarse delante del grupo para hablar a los participantes de frente. Sin embargo, la lectura de labios no debe ser el único recurso para la comunicación grupal ya que dificulta la percepción rápida del cambio de locutor, y por la posible interferencia en el contacto visual con los labios. Lo ideal es contar también con la asistencia de un intérprete de Lengua de Señas, que pueda transmitir la información intercambiada entre personas con discapacidad auditiva y los oyentes.



Cuando interactuemos con personas con discapacidad visual siempre debe presentarse, ya que ésta tiene que saber el lugar donde se encuentra en relación a ella. Se debe ser específico, preciso en el mensaje, describir los soporte visuales si los tuviese y no sustituir el lenguaje oral con gestos. Si la persona tiene un perro guía, no debe ni tocar ni acariciarlo porque es un animal de servicio y está trabajando, por lo que no se lo debe distraer.



Las personas con discapacidad intelectual pueden tener una limitación en la comprensión o dificultad al hablar. Por ello, resulta primordial tomarse el tiempo para que se haga entender y la persona logre entenderlo. En este punto, la actitud comprensiva siempre debe estar presente y se debe dejar de lado los prejuicios y las actitudes estigmatizantes.

Comunicación accesible en señalética y cartelería

Se debe contar con cartelería (señalética) accesible en todos los espacios del club. La señalización exterior e interior es importante para poder localizar el edificio en el que se encuentra la persona o para identificar el lugar que busca. Se debe localizar con facilidad tanto el edificio, las instalaciones, así como la entrada y la salida, los baños, el buffet y los vestidores.

Al desarrollar materiales pensando en una “comunicación para todos” en la cartelería, siempre se debe mantener una proporción armónica de tamaño.

El uso de los colores es un punto importante que considerar tanto para las personas con baja visión como para las personas con daltonismo. Se debe usar un fondo oscuro con letras claras, o al revés, un fondo claro con letras oscuras. Asimismo, se debe mantener el contraste entre colores con la superficie donde se instala el cartel.

ROJO	AZUL	AMARILLO	VERDE	NARANJA	AZUL OSCURO	MARRÓN	NEGRO	GRIS CLARO	BLANCO
NO									
SI	SI								
NO	NO	SI							
NO	NO	NO	NO						
NO	NO	SI	NO	NO					
NO	NO	SI	NO	NO	NO				
NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO			
NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO		
SI	SI	NO	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI

Figura 1: Tabla de contraste de colores

Braille y relieve

El braille es un sistema de lectura y escritura formado por puntos en relieve. A través de una matriz de seis puntos, este aporta a las personas ciegas una herramienta válida y eficaz para leer y escribir

guiándose por el tacto. El tamaño adecuado para poder leer con las yemas de los dedos es de 6.2 a 7.10 mm de alto y 3.7 a 4.5 mm de ancho.

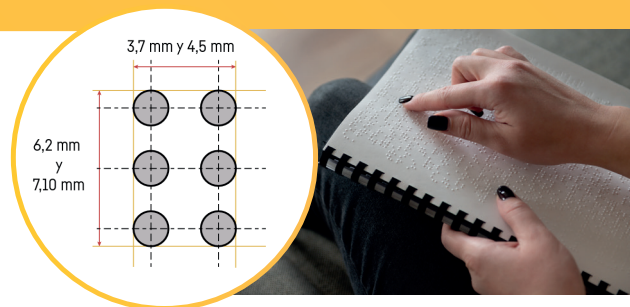


Figura 2: Tamaño de la matriz, junto a la fotografía de una persona leyendo un texto en braille

¿Dónde ubicar la cartelera?

Los carteles informativos se deberán ubicar en la entrada, en los estacionamientos, en los puntos de información, en los vestuarios, cambiadores de deportistas, en las bancas del público y, sobre todo, donde la autoridad responsable crea necesario.

Es importante considerar la altura a la que se ubica la cartelera. Esta debe ser accesible para usuarios de silla de ruedas y acercarse a 1.20 m que es el estándar de ubicación de la información para personas ciegas.

Los carteles deberán ubicarse a partir de 0.90 m del nivel del suelo, y el borde superior no deberá ser mayor a 1.45 m. En caso de que no se pueda pegar el plano en la pared, se deberá construir un soporte para dicho fin respetando las alturas recomendadas.

En el caso de que existan puertas de hojas dobles, los carteles deberán colocarse del lado del herraje de accionamiento en una zona a 1.45 m del nivel del suelo, a una distancia máxima de 0.10 m del borde del contramarco. Para el caso de puertas de hojas simples, la señalética deberá colocarse al lado del herraje de accionamiento en una zona a 1.45 m del nivel del suelo y a 0.10 m del contramarco de la puerta.

Todos los planos de evacuación de edificios deberán realizarse en relieve con un texto en braille. Es útil incorporar un mapa háptico (táctil) para brindar la información necesaria a las personas con discapacidad visual.

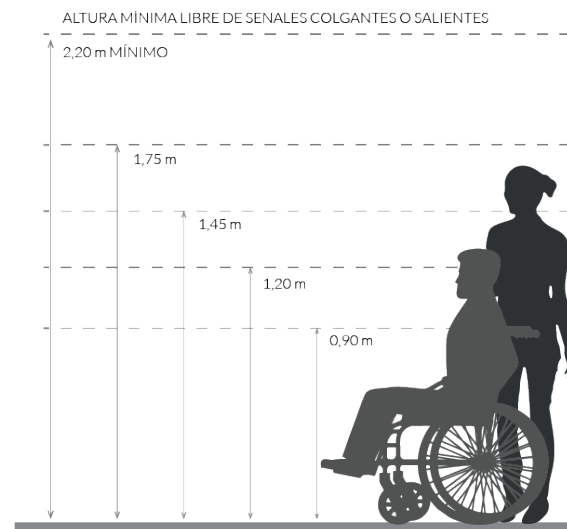


Figura 3: Gráfico de alturas mínimas para la señalética



Figura 4: Fotografía de un mapa háptico

Materiales informativos y de difusión

Lenguaje

La regla general que se aplica a todas las comunicaciones es se debe usar lenguaje sencillo o simple. Éste es un estilo de escritura que permite a los lectores, como personas con distintas formas de discapacidad (auditiva y cognitiva) e incluso adultos mayores, niños, personas con distintos niveles de escolaridad o de otras localidades/ países, entender con facilidad la información. Además, se caracteriza por ser un estilo breve que combina el uso de palabras simples y concretas, párrafos concisos, cortos y claros.

Tipo de letras

Elegir el tipo de letra es muy importante, no porque pueda resultar más estética o atractiva, sino para que pueda leerse con mayor facilidad. En el caso de una persona con dislexia, elegir una tipografía adecuada marca la diferencia entre poder leer la información de manera correcta y no poder hacerlo. Por tal motivo, se debe seleccionar una fuente sin serif y de uso común, y evitar el uso de fuentes de fantasía o manuscritas con formas complejas.

Se debe usar una tipografía de tipo de letra palo seco que tenga caracteres bien definidos (donde se diferencie, por ejemplo, entre “l” y “1”, o entre la letra “a” y la “o”).

Videos y contenido audiovisual

En el caso de los videos y contenidos audiovisuales, no sólo deben incluir imágenes y textos, sino también diálogos o audiodescripciones, una voz en off que narra todo lo que ocurre en la escena. Además, debe tener subtítulos e intérprete de Lengua de Señas. Resulta importante considerar estos puntos en especial cuando hay personas con discapacidad visual y auditiva.

TIPOGRAFÍAS ACCESIBLES TIPOGRAFÍAS NO ACCESIBLES



Figura 5: Ejemplos de tipografías accesibles y no accesibles

Tamaño de la letra

Los usuarios con baja visión no podrán distinguir el texto si es demasiado pequeño. Por lo que los tamaños de fuente deben ser de 14 píxeles (px) en ámbitos digitales, 12 puntos (pt) para documentos y al menos de 18 pt para presentaciones; siempre se debe considerar la distancia a la que se presentará. Cuanto mayor sea la distancia de lectura, mayor debe ser el tamaño de fuente (al menos 26 pt para presentaciones a gran distancia).

Color

Como se mencionó antes, el uso del color y el contraste son fundamentales para una comunicación accesible para todos. Las personas están acostumbradas a usar el color para comunicar información, a veces de manera inconsciente. Si bien el rojo, el amarillo y el verde se usan para identificar los colores del semáforo; sin embargo, también se usan muchas veces para identificar aquello que está bien, regular y mal. Asimismo, se suele usar el color para enfatizar o destacar contenidos de texto (por ejemplo, un resaltado amarillo) o resulta normal asignar colores a diferentes variables en la visualización de datos, de forma que se pueda interpretar gráficas de forma visual. No obstante, muchos de estos códigos pueden carecer de significado para las personas que no pueden distinguir colores.

Esto no significa que el uso de colores esté restringido, sino que el color no debe ser el único medio para transmitir información, indicar una acción, pedir una respuesta o distinguir un elemento visual. El color se debe utilizar junto al texto y a las formas o íconos accesibles que aclaren su significado.

puntos	píxeles	ejemplo	
18	24	deporte	SI
16	22	deporte	
14	19	deporte	
13	17	deporte	
12	16	deporte	
11	15	deporte	NO
10	13	deporte	
8	11	deporte	
6	8	deporte	

Figura 6: Cuadro comparativo de tamaños de letra

Un buen contraste de color asegurará que los elementos que brindan información importante sean distinguibles. Existen herramientas en Internet para verificar el contraste de los materiales, como la página de *Contrast Checker* (www.contrastchecker.com) que ayudan a detectar contrastes de color insuficientes.



Figura 7: Uso accesible del color

Descripción de imágenes y Texto alternativo

Una buena práctica al utilizar redes sociales para informar o promocionar actividades del club es agregar texto descriptivo, texto alternativo, también llamado “*alt text*”, en las imágenes publicadas.

El texto alternativo es una descripción basada en el texto que se añade a una imagen para ayudar a las personas ciegas o con baja visión. Esta descripción debe ser lo más concisa y concreta posible.

La mayoría de sitios y plataformas incluyen la opción para incorporar este texto alternativo a las imágenes. En el caso de las redes sociales como Facebook, LinkedIn y Twitter, al publicar una foto o video, se debe ir a “Configuración Avanzada”, seleccionar la opción “Escribir texto alternativo”, se describe la imagen y, por último, hacer clic en “Listo”.

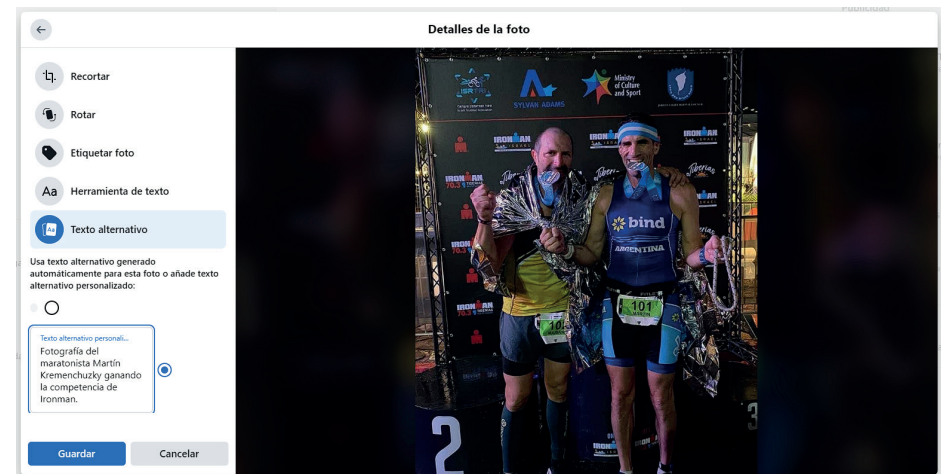


Figura 8: Incorporación de texto alternativo a una fotografía en Facebook

Capítulo 2 | Accesibilidad en infraestructura

*Capítulo desarrollado por el CAPBA UNO

La accesibilidad en infraestructura busca avanzar hacia clubes deportivos más inclusivos y modernos que otorguen a todos sus usuarios igualdad de oportunidades. Una buena accesibilidad es aquella que pasa desapercibida a los usuarios. Esta “accesibilidad desapercibida” implica algo más que ofrecer una alternativa al peldaño de acceso, busca un diseño equivalente, cómodo, estético y seguro para todos. Es sinónimo de calidad y seguridad, siendo este último requisito fundamental en el diseño. Si carece de seguridad en el uso para un determinado grupo de personas, deja de ser accesible.

La gran ventaja de la “accesibilidad desapercibida” es el valor agregado que otorga al diseño, ya que no restringe su uso a un tipo o grupo etario de personas. Los entornos, productos o servicios pueden usarse con comodidad por todos a lo largo de la vida.

Un club para todos es un concepto donde se aprecia a las personas por su capacidad y no por su discapacidad, donde puedan desarrollar sus actividades deportivas y sociales por sí mismas y de manera independiente.

La accesibilidad debe estar presente desde el inicio del proyecto de infraestructura deportiva. De todas maneras, si esto no fuese así, es importante entender que **la mejora en accesibilidad no es un gasto, sino una inversión en capital humano y una revalorización del capital social.**

Un club accesible permite que todas las personas hagan uso de este de manera fácil y adecuada, garantizando igualdad de uso, sencillez y comprensión intuitiva de sus espacios, facilidad en la percepción de la información, independientemente de las capacidades sensoriales, físicas o la experiencia del usuario. Un club accesible es aquel en el que todos sus usuarios pueden integrarse e interactuar en él.

En este capítulo se abordarán en detalle los siguientes aspectos de la accesibilidad en infraestructura:

- Cadena de Accesibilidad
- Entorno inmediato (veredas, paradas de micro, dársenas semi-cubiertas)
- Estacionamientos y accesos
- Circulaciones horizontales
- Escaleras y rampas
- Espacios de uso deportivo (gimnasios, canchas, piletas, etc.)
- Espacios de usos compartido (público espectador, gradas)
- Servicios, baños y vestuarios
- Comedores, buffets
- Auditorios
- Mobiliario y equipamiento

Para conocer más sobre Accesibilidad Desapercibida:

Arq. Enrique Rovira-Beleta Cuyás

Director ROVIRA-BELETA Accesibilidad, S.L.P. - Barcelona

www.rovira-beleta.com

Cadena de accesibilidad

Para que podamos hablar de un club accesible, la cadena de accesibilidad debe necesariamente existir. Ésta se refiere a la capacidad de aproximarse, acceder, usar y salir de todo espacio o recinto con independencia, facilidad y sin interrupciones. Si cualquiera de estas acciones no fueran posibles de realizar, la cadena se cortaría y el espacio o situación se tornaría inaccesible.

La cadena de accesibilidad permite que una persona se desplace físicamente entre un punto de origen y un destino, implica traspasar los límites entre la edificación, el espacio público, el transporte y la comunicación. Ésta debe analizarse con un conjunto de acciones que deben vincularse entre sí.

Es importante prestar mayor atención en las medidas mínimas y máximas recomendadas, que se refieren al espacio necesario para que cualquier persona pueda circular y usar con comodidad, ya sea que se movilicen por sus propios medios, en silla de ruedas o que requieran algún tipo de ayuda técnica.

Entorno inmediato

Cada persona que llega al club, debe poder transitar por un camino o vereda que tenga un ancho mínimo de 1.50 m y que se encuentre libre de obstáculos. Dicha vereda debe ser de material continuo, antideslizante (tanto en seco como en mojado) y no tener desniveles. En caso de existir desniveles, se debe construir una rampa de mínima pendiente (refiérase al apartado “Escaleras y rampas”).

Asimismo, es importante que, en caso de que existan toldos o marquesinas en el frente del edificio, estos estén a una altura mayor a 2.10 m para evitar golpes al transitar.

Si el club cuenta con una parada de transporte público en sus proximidades, debe garantizarse que ésta esté vinculada al circuito de la vereda y que cuente con la señalética adecuada (refiérase al capítulo 1 de este Manual).

Estacionamientos y accesos

Otra alternativa para llegar al club es con un auto particular o de transporte privado (combis/remises/otros). Para ello, es importante contar con una dársena de llegada, paralela al cordón o bien un sector libre de estacionamiento donde las personas puedan descender de los vehículos de manera segura e incorporarse al circuito accesible.

En caso de que el club cuente con un área de estacionamiento, es importante disponer un sector de estacionamientos accesibles. Por lo que se recomienda que se ubiquen lo más cerca posible a los accesos y circulaciones peatonales, manteniendo una ruta libre de obstáculos (itinerario accesible) entre el estacionamiento y el acceso al club.

Las dimensiones mínimas deben tener 3.50/4.00 x 6.50 m siendo 1.10/1.50m el ancho lateral de descenso y circulación para personas con discapacidad o movilidad reducida, y 2.50m el espacio del vehículo propiamente dicho.

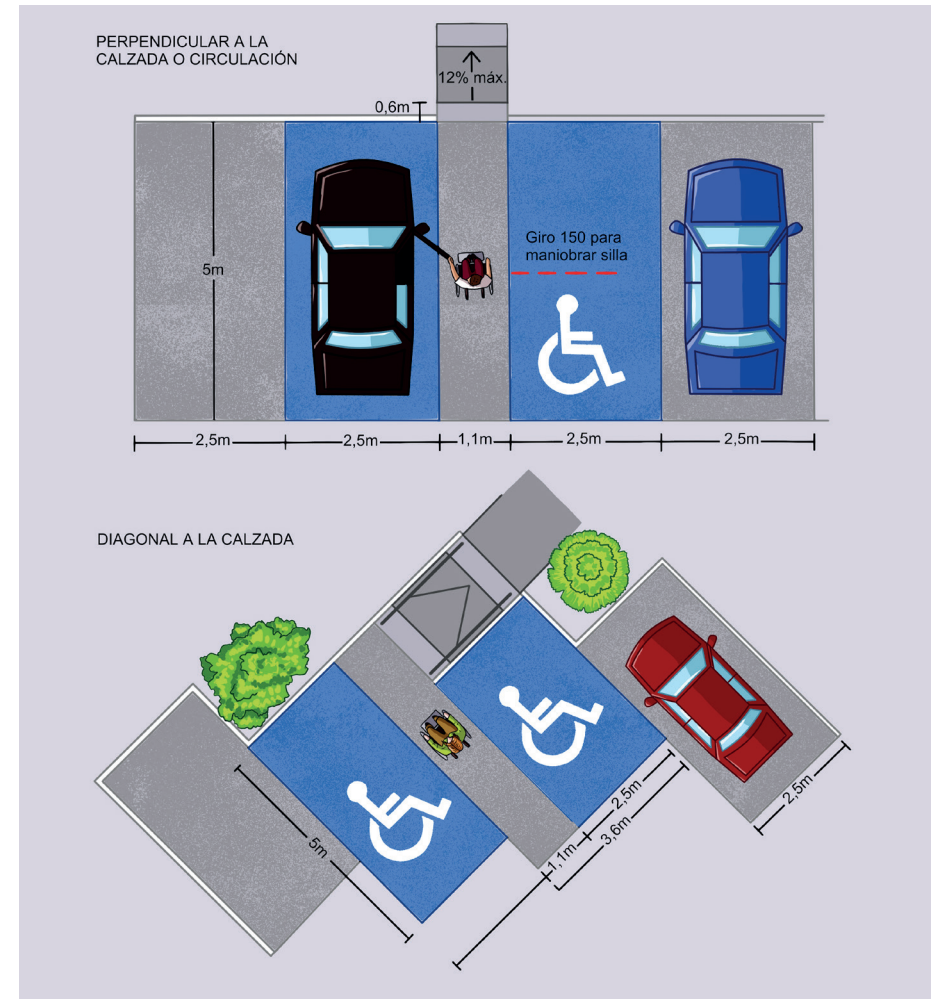


Figura 9: Medidas indicadas para un área de estacionamiento accesible

El acceso al club debe ubicarse en un lugar de fácil identificación y vincularse al circuito accesible exterior (veredas/estacionamientos). Al tratarse de un establecimiento de uso público, las puertas de acceso deben ser de un ancho mínimo libre de 1.20 m, en el caso de puertas de dos hojas, una de ellas debe tener un ancho recomendado de 0.90 m. La altura mínima de las puertas es de 2.10 m.

No se permiten puertas giratorias en accesos principales. Ello permite el acceso a usuarios de sillas de ruedas y otras personas con movilidad reducida que pudieran usar andadores, muletas, etc. Cabe destacar que en todos los casos donde haya puertas, deben utilizarse picaportes que permitan su fácil manipulación, que los mecanismos de apertura y cierre se coloquen a una altura de 80 a 100 cm del suelo (preferiblemente 90 cm), y que la distancia entre el picaporte y el límite lateral de la puerta sea a 5 cm libres para permitir su manipulación con distintas partes del cuerpo.

Se deberá replantear la posición de las puertas dejando una distancia mínima de 60 cm entre el mecanismo de apertura (tirador o manilla) y el rincón adyacente, en caso de existir. Este criterio es válido tanto para puertas correderas como para puertas abatibles.

En caso de clubes antiguos o ya construidos donde no se haya previsto la accesibilidad, y donde el ingreso principal fuera imposible de adecuar, deberá realizarse un acceso secundario accesible y debidamente señalizado desde el ingreso principal.

El mostrador de información en la puerta de ingreso del club debe tener una altura máxima de 85 cm para permitir la accesibilidad a personas de talla baja, en silla de ruedas o niños. Estas mismas dimensiones se deben aplicar también para las diferentes recepciones en competencias, mesa de jueces, entre otros.

Circulaciones horizontales

Las circulaciones horizontales contemplan pasillos y *halls*. Los pasillos deben tener como mínimo un ancho libre de 1.20 m para permitir el paso de una persona usuaria de silla de ruedas. Cuando sean de circulación doble, el ancho mínimo debe ser de 1.50 m. En caso de existir circulaciones muy largas, de más de 15 metros, debe contar con espacios que permitan el giro o descanso.

Es importante evitar la colocación de mobiliario que obstaculice el tránsito, de ser necesario deben ubicarse de un mismo lado para generar un espacio de circulación diferenciado.

Escaleras y rampas

Además de poder acceder al club es importante poder circular dentro del mismo sin inconvenientes y realizar todas las actividades que la institución proponga.

Las escaleras no constituyen una solución accesible para personas con movilidad reducida. Por ello, debe diseñarse un acceso alternativo mediante rampa. Sin embargo, personas con otro tipo de discapacidad pueden utilizarlas.

Estas deben cumplir con ciertas condiciones como ancho mínimo libre de 1.20 m, suelo antideslizante, no deben interrumpir las circulaciones horizontales, la pedana debe tener un ancho entre 28 y 30 cm, y una altura de entre 16 y 18 cm. Deben tener pasamanos preferentemente de ambos lados a una altura de 90 cm para adultos y 75 cm para niños y personas de talla baja.

Las rampas son un elemento no sólo pensado para personas usuarias de silla de ruedas, sino que benefician el uso común de todos los usuarios de manera indiscriminada: niños, embarazadas, personas con cochecitos de bebés, personas con discapacidad visual y aquellas que necesiten trasladar carros, bolsos y/o bultos.

Las características mínimas recomendables son las siguientes: La pendiente recomendable es entre el 4 y 8%. El ancho mínimo es de 1.20 m y en caso de que se requiera mucho desarrollo, debe contar con un descanso horizontal cada 6 m, de por lo menos 1.5 m. El objetivo de los descansos es que una persona usuaria de silla de ruedas pueda recuperar fuerzas al igual que las personas mayores o con bastones.

Se recomienda que las rampas deben tener pasamanos en toda su extensión en dos alturas: 90 cm para adultos y 75 cm para usuarios de silla de ruedas, niños y personas de talla baja.

Espacios de uso deportivo

Los espacios en los que se realizan actividades deportivas como estadios, gimnasios, canchas y lugares de espectáculos masivos también deben contar con los criterios de accesibilidad antes descritos que todas las personas los usen.

En caso de existir un acceso con molinetes o barreras, se debe plantear una alternativa de un acceso de ancho mínimo de 90 cm que permita el acceso de una silla de ruedas o cochecito de niño.

Se debe tener en cuenta que las circulaciones perimetrales a canchas o predios deportivos deben contar con circulaciones libres de las medidas accesibles previamente detalladas, libres de obstáculos y de equipamiento. Deben contar también con zonas de descanso.

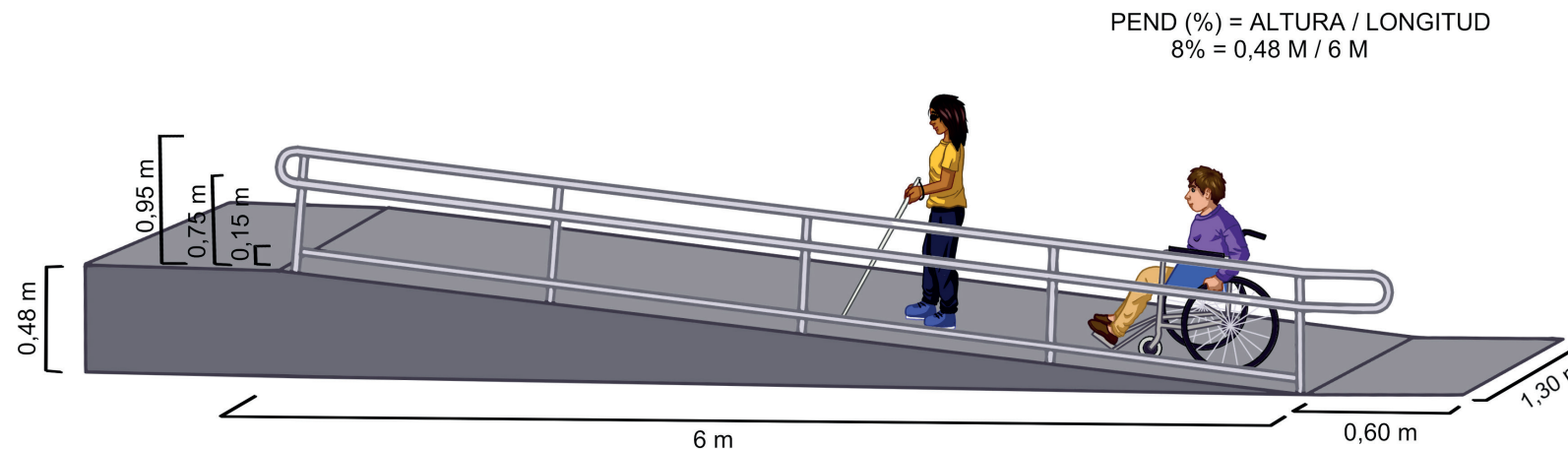


Figura 10: Ilustración de una rampa con las características indicadas

Piletas

Todas las áreas de circulación deben mantener una cadena de accesibilidad continua desde el exterior. El mismo criterio debe atenderse en los pasillos de circulación hasta los vestuarios, baño adaptado con las dimensiones adecuadas, lockers y, en el caso de lugares al aire libre, los bebederos de agua y sectores de sombra.

Las piletas deben estar provistas de baño, ducha y vestuarios accesibles.

La superficie del entorno de la pileta debe ser antideslizante en mojado y libre de brillo. Deben usarse colores y texturas para indicar orillas y otros riesgos.

Las piletas deben tener un área de circulación libre de obstáculos de 90 cm mínimo alrededor de todo su perímetro. Este perímetro estará señalizado con una franja antideslizante de 90 cm de ancho y de textura y color contrastados con el pavimento circundante.

El fondo de las piletas debe ser suave, sin rugosidades extremas ni cantos y con demarcaciones que informen la profundidad.

Flotadores de colores contrastantes son útiles para avisar a los bañistas sobre las profundidades del agua.

Una pileta de uso universal deberá contar con una silla elevadora hidráulica, elemento que permite el acceso de las personas sentadas.

Espacios de uso compartido: gradas, público espectador

Estos sectores deben estar preferentemente en proximidad de los accesos y circulaciones, contar con buena visibilidad a las canchas o predios donde se desarrolle la actividad a presenciar y que sean seguros. Dichos espacios deben estar correctamente señalizados para identificar su uso y ser fácilmente reconocibles.

Servicios: baños y vestuarios

Dentro del mismo sector de gradas del público en general, debe considerarse un espacio destinado a la ubicación de personas con movilidad reducida para que puedan compartir el espectáculo junto a sus familiares, amigos o asistentes.

Cabe destacar que este espacio no es exclusivo para el uso de personas con discapacidad, sino que puede utilizarse como baño familiar, se entiende que un niño o niña puede requerir la asistencia de sus padres o tutor, así como también cualquier persona que requiera asistencia. Estos baños deben estar vinculados a los circuitos accesibles del club.

Al tratarse de baños públicos, hay algunas cuestiones a considerar. Además de las baterías de baños convencionales, es importante incorporar en las mismas un módulo de sanitario accesible. Este debe contar con una medida mínima de 1.50 x 2.10 m para permitir el giro de una silla de ruedas.

Debe estar conformado por un inodoro, un lavatorio y un cambiador. Los lavatorios deben instalarse amurados de forma firme y segura a la pared a una altura de 85 cm y contar con su espacio inferior libre para el acercamiento y giro de la silla de ruedas. Debe contar con grifería de monocomando o accionamiento automático.

El inodoro debe contar con un espacio libre adyacente de por lo menos 90 cm de ancho para la adecuada aproximación y transferencia de una persona usuaria de silla de ruedas. Su altura no debe ser menor a 50 cm y la distancia del muro lateral al eje no será mayor a 45 cm. Debe provisionarse de barras de sujeción instaladas a 80 cm de altura.

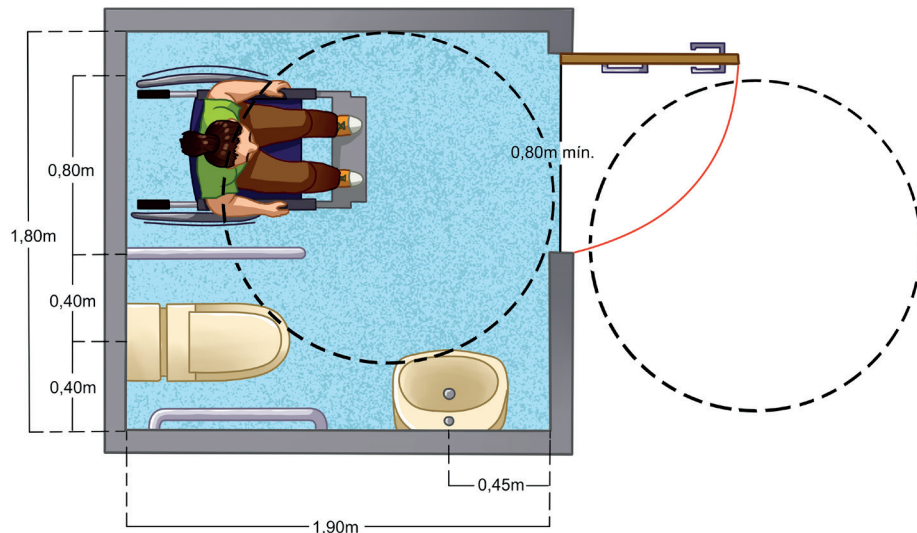


Figura 11: Gráfico de las medidas recomendadas para baños accesibles

Los vestuarios deben contar con las características de accesibilidad antes mencionadas, con anchos de puertas y circulaciones adecuadas para que las personas con movilidad reducida, usuarias de silla de ruedas que se manejen de manera autónoma, puedan hacer uso adecuado de los espacios.

La batería de duchas debe contar, como mínimo con un box accesible de 1.20x0.90 m que permita la aproximación de una persona usuaria de silla de ruedas y la transferencia de esta al asiento rebatible de la ducha. Contará con barrales de sujeción y duchador con manguera. Las griferías deben ser tipo monocomando o en su defecto, de manija.

El equipamiento también debe ser accesible. Este debe contar con boxes de guardado de altura accesible para una persona usuaria de silla de ruedas, ganchos para colgar prendas y muletas, sectores de apoyo con señalética adecuada. Además, es importante mencionar que los bancos deben estar anclados al piso o a la pared.

Además de los vestuarios convencionales, es importante incorporar módulos de vestuarios accesibles donde personas que requieren asistencia tengan la posibilidad de usarlos contemplando la posición acostada. Pueden ser niños, adultos mayores, personas con movilidad reducida o usuarios de sillas de ruedas.

Deben instalarse barras de apoyo en los muros (por lo menos a lo largo de dos de ellos) a 95 cm de altura y una banca de 45 cm de altura anclada al piso o al muro.

El espejo debe instalarse a partir de 30 cm de altura y los ganchos para colgar prendas o muletas a 120 cm del suelo.

Los probadores adaptados deben mostrar la señalética del Símbolo Internacional de Accesibilidad.

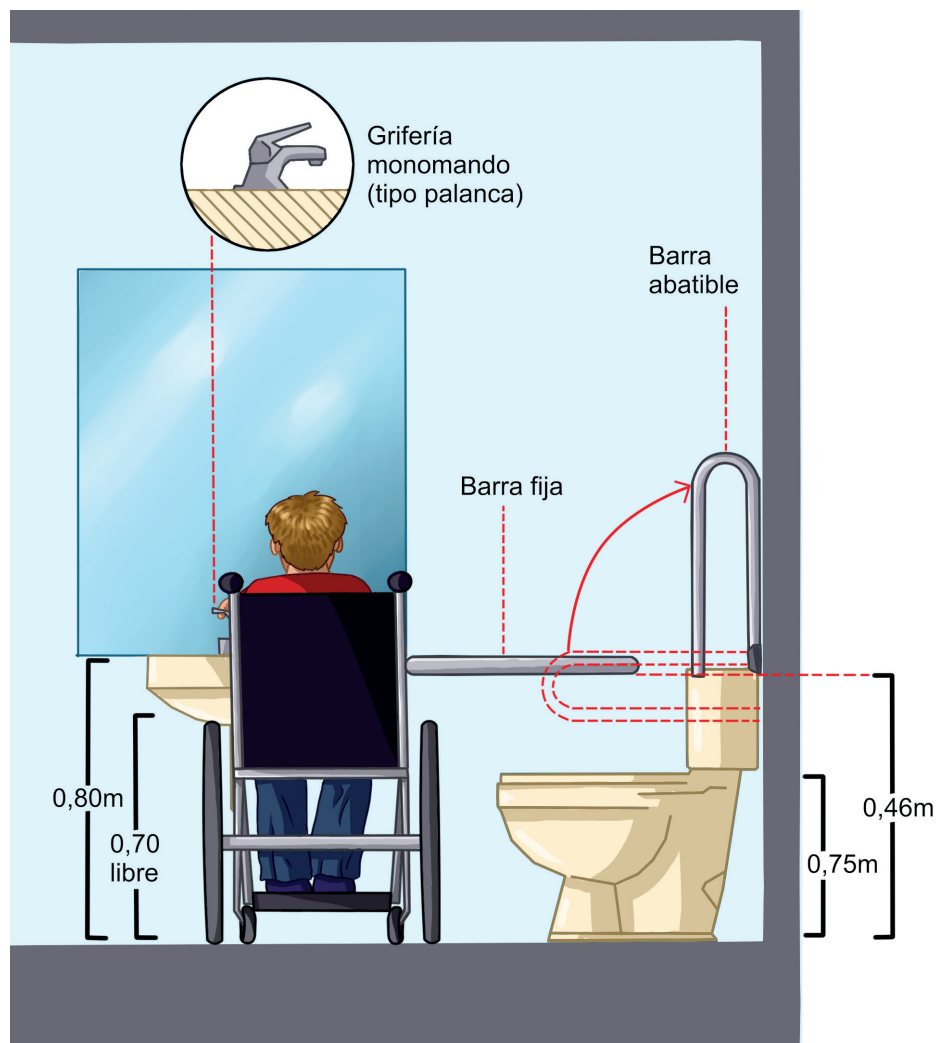


Figura 12: Gráfico de las alturas indicadas para los accesorios y sanitarios en un baño accesible

Comedores y buffets

Se debe garantizar que al menos un sector del salón de comedor/buffet cuente con circulaciones y mobiliario accesible. Preferentemente se ubicará este sector en proximidad de los accesos y del mostrador.

El mostrador debe contar con un sector de atención para personas de talla baja, usuarios de silla de ruedas o niños cuya altura máxima sea 85 cm.

Deben considerarse medidas de uso universal especialmente en autoservicios de comida, donde los rangos de alturas mínimas y máximas de alcance corresponden a 40 y 120 cm.

Es necesario prever un 10% de mesas accesibles. Se recomienda que éstas sean de cuatro patas con una altura máxima de 75 cm, un ancho entre patas de 80 cm y una profundidad libre de 65 cm para que una silla de ruedas pueda entrar cómodamente.

Se debe considerar, asimismo, el hecho de disponer de al menos dos ejemplares de menús en sistema braille como también al menos dos cartillas con letra aumentativa (fuente Arial tamaño 18). Si cuenta con menú en Código QR, se deberá verificar que el documento sea accesible.

Por último, es deseable incluir menús gastronómicos destinados a personas celíacas, diabéticas, vegetarianas, así como también opciones de alimentos bajos en calorías.

Auditorios

Las características principales que deben presentar estos recintos son:

Contar con estacionamientos reservados para personas con discapacidad, próximos al acceso y conectados mediante una circulación accesible a la entrada principal.

Las circulaciones interiores deberán tener como mínimo un ancho libre de 90 cm y libre de escalones. Es recomendable proveer de pasamanos para circular en de acceso, rampas y escaleras de la sala.

Al interior de la sala, se debe contar con al menos dos espacios destinados a sillas de ruedas debidamente señalizados. Las ubicaciones destinadas serán aleatorias, no todas en el mismo lugar, preferentemente a los costados de las líneas de asientos en el mismo nivel de acceso. El espacio necesario para la ubicación de una silla de ruedas es de 85 x 120 cm. Este espacio debe ser plano.

En las salas, se recomienda que la superficie del suelo sea antideslizante. En caso de que sea alfombra, el buclé o pelo debe ser compacto y no sobrepasar los 13 mm.

Los auditorios deben permitir el ingreso y uso de las personas con discapacidad no sólo como espectador, sino que también deben contar con la posibilidad de acceder al escenario. Además, se debe tener presente que los podios de reconocimiento a deportistas deben ser accesibles.

Como condición de seguridad, se deberá implementar franjas de luces en ambos bordes del pasillo de acceso, en los bordes de escalones y pendientes con el fin de visualizar correctamente los límites. Las salidas de emergencia deberán ser accesibles y estar ubicadas en un lugar visible, con señalizaciones luminosas y acústicas.

Mobiliario y equipamiento

Vale destacar que, para completar la experiencia accesible de uso del club, no sólo los espacios deben ser accesibles sino también su equipamiento y mobiliario.

Es conveniente incorporar adaptaciones tomando en cuenta las opiniones y necesidades de los usuarios. Por ejemplo, en el caso de que sea una persona con discapacidad que se incorpore como trabajador al club, podría incorporarse una mesa o escritorio con posibilidad de ajustar la altura, cajoneras móviles, elementos ajustables para ubicar partes del computador, sistemas modulares para puestos de trabajo, etc. Todos estos elementos son comunes en su uso a todas las personas y adaptables según sus necesidades.



Apéndice: Recomendaciones de seguridad para situaciones de emergencia

Ante una catástrofe o accidente que precise una evacuación de emergencia, las personas con discapacidad se encuentran siempre en situación de desventaja. Los problemas de incendios en edificios en los que habitan personas con discapacidad se deben resolver sobre la base del diseño del edificio, una formación adecuada del personal y la posibilidad de proteger a los ocupantes en el edificio hasta que sea posible su evacuación.

Se recomienda elaborar planes de evacuación teniendo en consideración a las personas con algún grado de discapacidad. Todos los planes de emergencia y evacuación deben revisarse periódicamente y necesitan la participación de las personas involucradas para conocer sus necesidades de ayuda.

Se pueden hacer las siguientes recomendaciones para evacuaciones en caso de emergencia de personas con discapacidad:

- Es importante que las alarmas de evacuación sean audibles y visuales, a efecto de que las personas con baja visión o discapacidad auditiva puedan saber que existe una situación de peligro.
- Las rutas o salidas de emergencia deben ser accesibles y estar señalizadas mediante sistemas de avisos visuales, auditivos y táctiles.
- Las salidas de emergencia deben estar próximas a las localidades reservadas para personas con discapacidad en auditorios y espacios deportivos.
- Los edificios deben contemplar zonas de seguridad donde las personas usuarias de silla de ruedas o con discapacidad física puedan concentrarse en situaciones de emergencia y esperar a que las rescaten. Estas zonas deben ubicarse donde se den las mejores condiciones de seguridad, tanto para incendios como terremotos, considerando para la espera lugares con materiales incombustibles, donde no se concentre humo y de condiciones estructurales favorables.
- La zona de seguridad debe considerar un espacio mínimo de 1.50 m por 1.20 m para la espera y con la señal del Símbolo Internacional de Accesibilidad.
- Existen sillas de evacuación especiales que se deslizan por las escaleras, las que pueden mantenerse en puntos alcanzables dentro de las rutas de evacuación, especialmente en edificios donde viven o trabajan personas con discapacidad física.
- No existe un “plan de evacuación tipo o modelo” para personas con discapacidad. Cada edificio y cada área del edificio deben tener su propio modelo estudiado para su implementación en caso de ser necesario.
- Se recomienda implementar un sistema de “compañero”, donde los entrenadores o compañeros se organizan previamente y se responsabilizan de una persona con discapacidad y chequean su estado o evacuación durante la emergencia.
- Debe determinarse el lugar más seguro para esperar mientras se organiza la evacuación, especialmente si se requiere más de 2 personas. Por ejemplo, las cajas escalas presurizadas del edificio en caso de incendio o el lugar más a salvo de peligros de caídas de objetos en caso de terremotos.
- Durante una emergencia es conveniente presentarse a una persona con discapacidad visual con el nombre y consultar si requiere o no de ayuda. No se debe tomar del brazo a la persona, sino ofrecer que ella se tome de uno. Para orientarla en el entorno de una emergencia, dé direcciones claras y utilice referencias como derecha, izquierda, atrás, adelante, etc. Si va con un perro guía, no se debe interrumpir el actuar del perro, no es una mascota, es una asistencia técnica de la persona.
- Para ayudar a una persona con discapacidad auditiva es importante situarse frente a la persona para comunicarse. La persona necesita ver los labios para poder entender la información que está recibiendo. O comunicarse con señas o con el sentido del tacto.

Cap. 2	Accesibilidad en infraestructura	Recomendaciones de seguridad
--------	----------------------------------	------------------------------

- Para llamar la atención de la persona basta con un leve toque en el hombro o en el brazo, otra alternativa es escribir lo que se quiere comunicar. Facilita mucho el uso de un teléfono celular para poder escribir mensajes de texto.
- En el caso de las personas sordociegas, se les debe tocar y hacer una cruz en la espalda para indicarles que se está en una situación de emergencia.
- Se debe respetar la opinión de la persona con discapacidad sobre la mejor forma de asistirle o moverla en caso de una emergencia.
- Se recomienda realizar simulacros de evacuación en los que participen los habitantes del lugar y evaluar los ejercicios para identificar las áreas que se necesitan mejorar. Todos deben asumir la responsabilidad de la preparación para emergencias.

Capítulo 3 | Deportes para todos

El deporte como herramienta de inserción social, rehabilitación, superación, autonomía y mejora física debe estar al servicio de todas las personas. Según la OMS, más de mil millones de personas se sienten aisladas o marginadas de los deportes porque no están adaptados a sus capacidades. Desconocer las capacidades de las personas con discapacidad ha llevado a que los niños con discapacidad no se inicien en el deporte en igual momento y condiciones que aquellos que no tienen discapacidad. Es así como este Manual busca fomentar que los niños con discapacidad puedan iniciar su vida deportiva a edad temprana.

Esta sección del Manual recopila diferentes deportes adaptados para el disfrute de las personas con discapacidad, pero también otros que se crearon específicamente para ellos como lo es el *goalball*. Asimismo, se incluye un deporte creado para personas mayores que es el *NewCom*.

Existen distintos eventos en los que equipos de diferentes disciplinas se encuentran para competir. En Argentina, encontramos los Juegos Evita (nacional), los Juegos Bonaerense (Provincia de Buenos Aires) y los Juegos Porteños (Capital Federal), que son competencias para niños y adolescentes con discapacidad. Existen las Olimpiadas Especiales Argentina que son encuentros deportivos patrocinados por la organización del mismo nombre. También a nivel internacional encontramos las Paralimpiadas, las Sordolimpiadas y los Parapanamericanos.

Es importante que existan eventos internacionales y nacionales de prestigio porque en ellos participan deportistas de alto rendimiento y que, generalmente, acompañan el Estado y las empresas. Todo ello conlleva a que deportistas con discapacidad puedan dedicarse de manera profesional al deporte y se puedan visibilizar sus prácticas.

Ofrecemos en este capítulo una introducción a las adaptaciones y al sistema de juego de varias disciplinas.

	COMPETENCIAS NACIONALES	DISCIPLINAS
	Juegos porteños 2022	Atletismo, bádminton, básquet 3 vs 3, boccia, fútbol 5, <i>goalball</i> , halterofilia o <i>powerlifting</i> , natación, taekwondo, tenis de mesa, <i>voley</i> sentado
	Juegos Bonaerenses 2022	Atletismo, básquet en silla de ruedas, boccia, bonaerense en carrera, fútbol para PcD intelectual, fútbol para personas con Síndrome de Down, fútbol para personas con parálisis cerebral, <i>goalball</i> , natación, tenis de mesa, <i>voley</i> sentado
	Juegos Evita 2022	Atletismo adaptado, básquet, boccia, <i>goalball</i> , natación, tenis de mesa, <i>voley</i>
	Olimpiadas Especiales Argentina	Atletismo, básquet, boccia, ciclismo, ecuestre, equitación, hockey o <i>floorball</i> , fútbol, gimnasia artística, gimnasia rítmica, natación, patín, carrera, taekwondo, tenis adaptado.

	COMPETENCIAS INTERNACIONALES	DISCIPLINAS
	Juegos Panamericanos Chile 2023	Atletismo, bádminton, básquet en silla de ruedas, boccia, ciclismo de pista y ruta, fútbol ciego, fútbol para personas con parálisis cerebral, <i>goalball</i> , halterofilia o powerlifting, judo, natación, rugby en silla de ruedas, taekwondo, tenis en silla de ruedas, tenis mesa, tiro con arco, tiro con rifle, carabina o aire comprimido.
	Juegos Paralímpicos París 2024	Arquería, atletismo, bádminton, fútbol ciego, boccia, para canoa, ciclismo, ecuestre, esgrima, <i>goalball</i> , judo, halterofilia o power lifting, remo, natación, taekwondo, tenis adaptado, tenis mesa, tiro, triatlón, voley, básquet.
	Juegos Mundiales de Olimpiadas Especiales	Las disciplinas se definen según las convocatorias de cada año.
	Sordolimpiadas	Ajedrez, atletismo, bádminton, básquet, beach voley, bowling, ciclismo de ruta, fútbol, golf, handball, judo, karate, lucha libre, natación, lucha greco-romana, mountain bike, tiro, voley, orienteering (montañismo), taekwondo, tenis, tenis mesa.



Ajedrez para ciegos

El ajedrez es un juego de mesa en el que se enfrentan dos jugadores. Cada uno tiene 16 piezas de valores diversos, que puede mover, según ciertas reglas, sobre un tablero dividido en 64 cuadrados alternativamente blancos y negros. Quien gana es el jugador que consigue dar mate al rey de su contrincante.

Ilustración: Una persona ciega frente a un tablero de ajedrez adaptado, juega mientras usa auriculares conectados al reloj parlante que le indica el tiempo restante y de quién es el turno

El ajedrez para personas con discapacidad visual sigue las mismas reglas del ajedrez tradicional, pero, para que éste sea accesible, debemos realizar algunas adaptaciones. La más importante es que se debe contar con el tablero adaptado que tiene las casillas negras al menos 1 milímetro elevadas. Todas las piezas tienen espigas, y todas las casillas del tablero deben estar perforadas para que las espigas de piezas puedan calzar y no se muevan cuando las tocan los jugadores. Además, las piezas negras tienen una marca que las identifica de las blancas (por lo general un alfiler).

La Federación Internacional de Ajedrez o FIDE (*Fédération Internationale des Échecs* por su origen ruso), ha establecido algunas directrices para quien juegue una partida de torneo contra un adversario ciego:

- Ambos jugadores deben anunciar sus jugadas en voz alta.
- Se deben utilizar relojes de ajedrez «parlantes» o táctiles para garantizar un cronometraje justo. Pueden ser o bien con agujas que el tiempo se pueda tocar e identificar o relojes digitales parlantes con conectores de auriculares para que cada jugador pueda escuchar cuánto tiempo queda o de quién es la jugada.

- Se pueden utilizar grabadoras en lugar de las tradicionales planillas de anotación, de modo que el jugador ciego pueda mantener un registro para su análisis futuro.

- Los árbitros deben asistir al jugador ciego acompañándolo hasta la mesa y atendiendo cualquier consulta en toda la partida. Están cerca de la escena en los momentos del control de tiempo, dictado y ejecución de jugadas.

Para aprender más sobre este deporte, lea el libro *“Curso Básico de Ajedrez para No Videntes”* de Ajedrecistas Ciegos Unidos de Argentina (ACUA)* o bien el *“Manual de Ajedrez para personas ciegas”* escrito por José Scalise y Mariano Pennisi.

También se recomienda contactar a las asociaciones de ajedrez para ciegos de cada país que suelen tener material en formato audio o en *Braille*. Dos de las mayores asociaciones de ajedrez a nivel internacional son *Braille Chess Association* de Reino Unido y *United States Braille Chess Association*, en las cuales se puede acceder a bibliografía en formato audiolibro en inglés.



Referente: José Luis López,
campeón de ajedrez argentino

Reglamento:

Podés acceder al reglamento de este deporte en la sección “Reglamentos y recursos” al final de este Manual



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Atletismo

**para personas
con discapacidad**

El atletismo es un deporte en donde se mezclan la fuerza y la capacidad como la habilidad física y mental. Es una disciplina que se puede practicar individualmente o por equipos en una pista cubierta o al aire libre. Lo que se requiere como base es pistas de material sintético con zonas de salto y zonas para lanzamientos.

Ilustración: Una deportista con ojos vendados realizando lanzamiento de bola en un estadio de atletismo

Existen distintas disciplinas dentro de la categoría del atletismo. Las pruebas tales como las de velocidad, saltos y lanzamientos se han adaptado a personas con discapacidad en diferentes categorías. Cada participante con discapacidad tiene una categoría de dos dígitos: el primer número indica el tipo de discapacidad y el segundo es el grado, siendo el menor número el de mayor grado de discapacidad.

Asimismo, una T o una F delante del número indica si el deportista compete en eventos de pista (*track*) que son carreras o saltos, o de campo (*field*) que son lanzamientos.

Como deporte, el atletismo adaptado explora las posibilidades de cada atleta, ya que existen diferentes pruebas. En cambio, los reglamentos buscan generar los ajustes necesarios para permitir la participación de atletas con diferentes apoyos, si los requieren y lograr que, idealmente, participen en una categoría competitiva y con sus reglas concretas.

Además, dentro de la categoría atletismo, incluimos pruebas de larga distancia y aquellas que involucran a varias disciplinas como:

- Maratón
- Triatlón
- *Trekking*
- Senderismo
- Montañismo



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Atletismo

para personas con discapacidad visual

Las categorías en las pruebas deportivas para personas con discapacidad visual son: B1 ciegos totales, B2 resto visual reducido y B3 recursos visuales aceptables.

Las personas con discapacidad visual requerirán diversos apoyos para las diferentes competencias de atletismo. Estos pueden ser gafas o antifaz, referencias táctiles, guías o llamadores. Así es que los atletas ciegos usan el tacto, indicaciones en las manos y brazos, y una explicación verbal detallada para aprender la técnica o táctica y entender sus posiciones respecto a la pista u otros elementos.

Ilustración: Un atleta con discapacidad visual y su compañero guía, corriendo en la calle de una ciudad. Atrás aparece otra pareja de corredores

En las carreras, en las categorías de velocidad, de medio fondo, de fondo, de gran fondo y carreras de relevos, los atletas participan con guías, con quienes deberán elegir el método de guía más eficaz. El guía es la persona que corre con el deportista con discapacidad visual y con el que estará unido por una cuerda. La función del guía es orientar al atleta sin empujar o tirar de él porque, si eso ocurriese, ambos serían descalificados.

Las competencias de saltos, en las que las técnicas que se emplean para llamar al saltador y preparar la batida, son bastante variadas y también están reglamentadas. La más conocida es poner referencias perceptibles en el suelo a la salida y otra a tres apoyos antes de las batidas. Al saltador se le llama con referencias acústicas y se le avisa en el momento del paso de la segunda referencia desde la cual el saltador realiza el salto. El llamador se sitúa entre el foso y la zona de batida. La segunda referencia vendría a sustituir la tabla de batida tradicional por un espacio de batida marcado con cal de un metro cuadrado desde donde se medirá el salto a partir de la última pisada marcada.

En las distintas pruebas de lanzamiento, existen pruebas de traslación y rotación, en las cuales el atleta participará con los ojos vendados y lanzará con previa referencia de su entrenador o guía.

Todas las competencias internacionales están organizadas de acuerdo con el reglamento de la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA) y se aplican las reglas de la Federación Internacional de Atletismo (IAAF) en todos los eventos tradicionales de Atletismo, excepto en las pruebas de Carreras de Vallas, Carreras de Obstáculos y Salto con Pértiga. Las Reglas de la IAAF se aplican rigurosamente en el caso de atletas con mucho resto visual (B3), mientras que debemos hacer todos los ajustes necesarios en las dos siguientes categorías (B1 y B2) para permitir la participación y disfrute de todos. En Argentina, la Confederación Argentina de Atletismo y los deportes para personas ciegas por la Federación Argentina de Deportes para Ciegos (FADeC) regulan el Atletismo.

Se puede encontrar el reglamento en *World Para Athletics, Rules and Regulations - June 2022*



Referentes:

Florencia Romero, atleta paralímpica
Martin Kremenhusky, atleta Ironman

Reglamento:

Podés acceder al reglamento de este deporte en la sección "Reglamentos y recursos" al final de este Manual



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Atletismo

para personas usuarias de silla de ruedas

Los atletas en silla de ruedas pueden competir en numerosas pruebas de campo y pista. Para estos atletas los apoyos de elementos de silla de ruedas son su medio más importante para desarrollar la práctica, es así como las sillas han evolucionado desde las sillas convencionales “de paseo” hasta las actuales sillas que permiten un mayor rendimiento del deportista.

Ilustración: Atleta en su triciclo con estética F1 en una carrera

Estas sillas (configuradas con una estética de F1, con dos grandes ruedas traseras, un morro afilado que termina en una rueda de menores dimensiones y materiales cada día más ligeros y resistentes) cumplen las siguientes normas: las ruedas traseras no deben superar los 700 mm de diámetro ni la delantera los 500 mm (incluyendo el neumático ya inflado), La altura desde el suelo al cuerpo de la silla debe ser de 500 mm y cada rueda grande (las impulsoras) debe llevar un aro que permita al atleta propulsar la silla. Cualquier otro medio que sirva para favorecer el impulso está terminantemente prohibido.

En cuanto a los atletas que lanzan bolas, discos, jabalinas y demás elementos en posición sentada, en la actualidad lo hacen desde unas banquetas ancladas al suelo que, mediante mecanismos ideados al efecto, permiten una mayor estabilidad y evitan parcialmente la pérdida de la energía cinética.

Atletismo para personas con amputación o prótesis

En las adaptaciones para atletas ambulantes en las pruebas de carreras distinguiremos las que inciden en discapacidades del tren superior (brazos y manos) y las del tren inferior (piernas y pies).

En el primer caso, los atletas de pruebas de velocidad suelen usar ataduras para inmovilizar el miembro afectado o prótesis fijas que sirvan para ayudar a mantener el equilibrio durante la carrera y para que la escoliosis o incluso daños vertebrales por excesiva rotación del torso no se produzcan. En casos de doble amputación de miembros superiores en los que el atleta desee realizar una salida de 4 apoyos, se colocarán “tacos” en la pista para apoyar los muñones en la salida de la prueba.

En el caso de amputaciones en los miembros inferiores, las prótesis usadas permiten que los deportistas rindan a un alto nivel. Estas prótesis para piernas y pies han evolucionado al igual que el resto del material usado para la práctica de las diversas modalidades de atletismo, desde la prótesis de madera hasta las modernas de carbono.



Referentes:
Coco Urbano
y Pablo Silva,
atletas



Referente:
Kathy Pico, maratonista



Escaneá el código
QR para acceder
a la entrevista de
Accesibilidad Activa



Atletismo: Maratón

El maratón es una prueba deportiva de atletismo que consiste en correr a pie, con prótesis, en silla de ruedas, a pie con guía o con cualquier apoyo requerido. El deportista realiza un recorrido de 42 km y 195 m. Personas con diferentes tipos y grados de discapacidad pueden practicar este tipo de pruebas.

Es importante resaltar la importancia de las ciudades accesibles (aquellas pensadas y diseñadas bajo parámetros de accesibilidad universal) para la participación de la mayor parte de personas en las diferentes

Ilustración: Una mujer con prótesis en su pierna izquierda que está corriendo una maratón por las calles de la ciudad, a sus lados hay otros competidores

maratones de alrededor del mundo. En las maratones de Nueva York, Boston, Berlín, París y Roma participan personas con distintas discapacidades motrices o bien con discapacidad visual o intelectual con y sin guía. En algunas se permite la participación con asistencia para personas usuarias de silla de ruedas y en otras no.

En Argentina, algunas maratones como la Media Maratón de Mar del Plata, la Buenos Aires 21k y la Maratón Internacional de Buenos Aires suman categorías para personas con discapacidad. Existen diversas maratones inclusivas y solidarias en pos de la discapacidad, en las que también participan personas con discapacidad como las de Fleni o Fundación Hirpace.

Atletismo: Triatlón

El triatlón es un deporte que implican 3 disciplinas deportivas: natación en aguas abiertas, ciclismo en ruta y carrera, que se realizan en orden, es decir una prueba tras la siguiente.

Las competencias paralímpicas se desarrollan en la modalidad sprint, sobre un circuito que consta de 750 metros a nado, 20 km en bicicleta y 5 kilómetros de carrera para todas las clases y géneros. Actualmente, los triatletas se dividen en las siguientes clases deportivas en función de su discapacidad:

PTWC1: usuarios de sillas de ruedas con mayor afectación funcional. Los deportistas deben usar una silla de mano de posición reclinada durante el segmento de ciclismo y una silla de carrera durante el segmento de carrera a pie.

PTWC2: usuarios de sillas de ruedas con menor afectación funcional. Los deportistas deben usar una silla de mano de posición reclinada durante el segmento de ciclismo y una silla de carrera durante el segmento de carrera a pie.

PTS2: deportistas con discapacidad física severa que compiten de pie

PTS3: deportistas con discapacidad física significativa que compiten de pie

PTS4: deportistas con discapacidad física moderada que compiten de pie

PTS5: deportistas con discapacidad física leve que compiten de pie

PTVI1: deportistas ciegos totales

PTVI2: deportistas con discapacidad visual grave

PTVI3: deportistas con discapacidad visual moderada

En las competencias internacionales, los deportistas de las clases PTWC1 y PTWC2 compiten juntos en un único evento con medalla, igual que los de las clases PTVI1, PTVI2 y PTVI3. Para equilibrar las competencias, en el resultado se utiliza un factor de corrección de tiempos.



AA.

Escaneá el código
QR para acceder
a la entrevista de
Accesibilidad Activa



Atletismo asistido

El atletismo asistido es para personas que tienen algún tipo de discapacidad, como por ejemplo parálisis cerebral, por lo que requieren apoyo en el recorrido. Los equipos de atletas asistidos tienen la posibilidad de recorrer grandes distancias, como triatlones, con un triciclo con silla y apoya-pies. Esta silla-triciclo tiene dos ruedas traseras de 2,28 cm y una rueda más pequeña en la parte delantera, además, el asistente la impulsa desde atrás.

Ilustración: Atleta ubicado en su triciclo mientras su asistente lo impulsa

Es un deporte al aire libre que se puede realizar en familia o en grupos por lo que se puede crear una comunidad para disfrutar de la actividad recreativa y los paisajes naturales.

En Argentina existe la Asociación de Atletismo Asistido de Buenos Aires.

Atletismo para personas con parálisis cerebral

El atletismo para personas con parálisis cerebral y daño cerebral adquirido se rige por la normativa de la IAAF (Federación Internacional de Atletismo Amateur) y las correspondientes adaptaciones del IPC (Comité Paralímpico Internacional). Existen distintas pruebas entre las que se pueden encontrar carrera y salto (para las clases deportivas "T") y lanzamiento (para las clases deportivas "F"). Dependiendo de las pruebas y clases deportivas, podemos encontrar tanto competencia a pie como en silla.

Las distintas pruebas, que se diferencian del atletismo convencional, son: Altura: se trata de lanzar unos saquitos de arena de 200 gr por encima del listón de altura que inicialmente suele ser de 1.50 cm. Los saquitos son de color verde. Distancia: Se trata de lanzar estos saquitos desde una línea a la mayor distancia posible. Precisión: Se lanzan saquitos de color naranja sobre una diana puesta en el suelo, compuesta por ocho círculos metálicos concéntricos desde una distancia de 5 m (los hombres) y 3 m (las mujeres). Balón Medicinal: se hace rodar el balón de 3 kg empujándolo con el pie. *Kick-Ball*: Se trata de la misma prueba a diferencia de que el balón medicinal es de 1 kg y se golpea con un puntapié. Club: Es una maza de 400 gr y se lanza desde una línea. Los atletas ambulantes pueden hacer el lanzamiento después de hacer una carrerilla. Pelota: Se lanza una pelota de 2 kg que no debe quedar pegada al cuello mientras se lanza. Pentatlón: Es una combinación de cinco pruebas, por lo general son tres pruebas de campo (lanzamientos) y dos de pista (carreras).



Referentes:

Gustavo Bardin
y Damián Bardin, triatlonistas



Escaneá los códigos QR para acceder a las entrevistas de Accesibilidad Activa



Atletismo: Frame Running

Aunque *Frame Running* comenzó como un deporte de competencia, ahora es una forma popular de ocio y rehabilitación. Los *Frame Runners* pueden proporcionar un mayor nivel de movimiento e independencia que los andadores, los caminadores o incluso las sillas de ruedas. Los niños de tan solo 3 años pueden practicar la marcha en un Frame Runner con su familia. Los adultos que se recuperan de una fractura ósea, un accidente cerebrovascular u otras afecciones pueden utilizar el dispositivo como parte de su esquema de rehabilitación.

Ilustración: Una mujer realizando Frame Running con su triciclo en la pista de atletismo

Race Running, o mejor dicho *Frame Running*, como se lo re-denominó en 2021, es una disciplina atlética para atletas o “corredores de carreras” con discapacidad donde usan una bicicleta para correr distancias similares a otras disciplinas de carrera en pista y en carretera; 100, 200, 400, 800 metros, así como 5 km, 10 km, medias maratones y maratones completas. Lo practican y se lo recomienda a niños desde los tres a cuatro años y personas hasta la edad adulta para disfrutar de forma recreativa y competitiva. Como deporte implica correr

Un *Frame Running* es un triciclo (bicicleta de tres ruedas) con un marco y sin pedales que brinda soporte para caminar o correr a personas con discapacidad. El centro de gravedad bajo y el diseño del marco ofrecen buena estabilidad y aplomo al correr o caminar. La unidad de sillín contrarresta el balanceo lateral y también se puede utilizar como asiento para descansar. El marco rueda con tanta libertad que niños y adultos han encontrado una manera de impulsarse solos.

Asimismo, permite el ejercicio aeróbico para personas con parálisis cerebral que tienen discapacidad motora y de coordinación. Con esta bicicleta se logra un marco de soporte para la parte superior del cuerpo y el peso corporal, lo que permite que las piernas impulsen al atleta hacia adelante. Aunque es un elemento principalmente adecuado para personas con parálisis cerebral, también lo pueden usar personas con distrofia muscular, enfermedad de Parkinson y otras discapacidades que afectan la movilidad y el equilibrio.

Clasificación de los deportistas: FR1: afectación grave de miembros inferiores y tronco, propulsión ineficaz de las piernas, control deficiente del tronco y afectación de miembros superiores, FR2: Moderada afectación de miembros inferiores y tronco. Asimetría, pero propulsión más efectiva que RR1 y FR3: Compromiso leve a moderado de uno o ambos miembros superiores, regular a buen control del tronco. Buen impulso y sin reflejo de sobresalto.



Referentes:

Irene Valarezo Córdoba, atleta ecuatoriana
Arno de Waal de Rodem, atleta español

Reglamento:

Podés acceder al reglamento de este deporte en la sección “Reglamentos y recursos” al final de este Manual



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Atletismo: Senderismo, trekking y montañismo

para personas con
movilidad reducida

Las diferentes disciplinas tienen adaptaciones y se pueden realizar de manera recreativa o bien siendo parte de competencias específicas de cada actividad.

Ilustración: En la montaña, tres personas haciendo trekking, una de ellas sentada en la Champa Bike, que una persona sujeta por detrás y otra por delante

Senderismo: actividad recreativa o deportiva que consiste en recorrer rutas o senderos por el campo o la montaña. Por lo general, estos caminos y senderos están señalizados y su duración no es mayor a un día.

Trekking: consiste en recorrer largas distancias o zonas determinadas, por lo general de alta montaña y poco frecuentadas por el turismo convencional. Puede durar horas o más de un día.

Montañismo: actividad recreativa o deportiva que consiste en hacer marchas o excursiones por las montañas utilizando utensilios apropiados como cuerdas, clavijas y mosquetones. Dentro de este deporte hay un gran número de modalidades como escalada, expediciones, carreras por montaña, etc. Para asignar la categoría a los equipos, siempre se tiene como referencia únicamente la edad o género del deportista.

Para que las personas con discapacidad motriz o usuarias de silla de ruedas practiquen deportes en lugares todoterreno, se requiere elementos todoterreno como la silla Joëlette fabricada en Francia, o bien la *Champa Bike*, hecha por el argentino Alejandro Piccione con el lema de “cambiar el mundo en una rueda”. La *Champa Bike* es una silla todoterreno para actividades de alto riesgo como la subida de cerros y cimas con personas con discapacidad.

Es un mono-ciclo en el que la rueda se encuentra ubicada debajo de una silla con apoya-piés. La posición de marcha es cuando tiene dos pilotos, uno delante y uno detrás, mientras la persona va sentada en el medio. La persona que va detrás sería el timón, tiene el accionamiento de los frenos y de un batillo que mueve una horquilla en el ángulo que le permite elevar y bajar la posición para una mejor experiencia de trayecto según el terreno. La silla posee una baranda de metal que la rodea y una jaula antivuelco que brinda seguridad a los usuarios y se encuentra actualmente en parques nacionales de Argentina.



Referente:

Alejandro Piccione, creador de la *Champa Bike* y promotor del turismo accesible en Argentina.

Más información en:

“Guía didáctica: montaña para todos. Deporte Inclusivo”. Encuéntrala completa en la bibliografía al final de este Manual



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Atletismo: Senderismo, trekking y montañismo

para personas con
discapacidad visual

Las personas con discapacidad visual hacen pruebas y tienen experiencias en las modalidades de *trekking*, senderismo y montaña. El material que utilizan será el habitual a cualquier actividad realizada en montaña o al aire libre y también el específico adaptado que puede ser: la cuerda en el caso de rutas con poca dificultad técnica o barra direccional que ha probado ser

Ilustración: Tres personas practicando senderismo utilizando una barra direccional

de mayor utilidad, ya que sirve para actividades tanto de senderismo como para grandes expediciones.

La barra direccional es una barra cilíndrica de madera, fibra o aluminio de 2.5 a 3 m de longitud, de una sola pieza o tres desmontables. En ella van 3 personas en fila sujetándola por el mismo lado. La primera persona de la fila debe ser una persona que vea y guíe el recorrido, la segunda persona puede tener ceguera o baja visión y la tercera debe tener resto visual. El objetivo es que el guía vaya marcando el camino a seguir mientras la última persona da estabilidad al conjunto, con el fin de que la persona con discapacidad visual pueda adaptarse a las irregularidades del terreno con cierta garantía de éxito.

La cuerda puede usarse como se implementa con un guía o bien puede servir de manera similar a la barra direccional en terrenos con dificultad leve.



AA.

Escaneá el código
QR para acceder
a la entrevista de
Accesibilidad Activa



Básquet

Tanto personas usuarias de silla de ruedas, como con discapacidad sensorial (visual o auditiva) y con discapacidad intelectual pueden practicar básquet. Actualmente, en los juegos paralímpicos se juega básquet en silla de ruedas. El básquet para personas con discapacidad intelectual se juega en las olimpiadas especiales, mientras que las personas sordas participan en las sordolimpiadas.

Básquet en silla de ruedas

El básquet en silla de ruedas se juega en una cancha tradicional de básquet, es decir que tiene iguales

Ilustración: Un grupo de personas usuarias de sillas de ruedas jugando básquet adaptado en una cancha techada, alrededor aparece un grupo de espectadores

medidas, así como la misma pelota de juego y aro, que se encuentra a igual altura: 3.05 metros. Durante el juego participan cinco jugadores en campo por equipo. Ellos tratan de encestar la pelota en el aro y de esta forma se van consiguiendo puntos. El vencedor es quien hace más puntuación. Ahora bien, cada conjunto tiene una posesión de pelota de hasta 24 segundos para lanzar al aro. Cada dos toques o impulsos en la silla de ruedas, el atleta debe rebotar la pelota, pasarla o tirar. No se considera falta el contacto entre sillas, a menos que los jueces lo interpreten como intencional. Se considera que la pelota está “fuera” de la cancha cuando alguna parte de la silla pisa las líneas que lo delimitan.

Lo que se adapta para que las personas usuarias de silla de ruedas puedan practicar este deporte es la duración del juego, la implementación de la silla de ruedas deportiva, el sistema de puntuación y se tiene en cuenta el grado de discapacidad de los jugadores que pueden estar en campo dependiendo de su movilidad. También se adapta el reglamento de acuerdo con la categoría de los jugadores, es decir, según su discapacidad tendrán la posibilidad de realizar ciertas maniobras que les permitan competir en equidad.

Lo que se necesita para la práctica deportiva es: cancha de básquet convencional, protecciones como cintos para rodillas, pies y fajas para sostener la cintura, una silla de ruedas deportiva, cualquier otra adaptación necesaria que requiera el deportista, que, en caso de competencias, se lo debe informar debidamente.

La categoría de los jugadores dependerá del grado de discapacidad y pueden variar de 1 hasta 4.5 puntos. De estos números se computan la cantidad de puntos al encestar. Los equipos en la cancha no pueden superar los 14 puntos entre todos los jugadores.

Existe la “Guía didáctica para el aprendizaje del baloncesto en silla de ruedas” de Alejandro Rodríguez Montero, Antonieta Ozols Rosales y Warner Jiménez Umbado, que se puede consultar. Además, se puede encontrar el reglamento del deporte en la página de la Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (*International Wheelchair Basketball Federation*) <https://iwbfb.org/>. Existe la Federación Argentina de Básquet Adaptado www.basquetadaptado.com.ar/ y la Confederación Argentina de Básquet www.argentina.basketball/ar.



Referente:

Ludmila Guidi, jugadora de básquet en silla de ruedas.

Reglamento:

Podés acceder al reglamento de este deporte en la sección “Reglamentos y recursos” al final de este Manual



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Básquet ciego

En el juego participan 4 jugadores por equipo (3 jugadores ciegos y/o con baja visión y un jugador guía). Los jugadores ciegos y/o con baja visión deberán usar de forma obligatoria un parche o antifaz reglamentario que cubra sus ojos mientras juegan. La decisión de que sean 3 jugadores por equipo en la cancha, contempla el desplazamiento y ocupación de las 3 calles (centro, derecha, izquierda). Así también existe menos riesgo de que haya golpes o choques entre jugadores, menos voces y sonidos de traslado. El aro se colocará a 2.6 metros de altura, un poco menos que el tradicional.

Ilustración: Tres jugadores con ojos vendados jugando en la cancha, uno fuera del área grande con la pelota en la mano, otro frente a él defendiendo el aro. Fuera de la cancha hay un jugador guiando el juego

El guía es el único que deberá estar dentro de la cancha todo el tiempo de juego por su responsabilidad y aporte en el desarrollo de , ya que tiene que hacer que todas las reglas preestablecidas se respeten. La función principal del guía es ordenar dentro de la cancha a sus compañeros, no podrá driblar, lanzar al aro, encestar, cortinar, etc. Aunque sí será quien ingrese la pelota o la pondrá en juego mediante un pase a un compañero en cualquier circunstancia que se presente (ej.: laterales, reposición después de gol, inicio de juego, etc.). Con el guía del equipo adversario tampoco se podrán marcar entre sí.

Lo necesario para la práctica del deporte es: Una cancha de juego de 19 metros de largo por 10 metros de ancho con demarcaciones en relieve y distintas texturas de pisos que permitan al jugador reconocer el lugar de posición en la cancha a través del tacto, pero que no dificulte el normal tránsito de los usuarios o influya en el recorrido de la pelota de juego. Además, debe tener una cinta elástica a 1 metro de altura que rodee y delimite la cancha de juego. El tablero debe poseer un sistema que permita la reproducción de sonidos que indique el rebote de la pelota y oriente al jugador en la

cancha. El aro se encuentra a 2.60 metros de altura y debe ser de cadenas (que emitan sonido), en lugar de soga. Se usa una pelota de básquet número 5, similar a la de mini-básquet. En su interior debe haber bolillas metálicas para que los jugadores puedan escucharla. Se requiere un reloj de juego parlante, un marcador de juego parlante, parche o antifaces para cubrir los ojos de los jugadores. El calzado a utilizarse debe ser de goma, liviano y con suela fina para desarrollar más la ubicación por tacto o sensibilidad del roce.

En Argentina, esta disciplina la impulsan Ricardo Jesús Molinari y un grupo de colaboradores que promueven el acceso al básquet a personas con discapacidad visual desde junio del año 2002. Además, desarrollaron el libro “Básquet para Ciegos, un compromiso más allá de los ojos”.

Se puede encontrar el reglamento del deporte y también información sobre el deporte en la página www.basquetparaciegos.com.ar. Existe igualmente la Federación Argentina de Básquet Adaptado y la Confederación Argentina de Básquet.



Referente:

Ricardo Jesús Molinari,
promotor del básquet
para ciegos en Argentina



AA.

Escaneá el código
QR para acceder
a la entrevista de
Accesibilidad Activa



Básquet

para personas con
Síndrome de Down

Esta modalidad de básquet es idéntica a la convencional. La cancha posee las mismas dimensiones que la estándar, solo se adapta el juego a la coordinación y concentración de los jugadores.

El básquet para personas con discapacidad intelectual puede ser tanto 5 vs 5 como 3 vs 3 y se realizan estos eventos: torneo individual de destrezas, conducción de velocidad, destreza de equipos de básquet y competencia de básquet.

Ilustración: Grupo de atletas practicando básquet. Se encuentran divididos en dos equipos

A nivel internacional, hay una serie de condiciones para que las personas con discapacidad intelectual puedan jugar al básquet, ya que deben alcanzar el criterio de mínima discapacidad que establece la Asociación de Deporte para Personas con Discapacidad Intelectual (INAS-FID).

El aro se colocará a 2.6 metros de altura, un poco menos que el tradicional.

Para aprender más sobre este deporte, puede consultar el libro *“Baloncesto inclusivo. Recursos prácticos para entrenadores”* de Down España escrito por Jorge Blasco Gómez.

Básquet silencioso

El básquet silencioso pone a prueba los reflejos y expande el rango visual. Usa exactamente las mismas normas que el básquet estándar y los participantes deben tener discapacidad auditiva, aunque ésta sea mínima.

El referí emitirá de forma correcta la señalética del juego. Todos deberían hablar Lengua de Señas, sino se deberá generar un código de comunicación eficaz con los jugadores. Esta no puede apoyarse en la lectura de labios, ya que no permite una comunicación fluida ni durante el deporte ni con el grupo.

En Argentina existen diferentes clubes y asociaciones que trabajan junto a la Federación Argentina de Básquet de Sordos. A nivel internacional, existe la Deaf International Basketball Federation (DIBF) que se compone de organizaciones nacionales que rigen la práctica de básquet silencioso. Su objetivo es fomentar el crecimiento y desarrollo del básquet silencioso en todo el mundo a través de un programa organizado, de su educación e instrucción. Se encarga además de reglamentar, organizar y conducir todas las competencias internacionales de básquet silencioso en cooperación con los Juegos Olímpicos para Sordos o Sordolimpiadas.



Referente:
Rodrigo Gerhardt,
jugador de básquet silencioso



AA.

Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Bochas/Boccia

La Boccia es una disciplina paraolímpica para personas con discapacidad motriz, parálisis cerebral o personas usuarias de silla de ruedas. Para jugar este deporte se necesitan 13 bolas: 6 rojas, 6 azules y 1 blanca (o diana). Cada parte tiene 6 bolas, rojas o azules.

Ilustración: Dos deportistas juegan en un campo de bochas adaptado mientras un árbitro los observa. Uno de ellos es usuario de silla de ruedas y está usando una canaleta.

El juego consiste en quedar lo más cercano posible a la bola blanca y dificultar el lanzamiento de tu rival usando una estrategia. Las bolas se lanzan con la mano, pie o con una canaleta, dependiendo de la adaptación usada. En este último caso, el jugador indica mediante voz o gestos a su ayudante, colocado de espaldas al campo, la posición de la bola, inclinación y posición de la canaleta. A continuación, el jugador impulsa la bola desde la parte superior de la canaleta.

Se compete en 4 categorías según el grado de discapacidad, a saber: BC1, BC2, BC3 y BC4. Se juega en competencias individuales (BC1 a BC4), por parejas (BC3 y BC4) o en equipos de tres jugadores (BC1-BC2). En todas las pruebas pueden participar varones o mujeres, indistintamente.

Elementos necesarios para practicar el deporte: Un juego de bolas de bochas. La pista debe ser llana y lisa como el suelo de un gimnasio, preferentemente de madera o plástico sintético, materiales habituales en los polideportivos. El terreno de juego mide 12.5 m de largo por 6 m de ancho. El área de lanzamiento se divide en 6 boxes de lanzamiento desde donde el jugador deberá lanzar sin que ninguna parte de su cuerpo o de la silla pise las líneas que lo delimitan. (la imagen es un dibujo del campo descrito). Las canaletas son el elemento que permite que la división BC3 participe. No deben exceder el tamaño del box de cada jugador (2.5 m por 1 m) y no pueden tener ningún elemento que ayude a la propulsión de la bocha. Se requiere una antena o pinza, que son adaptaciones para poner la bola en las canaletas o expulsarla, si así lo requiere el jugador.

Es un juego de precisión y estrategia, con sus propias reglas establecidas por la Federación Internacional de Bocha (BISFed).

En Argentina existe la Confederación Argentina de Bochas:
www.argentinabochas.com.ar



Referentes:

Horacio Ríos, jugador
Silvana Canto, entrenadora y asistente de bochas;
Wafid Boucherit Bendahmane, jugador de bochas
de la selección de España



AA.

Escaneá el código
QR para acceder
a la entrevista de
Accesibilidad Activa



Boxeo

El boxeo es uno de los deportes de contacto más completos que se caracteriza por la lucha entre dos contrincantes dentro de un cuadrilátero. Esta disciplina es una ayuda física y mental para trabajar la coordinación, tonicidad de los músculos y reactivar los sentidos.

Ilustración: Dos deportistas en silla de ruedas se enfrentan en el ring, de fondo se aprecia a un hombre mirando la práctica

El boxeo convencional es un deporte olímpico desde 1904. El boxeo femenino se incluyó en el 2013. En la actualidad, el boxeo adaptado se encuentra en proceso de reglamentación internacional como disciplina, es decir que se están estudiando las categorías y se están reglamentando los combates a nivel internacional para que las personas con discapacidad puedan competir en boxeo (en otras palabras, aún no existe un reglamento internacional). Sigue las mismas reglas de boxeo, pero se trata de equiparar las condiciones dependiendo de la discapacidad. Por ejemplo, cuando se trata de boxeo en silla de ruedas, el entrenador debe contar con un asiento cómodo para igualar la altura del deportista sentado y respetar la distancia a la cual puede llegar la persona con discapacidad; en cuanto a personas que puedan mover la silla de ruedas, ayuda mucho que el instructor cuente con un banco con ruedas para sentarse e ir desplazándolo con las piernas para fomentar el movimiento a la persona usuaria de silla de ruedas durante los ejercicios. Es fundamental plantear desafíos y metas diarias para que el deportista genere confianza, motivación y sentido de autosuperación en sí mismo. Lo que se necesita para realizar boxeo en silla de ruedas es: Casco protector de boxeo, guantes de boxeo, saco de boxeo, colocarse a la altura de quien lo requiriese (por ejemplo, a la altura de una persona usuaria de silla de ruedas o de talla baja), PAO Boxeo o almohadillas de golpeo, silla de ruedas deportiva y un ring de boxeo adaptado (uno sobre el nivel del piso o bien de fácil acceso por rampa para un usuario de silla de ruedas).

La Fundación Cosedis en Argentina junto al profesor Roberto Martin trabajan y proyectan la disciplina con personas usuarias de silla de ruedas desde el amateurismo y el trabajo social. Los combates promocionados por esta organización se realizan en tres rounds de tres minutos. Los luchadores llevan protecciones en la cabeza y usan guantes de 12 onzas. Hay seis divisiones de peso y se compite por puntos. También existen categorías que van de 1 a 4.5 puntos y depende del grado de movilidad del boxeador y del movimiento de su tronco.

Ignacio Ramos, deportista de boxeo adaptado de España y recientemente nombrado presidente del Comité de Boxeo Adaptado (CBAE) de su país, facilita el acceso al boxeo para todas las personas, y su trabajo ha llegado incluso a clubes de Argentina. Existe también el Consejo Mundial de Boxeo Adaptado. Se pueden encontrar competencias en países como Francia y España donde han iniciado el proceso para su reglamentación



Referentes:

Ignacio Villanova, boxeador

Ignacio “Nacho” Ramos, integrante de la Comisión de Boxeo Adaptado de España



AA.

Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Buceo adaptado

El buceo es el acto por medio del cual el ser humano se sumerge en el agua, ya sea el mar, un lago, un río, una cantera inundada o una piscina, con el fin de desarrollar una actividad deportiva, profesional o científica con o sin ayuda de equipos especiales de buzo. Lo pueden practicar personas de todas las edades. Es una actividad que relaja, genera sensación de seguridad y estimula los sentidos.

Ilustración: Dos personas bajo el agua vestidas con el equipamiento de buceo: neopreno, tanques, chaleco y octopus

El hecho de que el 70% de nuestro planeta esté cubierto por agua es un aspecto fascinante y una de las razones por la que el buceo es una actividad ampliamente desarrollada en todo el mundo.

Utilizado como deporte alternativo y recreativo, el buceo con equipo autónomo es una actividad segura, altamente terapéutica y rehabilitadora, que amplía las posibilidades vitales de todas las personas y mejora su calidad de vida. Al eliminar la gravedad, la coordinación y flexibilidad muscular se ven notablemente incrementadas, al igual que la atención y la sincronización del movimiento. Para cualquier persona (niño o adulto), experimentar el buceo puede tener experiencias psicológicas muy satisfactorias. La sensación de independencia y libertad que ofrece la ingravidez subacuática potencia el desarrollo de una actitud positiva y optimista.

La práctica del buceo brinda la oportunidad de sumergirnos en diferentes entornos acuáticos, como océanos, mares, lagos y ríos y nos permite descubrir una inmensa diversidad de ecosistemas subacuáticos u costeros. Además, también se practica en piscinas donde niños y adultos con y sin discapacidad comienzan a experimentar en un ambiente seguro y controlado las sensaciones físico emocionales que promueve el ambiente subacuático. Estas prácticas pueden ser asistidas o ser realizadas de manera autónoma.

La práctica del buceo adaptado se basa en los programas de buceo convencional supliendo las adaptaciones necesarias, como guías y/o ayudantes para que personas con cualquier tipo de discapacidad puedan participar de la experiencia subacuática.

A su vez, este deporte fortalece los vínculos grupales, fomenta el trabajo en equipo, el respeto por la naturaleza y el cuidado de sí mismo y de los compañeros de buceo.

Existen varias modalidades dentro del buceo deportivo que abarcan el buceo en apnea y el buceo con equipo autónomo. Además de modalidades competitivas como el hockey o el rugby subacuático y modalidades de profundidad y tiempo de permanencia.

Se puede conocer más sobre este deporte en el Manual de Buceo Adaptado de SSI / IAHD. Existe la organización Buceo Sin Barreras que desde el 2009 brinda acceso al disfrute de este deporte a personas con discapacidad y su entorno de manera gratuita por toda Argentina. Voluntarios expertos en buceo adaptado y en directrices de accesibilidad realizan y capacitan en esta actividad. Realizan jornadas inclusivas de introducción al buceo, formaciones y capacitaciones con énfasis en accesibilidad universal, asesoría y directrices de accesibilidad.



Referentes:

Daniel Zuber, instructor y creador
de Buceo Sin Barreras

Más información en:

www.buceosinbarreras.org



Escaneá el código
QR para acceder
a la entrevista de
Accesibilidad Activa



Ciclismo adaptado

El ciclismo comprende pruebas de pista y carretera. En sus inicios, el deporte se popularizó en la práctica con los tandems con dos deportistas, uno ciego y otro no. Pronto los avances técnicos permitieron que esta disciplina se abriera a ciclistas con otras discapacidades, con sus adaptaciones.

Ilustración: Dos personas practicando tándem en un terreno natural

En este deporte participan corredores con discapacidad visual, parálisis cerebral, amputados u otras discapacidades físicas que compiten en tandems (B), bicicletas convencionales (C), bicicletas de mano o *hand-bikes* (H) y triciclos (T). Todas ellas pueden fabricarse según los estándares de la Unión Ciclista Internacional (UCI) o bien usarse con sus adaptaciones para el disfrute.

El ciclismo comprende diferentes tipos de bicicletas que permitirán la participación de personas con discapacidad:

Tándem (B): es una bicicleta para dos ciclistas con dos ruedas de igual diámetro. El corredor situado delante es el piloto (sin discapacidad visual) y dirige la rueda delantera. El corredor detrás ayuda en el impulso. Ambos ciclistas accionan la rueda trasera a través de un sistema de pedales que actúan sobre una cadena. Es andar en bicicleta, con todos sus beneficios, de a dos y es ideal para aquel que no puede hacerlo solo. Respecto al Tándem, en Argentina existe “Empujando Límites”, una organización que tiene como objetivo llevar esta actividad a todas sus provincias.

Bicicletas convencionales (C): es una bicicleta de ruta que puede llevar o no adaptaciones según lo requerido por el corredor

Hand-cycle, bicicleta de mano o hand-bike: es un vehículo de tres ruedas que puede se puede accionar con los brazos (AP) o el tronco

y los brazos (ATP) o colocado en posición de rodillas (HK), con un cuadro abierto de concepción tubular o recto. La bicicleta a mano se propulsa mediante unos brazos de manivela con empuñaduras que sustituyen a los pedales, y actúan sobre una cadena de bicicleta, y se acciona con las manos, brazos y parte superior del cuerpo.

Triciclo: es una bicicleta que tiene tres ruedas de igual diámetro. Las ruedas traseras están unidas por un eje y se accionan mediante un sistema de pedales que actúan sobre una cadena.

En ciclismo de la UCI, los deportistas se dividen en trece clases representadas por una letra que identifica el tipo de bicicleta que se utiliza (B, C, H o T) y por un número dependiendo del grado de discapacidad. Mientras más bajo es el número, mayor es la afectación funcional: B: tandems para corredores ciegos y con discapacidad visual acompañados de un piloto sin discapacidad; C1 a C5: bicicletas convencionales para ciclistas con discapacidad física o parálisis cerebral; H1 a H5: bicicletas de mano para deportistas con lesión medular o amputaciones que no pueden utilizar las piernas para pedalear; y T1 y T2: triciclos para ciclistas cuya discapacidad afecta su equilibrio.

Las pruebas de los corredores están abiertas según cada categoría deportiva dada por el reglamento de la UCI del ciclismo adaptado.



Referentes:

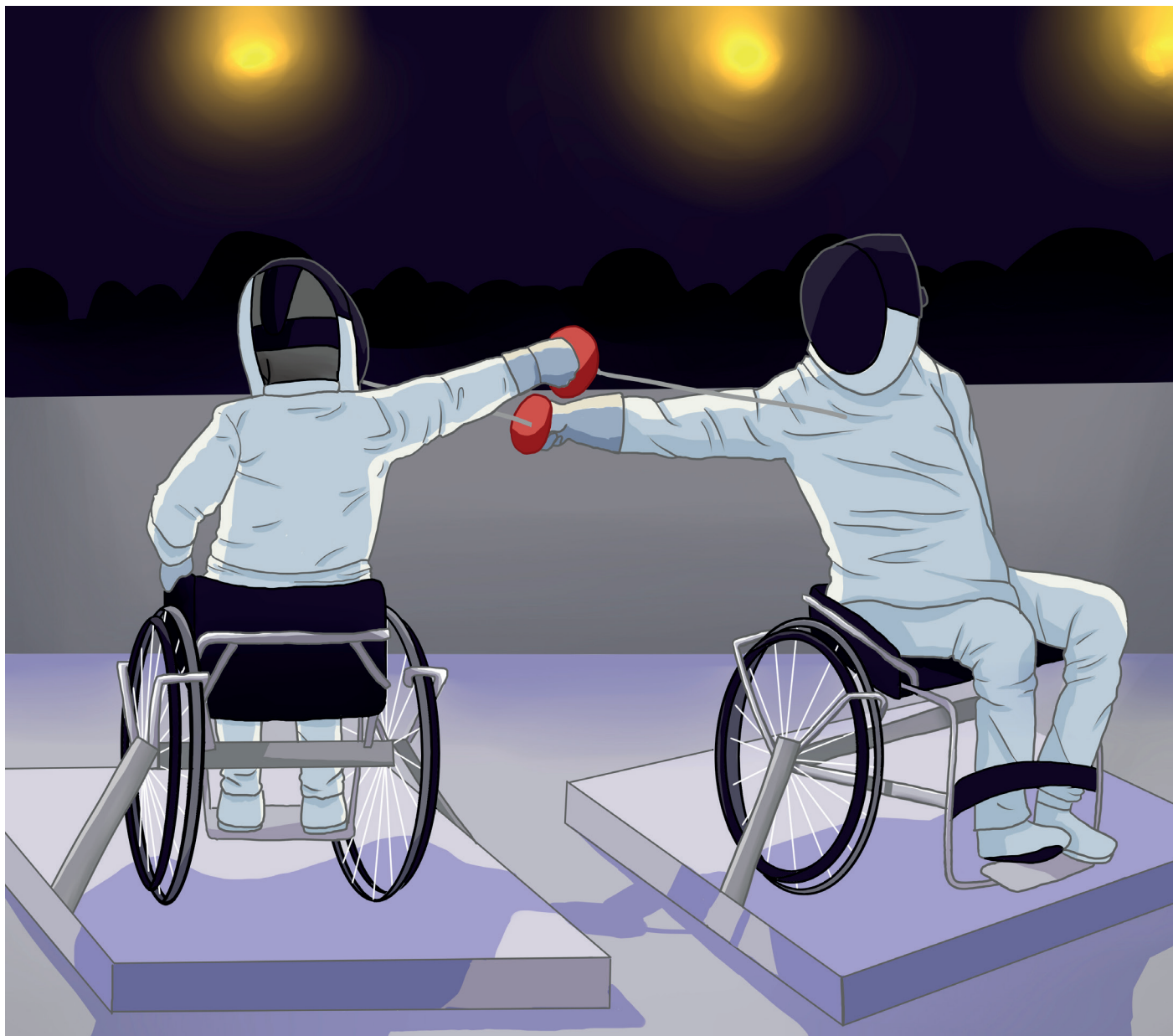
Juan y Santiago Zemborain- Empujando Límites

Más información en:

www.empujandolimites.org



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Esgrima

La esgrima es un deporte clásico cuyas características principales son precisión, técnica y estilo. Desarrolla la agilidad y estimula los reflejos. Es un deporte de combate, donde se enfrentan dos deportistas, llamados tiradores, quienes disponen de un arma. Los combatientes están conectados a una caja de señales electrónicas que se encarga de registrar los toques de alcance del arma. Cuando ésta toca el contrario, se anota puntos a su favor, el primero que llegue a los 5 puntos gana.

Ilustración: Dos deportistas usuarios de silla de ruedas practicando esgrima, con las sillas agarradas al piso y ambos en guardia con sus espadas

Este deporte adaptado se practica en silla de ruedas, la cual está sujeta al suelo y el deportista realiza la práctica con sus extremidades superiores. Se practica tanto por hombres como por mujeres en silla de ruedas, amputados o con parálisis cerebral leve y se puede competir de forma individual o en equipo según la modalidad determinada por las armas con la que se lleva a cabo la práctica que pueden ser florete, sable o espada.

Existe una serie de condiciones y normas para las tres armas: Las espadas o armas “tiradores” nunca podrán herir al adversario. Está prohibido manipular cualquier parte del arma y la persona que lo practique, además de los tiradores de esgrima a pie, deberá ponerse una pechera de protección interior.

Clasificación:

1A: Tiradores sin equilibrio en la silla de ruedas y con discapacidad en el brazo armado que dificulta la extensión del codo

1B: Tirador sin equilibrio en la silla de ruedas y con discapacidad en la mano armada que impide flexionar los dedos

2: Tirador con bastante equilibrio en la silla de ruedas

3: Tirador con un buen equilibrio en la silla de ruedas y sin posibilidad de utilizar las piernas como ayuda

4: Tirador con un buen equilibrio en la silla de ruedas y con posibilidad de utilizar las piernas como ayuda

Lo que se necesita para practicar esgrima es: Las armas (florete, sable o espada), silla de ruedas reglamentaria, pechera de protección interior y las adaptaciones requeridas por el deportista como por ejemplo vendas para los tiradores que tengan pérdida de agarre o control del arma.

Existe la Federación Argentina de Esgrima y la Federación Internacional de Esgrima en silla de ruedas (IWASF) donde también se puede consultar el reglamento.

Más información en:

<https://wheelchairfencing.iwasf.com>



AA.

Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Fútbol

El fútbol para personas con discapacidad tiene diversas modalidades para que todos puedan disfrutarlo. En total existen 4 modalidades diferentes de fútbol adaptado, a saber:

Fútbol-5: deporte paralímpico para deportistas ciegos.

Fútbol-5 sala: para personas con discapacidad intelectual.

Fútbol en silla de ruedas eléctrica: (también llamado *Powerchair*) para personas con discapacidad física.

Fútbol-7: para personas con parálisis cerebral y también para personas con amputación.

Ilustración: Cuatro jugadores de fútbol ciego en una situación de gol. Uno está por tirar al arco y otro intenta evitar el tiro, mientras el arquero se dispone a atajar

Fútbol 5 ciego

El deporte consiste en que cada equipo puede tener en juego a cinco jugadores, incluido el arquero. Los jugadores deben usar parches en los ojos y gafas así no pueden ver y el arquero debe ser una persona sin discapacidad visual o tener baja visión, clasificado como B2 y B3, y no puede salir del área. Además, detrás de cada portería hay otra área marcada, en la que debe permanecer el guía o llamador del equipo. Este llamador del equipo se ubica del lado de ataque para que éste avance hacia el arco. También ayuda a que el equipo se ubique y le proporciona una estrategia. Asimismo, los jugadores deben decir “voy” cuando estén en la cancha para impedir accidentes y colisiones.

Hay que tener en cuenta que, el público debe permanecer en completo silencio durante todo el partido para que ambos equipos puedan escuchar la pelota sonora. Sólo se permite gritar y aplaudir cuando se marque un gol.

Lo necesario para la práctica del deporte es: Cancha de juego de 40 metros de largo por 20 metros de ancho. Ambos laterales tienen vallas de entre 1 metro y 1.20 metros de altura para evitar que la pelota salga del terreno de juego. Además, los jugadores usan gafas o antifaz, la pelota es sonora con rulemanes que generan sonido interno y no afectan la trayectoria de la pelota. Cabe destacar que, por cuestiones de seguridad, se recomienda el uso de una vincha protectora debido a la posibilidad de choque de cabezas, y canilleras/ espinilleras.

IBSA (International Blind Sports Federation) regula el deporte en el mundo, así como la mayoría de los deportes para personas con discapacidad visual. También existe la Federación Argentina de Deportes para Ciegos (FADeC) o bien la AFA (Asociación del Fútbol Argentino) en Argentina.

El reglamento del deporte es similar al de fútbol sala y se lo puede encontrar en línea.



Referente:

Lelio Sánchez, y Daniel Iturria, jugadores
Romina Risueño y Julieta Martín, entrenadoras

Reglamento:

Podés acceder al reglamento de este deporte en la sección “Reglamentos y recursos” al final de este Manual



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Fútbol adaptado

para personas con amputación

El fútbol adaptado para personas con amputaciones está especialmente dirigido a aquellas personas sin alguno de los miembros inferiores. Quienes tienen amputación en los miembros superiores sólo pueden jugar como arqueros y deben hacerlo con uno de los brazos por dentro de la camiseta.

Los futbolistas juegan con muletas metálicas y sin prótesis, excepto quienes tienen amputados ambos miembros inferiores que pueden utilizar una.

Ilustración: Tres jugadores de fútbol adaptado en una disputa por la pelota. Los 3 son usuarios de bastones canadienses

Las reglas son las mismas que para el Fútbol 11 convencional, pero con algunas variaciones: Cada equipo está compuesto por 7 integrantes, incluido el arquero. Usar las muletas o el muñón para controlar la pelota se considera «mano». El arquero no puede salir del área, la cancha es más pequeña, 70 x 60 metros, así como también la portería, con un máximo de 5 x 2,2 m. Cada tiempo de juego es de 25 minutos. Los cambios de jugadores son ilimitados y pueden realizarse en cualquier momento.

Fútbol 7

para personas con parálisis cerebral

La modalidad de fútbol 7 sigue las mismas reglas que las de la FIFA, pero con unas pequeñas modificaciones que son las siguientes: los equipos constan de siete jugadores, los saques de banda se pueden realizar con una sola mano y haciendo rodar la pelota por el suelo. No existe el fuera de juego. El campo de juego mide 75 x 55 metros, el arco es de 5 metros de largo por 2 metros de alto. Los tiempos duran 30 minutos con un descanso de 10 minutos entre ellos. Si es necesario jugar prórroga, ésta tendrá 2 tiempos de 10 minutos cada uno.

Clasificación: Los atletas que participan son las clases: **CP5:** Este futbolista presenta un equilibrio estático normal, pero muestra dificultades de equilibrio en movimientos. Estos pueden necesitar ayuda de algún aparato para caminar, pero no cuando estén de pie. No tienen problemas para correr. **CP6:** No pueden permanecer quietos, muestra movimientos constantes involuntarios y normalmente tienen los cuatro miembros afectados. Son capaces de caminar sin ayuda y tienen más problemas de control en los brazos y mejor función en las piernas que los CP5. **CP7:** Tienen espasmos musculares incontrolables en la mitad de su cuerpo. Tienen buenas habilidades funcionales en la parte hábil del cuerpo. Capaces de caminar sin ayuda, pero habitualmente con una cojera debido a esos espasmos, mientras corren esa cojera desaparece. **CP8:** Tienen un mínimo de espasticidad incontrolable en un brazo, pierna o mitad de su cuerpo. Para que estos puedan participar necesitan un diagnóstico de parálisis cerebral u otro daño cerebral no progresivo.

Los equipos deben combinar siete jugadores con diferente nivel de discapacidad. Un jugador de clase CP5, CP6 debe estar en la cancha todo el tiempo, sino el equipo tendrá que jugar con seis jugadores en vez de siete. Tampoco puede haber más de un jugador CP8 en el terreno de juego. Si es expulsado, no se lo puede sustituir por otro de la misma categoría.

Más información:

Podés acceder a más información sobre este deporte en la sección “Reglamentos y recursos” al final de este Manual



AA.

Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Powerchair

Pueden jugar *Powerchair* los deportistas con discapacidad física usuarios de silla de ruedas. Para competir deberán utilizar la silla reglamentaria para este deporte que es motorizada de competición y con *foot guard* (paragolpe) para empujar la pelota que es de número 10.

En general, el *Powerchair Football* se rige por las Reglas del Fútbol, aunque con algunas variaciones: El campo de juego es habitualmente el de básquet con dos porterías de 6 metros de ancho. La pelota es más grande, 330 milímetros de diámetro, número 10.

Ilustración: Dos personas en silla de rueda para powerchair disputando la pelota. En un córner se encuentra el referí

Cada equipo cuenta con 1 arquero y 3 jugadores de campo. Se disputan tiempos de 20 minutos cada uno. Los saques de banda pueden ser gol directamente.

Aparecen reglas específicas para abrir el campo y que no se obstruya el juego: Regla del «2 contra 1»: Cuando la pelota está en juego, sólo 1 jugador de cada equipo puede estar a menos de 3 metros de esta. Si otro jugador entra en ese perímetro, se sanciona a su equipo con un tiro libre indirecto. Es decir que no pueden marcar dos jugadores de un mismo equipo a uno solo del otro equipo. La Regla de «3 en el área» establece que el equipo en defensa sólo puede tener 2 jugadores dentro del área de portería. Si un tercero entra, se sanciona al equipo con un tiro libre indirecto.

Las sillas deben contar con 4 o más ruedas y su límite de velocidad es de 10 Km/h. Además, están equipadas con unas protecciones metálicas (o paragolpe) que permiten golpear la pelota, similar a las de rugby adaptado.

Se puede encontrar el reglamento internacional de *Powerchair* en la página de la FIPFA (Federación Internacional de *Powerchair*). En Argentina, existe la Fundación *Powerchair Football* Argentina, y a nivel mundial, la FIPFA que es el organismo rector internacional del *Powerchair Football*.



Referentes:

Mauro Villar
Romina Risueño
Federico Videla



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa

Fútbol para personas con discapacidad intelectual

Los futbolistas con discapacidad intelectual juegan al fútbol sala con 5 jugadores. El reglamento es prácticamente idéntico al de fútbol sala estándar.

Tiene pocas adaptaciones, se juega sobre césped y tiene menor tiempo de juego. Cuenta con 3 categorías para los jugadores: Nivel competencia con jugadores de alto nivel. La normativa o reglamento no tiene adaptación. Nivel adaptado, intermedio que suelen ser jugadores con inteligencia límite (división de honor y primera división). Se pueden adaptar ciertas normas de cara al perfil del jugador o quizá no ser tan estrictos en su cumplimiento habitual (segunda división). Nivel habilidades: Aquí cuentan sus habilidades, su participación y el apoyo de sus entrenadores. Lo que se busca es que disfruten jugando al fútbol (tercera división).

Se destacan dos pautas que aplican a los partidos y suman o restan puntos a los equipos participantes. Los puntos de ética deportiva con los que se sanciona o penaliza actitudes tanto de los jugadores como del árbitro, público, etc. Los puntos por goleada con los que se premia más que un equipo gane por poca diferencia de goles, que cuando es arrasado por goleada, porque se sobreentiende que, si eso sucede, los equipos no estaban del todo equilibrados.



Referentes:

Mariano Jesus, jugador de fútbol, y su entrenador Lucas Llop.



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Goalball

Es uno de los pocos deportes que no está adaptado, sino que se creó para personas con discapacidad visual o con baja visión. Se juega 3 vs 3 tanto en categoría femenina como masculina. Tiene una duración de 2 tiempos de 12 minutos y gana el equipo que hace más goles, pero si hay un resultado parcial de más de 10 goles de diferencia sin importar el tiempo de juego, se termina el partido.

Ilustración: Tres jugadores intentando detener la bola que se acerca al arco. Al costado del campo, hay un espectador viendo el partido

El equipo que ataca tiene 10 segundos para lanzar la pelota con la mano y el otro equipo defiende con todo el cuerpo, por eso el equipo se acuesta para abarcar la mayor parte posible del arco. Cabe aclarar que pueden parar la pelota con cualquier parte de su cuerpo y que se puede tirar con rebote o rasa, nunca por el aire. Para lanzar, los jugadores se pueden colocar donde quieran, pero siempre dentro de su área, entre otras características del juego.

La cancha de juego mide de 9 metros de ancho por 18 metros de largo, con 2 arcos de una altura de 1.30 metros de alto para cubrir todo el ancho del campo (9 metros de ancho). Ésta se divide en 3 partes: defensa, neutra y ataque de 6 metros cada una y la pelota debe picar al menos una vez en cada sector. El área tiene cintas con relieve para que los jugadores puedan orientarse.

La pelota tiene un diámetro de una pelota de básquet y pesa 1.25 Kg, tiene 8 cascabeles para volverla sonora al tirar y que los jugadores puedan escuchar a donde va y poder bloquear el arco.

Los jugadores usan antifaces para que todos estén en igualdad de condiciones, ya que pueden jugar personas con diferentes grados de discapacidad visual.

El *goalball* es un deporte totalmente acústico, por lo cual se le solicita al público presente se en total silencio para poder identificar el recorrido de la pelota.

Se puede encontrar el reglamento oficial en la Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA). En Argentina, existe la Copa Argentina de *Goalball* y Liga Metropolitana de *Goalball*, y, a nivel internacional el Mundial de *Goalball* que se juega en las Paralympiadas.



Referente:

José Manuel Almeida, jugador
de goalball paraguay



Escaneá el código
QR para acceder
a la entrevista de
Accesibilidad Activa



Halterofilia

La halterofilia, conocida en los paraolímpicos como “Powerlifting o Press de banca”, la practican deportistas con lesión medular, amputación, parálisis cerebral, con talla baja o discapacidad física de otro tipo., Estas personas deben reunir unos criterios mínimos de elegibilidad dependiendo de sus capacidades. Una vez seleccionados, los halterófilos se agrupan en función de su peso corporal en diez categorías masculinas y otras tantas femeninas.

Ilustración: Una persona con una pierna amputada realizando un levantamiento de press de banca, mientras dos jueces cuidan la barra. Detrás, hay una persona usuaria de silla de ruedas observando

Durante la competencia, cada deportista debe ser capaz de bajar la barra con el peso hasta el pecho, dejarla quieta y volverla a levantar hasta dejar los codos extendidos al máximo y bloqueados. Los participantes disponen de tres intentos cada vez que añaden peso y gana quien más kilos pueda levantar.

La diferencia entre la práctica estándar es que, en la halterofilia adaptada, los deportistas acostados levantan el peso sobre un banco que se llama *press* de banca, y no de pie. Durante la competencia, todos los deportistas tienen que llevar un traje especial de levantador de una pieza, una camiseta debajo de este traje-*body*, de forma opcional, pueden llevar un cinturón que les sujete la zona lumbar o también vendas en las muñecas y manos.

Los levantamientos se realizan sobre una plataforma plana, firme, no deslizante y nivelada. Allí debe estar ubicada la *press* de banca. Se puede encontrar el reglamento de las competencias internacionales en la página de los paralímpicos y en Argentina existe la Federación Argentina de Pesas.



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Handball en silla de ruedas

Es un deporte en el que se enfrentan dos equipos y se caracteriza por transportar la pelota con las manos. Se realiza gol a la portería contraria que es un arco como el de fútbol. Las dos grandes diferencias son: el desplazamiento, que se hace en silla de ruedas, y una placa de reducción del arco que permite al arquero jugar en silla de ruedas.

Ilustración: En un partido, se encuentran dos atacantes a punto de rematar al arco mientras una defensora intenta impedirlo. Detrás, la arquera defiende la valla y a un lado el referí

El arquero es el único que podrá estar en el área de portería y tendrá la función de intentar parar todas aquellas pelotas lanzadas hacia él. El resto del equipo se encargará de jugar la pelota lo mejor posible con el objetivo de conseguir la máxima puntuación y, en caso de defender, intentar conseguir el balón lo antes posible para evitar que marque el equipo contrario.

Las reglas características del juego son: Regla de progresión: el jugador puede empujar la silla ruedas hasta tres veces antes de driblar, pasar o lanzar la pelota. No se permite conducir la pelota en las piernas. Regla de los 3 segundos: un jugador no puede permanecer por más de tres segundos con la pelota en la mano. Ante una falta, el árbitro llama al jugador infractor le aplica la sanción correspondiente con el mismo criterio del handball de sala (advertencia verbal, amonestación, exclusión y descalificación). Se tolera los contactos frontales, pero los contactos laterales y traseros no. Para todas estas faltas, la silla de ruedas se considera parte del jugador y el contacto accidental entre las sillas de ruedas no es falta.

El sistema de categoría de los jugadores está basado en la observación de los movimientos del jugador durante la ejecución de las habilidades de balonmano, por ejemplo, empujar la silla de ruedas, driblar, pasar, recibir, lanzar y atrapar rebotes. Hay dos modalidades de juego: 4 vs 4 y 7 vs 7.

En el Handball 4 vs 4, el juego se disputa en 2 tiempos de 10 minutos cada uno; estos se denominan sets o tiempos. El vencedor del set gana un punto. En caso de empate en el set, se juega con una extensión por gol de oro (el equipo que lo consiga primero es el ganador). Si cada equipo gana un set, se juegan 10 minutos adicionales como un tercer tiempo para determinar el ganador.

En esta modalidad, se permite el gol espectacular que es aquel realizado después de una vuelta de 360° y se debe considerar como el equivalente a dos goles. Además, cualquier jugador puede ser arquero, pero sólo puede haber un jugador en el área del arquero.

Las clases son: 0.5, 1.0, 1.5, 2.0, 2.5, 3.0, 3.5, 4.0, 4.5 y 5.0. A cada jugador se le asigna un valor en puntos que será su clasificación. Para el IWHF de campeonatos mundiales, competencias paralímpicas, ligas locales y torneos de clasificación, el equipo no puede superar los 14 puntos y se juega con una pelota H3L. En la categoría balonmano en silla de ruedas 4b, la suma de los jugadores no puede exceder de 7 puntos y no se permite la participación de atletas con una puntuación superior a 2.5. Se juega con balón H2L.

En el caso del Handball 7 vs 7 la duración del tiempo de juego regular para todos los equipos con jugadores de 16 o más años es de dos períodos de 20 minutos. El descanso entre ellos es de 10 minutos.



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa

La duración del juego regular para los equipos de jóvenes cuya edad esté entre 12 y 16 años es de 2 x 15 minutos. Mientras que para los niños de edades entre 8 y 12 años es de 2 x 10 minutos. En ambos casos, el descanso es de 10 minutos.

Las clases o categorías de los jugadores pueden ser: 0.5, 1.0, 1.5, 2.0, 2.5, 3.0, 3.5, 4.0, 4.5 y 5.0. A cada jugador se le atribuye un valor en puntos igual a su clasificación. En la categoría de handball adaptado en silla de ruedas deHSR7, los campeonatos mundiales, de IWHF, competencias paralímpicas, campeonatos locales y torneos clasificatorios para esos eventos, el equipo no puede exceder los 18 puntos.

Los materiales necesarios para la práctica de ambas modalidades son: un campo de juego como el convencional de 40 metros por 20 metros, porterías de 1.60 m de alto por 3 m de ancho, tiras de velcro y/o abdomen para evitar el movimiento de levantarse de la silla, la misma pelota que la del handball convencional cuyo tamaño varía según la categoría, edad y género en 3 tamaños, sillas de ruedas deportivas ajustadas a ciertas normas para garantizar la seguridad y la competitividad y tiene distintas especificaciones de acuerdo con la modalidad de juego (4 vs 4 o 7 vs 7).

En el 4vs 4, la silla de ruedas puede tener tres o cuatro ruedas, dos

ruedas grandes en la espalda y una o dos en el frente. Las llantas traseras deben tener un diámetro máximo de 66 cm y no debe tener apoya brazos. Para el 7vs7, la silla puede tener cinco o seis ruedas, las dos más grandes son las laterales, dos en la parte frontal y una o dos ruedas pequeñas en la parte trasera. Los neumáticos de las ruedas laterales deben tener un diámetro máximo de 66 cm y debe haber un soporte para las manos en cada rueda.

La clasificación funcional (tarjetas) de los jugadores debe informar la utilización de prótesis y todos los ajustes en la posición del jugador en la silla. Los árbitros deben comprobar las sillas de ruedas de los jugadores en el juego para ver si éstas cumplen con las normas.

Si durante el juego la silla sufre alguna rotura, el jugador debe salir de la cancha de juego para repararla o cambiar de jugador y silla. Si el jugador se rehúsa, recibirá una sanción progresivamente. Los neumáticos negros, aparatos de dirección y frenos están prohibidos.

Se puede encontrar el reglamento en “Reglas unificadas del Balonmano en silla de ruedas del Comité de árbitros de la IWHF” (International Wheelchair Handball Federation) o bien consultar las reglas del “Primer panamericano de handball sobre silla de ruedas” realizado en Almirante Brown, Buenos Aires, del 16 al 20 de Septiembre de 2014.

Reglamento:

Podés acceder al reglamento de este deporte en la sección “Reglamentos y recursos” al final de este Manual

Hockey

El hockey es un deporte de equipo que consiste en meter la pelota en la portería del equipo contrario, respetando el lanzamiento a portería desde un área de gol. Su particularidad es que se juega con un *stick* o palo y una pelota pequeña (bocha).

Hockey para personas con discapacidad intelectual

Las personas con discapacidad intelectual practican hockey en competencias de 7 vs 7, de dos periodos de 12 minutos cada uno y un medio tiempo de 2 minutos.

Gana quien realiza más goles. En el caso de empate, se realizan *shoot-outs* del hockey hierba tradicional, pero estos tienen una duración de 10 segundos. Las reglas son las mismas que las del hockey tradicional 7 vs 7 con igual medida de cancha, igual bocha, *sticks* o palos y campo de hockey hierba.

Más información:

Podés acceder a más información sobre este deporte en la sección “Reglamentos y recursos” al final de este Manual



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Hockey en silla de ruedas eléctrica

Esta modalidad es una adaptación de las normas del hockey indoor y está pensada para personas con un alto grado de discapacidad. Es así que deportistas con parálisis cerebral o daño cerebral adquirido, personas con distrofia muscular, con tetraplejia o con osteogénesis imperfecta lo pueden practicar.

Ilustración: Un jugador a punto de anotar con el stick de mano, mientras una jugadora del equipo contrario, intenta defender con su T-stick. Detrás, otro jugador atacante observa la jugada

Para adaptar el deporte, los jugadores cuentan con dos tipos de *sticks*:

El “*stick* de mano” que se utiliza para el floorball, de plástico y para fijárselo al brazo/mano.

El “*T-stick*” es un artefacto con aspas o palas que se incorpora en la parte delantera de la silla. Los jugadores usuarios de estos *sticks* controlarán la pelota mediante el movimiento de la silla de ruedas. Puede haber más de dos jugadores al mismo tiempo con *T-stick* jugando en un equipo, pero no menos de dos. Y el arquero obligatoriamente deberá llevar siempre *T-stick*.

La pelota que se usa es la del *floorball*, de plástico y hueca con agujeros. La silla de ruedas usada puede ser una silla de ruedas eléctricas convencionales que muchas veces se modifican con guardagolpes, o bien las “*turbo-twist*” que son sillas de alta gama.

Los tiempos de los juegos son dos de 20 minutos cada uno con un descanso de unos 10 minutos. En cada interrupción, se para al igual que los partidos de básquet. Transcurridos los dos tiempos, si quedan empate, se procederá a una prórroga de 10 minutos con gol de oro. Esto quiere decir que en cuanto un equipo marque un gol en este tiempo, se terminaría el partido, pero, en caso de que siguiera empate después de la prórroga, se pasaría inmediatamente a una tanda de penaltis.

Las medidas del campo del juego son 14 a 16 metros de ancho y 24 a 26 metros de largo (con materiales como las del hockey indoor), con dos porterías de 240 cm de largo por 20 cm de alto y 40 cm de profundidad. Estas deben estar situadas de igual manera que las de hockey hielo permitiendo el paso de los jugadores por su parte trasera. Su perímetro está delimitado por una valla de 20 cm de altura que impide la salida de la pelota de la cancha de juego. Las esquinas de la cancha serán redondeadas para así permitir la circulación de la pelota de juego.

Más información en:
www.adaptado.es/hockey-en-silla/



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Judo

para personas con discapacidad visual y auditiva

Es un arte marcial que se basa en las normas de defensa personal sin armas. Las personas con discapacidad sensorial (visual o auditiva) pueden realizarlo sin necesidad de material adaptado, en otras palabras, utilizan lo mismo que el convencional: el *judogi* o kimono de judo y el cinturón que indica el grado de conocimiento del judoca.

Ilustración: Dos atletas combatiendo en la arena. A un lado observa el juez

Estos se clasifican por colores, el blanco es el primero que se lleva al comienzo de esta práctica deportiva y el negro nos indica que es un profesional. Después se pueden conseguir tres “dans” y su color rojo es el grado superior que se puede alcanzar

El sitio donde se practica este deporte o se realiza una competencia se llama tatami, una superficie lisa y blanda, sin ningún obstáculo. La modalidad paralímpica la practican judocas ciegos (J1) o con discapacidad visual grave (J2).

El objetivo principal de los movimientos en el judo es realizar la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo. Otro principio fundamental es la ética y el respeto a sus reglas.

En el judo para personas con discapacidad visual (judo ciego), los rivales siempre están agarrados, de hecho, comienzan a pelear ya agarrados por solapas, y pueden soltarse con al menos una de las dos manos para encontrar un agarre mejor. La posibilidad de estar agarrados les brinda información de su adversario. Si en algún momento del combate, los judocas se sueltan, el árbitro parará el combate para que vuelvan a cogerse.

En la actualidad, existe una alta participación de personas sordo-ciegas, por lo que las formas de darles los avisos también están adaptadas y recogidas en el mismo reglamento. Durante el desarrollo estarán al alcance de sus respectivos brazos, ya que lo que se busca es derribar al oponente o detenerlo de espalda al suelo por 20 segundos, tratando de convertir un nipón (equivalente *all knockout* en boxeo).

El árbitro deberá indicar de forma oral todas las amonestaciones, puntos, incidencias y demás observaciones del combate, lo que permite a los contendientes conocer su situación de ventaja o desventaja respecto al contrario. Si el judoca es sordo, el árbitro le da esa información trazando letras en la palma de la mano o tocándole el hombro y el omóplato.

En el caso de los deportistas ciegos, los jueces se encargan de llevar a los judocas al centro del tatami, situándose uno frente a otro para efectuar el saludo ritual de esta disciplina.

Se puede consultar el Libro “Judo para deportistas ciegos” y el reglamento se encuentra en la página de IBSA.



Referentes:

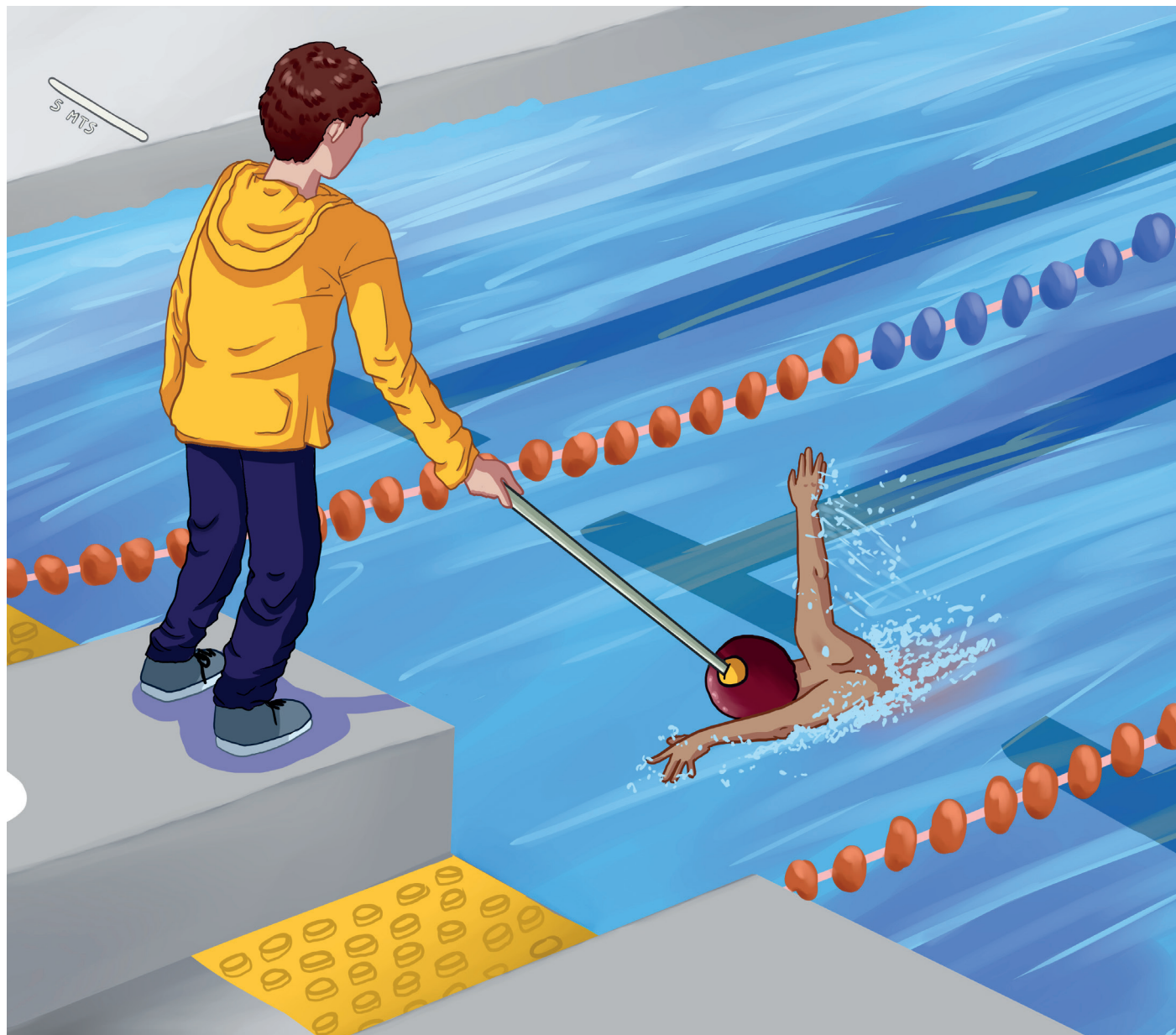
Eduardo Gauto, judoca paralímpico argentino,
Eduardo Legurguro y Malena Lorente, judocas

Reglamento:

Podés acceder al reglamento de este deporte en la sección “Reglamentos y recursos” al final de este Manual



Escaneá los códigos QR para acceder a las entrevistas de Accesibilidad Activa



Natación

Pueden competir en 10 categorías según su discapacidad y grado. Mientras que cuatro son los estilos que se practican: libre, braza, espalda y mariposa.

Existen distintas categorías donde compiten los nadadores: S1 a S10 para nadadores con discapacidad física o parálisis cerebral, S11 nadadores con ceguera, S12 y S13 nadadores con discapacidad visual y S14 nadadores con discapacidad intelectual.

Ilustración: En una piscina, un nadador ciego y su entrenador, quien le avisa que está llegando al tocarle la cabeza con un bastón

La “S” delante del número de la clase se refiere a la categoría del nadador para las pruebas de estilo libre, espalda, o mariposa, en braza “SB” o prueba individual de estilos “SM”.

Las adaptaciones que se utilizan para que las personas con discapacidad puedan disfrutar de la natación son variadas. Por ejemplo, un palo con alguna pelota blanda en la punta para poder tocar la cabeza al nadador ciego y anunciarle que está por llegar al borde de la piscina. En otros casos, se requerirá material auxiliar o de apoyo como manguitos, cinturones de seguridad, etc.

Para personas con discapacidad motriz es importante contar con una pileta accesible que cuente incluso con una grúa para que el usuario de la piscina pueda acceder al agua.

La natación adaptada se rige por el Reglamento de natación de *World Para Swimming* y por el Manual de clasificación funcional, reglas y normas *World Para Swimming*.

En Argentina, el deporte paralímpico se regula a través del Comité Paralímpico Argentino. El deporte para deportistas con discapacidad auditiva se regula a través de la Confederación Argentina de Deportes para Sordos. Las competencias de deportistas con discapacidad intelectual se regulan por la Federación Argentina de Deportes para personas con Síndrome de Down recientemente creada en el país.



Referentes:

Julio Ardiles y Matías de Andrade, nadadores.
María Fernanda Ten, profesora de natación
inclusiva y adaptada

Reglamento:

Podés acceder al reglamento
de este deporte en la sección
“Reglamentos y recursos”
al final de este Manual



Escaneá el código
QR para acceder
a la entrevista de
Accesibilidad Activa



NewCom

El **NewCom** es un deporte creado y pensado para personas mayores, conocido como voley adaptado para que puedan participar de la vida de un club de deportes y socializar durante la “tercera edad”.

Se juega de manera mixta, femenino y masculino, y las categorías que existen son +50, +60, +70. Los equipos en la cancha se conforman por 6 jugadores (3 hombres y 3 mujeres).

Ilustración: Dos hombres y dos mujeres juegan un partido. Uno de ellos está pasando la pelota sobre la red, mientras los otros se preparan para recibirla de su lado

Se juega en un rectángulo de 9 x 18 metros dividido en dos (2) cuadrados de 9x9 metros cada uno (mismas dimensiones que el voley convencional).

Los partidos se disputan al mejor de 3 sets: los dos primeros sets se disputan hasta que un equipo llegue a los 15 puntos o hasta que haya diferencia de dos puntos entre ambos, sin que haya una puntuación máxima. El tercer set se desarrollará en *tie break* a 10 puntos con una diferencia mínima de dos (2) puntos.

Las adaptaciones para que puedan practicarlo personas mayores son: La pelota se debe agarrar y pasar o tirar, no se puede golpear; únicamente estará permitido concretar un ataque a través de un golpe si se considera de último recurso; no se podrá enviar la pelota al campo contrario en el primer toque cuando provenga de la acción

de saque; para pasar la pelota al lado contrario, el máximo son 3 toques; solo se permite tener posesión de la pelota durante cuatro (4) segundos por jugador antes pasarla a un compañero o al campo contrario y no está permitido el bloqueo.

Podemos encontrar el reglamento del deporte en la página de la Federación del Voleibol Argentino (FeVA). Una consideración respecto a este deporte es que se lo practica en las mal llamadas “escuelas especiales” con personas con discapacidad intelectual.



Referente:

Roxana Ancely Ovejero, jugadora de NewCom de la Provincia de Salta, Argentina

Reglamento:

Podés acceder al reglamento de este deporte en la sección “Reglamentos y recursos” al final de este Manual



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Parasurf

Para iniciarse en los conocimientos del *surf*, no es necesario el mar, pues muchas de las prácticas iniciales se pueden hacer en piletas donde se puede ejercitar la técnica, la respiración y demás en espera del momento para acercarnos al mar.

Ilustración: Una mujer acostada sobre su tabla surfeando una ola

El reglamento para competencias es el mismo que el del *surf* convencional en cuanto a sistema, pero existen diferentes categorías de acuerdo con la modalidad en la que se realiza la práctica como acostado, arrodillado, sentado o de pie. Por ejemplo, si el surfista tiene discapacidad motriz, podría surfear acostado solo o con asistencia, o bien de pie con asistencia, arrodillado o sentado. También existen categorías para las personas con discapacidad visual.

Se compite en *hits* que pueden durar de 15 a 20 minutos con 4 surfistas en cada uno que deben lograr la mayor cantidad de maniobras en una ola. Pueden tomar la cantidad de olas que quieran dentro de ese tiempo; sin embargo, el surfista primero en tomar la ola será la prioridad para los jueces. Una ronda puede durar 15 minutos y la final puede ser de 20 minutos. En el *surf*, solo se suman puntos en la pared, ya sea hacia la izquierda o a la derecha de ésta, pero no cuando la ola ya rompió en la espuma. Quien logre obtener más puntos gana las competencias.



Referentes:

Pablo Martínez, para-surfista ciego y coach ontológico
Georgina Melatini, para-surfista, ex nadadora e instructora de *surf*



Escaneá los códigos QR para acceder a las entrevistas de Accesibilidad Activa



Parapente adaptado

El parapente es una modalidad de paracaidismo deportivo que consiste en lanzarse desde una pendiente muy pronunciada con un paracaídas rectangular desplegado para efectuar un descenso controlado.

Ilustración: Una mujer con discapacidad motriz volando en parapente adaptado

Lo pueden practicar personas de mínimo 40 kg y máximo 110 kg y, por seguridad, se aconseja volar desde los 14 hasta los 65 años, aunque con arnés adaptado puede ser seguro también para personas incluso mayores. Lo pueden realizar personas de todas las discapacidades: sensoriales, intelectuales, motrices.

Existen los vuelos remolcados con un cable y los vuelos de montañas en los cuales las personas se lanzan desde montañas. Cuando la práctica la realiza una persona con discapacidad sensorial o intelectual, por ejemplo, el equipamiento que se usa es el convencional. Cuando quien lo realiza tiene discapacidad motriz o es una persona mayor, se utiliza un arnés adaptado. El arnés es similar al convencional, pero se agrega un exoesqueleto de metal (estructura o armazón artificial que recubre total o parcialmente el cuerpo de una persona y permite aumentar sus capacidades físicas). A este van fijadas 3 ruedas, una delantera y dos traseras, con amortiguaciones para el aterrizaje (similar a una silla de carrera que usan las personas que realizan atletismo adaptado). Mide 1.5 m de largo, 0.90 m de ancho y 1.10 m de alto aproximadamente. Además, cuenta con un apoyapies. Cuando despegamos y aterrizamos, utilizamos las piernas, por eso el arnés adaptado viene bien porque con él, ya no son necesarias.

El parapente, así se llama a todo el equipo no sólo al ala, cuya definición técnica es: planeador flexible ultraligero. Planeador porque no consta de motor y flexible porque no hay partes rígidas que compongan el ala (por lo que al menos el convencional se lo puede transportar en el maletero de un coche). Igualmente, gracias a personas como Matías Ruiz y Alejandro Piccione, ingeniero e inventor de aventuras como la *Champa Bike*, desarrollaron un arnés adaptado en Argentina.

El piloto y ocasionalmente el pasajero (para lo que se utiliza un parapente biplaza cuyo equipo puede llegar a los 30 kg) de parapente llevarán puestos el equipo de seguridad obligatorio: silla-arnés, cascos, gafas, paracaídas de emergencia. Adicionalmente, pueden incorporarse diversos instrumentos electrónicos: variómetro o altímetro, GPS y equipo de radio.

El deporte se rige por las normas de la Federación Argentina de Vuelo Libre (FAVL), se puede aprender más en el libro "Parapente Adaptado" de editorial Perfils de España y experimentarse en Argentina con Vuelo Semilla que fomenta la práctica para personas con discapacidad con sus adaptaciones.



Referente:

Matias Ruiz, profesor de educación física, especializado en discapacidad e impulsor de Vuelo Semilla

Más información en:

www.instagram.com/vuelosemilla



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Patín artístico para personas ciegas

El patinaje artístico es una disciplina deportiva en patines sobre cuatro ruedas (dos dispuestas en la parte delantera y dos en la trasera). Los patinadores realizan, de forma individual o en parejas, diversos ejercicios de danza y figuras acrobáticas. En una competencia, un jurado es quien los puntúa.

Ilustración: Sol Campos, patinadora ciega, realizando patinaje artístico con el método canela. Su perro guía esperando y un chico sentado en una banca se encuentran a un lado del salón

MÉTODO CANELA

Sol Campos y Ailen Barrios crearon el Método Canela para el patinaje artístico que facilita a las personas con discapacidad visual practicar dicho deporte. Este método se basa en la capacidad auditiva de las personas para lograr la ubicación temporo espacial en una pista al aire libre o cubierta. De esta manera, la patinadora o patinador tiene la posibilidad de desplazarse de manera autónoma al ejecutar los elementos característicos del deporte.

Para la ubicación espacial, se delimita la pista con balizas sonoras, las cuales emiten sonidos en tonos graves o agudos con variaciones en la frecuencia de pulsos por minuto. Mediante el ritmo constante de estos sonidos, el patinador o patinadora puede desplazarse por la pista y trazar una línea de sonido que le permite demarcar los límites del espacio.

Con el Método Canela, el patinador logra autonomía dentro de la pista sin la necesidad de la asistencia verbal del entrenador o el asistente desde afuera.



Referente:

Sol Campos, patinadora
y Ailén Barrios, entrenadora
creadoras del Método Canela



Escaneá el código
QR para acceder
a la entrevista de
Accesibilidad Activa



Rugby en silla de ruedas

El rugby en silla de ruedas es un deporte de alto impacto y competitivo. El objetivo es atravesar con la pelota la línea de fondo del campo rival y se juega con una pelota blanca idéntica a las de voley.

Los jugadores pueden llevar la pelota en las manos, entre las piernas, botarla al suelo o pasarla a un compañero, pero nunca hacia delante (como en el rugby tradicional). Para marcar un gol, el jugador debe tener la posesión de la pelota antes de que las dos ruedas de su silla crucen la línea de gol (o fondo). La cancha de juego es la de básquet y se incorporan

Ilustración: Un grupo de jugadores de rugby en silla de ruedas en una práctica rodeados de espectadores

elementos de ese deporte, como los 12 segundos para mover la pelota a la mitad ofensiva de la cancha, goles que deben anotarse antes de que expire el reloj de tiro de 40 segundos. Participan en el juego 4 jugadores por equipo. Los partidos son de 4 tiempos de 8 minutos y el reloj se detiene cada vez que haya una interrupción en el juego. Cada equipo dispone de cuatro tiempos muertos de los jugadores y dos del entrenador. Los tiempos muertos del entrenador tienen una duración máxima de un minuto; en cambio, los tiempos muertos de los jugadores son de 30 segundos.

En el rugby en silla de ruedas, los jugadores se agrupan en siete clases deportivas que van desde el 0.5 para los deportistas con discapacidad severa hasta el 3.5 para los de discapacidad moderada, todos ellos con discapacidad en brazos y piernas. Existen dos tipos de sillas: unas para atacar y otras para defender. Las sillas de ruedas de ataque tienen parachoques delanteros mientras que las segundas tienen un accesorio, también en la parte delantera, para impedir los ataques del equipo contrario. En todo caso, estos accesorios deben usarse siempre de frente, nunca por detrás, y están preparados para que no se queden enganchados entre sí. El contacto con las sillas está permitido, pero no entre los jugadores.

La selección de rugby en silla de ruedas argentino se llama “Los Ocelotes” y existe un reglamento internacional.



Referente:

Nicolas Stuppenendo,
jugador de rugby

Reglamento:

Podés acceder al reglamento de este deporte en la sección “Reglamentos y recursos” al final de este Manual

Rugby para personas con discapacidad intelectual o funcional

El rugby es un deporte de contacto, de equipo que se enriquece en la medida en que son necesarias personas con distintas características para que funcione como tal.

Es un deporte cuya seña de identidad es el respeto (al compañero, al adversario o al árbitro). Es solidario, exigente, honesto y generoso. Además, es un deporte de todos y para todos, tanto dentro como fuera de la cancha, lo que permite no sólo la práctica deportiva sino también las relaciones humanas entre quienes participan de este.

Para que la disciplina sea accesible, es necesario realizar ajustes grupales/de equipo y evaluar los apoyos individuales según la condición de cada jugador/a. Personas con discapacidad intelectual o diversidad funcional y facilitadores conocedores del juego integran los equipos. La función de estos últimos es orientar y apoyar a las personas con discapacidad para que disfruten y sean protagonistas del juego. En ocasiones, algunas personas con discapacidad pueden ser facilitadores brindando apoyo a otros pares que lo necesiten. Todos pueden hacer de todo y ser uno más dentro y fuera de la cancha.

En rugby, la formación del *scrum* es “tira/saca” y no se empuja.



Referente:

Marcello Dell’Olio, impulsor de Rugby Inclusivo, Presidente de Mundo Oval y Down España, Rugby Inclusivo.



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Remo paralímpico

El remo es la disciplina deportiva que consiste en la propulsión de una embarcación sobre el agua mediante la fuerza muscular de uno o varios remeros, cada uno de ellos usa uno o dos remos y se sientan de espaldas a dirección del avance, con o sin timonel que les guíe.

Ilustración: Dos atletas reman en su bote durante una competencia

Las personas con discapacidad pueden practicarlo con los apoyos necesarios. Por eso, existe la posibilidad de que en la misma embarcación el grupo de remeros lo formen personas con diferentes discapacidades. Todos ellos deben estar en un buen estado de salud, ya que se requiere fuerza, concentración y técnica a la hora de remar para mover la embarcación por el agua.

En el programa de competencias de los juegos figuran cuatro pruebas, dos de ellas mixtas (las dobles y las de cuatro con timonel), más una individual masculina y otra femenina. Todas las carreras se disputan sobre una distancia de 2.000 metros.

En remo, existen cuatro clases deportivas según la discapacidad de los participantes: **PR1:** los deportistas de esta clase apenas tienen movilidad en el tronco y las piernas y utilizan principalmente sus brazos y hombros para remar. Por ejemplo, participantes con lesión medular. **PR2:** estos deportistas tienen buena función en los brazos y el tronco, pero no en las piernas, de forma que no pueden servirse del deslizamiento del asiento al remar. Por ejemplo, los remeros con doble amputación a la altura de las rodillas. **PR3-PD:** engloba a los participantes con menor discapacidad física, que pueden utilizar tanto brazos, tronco, piernas, como el asiento deslizante. Los deportistas

con amputación de una mano o un pie, entre otros, forman parte de esta clase. **PR3-VI:** deportistas con discapacidad visual, desde la B1 para los ciegos totales hasta la B3 para los de menor afectación. Todos ellos entrenan y compiten con los ojos completamente cubiertos.

Las tres embarcaciones que compiten en las pruebas de remo paralímpicas se determinan por la clase deportiva de sus ocupantes: Cuatro con timonel PR3 (*PR3 Mixed coxed four*): el equipo debe incluir dos hombres y dos mujeres de las clases PR3- PD y PR3-VI y, como máximo dos integrantes con discapacidad visual, con un único B3. Los dirige un timonel sin discapacidad. Embarcación doble mixta PR2 (*PR2 Mixed double sculls*): en este tipo de embarcación pequeña y de remo corto compiten exclusivamente parejas de un hombre y una mujer de la clase PR2. Embarcación individual PR1 masculina o femenina (*PR1 women's single sculls* y *PR1 men's single sculls*): en este caso, los hombres y las mujeres de la clase PR1 compiten en eventos separados.

Para saber más sobre este deporte y los clubes donde se practica en Argentina, se puede contactar al Equipo de Para Rowing Argentina a través de su página de Facebook.

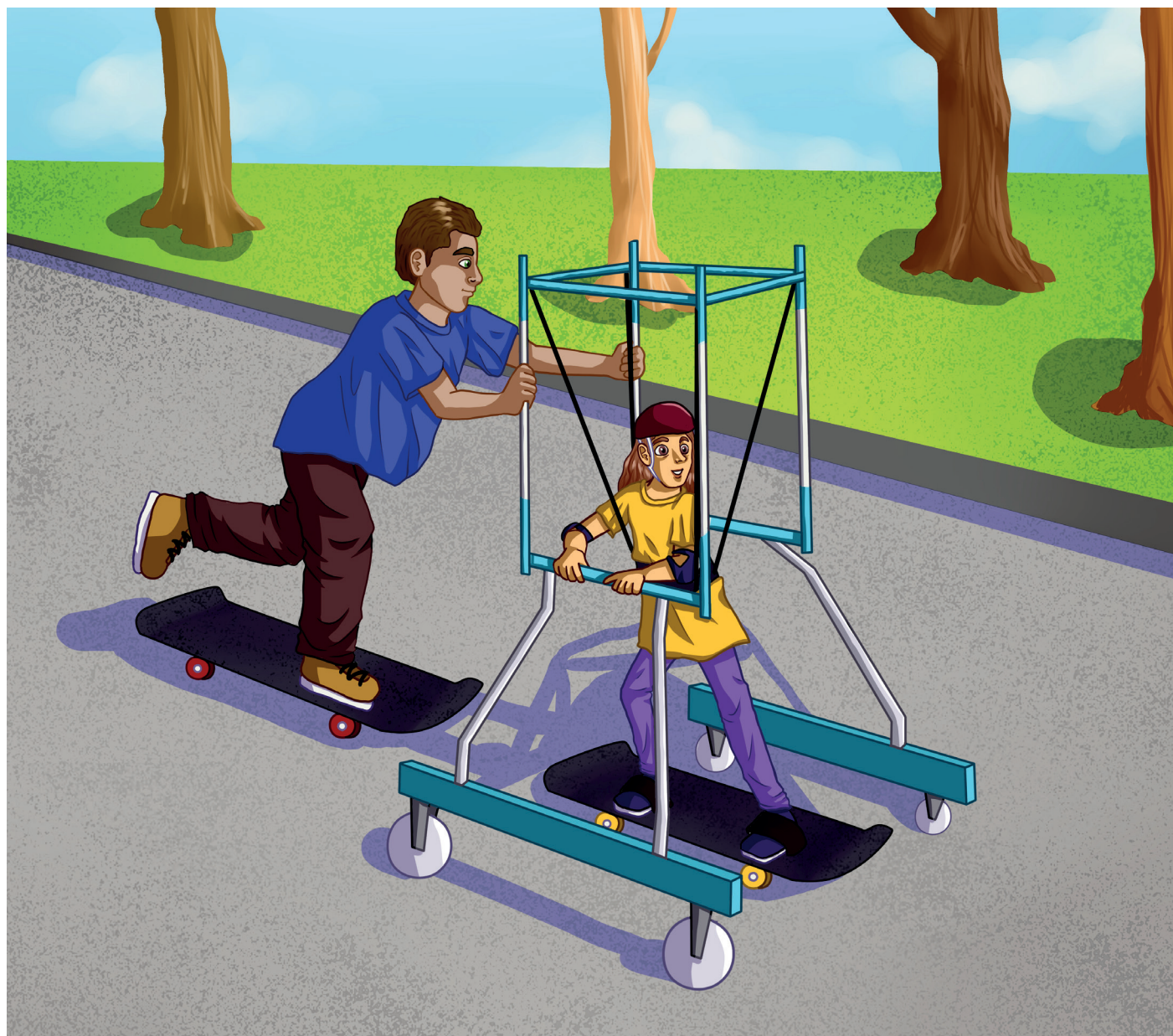


Referente:

Brenda Sardón, miembro del equipo de Para Rowing Argentina



Escanea el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Skate

para personas
con discapacidad

Este deporte consiste en desplazarse sobre una tabla con cuatro ruedas haciendo piruetas y pruebas de habilidad en rampas y en pistas en forma de tubo o de U, o disputando carreras de descenso libre y modalidades como saltos y *slalom*.

Ilustración: Una niña practicando skate con su tabla sujeta a los pies y su soporte con arnés de seguridad. Otro patinador la asiste e impulsa

Existen diversas adaptaciones para la práctica del *skate*; por ejemplo, para personas con discapacidad sensorial (auditiva o visual), con parálisis cerebral, con amputación, usuarios de silla de ruedas y con discapacidad intelectual. Para personas con discapacidad visual se requerirá referencias sonoras, táctiles o bastones para la orientación. Para las personas con discapacidad motriz severa se implementa el soporte de una estructura con arnés de seguridad y el *skate* sujeto a los pies. También se sujeta a la persona a la estructura de apoyo con bandas elásticas. Este equipo permite a la persona realizar giros de 360° y subir y bajar rampas. También se encuentran adaptaciones de tablas de *skate* con asiento.

En el caso de Argentina, el *skate* adaptado para personas con discapacidad motriz severa surgió en una escuela técnica a mediados del 2019, con el proyecto en la Asociación de Skate de Almirante Brown en Buenos Aires (ASAB) impulsado por la Federación Argentina de *Skateboarding* (FASB).



Referentes:

Jandy Cayunao y Victor Saenz, instructores de *deskate* para personas con discapacidad intelectual en “Asociación *Skate* Adaptado” en Chile



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa

Taekwondo

El *taekwondo* para personas con discapacidad nació en el 2005 cuando la Federación Internacional decidió promover y desarrollar este deporte para todas las personas. Debutó como deporte paralímpico en los Juegos de Tokio 2020 y lo regula el *World Taekwondo* (WT).

Comprende dos modalidades: *Kyorugi* (combate), únicamente para participantes con discapacidad física en los brazos, y *Poomsae* (exhibición) para deportistas con cualquier tipo de discapacidad (física, visual, auditiva, intelectual o parálisis cerebral).

En la disciplina de *Kyorugi* o combate, todos los deportistas compiten de pie. El material que se utiliza es el mismo que en la modalidad estándar y las reglas varían muy poco: no se permiten las patadas en la cabeza del adversario ni puntúan los golpes dados con los puños.

Los deportistas se dividen en cuatro clases, desde la K41 para los que tienen mayor grado de discapacidad, hasta la K44. Asimismo, los deportistas se dividen de acuerdo a su peso y género **para** la competencia.



Referente:

Juan Zamorano,
taekwondista de la selección
argentina



Escaneá el código
QR para acceder
a la entrevista de
Accesibilidad Activa

Tenis de mesa

El tenis de mesa es un deporte abierto a deportistas con discapacidad física, intelectual y otras discapacidades funcionales. Existen pruebas individuales, por equipos y open, tanto en categoría masculina como femenina. Los deportistas compiten divididos en once clases según el distinto grado de discapacidad.

Las clases del 1 al 10 incluyen a jugadores con discapacidad física o parálisis cerebral, entendiéndose que los de la 1 tienen discapacidad severa y los de la 10, moderada. Los jugadores de las clases 1 a 5, además, compiten en silla de ruedas. Mientras que los de la 6 a 10 lo hacen de pie. La clase 11 se reserva para los deportistas con discapacidad intelectual.

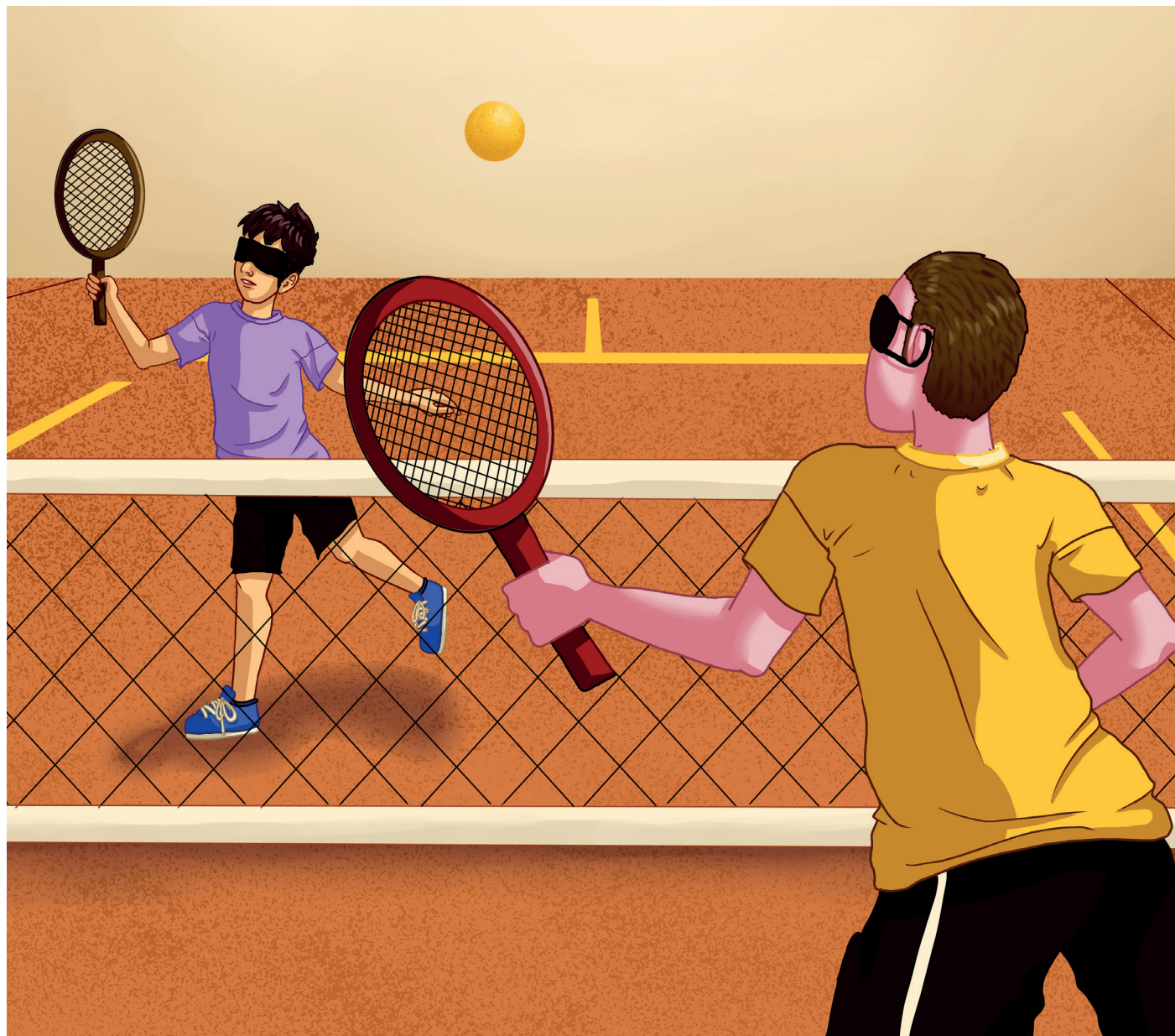
El tenis de mesa paralímpico se juega de forma similar al tradicional, aunque el sistema de puntuación es muy diferente. En la modalidad paralímpica, los partidos se juegan a cinco sets, y cada uno de ellos se lo adjudica el primer jugador que alcanza los 11 puntos (o una diferencia de dos puntos si se superan los 11).



Referente:
Santiago Morino



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Tenis ciego

Se juega de a 2 jugadores únicamente y el tiempo de duración es por sets al igual que el tenis tradicional, y estos varían por competencias.

La Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA) ha desarrollado un sistema de clasificación de los atletas en niveles según el grado de discapacidad visual con el fin de organizar competencias equilibradas y adaptar las reglas e instalaciones.

Ilustración: Dos deportistas jugando un partido de tenis, llevan los ojos vendados

Los cuatro niveles son: B1: Totalmente o casi totalmente ciego, es decir desde no percepción de luz a percepción de luz, pero inhabilidad para reconocer la forma de una mano. B2: Parcialmente vidente, capaz de reconocer la forma de una mano hasta una agudeza visual de 2/60 o un campo visual de menos de 5 grados. B3: Parcialmente vidente, agudeza visual desde 2/60 a 6/60 o un campo visual desde 5 a 20 grados. B4: Con un 40% de visión.

La pista en B1 tiene unas dimensiones de 12.8 x 6.1 m. La línea de saque se encuentra a 4.60 metros de la red y está a una altura de 83 centímetros. Las líneas son táctiles para que el jugador pueda orientarse.

En las categorías B2, B3 y B4 (jugadores de baja visión), la pista es de mayor tamaño (18.28 x 8.23 metros). La línea de saque se encuentra a 6.40 metros de la red que tendrá una altura de 90 centímetros.

El juego es similar al tenis tradicional, simplemente se adaptan algunas de sus reglas: La pelota puede ser de color amarillo o negro; si los dos jugadores están de acuerdo, pueden cambiar el color de la pelota en el partido que vayan a jugar; la pelota es de espuma y suena al golpearla, ya que posee varias bolitas de plomo en su interior que producen un sonido necesario para que los jugadores

la ubiquen en la pista. Según la categoría, la pelota podrá botar un cierto número de veces: B1/B2, 3 botes; B3, hasta dos botes y B4 tan sólo un bote. Se puede utilizar cualquier raqueta aceptada por la ITF dependiendo del tamaño de la cancha: B1, no será superior a 58.42 centímetros (23 pulgadas), B2/B3 63.5 centímetros (25 pulgadas), y B4, 68.58 centímetros (27 pulgadas). Todos los puntos del juego se inician cuando el jugador que saca pronuncia la siguiente pregunta: «¿Listo?» y el oponente responde «Sí». Entonces el que saca dice «Juego» y tiene 5 segundos para ejecutar el servicio. Por último, los jugadores B1 (ciegos totales) están obligados a utilizar un antifaz homologado con el objetivo de equiparar los diferentes restos de visión y desarrollar un partido de tenis justo para ambos jugadores. Cualquier rebote adicional puede ser dentro o fuera de la cancha. Si la pelota golpea al jugador dentro de la cancha antes del primer rebote, es un punto para el oponente (todas las categorías). Si la pelota golpea al jugador cuando está fuera de la cancha antes del primer bote, es un punto para el jugador (todas las categorías).

Para más información, refiérase a Argentina de Tenis para Ciegos que realiza cursos y capacitaciones sobre el deporte, o a Full tenis Argentina, una organización no gubernamental que fomenta el tenis para ciegos en AVEFA (Asociación Civil de Vecinos Florentino Ameghino).



Referente:

Eduardo Raffetto, pionero de la disciplina en Argentina



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Tiro con arco

El tiro con arco adaptado es un deporte en el que se combina la precisión con la fuerza y requiere un alto grado de concentración en el momento de su práctica. Este se puede practicar en silla de ruedas y de pie por personas con discapacidad intelectual, física o sensoriales, tanto en categoría femenina como masculina con las adaptaciones necesarias.

Ilustración: Una arquera en posición para lanzar, frente a ella se encuentran 2 dianas

Lo que se requiere para realizar la práctica son arco, flechas, objetivos y, dependiendo de la discapacidad, dispositivos de asistencia. Los arqueros a menudo usan dispositivos de asistencia, como ayudas personalizadas para dibujar o soltar, pestañas bucales o sillas de ruedas para nivelar el campo de juego.

Si se trata de una competencia de arco ciego, se requiere que los atletas con resto visual usen vendas en los ojos para competir. Los atletas con discapacidad visual disparan utilizando miras táctiles que tocan el dorso de sus manos para apuntar. Se les permite un asistente para ayudar a cargar flechas y puntuar.

Las competencias se clasifican por las diferentes modalidades de tiro: Tiro con Arco sobre Diana al Aire Libre, Tiro con Arco, Tiro de Campo, Tiro con Arco Adaptado, Carrera Arco, Tiro con Arco al suelo, Tiro con Arco a larga distancia, EsquíArco y Tiro con Arco 3D

Si bien el tiro con arco puede practicarse de manera mixta entre personas con o sin discapacidad, existe un proceso de clasificación que proporciona una estructura para la competencia de tiro con arco adaptado. El sistema define si un atleta puede usar un dispositivo de

asistencia, si es elegible para competir en tiro con arco adaptado y agrupa a los atletas elegibles por el grado de su discapacidad para crear un campo de juego nivelado.

Las categorías, recurva y compuesta, generalmente incluyen a personas que tienen discapacidad motriz en la mitad superior, inferior o en un lado de sus cuerpos. La categoría W1 para atletas con discapacidad severa que tienen una discapacidad en las mitades superior e inferior de sus cuerpos, torso y al menos tres extremidades. La categoría de discapacidad visual se divide en dos categorías (VI1 y VI2/3).

Existe entonces el tiro con arco paralímpico para personas con amputaciones, parálisis o paresia (paraplégicos y tetraplégicos), parálisis cerebral, enfermedades disfuncionales y progresivas, como atrofia muscular y esclerosis con disfunciones en las articulaciones, problemas de columna y discapacidades múltiples. Se realizan eventos individuales, en equipos mixtos y en equipos de tres participantes.



Referente:

Misael Ruiz, tirador ciego



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa

Tiro con carabina o rifle

El tiro olímpico es un deporte que potencia la actividad psico-motriz, aumenta la capacidad de concentración, equilibrio y ubicación. Es un deporte que lo practican personas con discapacidad visual. Los tiradores juegan con unos trajes especiales de pantalón de lona o cuero que les facilita una postura más estable y garantiza mayor precisión en el disparo.

Se practica en lugares cerrados o galerías de tiro acondicionadas con los dispositivos de seguridad, insonorización e iluminación adecuados. La distancia desde el puesto de tiro hasta los blancos es de 10 metros y se utilizan dianas reglamentarias para tiro de aire comprimido. La reglamentación se basa en las reglas recogidas de la federación internacional de tiro deportivo.

Es una modalidad que existe en versión de deporte adaptado, donde el control y la precisión son lo más importante, se utilizan rifles o pistolas con las cuales los deportistas que la practican deben dar a una diana estática que a su vez está dividida por anillos concéntricos que cada uno de ellos tienen un valor de puntos que se suman a la puntuación general, en caso de hacer diana en el centro se anota 10 puntos.

Las personas ciegas consiguen practicarlo sustituyendo el sentido de la vista por el del oído, disponen de una mira telescópica conectada a un circuito electrónico que transforma la luz en sonido.

Para la correcta práctica del deporte, la galería debe estar iluminada de forma mínima, ya que el competidor proporciona la iluminación del blanco a través de un foco específico que convierte el blanco en una especie de diana sonora. Cada tirador puede escoger la luminosidad y el grado de haz emitido por el foco.

Los tiradores ciegos usan rifles de aire comprimido que convierten la luz procedente del blanco en distintas intensidades de sonido que le llega al tirador por medio de unos cascos o auriculares. El peso del arma con el dispositivo de mira no puede exceder los 6 kg, incluidas las adaptaciones según lo requiera el tirador. Los proyectiles son de plomo 177 con un diámetro máximo de 4.5 mm y se proyectan al blanco por tiro comprimido.

Existe modalidad tendido, sentado y de pie. En la categoría de iniciación, se utiliza la posición de pie con apoyo para facilitar la orientación y la puntería de los tiradores principiantes. En el tiro olímpico, el tirador y el guía forman un solo equipo. El guía coloca y ajusta el foco que ilumina al blanco, orienta inicialmente al tirador, verifica la numeración de los blancos y ajusta los elementos técnicos como el soporte del rifle y el taburete. En la competencia, cambia los blancos e indica al tirador la posición exacta de los impactos mediante señales para que el tirador pueda conocer la situación exacta del marcador. El guía le indica la puntuación mediante toques: si es menos de 8 con un toque en la mano, si es 8 en el antebrazo, si es 9 en el brazo y si es 10 en el hombro. El guía también indica al tirador la posición exacta de su tiro marcándolo en la espalda como si tuviera un tablero.



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Voley sentado

El voley sentado es una variante del voley tradicional para atletas con discapacidad en la que los jugadores tienen que permanecer sentados, manteniendo la pelvis en contacto con el suelo.

Pueden practicarlo personas con discapacidad, como es el caso de lesión medular, de locomoción, parálisis cerebral u otras discapacidades. Para ello, cuentan con algunas adaptaciones que facilitan este deporte y con criterios de clasificación para la competencia.

Ilustración: Dos equipos jugando un partido de voley sentado

Dos equipos con seis jugadores cada uno compiten en un campo de suelo uniforme y liso con una medida de 10 x 6 metros. A los dos equipos los divide una red de 1.15 centímetros de altura para hombres y 1.05 para mujeres. Cada uno de ellos tiene que hacer botar la pelota en el campo contrario y tienen tres oportunidades de tocarla antes de enviarla por encima de la red al otro campo. El partido dura cinco tiempos o sets donde se van sumando puntos. Cada partido cuenta también con dos árbitros, jueces de línea, un anotador y un cronometrador quienes juntos controlan los tiempos, puntos y jugadas. El saque puede bloquearse.

La particularidad para jugarlo es que el atleta debe estar sentado en el campo y siempre debe mantener el contacto con el suelo, excepto cuando se tenga que desplazar, algunos lo hacen ayudándose de las manos.

Sólo existen dos categorías: la MD (*Minimally Disabled*) para deportistas con menor grado de discapacidad, y la D (*Disabled*) para los de mayor grado de discapacidad. Para garantizar la participación de todos, los equipos sólo pueden tener un jugador MD en la cancha durante los partidos.

Este deporte se puede jugar mixto entre personas con y sin discapacidad y de todas las edades a la vez. A nivel internacional, se juegan varones por un lado y mujeres por el otro.

A nivel internacional, lo gestionan la Organización Mundial de Voley para Personas con Discapacidad (*World Organisation Volleyball for Disabled* – cuyas siglas son WVD) y *World Para-Voley*.

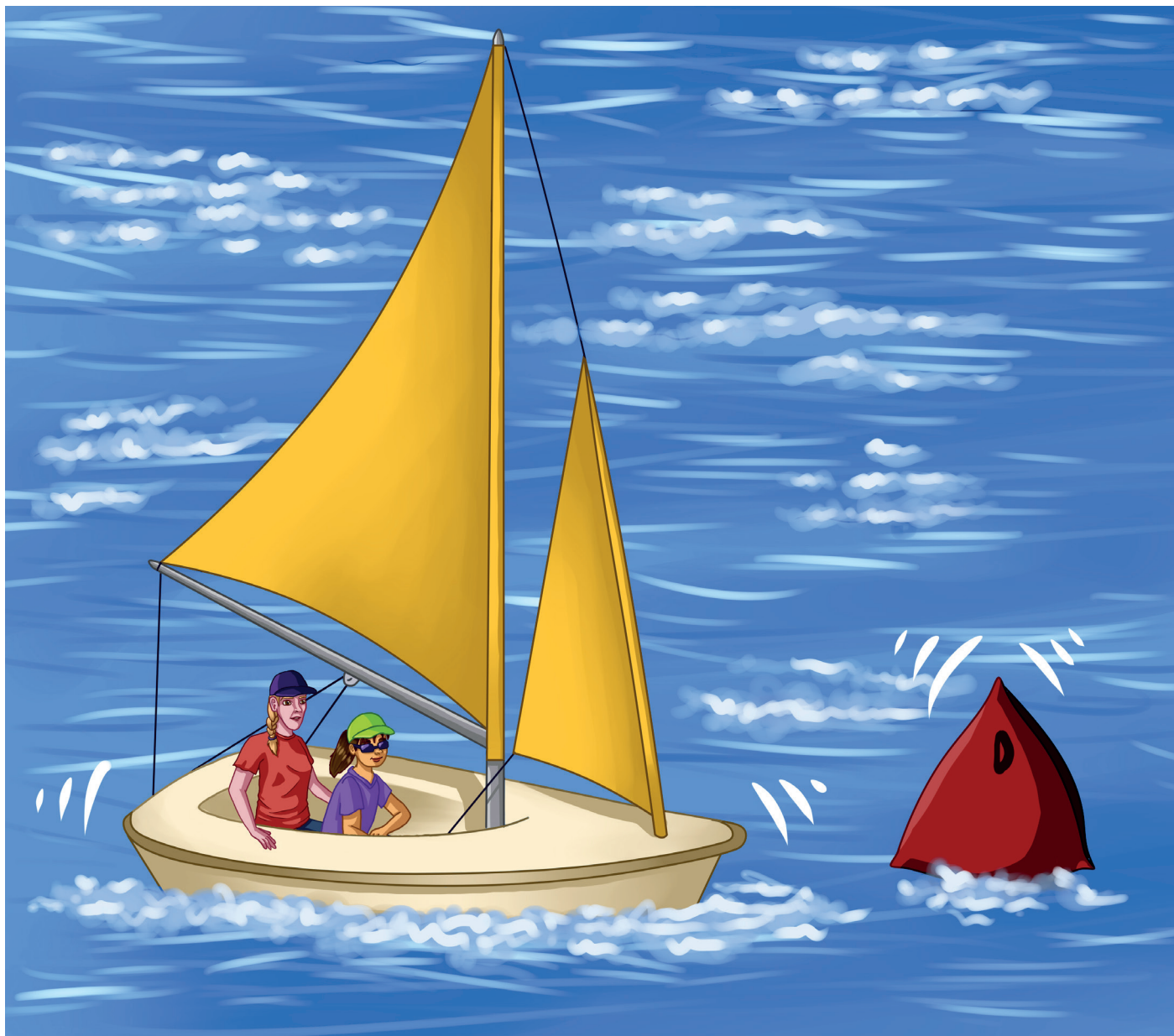


Referente:

Claudia Lorena González, jugadora



Escaneá el código QR para acceder a la entrevista de Accesibilidad Activa



Vela adaptada

La vela adaptada es un deporte que da plena autonomía navegando. Son ya muchas las personas con discapacidad física, intelectual o sensorial que hacen de este deporte su afición, ya sea por ocio o competencia.

Ilustración: Dos personas en un bote de vela navegan en el mar guiándose por una boya sonora

En vela, los deportistas compiten en tres pruebas mixtas: embarcaciones de uno, dos o tres tripulantes. Estas embarcaciones se adaptan para que tengan una gran estabilidad y un mayor espacio para moverse.

En la vela adaptada no hay modificaciones en las pruebas. Las personas con discapacidad visual van con compañeros con diferentes grados de visión para que uno de ellos guíe el recorrido.

Existe un sistema de clasificación que permite clasificar a deportistas con diferente discapacidad: motriz, ciegos, baja visión y discapacidades mixtas.



Referente:

Scott Perry, ex Presidente de la
Federación Panamericana de Vela



Escaneá el código
QR para acceder
a la entrevista de
Accesibilidad Activa

Bibliografía

Accesibilidad y Diseño Universal Aplicados en la Señalética Accesible (Instituto de Accesibilidad), disponible en Internet: <https://institutodeaccesibilidad.com/accesibilidad-aplicada-en-senaletica-accesible/>

Alcaraz Rodriguez, Virginia. (2020). Guía didáctica: montaña para todos. Deporte Inclusivo. Escuela española de alta montaña y federación española de alta montaña. Disponible en internet: https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/fedme-guia-montana_ismoinclusivo__1_

Asociación internacional para la Recreación y el Deporte de las Personas con Parálisis Cerebral <https://cpisra.org>

Basquet para Ciegos www.basquetparaciegos.com.ar

Bochas adaptadas. (14 de diciembre de 2022). En Wikipedia. https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Bochas_adaptadas&oldid=147920065

Boccia Accesible. [@bocciaaccesible4612] (20 de septiembre de 2018). Generalidades de Clasificación Funcional en BOCCIA. [Video]. YouTube. https://youtu.be/kaY_5IW8EN8

Carmeni, Bruno. (1997). Jugo para deportistas ciegos. Disponible en Internet: https://sid-inico.usal.es/docs/F8/FDO6279/judo_deportistas_ciegos.pdf

Comité de Boxeo Adaptado Español (CBAE) <https://5f53ddb16465d.site123.me/>

Comité Paralímpico Español <https://www.paralimpicos.es/>

Comité Paralímpico Internacional (en español) <https://www.paralympic.org/es>

Compendio de deportes adaptados e inclusivos. Recomendaciones generales para la práctica deportiva inclusiva. Ministerio de Deporte del Paraguay, Fundación Saraki & Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Disponible en Internet en: https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/PA00TNWN.pdf

Maita, Leonardo; Zili, Mauro. Curso básico de ajedrez para no videntes. Disponible en internet: <https://drive.google.com/drive/folders/1pXAPVW3eUejBk-VfRylnliAWUWVFV19a>

Discapnet <https://www.discapnet.es/ocio/deportes>

(25 de Agosto de 2017). Este es el fútbol de amputados y sus reglas. Actualidad Arbitral. Disponible en internet: <https://www.actualidadarbitral.com/2017/08/este-es-el-futbol-de-amputados-y-sus.html>

Federación Argentina de Ciegos. (s.f). Inicio [Página de Facebook]. Facebook. Recupero en diciembre de 2022 de <https://www.facebook.com/federacionargentinadeciegos.fadec/>

Federación Argentina de Deportes para ciegos infofadec@gmail.com

Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA) <https://ibsasport.org/>

Federation Internationale de Powerchair Football Association (FIPFA) <https://fipfa.org/about-fipfa/>

Frame Running. (2022). CPISRA <https://cpisra.org/framerunning/>

Frame Running. (2022, diciembre). Rodem España. <https://rodem.es/index.php/distribuciones/frame-running>

Fundación Comparlante. [@comparlante]. Lista de reproducción: Accesibilidad Activa. Youtube. Disponible en Internet: https://www.youtube.com/watch?v=WZRNDsogdt4&list=PLwf9Kj6g3u3CcQOFn2_B4aWVANwDtU6A1

Bibliografía

Fundación Comparlante. [@comparlante] (17 de agosto de 2020). StartUp Ability #9 Alejandro Piccione - Creando negocios al servicio de la accesibilidad universal. [Video]. YouTube. <https://youtu.be/Gytej0OZbxl>

Fundación ONCE <https://www.once.es/>

Guía de diseño Hacia una ciudad accesible, disponible en Internet: <https://capbauno.org/wp-content/uploads/2021/09/guia-accesibilidad.pdf>

Guía didáctica: montaña para todos. Deporte Inclusivo. (2020) Virginia Alcaraz Rodriguez, disponible en Internet:

https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/fedme-guia-monta_ismoinclusivo__1_

International Paralympic Committee <https://www.paralympic.org/boccia>

ISO 701-2007 Graphical Symbols - Public Information Symbols, disponible en Internet: <https://www.iso.org/standard/41081.html>

Manual de Accesibilidad Universal, disponible en Internet: www.ciudadaccesible.cl

(2003). Manual del entrenador. Primer Nivel. Real Federación Española de Tiro con Arco. Disponible en internet en: http://www.arco.upv.es/secciones/club/documentos/Manual_Entrenador_Primer_Nivel_RFETA.pdf

Manual de Señalética Accesible para los edificios públicos del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, disponible en Internet: <https://colarqsalta.org.ar/wp-content/uploads/2018/04/7-Manual-de-Se%C3%B1aletica-Accesible.pdf>

Mundo Oval <https://www.mundooval.org.ar/>

Primer Panamericano de Handball en Silla de Ruedas; Alte. Brown, Argentina, Septiembre 2014, disponible en Internet: <https://www.fmbalonmano.com/uploads/noticias/panamericano-handball-adaptado-announcement-1.pdf>

Reglas unificadas del Balonmano en silla de ruedas del Comité de árbitros de la I.W.H.F, disponible en Internet: <https://editorialstadium.com.ar/anexo/adaptado.pdf>

Rugby inclusivo. Guía de iniciación para entrenadores. (2016) Down España; Fundación Sanitas. Disponible en Internet: <https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2016/12/Rugby-inclusivo-Gu-a-de-iniciacion-para-entrenadores.pdf>

(03 de Octubre de 2019). Skate adaptado, la innovadora propuesta nacida en Glew. De Brown. <https://www.debrown.com.ar/skate-adaptado-la-innovadora-propuesta-nacida-en-glew/>

Vuelo semilla [@vuelosemilla]. [Perfil de Instagram]. Instagram. Recuperado el 08 de diciembre de 2022, de <https://www.instagram.com/vuelosemilla/?hl=es>

Zucchi, Daniel German. La reglamentación de la competencia en el basquetbol especial. (2022, diciembre). EF Deportes. <https://efdeportes.com/efd41/basques.htm>

Reglamentos y recursos



Escaneá el código QR
para acceder a nuestra carpeta
con los reglamentos y recursos

Ajedrez ciego

Leyes de ajedrez de la FIDE, en carpeta: <https://feda.org/feda2k16/wp-content/uploads/Leyes2018.pdf>

Maita, Leonardo; Zili, Mauro. Curso básico de ajedrez para no videntes. Carpeta y disponible en internet: <https://drive.google.com/drive/folders/1pXAPVW3eUejBk-VfRylnliAWUWVfV19a>

Atletismo para personas con discapacidad

Clasificación de Atletismo del Comité Paralímpico. Disponible en internet: <https://www.paralympic.org/athletics/classification>

Reglamento de Atletismo del Comité Paralímpico 2022. Carpeta y Disponible en internet: [https://www.paralympic.org/sites/default/files/2022-09/World%20Para%20Athletics%20Rules%20and%20Regulations%20June%202022%20\(1\).pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2022-09/World%20Para%20Athletics%20Rules%20and%20Regulations%20June%202022%20(1).pdf)

Atletismo: Frame Running

Competencia en <https://cpisra.org/framerunning/> y uso recreativo en <https://rodem.es/index.php/distribuciones/frame-running>

CPISRA RaceRunning Rules and Regulations (2015). Carpeta y Disponible en internet https://www.framerunning-triracai.lt/wp-content/uploads/2020/01/CPISRA_RaceRunning_Taisykl%C4%97s_2015.pdf

Atletismo: senderismo, trekking y montañismo

para personas con movilidad reducida y para personas con discapacidad visual

(2020) Virginia Alcaraz Rodriguez. Guía didáctica: montaña para todos. Deporte Inclusivo. En carpeta y disponible en: https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/fedme-guia-monta_ismoinclusivo__1_

Basquet en silla de ruedas

Reglas oficiales de básquet en silla de ruedas de la International Wheelchair Basketball Federation. Carpeta y Disponible en internet: https://iwbf.org/wp-content/uploads/2021/03/REGLAS-IWBF-5x5-ESPAN%CC%83OL-2021-Marzo-V2-DEF_compressed.pdf (español)

Básquet ciego

www.basquetparaciegos.com.ar

Bochas - Boccia

Bochas adaptadas. (14 de diciembre de 2022). En Wikipedia. https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Bochas_adaptadas&oldid=147920065

Reglamento Internacional de Boccia por la Boccia International Sports Federation. Carpeta y Disponible en internet: <http://www.fedpc.org/upload/reglamentos/Reglamento%20de%20Boccia%20Bisfed%202017..pdf>

Boxeo

Sin regulación internacional. Depende de liga.

Buceo adaptado

Buceo Sin Barreras <http://www.buceosinbarreras.org/>

Reglamentos y recursos

Ciclismo adaptado

Empujando limites www.empujandolimites.org

Reglamento de ciclismo en los juegos paralímpicos. En carpeta y Disponible en internet:
<https://assets.ctfassets.net/76117gh5x5an/2hSKKwLFWuz8ApFjJHZVWf/4cce41506a65361768e693089da1d72e/16-PAR-20220101-E.pdf>

Esgrima

Federación Internacional de Esgrima en silla de ruedas (IWASF)

<https://wheelchairfencing.iwasf.com/>

Reglamentos y Documentos en Federación Internacional de Esgrima en silla de ruedas (IWASF).

En carpeta y Disponible en internet

<https://wheelchairfencing.iwasf.com/about/rules-and-documents/>

Fútbol ciego

Link a reglas de futbol ciego 2022-2025 en ingles IBSA. PDF y Disponible en internet:

<https://blindfootball.sport/wp-content/uploads/2022/02/IBSA-Blind-Football-Rulebook-2022-2025-1.pdf>

Fútbol para personas con discapacidad intelectual

Depende de La Liga.

Fútbol adaptado para personas con amputación

Reglas similares al del futsal pero con algunas adaptaciones mencionadas en el manual

Más información en:

<https://www.actualidadarbitral.com/2017/08/este-es-el-futbol-de-amputados-y-sus.html>

Fútbol para personas con parálisis cerebral

Reglamento de la International Federation of Cerebral Paralysis Football 2018 (IFCPF). Carpeta y Disponible en internet: <https://fmdpc.org/wp-content/uploads/2019/10/IFCPF-Competition-Rules-2018-FUTBOL.pdf>

Fútbol para usuarios de silla de ruedas o Powerchair

Fundación de Integración Deportiva para el Fútbol en Silla de Ruedas a Motor en Argentina <https://pcfa.org.ar/>

Reglamento internacional de powerchair de FIPFA. En carpeta y Disponible en internet: <http://fipfa.org/wp-content/uploads/2011/01/FIPFA-Laws-of-the-Game-Approved-December-2010.pdf>

Goalball

Reglamento oficial de Goalball de IBSA. Carpeta y Disponible en internet: <https://goalball.sport/about-goalball/rules-and-downloads/>

Halterofilia

Normativa y reglamento Halterofilia paralimpico Marzo 2022. Carpeta y Disponible en internet: https://www.paralympic.org/sites/default/files/2022-05/WPPO%20Rules%20and%20Regulations_March%20v1.1.pdf

Handball en silla de ruedas

Documento sobre el 1er Panamericano de Handball en Silla de Ruedas; Alte. Brown, Argentina, Septiembre 2014, PDF y Disponible en internet: <https://www.fmbalonmano.com/uploads/noticias/panamericano-handball-adaptado-announcement-1.pdf>

Reglas unificadas del Balonmano en silla de ruedas del Comité de árbitros de la W.H.F. Carpeta y Disponible en internet: <https://editorialstadium.com.ar/anexo/adaptado.pdf>

Reglamentos y recursos

Hockey para personas con discapacidad intelectual

The International Hockey Federation. Rules of Para-hockey for Athletes with an Intellectual Disability (ID) Short version, including explanations (2020). Carpeta y Disponible en internet:
<http://www.fih.ch/media/13350535/para-id-rules-2019-short-version.pdf>

Hockey en silla de ruedas electrica

Powerchair Hockey Rules (2021) de la International Wheelchair Hockey. Carpeta y Disponible en internet: <http://powerchairhockey.org/wp-content/uploads/2021/07/IPCH-Game-Rules-2021-1.pdf>

Judo PcD sensorial

Reglamento IBSA Judo 2022-2024 (inglés). Carpeta y Disponible en internet:
<https://ibsajudo.sport/wp-content/uploads/2022/03/IBSA-Judo-Rules-2022-2024.pdf>

Taekwondo

Reglamento de competición paralímpica Taekwondo Junio 2022. Carpeta y Disponible en internet:
[http://www.worldtaekwondo.org/viewer_pdf/external/pdfjs-2.1.266-dist/web/viewer.html?file=http://www.worldtaekwondo.org/att_file/documents/WT%20Competition%20Rules%20%20Interpretation%20\(June%201,%202022\)_Amended%20in%20April.pdf](http://www.worldtaekwondo.org/viewer_pdf/external/pdfjs-2.1.266-dist/web/viewer.html?file=http://www.worldtaekwondo.org/att_file/documents/WT%20Competition%20Rules%20%20Interpretation%20(June%201,%202022)_Amended%20in%20April.pdf)

Reglas de clasificación paralímpica de deportistas de Taekwondo Diciembre 2021. Carpeta y Disponible en internet: http://www.worldtaekwondo.org/att_file/documents/World%20Para%20Taekwondo%20Athlete%20Classification%20Rules%2020211123.pdf

Natación

Reglamento de natación de la World Para Swimming. Comité Paralímpico Español. (2018-2021). Carpeta y Disponible en internet:
https://www.deporteadaptadocyl.org/wp-content/uploads/2019/12/2018_1_18_WPS-Rules-and-Regulations-2018-2021_Final2-for-ESP-2.pdf

“Reglas y regulación” de la World Para Swimming. Carpeta y Disponible en internet:
https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/180313084120174_2018_03_WPS+Rules+and+Regulations+2018.pdf

NewCom

Reglamento de Newcom de FeVA (2021-2022). Carpeta y Disponible en internet:
<https://www.fcvolley.org.ar/wp-content/uploads/2022/03/Reglamento-Newcom.pdf>

Parapente adaptado

Vuelo semilla [@vuelosemilla]. [Perfil de Instagram]. Instagram. Recuperado el 08 de diciembre de 2022, de <https://www.instagram.com/vuelosemilla/?hl=es>

Rugby en silla de ruedas

Reglas Internacionales del Rugby en Silla de ruedas (2021) de la World Wheelchair Rugby. PDF y Disponible en internet: <https://www.feddf.es/archivos/tmd-1223-1223.pdf>

World Wheelchair Rugby <https://worldwheelchair.rugby/>

Remo paralímpico

World Rowing www.worldrowing.com

Reglamento FISA Remo enero 2022, PDF y Disponible en internet:
<https://dc-docs.dcatalog.com/Sotic/Rule-Book/bc29ffe6-46e9-40c1-abda-e4da1a85535f/FISARule-book-EN-2022.pdf?v=16523422012030.756709635095729>

Tenis ciego

Asociación Argentina de Tenis para Ciegos <https://tenisparaciegos.ar/>

Rules of Playing. (2022, diciembre). International Blind Tennis, disponible en Internet: <https://www.internationalblindtennis.org/rules-of-play/>

Reglamentos y recursos

Tenis mesa

Reglamento ITTF Tenis de Mesa 2022. Carpeta y Disponible en internet:

https://documents.ittf.sport/sites/default/files/public/2022-02/ITTF_HB_2022_clean_v1_0.pdf

Tiro con arco

Para Archery Classifiers Handbook (2020) de la World Archery. Carpeta y Disponible en internet:

<https://extranet.worldarchery.sport/documents/index.php/?doc=4347>

(2003). Manual del entrenador. Primer Nivel. Real Federación Española de Tiro con Arco. Carpeta y Disponible en internet: http://www.arco.upv.es/secciones/club/documentos/Manual_Entrenador_Primer_Nivel_RFETA.pdf

Tiro con carabina o rifle

World Shooting Para Sport, Reglas Técnicas y Reglamentos (2022-2024) del Comité Paralímpico Internacional. Carpeta y Disponible en internet: <https://www.paralympic.org/sites/default/files/2022-01/WSPS%20Rulebook%202022-2024%20Translation%20to%20Spanish.pdf>

Voley Sentado

Official Sitting Volleyball Rules by the ParaVolley Board of Directors (2022-2024). PDF y Disponible en internet: <https://www.worldparavolley.org/wp-content/uploads/2021/11/Official-Sitting-Volleyball-Rules-2022-2024.pdf>

Vela adaptada

About Para Sailing. Sailing. <https://www.sailing.org/our-sport/para/about-para-sailing/>

Federación Argentina de Yachting <https://fay.org/tag/vela-adaptada/>

Queremos que este manual llegue a cada rincón del país ~~par~~que miles de personas tengan una ~~mi~~ada distinta sobre la discapacidad.

*Si conoce algún club que pueda ~~requerir~~ esta información, le ~~ag~~adecemos nos escriba **ainfo@comparlante.com***



Este Manual fue creado a partir del programa Accesibilidad Activa, que busca dar visibilidad al deporte adaptado y contribuir a garantizar que todas las personas puedan practicar deportes en equidad y disfrutar el ser parte de un club.

Desarrollado por:



Con la colaboración de:

