



10. ركوب الدراجات البارالمبية:

Para cyclisme

ينقسم الرياضيون في رياضة ركوب الدراجات لذوي الاحتياجات الخاصة إلى **عدة فئات**، سواء على الطريق أو على المضمار، إذ يتم تكيف **الدراجات** بما يتلاءم مع إعاقة كل رياضي:

• **C5-C1** (سي أو C ترمز إلى "الدورة" أو "ركوب الدراجات")، تخص هذه فئة الأشخاص مبتوري الأطراف أو الذين يعانون من فقدان وظيفي للأطراف العلوية و/أو السفلية.



• **H5-H1** (ترمز إتش أو H إلى دراجة اليد)، وهي تخص الأشخاص الذين يعانون من إصابات في النخاع الشوكي أو مبتوري أحد الأطراف السفلية أو كليهما.

• **T2-T1** (تي أو T ترمز إلى الدراجة ثلاثية العجلات)، وهي تخص الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات حركية وفي التوازن.

• **B** (بي أو B ترمز إلى المكفوفين)، وهي منافسة يتم فيها إقحام رياضيين على متن كل دراجة، وتخص الأشخاص الذين يعانون من ضعف البصر أو المكفوفين الذين يرشدهم خلال المنافسة دليل (من الأصحاء) يطلق عليه الرбан.



11. الفروسية البارالمبية:

Para équitation

- الدرجة 1: إعاقة كبيرة على مستوى كافة الأطراف والجذع.
- الدرجة 2: إعاقة تؤثر على الجذع لكن مع وظيفة طبيعية للأطراف العلوية أو وظيفة حد أدنى للأطراف السفلية.
- الدرجة 3: ضعف حاد في كلا الساقين لكن مع ضعف طفيف أو معدوم للجذع، أو من ضعف معتدل في الذراعين والساقين والجذع.
- الدرجة 4: إعاقة على مستوى الأطراف العلوية أو من إعاقة متوسطة للأطراف الأربعة، أو من قصر القامة.
- الدرجة 5: إعاقة بصرية قد تصل إلى العمى الكامل.



على العكس من رياضة الفروسية التي تتضمن ثلاث تخصصات في الألعاب الأولمبية، ففي الألعاب البارالمبية لا يتضمن برنامج المنافسات سوى الترويض. يتم تصنيف الفرسان من ذوي الاحتياجات الخاصة ضمن خمس درجات مختلفة هي:



12. رفع الأثقال البارالمبية:

Para haltérophilie



بالنسبة لهذه الرياضة، يقوم الرياضي باستخدام قوة الجزء العلوي لجسمه وهو في وضعية استلقاء على المقعد أو لرفع الأثقال. يتم مزج المتنافسين حسب فئة كل إعاقة لكن يتم فصلهم بالنظر إلى فئات الوزن. وتضم هذه الرياضة عشر فئات وزن للرياضيين الذكور (ما بين أقل من 49 كلف حتى أكثر من 107 كلف) وعشر فئات للرياضيات (ما بين أقل من 41 كلف وحتى أكثر من 86 كلف).



13. البارالمبيات الجودو:

Para judo



تخص هذه الرياضة في الألعاب البارالمبية فئة
ضعاف البصر فقط. ويصنف لاعبو الجودو
البارالمبيين إلى فئتين:

- J1 المكفوفون
- J2 ضعاف البصر

ومن ثم، يتم توزيع الرياضيين وفق فئات
الوزن، كما هو معمول به في الألعاب الأولمبية.



14. السباحة البارالمبية:

Para natation

يتنافس السباحون البارالمبيون ضمن ثلاثة أنماط من السباحة وهي:

- إس أو S بالإنكليزي (ترمز إلى سباحة فراشة والظهر والزحف)
- إس بي أو SB بالإنكليزي (وترمز إلى سباحة الصدر)
- إس أم أو SM بالإنكليزي (وترمز إلى السباحة المتنوعة وتضم أربعة أصناف. بعد ذلك يجري تصنيف الرياضيين بالأرقام وفق إعاقاتهم:



- **11:** السباحون البارالمبيون المكفوفون أو من يعانون من ضعف في حدة البصر.
- **12:** السباحون البارالمبيون الذين لديهم حدة بصر أفضل من الفئة 11 أو الذين لديهم مجال بصري أقل من 10 درجات.
- **13:** السباحون البارالمبيون الذين يعانون من إعاقة بصرية أقل حدة أو أولئك الذين يقل مجالهم البصري عن 40 درجة.
- **14:** السباحون البارالمبيون من ذوي الإعاقة الذهنية.



15. البارا تايكواندو:

Para taekwondo

يعود ظهور هذه الرياضة إلى عام 2021 خلال أولمبياد طوكيو. يتم تصنيف الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة من فئة كاي 41 إلى فئة كاي 44 (كاي أو K يرمز إلى Kyorugi باليابانية وتعني القتال). لكن لا يسمح بمشاركة سوى فئة كاي 43 وهي تخص الأشخاص الذين يعانون من بتر مزدوج للساعدين أو ما يعادله على مستوى القدمين، وفئة كاي 44 للأشخاص الذين يعانون من بتر لأحد الساعدين أو ما يعادله عند القدمين.

ومن ثم، يتنافس لاعبو التايكوندو في فئات مختلفة لوزن الجسم.

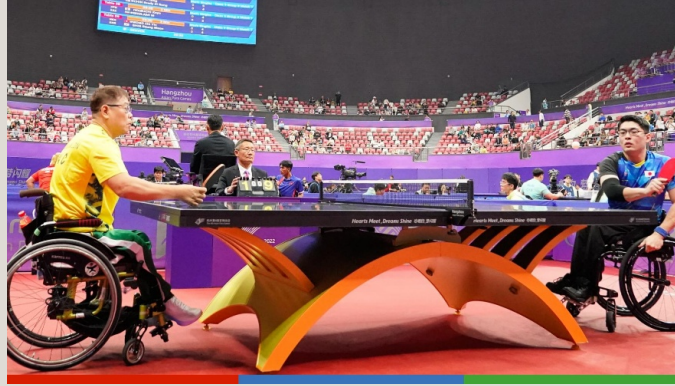




16. تنس الطاولة البارالمبية:

Para tennis de table

- . من الفئة 1 إلى 5: يستخدم كافة لاعبي تنس الطاولة من ذوي الاحتياجات الخاصة الكراسي المتحركة (الفئة رقم 1 هي التي تعاني من أعلى مستوى من الإعاقة).
- . الفئة 6 إلى 10: يكون كافة اللاعبين في هذا الحالة واقفين خلال المنافسة، وهم من الأشخاص الذين يعانون من إعاقة في طرف سفلي (6 و 7 و 8) أو إعاقة أخف وأقل بروزا (9 و 10).
- . الفئة 11: تخص لاعبي تنس الطاولة من ذوي الإعاقة الذهنية.



يخوض لاعبو تنس الطاولة البارالمبية المنافسة كل حسب إعاقته، فمنهم من هو جالس (على كرسي) ومن هو واقف. ويتم تصنيفهم بالنسبة إلى الفعاليات الفردية أو الزوجية بدرجات متفاوتة كما يلي: