

**DY
SCY
PLI
NY**

PARALIMPIJSKIE



**DYSCYPLINY
PARALIMPIJSKIE**

KONCEPCJA: Łukasz Szeliga

AUTORZY WYDANIA I: Bożydar Abadżijew, Iwona Ciok, Iwona Dybowska, Sylwester Flis, Rafał Helbik, Marcel Jarosławski, Mirosław Jurek, Agnieszka Kachel, Robert Kamiński, Tomasz Kaźmierczak, Małgorzata Kelm, Natalia Kozłowska, Elżbieta Madejska, Paulina Malinowska-Kowalczyk, Marek Marucha, Emilia Minkowska, Mariusz Oliwa, Ryszard Pacura, Robert Prażmo, Grzegorz Prokopowicz, Marcin Ryszka, Romuald Schmidt, Wojciech Seidel, Piotr Sęk, Rafał E. Stolarski, Luiza Sucharda, Łukasz Szeliga, Rafał Szumiec, Sebastian Szymański, Marlena Zduńczyk, Jan Ziemianin

AUTORZY ORAZ AKTUALIZACJA I UZUPEŁNIENIA WYDANIA II: Bożydar Abadżijew, Wiesław Cempa, Iwona Ciok, Beata Dązbłaż, Beata Dobak-Urbańska, Małgorzata Janiaczyk, Marcel Jarosławski, Tomasz Kaźmierczak, Michał Kłusak, Janusz Kozak, Dominika Kraśko, Krystyna Macioszczyk, Wojciech Makowski, Jarosław Malec, Marek Marucha, Michał Morys, Piotr Nieszczyński, Andrzej Ochal, Mariusz Oliwa, Ryszard Pacura, Jakub Pieniążek, Beata Pożarowszczyk-Kuczko, Grzegorz Prokopowicz, Tomasz Przybysz-Przybyszewski, Tomasz Pyciarz, Anna Radziejowska, Justyna Richter, Izabela Sauerbier, Romuald Schmidt, Agnieszka Schröder, Zuzanna Smykała, Witold Skupień, Filip Szołowski, Piotr Szymala, Tomasz Woźny

ZDJĘCIA: Bartłomiej Zborowski/Polski Komitet Paralimpijski, Tomasz Markowski/Polski Komitet Paralimpijski, a także: Weronika Lubojańska-Baran (str. 29, 34) Filip Szymala (31), Australian Paralympic Committee, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons (53), archiwum „Start” Poznań (58), Bartłomiej Syta/Polska Fundacja Paraolimpijska/Robert Szaj (63), Adam Nurkiewicz/Polska Fundacja Paraolimpijska/Robert Szaj (65, 160), Marek Marucha (118, 120), Rafał Oleksiewicz/Polska Fundacja Paraolimpijska/Robert Szaj (155), Simona Supino (165), Anna Radziejowska (171), Adrian Stykowski/PZSN Start (177), Jakub Sagan/archiwum Polskiego Związku Rugby na Wózkach (184), Adam Nurkiewicz/Polski Komitet Paralimpijski (186), Adrian Stykowski/Polski Komitet Paralimpijski (191), Agnieszka Schröder (201), Włodzimierz Wawro (206), Edyta Gołaś (214), Jacek Reda (233), Grzegorz Prokopowicz (236, 238), archiwa prywatne zawodników, archiwum Polskiego Komitetu Paralimpijskiego

WYBÓR ZDJĘĆ: Łukasz Misiuro

WSPÓŁPRACA: Katarzyna Machaj, Robert Kamiński

KOORDYNACJA I REDAKCJA: Tomasz Przybysz-Przybyszewski

KOREKTA: Łukasz Firchał

PROJEKT, SKŁAD I ŁAMANIE: Luiza Sucharda

DRUK: Regis sp. z o.o.

NAKLAD: 5000 egz.

WYDAWCA: Polski Komitet Paralimpijski, ul. Konwiktorska 9 lok. 2, 00-216 Warszawa

ISBN 978-83-949560-9-7

Wydanie publikacji współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Wydanie II, zaktualizowane i uzupełnione

Warszawa 2024

SPIS TREŚCI

WSTĘP

7

SPORTY LETNIE

13

| | |
|--------------------------|-----|
| Blind football | 14 |
| Boccia | 22 |
| Goalball | 27 |
| Koszykówka na wózkach | 35 |
| Parabadminton | 45 |
| Parajudo | 52 |
| Parakajakarstwo | 57 |
| Parakolarstwo | 62 |
| Paralekkoatletyka | 69 |
| Parałucznictwo | 87 |
| Parapływanie | 93 |
| Parapodnoszenie ciężarów | 106 |
| Parastrzelectwo sportowe | 116 |
| Paraszermierka | 123 |
| Parataekwondo | 128 |
| Paratenis stołowy | 135 |
| Paratriathlon | 146 |

| | |
|----------------------------|-----|
| Paraujeżdżenie | 153 |
| Parawioślarstwo | 159 |
| Parawspinaczka | 164 |
| Piłka siatkowa na siedząco | 172 |
| Rugby na wózkach | 178 |
| Tenis na wózkach | 185 |

SPORTY ZIMOWE

193

| | |
|---------------------------|-----|
| Curling na wózkach | 194 |
| Hokej na sledgach | 202 |
| Paranarciarstwo alpejskie | 208 |
| Parabiathlon | 215 |
| Paranarciarstwo biegowe | 220 |
| Parasnowboard | 224 |

INNE SPORTY

231

| | |
|---------------------|-----|
| Parataniec sportowy | 232 |
| Parażeglarstwo | 235 |



Stworzyliśmy tę publikację jako kompendium wiedzy na temat sportów, które są w programie igrzysk paralimpijskich, a także dyscyplin pretendujących do tego miana. Zebraliśmy podstawowe informacje, które pozwolą każdemu zrozumieć, na czym polega rywalizacja sportowców z niepełnosprawnościami. W kolejnych rozdziałach opowiadamy o historii dyscyplin letnich i zimowych, zasadach gry, używanym sprzęcie, a także klasyfikacji, czyli o tym, kto może startować w poszczególnych konkurencjach. Przybliżamy także sylwetki czołowych polskich zawodniczek i zawodników. Wszystko to podane jest w sposób czytelny i zrozumiały.

Brakuje takich pozycji na rynku, dlatego zdecydowaliśmy się na reedycję wydania z 2017 r., znacząco zaktualizowaną i uzupełnioną przez naszych ekspertów. Przez lata zmiany uległa przecież część zasad, a na igrzyskach pojawił się nowy sport – w 2028 r. w Los Angeles zadebiutuje parawspinaczka.

Mam nadzieję, że ta publikacja pomoże instruktorom i trenerom, pochodzącym ze środowiska sportowców pełnosprawnych, rozpocząć współpracę z osobami z niepełnosprawnościami. Jest to też wartościowa publikacja dla dziennikarzy, którzy będą mogli znaleźć rzetelne informacje, a także dla studentów i naukowców. Liczę wreszcie na to, że książka ta trafi do osób z niepełnosprawnościami, ich przyjaciół, rodziców, opiekunów. Byłoby fantastycznie, gdyby zainspirowała kogoś do uprawiania sportu.

Wszystkim Czytelnikom życzę wciągającej lektury!

Łukasz Szeliga
Prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego



WSTĘP

Od kameralnych zawodów na przyszpitalnych obiektach sportowych, z udziałem garstki rehabilitujących się weteranów, po prawdziwą eksplozję emocji na wypełnionym po brzegi Stade de France w Paryżu. Tak jednym zdaniem można przedstawić ewolucję sportu osób z niepełnościami. Zanim jednak udało się porwać kilkudziesięciotysięczny tłum kibiców, trzeba było pokonać wiele przeszkód, ludzkich słabości i zawiłości formalnych. Warto przypomnieć, jak to wszystko się zaczęło.

Za pioniera ruchu paralimpijskiego uznawany jest sir Ludwig Guttmann. To on, w 1948 r., na terenie szpitala w brytyjskim Stoke Mandeville, zorganizował dla pacjentów zawody łącznie. Termin nie był przypadkowy. Równolegle w Londynie rozgrywano letnie igrzyska

olimpijskie. Taki zabieg pozwolił kuracjom z niepełnościami w pełni poczuć ducha sportu. A jak ktoś już połączył bakcyla, nie spoczął na laurach. Liczba dyscyplin rosła, zmieniała się formuła zawodów, formalizowały zasady i wykształcały struktury organizacyjne.

Przybywało też zawodników, którymi kierowała różna motywacja. Jedni dążyli do światowego poziomu, przekraczali granice, inni traktowali sport rekreacyjnie, dla niektórych była to forma zabawy i integracji. Nie da się jednak ukryć, że w każdym przypadku – niezależnie od pobudek – sport usprawniał i dawał szansę poznawania ludzi o podobnej filozofii życia, stawiających na szeroko rozumiany rozwój. Zaczęło się zatem od rehabilitacji, szukania pretekstu, żeby wyjść z domu, otworzyć się na świat.

Rywalizacja wzmacniała poczucie wartości, a integracja – motywująca do ciągłej pracy – z czasem sprawiła, że sport osób z niepełnosprawnościami zaczął się profesjonalizować. Osiągnięty wynik sportowy był ważny, ale nie najważniejszy. Wyniki osiągane w latach 70., 80. minionego stulecia być może jeszcze nie były imponujące, ale dawały nadzieję. I tak doszliśmy do roku 1992, kiedy to w Barcelonie, podczas igrzysk paralimpijskich, zawodnicy z niepełnosprawnościami pokazali, na czym polega prawdziwy sport wyczynowy!

Długie i skomplikowane systemy kwalifikacji, szereg kryteriów i wymogów, które należy spełnić, powodują, że współcześnie w igrzyskach paralimpijskich startują tylko najlepsi z najlepszych. To elita sportowców. Ludzie zdeterminowani, z jednej strony – marzyciele, a z drugiej – mocno stąpający po ziemi realiści, zdający sobie sprawę z tego, że tylko ciężką pracą ziszczą swój sen o podium, o medalu zdobytym dla kraju, który reprezentują. Bez wątpienia do tej grupy należą dziś znani i lubiani: Natalia Partyka, Barbara Bieganowska-Zając, Rafał Wilk czy Maciej Lepiato. Ci współcześni ambasadorzy sportu paralimpijskiego rozpalają wyobraźnię młodych ludzi, są często drogowskazem oraz impulsem skłaniającym do wyjścia z domu i rozpoczęcia aktywności ruchowej, która z czasem przekształca się w regularny trening.

Każdy z mistrzów sportu stawiał kiedyś ten pierwszy krok. A sport wyczynowy nie istniałby bez jego stałej popularyzacji, zachęcania do rekreacji, powstawania małych

i większych klubów sportowych, bez entuzjastów, często bezimiennych trenerów, instruktorów czy też po prostu bez nauczycieli wychowania fizycznego, którzy wskazują tę właściwą drogę, podają pomocną dłoń i pozwalają późniejszym mistrzom uwierzyć, że marzenia mogą się spełnić.

W przypadku każdego sportowca najważniejszy jest oczywiście wybór odpowiedniej dyscypliny. Jest on uzależniony od zainteresowań, wrodzonych predyspozycji, ale też od rodzaju niepełnosprawności. Nie każdy jej typ mieści się w formalnych ramach, dlatego wiedza o systemie klasyfikacji funkcjonalno-medycznej w sporcie osób z niepełnosprawnościami jest dosyć istotna podczas podejmowania decyzji o wyborze konkretnej dyscypliny. W każdej dyscyplinie obowiązuje oddzielna klasyfikacja medyczna, co też determinuje klasy startowe. Mamy nadzieję, że publikacja, którą oddajemy w Wasze ręce, nieco rozjaśni zasady, jakimi kieruje się sport osób z niepełnosprawnościami. Nie tylko podpowie, jak dokonywać wyboru, ale też zachęci do aktywności w ogóle.

Chcicie wiedzieć, jak zacząć przygodę ze sportem? Załóżmy, że rozpoczęliśmy regularne treningi pod okiem profesjonalistów. Mamy predyspozycje, szkoleniowiec widzi w nas potencjał, treningi wykonujemy sumiennie, a nasz poziom sportowy cały czas pnie się w górę. Jaka jest droga do kwalifikacji na igrzyska paralimpijskie? Cóż, zaczynamy od weryfikacji umiejętności na zawodach. Pierwsze mają zazwyczaj zasięg lokalny, z czasem wojewódzki

i ogólnopolski. W takich wydarzeniach dochodzi do rywalizacji ramię w ramię z innymi zawodnikami. Przychodzi czas na sukcesy, ale i porażki. To punkt zwrotny w karierze każdego sportowca. Test wytrzymałości.

Kolejnym ważnym krokiem jest walka o mistrzostwo Polski. Tutaj zazwyczaj po raz pierwszy trzeba przejść klasyfikację funkcjonalno-medyczną, która przydziela zawodników do konkretnej klasy startowej. Może się też zdarzyć, że ten etap zablokuje obrany kierunek kariery, gdyby okazało się, że sportowiec nie ma minimum niepełnosprawności, kwalifikującego do rywalizacji w danej dyscyplinie. Podczas mistrzostw Polski często spotykamy naszych idoli, których przykład motywował do pracy, i to właśnie tutaj weryfikuje się poziom sportowych umiejętności. Obecni tu szkoleniowcy wyłapują talenty, mające szansę zakwalifikować się do kadry narodowej, a udział w kadrze definiuje już zawodnika jako sportowca wyczynowego. Otwiera też drogę do startów międzynarodowych... z orzełkiem na piersi.

Podnosząc sukcesywnie poziom sportowy, bierzemy udział w imprezach coraz wyższej rangi – od zawodów z cyklu grand prix, pucharach Europy czy pucharach świata, aż w końcu nadchodzi moment, gdy otrzymujemy powołanie na zawody rangi mistrzowskiej. Udział w mistrzostwach Europy i świata, a także uzyskany na nich dobry wynik, przy spełnieniu wskazanych w ustawie o sporcie kryteriów, daje możliwość uzyskania ministerialnego stypendium sportowego.

Kryteria kwalifikacyjne na igrzyska paralimpijskie publikowane są na stronie internetowej Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego (IPC). W niektórych przypadkach udział w igrzyskach zapewnia medal mistrzostw świata czy Europy, w innych – pozycja w rankingu światowym. Czasem paralimpijska przepustka jest imienna – czyli osoba, która ją wywalczyła, zdobywa miejsce dla siebie, a czasem kwalifikacje zdobywamy dla kraju (wtedy o tym, kto ostatecznie otrzyma powołanie, decyduje sztab szkoleniowy, na podstawie ustalonych wcześniej wewnętrznych kryteriów).

Niestety, zazwyczaj liczba przydzielonych miejsc dla kraju jest mniejsza niż liczba osób, które spełniają kryteria. Ostatecznie, po wypełnieniu warunków i kryteriów określonych zarówno przez IPC, jak i Polski Komitet Paralimpijski, możemy liczyć na spełnienie marzenia – które prawdopodobnie pchnęło nas do wyjścia z domu i rozpoczęcia przygody ze sportem – na otrzymanie kwalifikacji na igrzyska...

Mamy nadzieję, że książka ta będzie dla wielu z Was drogowskazem, pomoże zapoznać się z dyscyplinami sportu paralimpijskiego i pozwoli wybrać taką aktywność, dzięki której spojrzycie na świat z innej, lepszej perspektywy. Wierzmy też, że w gronie Czytelników znajdą się i tacy, których lektura publikacji zainspiruje do tego stopnia, że z czasem doprowadzi do najważniejszego wydarzenia dla każdego sportowca z niepełnosprawnością – do igrzysk paralimpijskich!

**OSIĄGNIĘCIA MEDALOWE POLSKICH SPORTOWCÓW
W LETNICH IGRZYSKACH PARALIMPIJSKICH**

| MIEJSCE IP | LICZBA KRAJÓW | LICZBA ZAWODNIKÓW | ZŁOTE MEDALE | SREBRNE MEDALE | BRĄZOWE MEDALE | RAZEM |
|-------------------------------------|------------------|----------------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------|
| 1972 HEIDELBERG | 42 | 1004 | 14 | 12 | 7 | 33 |
| 1976 TORONTO | 41 | 1271 | 24 | 17 | 12 | 53 |
| 1980 ARNHEM | 42 | 1654 | 75 | 50 | 52 | 177 |
| 1984 NOWY JORK/ STOKE MANDEVILLE | 54 | 2105 | 46 | 39 | 21 | 106 |
| 1988 SEUL | 60 | 3041 | 23 | 25 | 33 | 81 |
| 1992 BARCELONA | 83 | 2999 | 10 | 12 | 10 | 32 |
| 1996 ATLANTA | 104 | 3255 | 13 | 14 | 8 | 35 |
| 2000 SYDNEY | 123 | 3879 | 19 | 22 | 12 | 53 |
| 2004 ATENY | 135 | 3808 | 10 | 25 | 19 | 54 |
| 2008 PEKIN | 146 | 4011 | 5 | 12 | 13 | 30 |
| 2012 LONDYN | 164 | 4245 | 14 | 13 | 9 | 36 |
| 2016 RIO DE JANEIRO | 160 | 4328 | 9 | 18 | 12 | 39 |
| 2020 TOKIO | 160 | 4400 | 7 | 6 | 11 | 24 |
| 2024 PARYŻ | 170 | 4463 | 8 | 6 | 9 | 23 |
| RAZEM | | | 277 | 271 | 228 | 776 |

**OSIĄGNIĘCIA MEDALOWE POLSKICH SPORTOWCÓW
W ZIMOWYCH IGRZYSKACH PARALIMPIJSKICH**

| MIEJSCE ZIP | LICZBA KRAJÓW | LICZBA ZAWODNIKÓW | LICZBA POLSKICH ZAWODNIKÓW | ZŁOTE MEDALE | SREBRNE MEDALE | BRAZOWE MEDALE | RAZEM |
|----------------------------|------------------|----------------------|----------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-----------|
| 1976 ÖRNSKÖLDSVIK | 16 | 198 | 7 | - | - | - | - |
| 1980 GEILO | 18 | 299 | - | - | - | - | - |
| 1984 INNSBRUCK | 21 | 419 | 16 | 3 | 2 | 8 | 13 |
| 1988 INNSBRUCK | 22 | 377 | 18 | 1 | 1 | 6 | 8 |
| 1992 TIGNES-ALBERTVILLE | 24 | 365 | 13 | 2 | - | 3 | 5 |
| 1994 LILLEHAMMER | 31 | 471 | 15 | 2 | 3 | 5 | 10 |
| 1998 NAGANO | 31 | 561 | 26 | - | - | 2 | 2 |
| 2002 SALT LAKE CITY | 36 | 416 | 14 | 1 | - | 2 | 3 |
| 2006 TURYN | 38 | 474 | 10 | 2 | - | - | 2 |
| 2010 VANCOUVER | 44 | 502 | 12 | - | - | 1 | 1 |
| 2014 SOCZI | 45 | 576 | 9 | - | - | - | - |
| 2018 PJONGCZANG | 49 | 567 | 8 | - | - | 1 | 1 |
| 2022 PEKIN | 46 | 564 | 11 | - | - | - | - |
| RAZEM | | | | 11 | 6 | 28 | 45 |

The image is an abstract graphic design featuring a white background with several key elements: a vertical blue bar on the left, a large red circle on the right, and a thick black curved shape at the bottom right. Multiple parallel lines in red, blue, and black flow through the composition, some forming arcs and others straight paths. Three rectangular grids of small dots are arranged vertically on the right side. The text 'SPORTY LETNIE' is positioned in the lower-left area, with 'SPORTY' in blue and 'LETNIE' in red.

SPORTY
LETNIE



BLIND FOOTBALL

DYSCYPLINA

W piłkę nożną grają praktycznie wszyscy. Może trudno w to uwierzyć, ale na całym świecie mecze rozgrywają również osoby niewidome. Za kolebkę blind footballu (zwanego dawniej piłką nożną 5-osobową) uważa się Brazylię i Argentynę – to tam w latach 60. XX wieku narodził się pomysł adaptacji piłki do potrzeb osób niewidomych. W latach 80., za sprawą Hiszpanii, futbol osób z niepełnosprawnością wzroku zawitał do Europy. Obecnie blind football uprawiany jest w ponad 40 krajach całego świata. W większości z nich organizowane są rozgrywki ligowe o tytuł mistrzowski. Niestety, nie wszystkie państwa mogą cieszyć się pokaźną liczbą klubów, a tak jest choćby w Niemczech, we Francji, wspomnianej już Hiszpanii czy w Brazylii. W tej ostatniej są łącznie 22 zespoły

rywalizujące ze sobą na trzech poziomach rozgrywkowych. W ostatnich latach rozwija się też kobieca odmiana tej dyscypliny – obecna już w 10 krajach.

HISTORIA

Na igrzyskach paralimpijskich dyscyplina ta pojawiła się w Atenach w 2004 r. Na początku startowało po sześć ekip, od 2012 r. – po osiem. Od samego początku zwycięzca był jeden – Brazylia. Piłkarze z tego kraju zdobywali złote medale na kolejnych pięciu igrzyskach. Dopiero w Paryżu w 2024 r. po raz pierwszy triumfowała inna reprezentacja – gospodarze z Francji.



POLSKI BLIND FOOTBALL

Blind football uprawiany jest także w Polsce, a ostatnie lata to potężny rozkwit tej dyscypliny w naszym kraju. Wszystko dzięki autorskiemu programowi „Polski Blind Football na lata 2022-2028”, stworzonemu przez wieloletniego koordynatora akcji dedykowanych blind footballowi w Polsce, Piotrowi Nieszczyńskiemu, oraz grupie osób, które wraz z nim uwierzyły w sukces tego przedsięwzięcia i wdrażają obszary programowe w życie.

Wróćmy jednak na chwilę do historii. Piłka nożna osób niewidomych w Polsce ma swoje korzenie w 2008 r. – w Centrum dla Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie. Prekursorem całej akcji był ówczesny uczeń szkoły, Marcin Ryszka. Bardzo ważnym krokiem było pozyskanie pierwszych dzwoniących piłek, które trafiły do Centrum wprost z Brazylii. Równolegle piłka nożna osób niewidomych rozwijała się także w Dolnośląskim Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 13 we Wrocławiu oraz przez krótki okres także w Chorzowie.

Dalsze lata działalności oraz rozwój sekcji w Krakowie i we Wrocławiu pozwoliły powołać pierwsze kluby – Tyniecką Nie Widząc Przeszkód Kraków oraz Sprint Wrocław. Szukając możliwości rozwoju i rywalizacji, drużyny wyjeżdżały na szereg turniejów zagranicznych, często również rywalizując między sobą w meczach towarzyskich. Następowala również rozbudowa infrastruktury niezbędnej do uprawiania tej dyscypliny w klubach. Specjalistyczne bandy dla drużyny z Wrocławia zostały przekazane przez UEFA podczas rozgrywanego w Polsce i Ukrainie Euro 2012, zaś krakowianie swoje bandy otrzymali wraz z nowo

wyremontowanym obiektem MOS Kraków „Zachód”, gdzie obecnie utworzony jest Centralny Ośrodek Szkolenia i Rozwoju Blind Football w Polsce.

Przełomowy dla historii piłki nożnej osób niewidomych w odmianie klubowej był rok 2019, kiedy to obie drużyny zostały „wzięte pod skrzydła” profesjonalnych klubów sportowych. Najpierw zespół z Krakowa na mocy umowy stał się sekcją Wisły Kraków, a nieco później drużyna wrocławska – sekcją WKS Śląsk Wrocław.

Obecnie, dzięki realizacji sześciu fundamentów programowych „Polskiego Blind Footballu na lata 2022-2028”, działa w Polsce osiem sekcji (Kraków, Wrocław, Poznań, Bielsko-Biała, Zabrze, Warszawa, Chorzów i Łódź). Pierwsze sześć tworzy już kluby sportowe rywalizujące w rozgrywkach międzyklubowych w naszym kraju, a realizatorzy Programu, przy wsparciu instytucji zewnętrznych oraz coraz większego grona partnerów, wspierają kolejne nowo powstające sekcje w całej Polsce.

ROZGRYWKI KRAJOWE

W 2017 r., dzięki staraniom drużyn z Krakowa i Wrocławia, zorganizowano pierwsze w historii zawody Pucharu Polski w blind footballu. W dwumeczu lepsza okazała się ekipa z Krakowa i historyczny puchar powędrował pod Wawel. Od tego czasu rywalizacja o to trofeum odbywa się co rok. W siedmiu dotychczasowych edycjach pięciokrotnie wygrywał zespół z Krakowa, dwa razy drużyna z Wrocławia.

W latach 2016-2019 polskie drużyny rywalizowały w rozgrywkach Ligi Centralnej Europy, która utworzona została

dla klubów z krajów, w których z uwagi na małą popularność dyscypliny nie można było utworzyć lig macierzystych. W największym rozkwicie rozgrywek brało w niej udział sześć zespołów – po dwie z Polski i Czech oraz po jednej z Austrii i Węgier.

Czas pandemii skomplikował możliwości rywalizacji w ramach Ligi, która w konsekwencji została rozwiązana. Sprawił jednak, że środowisko blind footballu otworzyło w Polsce nowy rozdział w swojej historii. Realizacja wspomnianego wcześniej programu doprowadziła do powstania pięciu klubów, które zagrały w historycznym, pierwszym sezonie PGF Blind Football League. Był on jednocześnie rywalizacją o mistrzostwo Polski. Historycznym zwycięzcą ligi została drużyna Wisła Blind Football Kraków. Jesienią 2024 r., dzięki dołączeniu szóstej ekipy – ARTS Blind Football Warszawa, rozgrywki o Puchar Polski zgromadziły największą liczbę zespołów w historii.

Polska Liga Blind Footballu jest obecnie drugą największą w Europie ligą, po niemieckiej Bundeslidze, a tę odmianę piłki nożnej trenuje w naszym kraju już ponad 120 zawodników (wśród nich dzieci, młodzież i dorośli – zarówno mężczyźni, jak i kobiety).

REPREZENTACJA POLSKI

Każdy chyba mężczyzna, ale zapewne też niejedna kobieta, marzyli jako dziecko o tym, by zostać słynnym piłkarzem i – tak jak idol – zagrać w biało-czerwonej koszulce z orłem na piersi. Wydawać by się mogło, że los, odbierając zdolność widzenia, zabrał taką możliwość osobom niewidomym i słabowidzącym. Nic bardziej mylnego! Możliwością realizacji dziecięcych pasji i marzeń jest blind football, czyli

jedna z dwóch drużynowych paralimpijskich dyscyplin sportu osób z niepełnosprawnością wzroku.

Początki reprezentacyjnych zmagania w tej dyscyplinie sięgają 2015 r., kiedy to Polska otrzymała dzięki kartę, umożliwiającą udział w mistrzostwach Europy w Hereford (Anglia). Podczas tej imprezy biało-czerwoni zajęli 9. miejsce, zapisując się w historii dyscypliny dzięki zwycięstwu w pierwszym meczu z reprezentacją Grecji (1:0) oraz zdobyciu pierwszej, historycznej bramki autorstwa Martina Junga, który do dziś jest najsukuczniejszym zawodnikiem blind footballu w Polsce. Kolejny występ, dojrzałszy już, reprezentacji narodowej miał miejsce podczas zorganizowanych w Krakowie zawodów dla nowo powstających reprezentacji – IBSA Euro Challenge. Kraków okazał się szczęśliwy dla Polaków, gdyż zwyciężając w tym turnieju zapisali na swoim koncie pierwszy znaczący sukces.

Na następny występ reprezentacji Polski w blind footballu trzeba było poczekać aż do 2021 r., kiedy temat kadrowego projektu podjęty został po raz kolejny. Tym razem jednak do pracy zabrano się od podstaw, a za cel nadrzędny w długoterminowym planie rozwoju obrano sukcesywny progres, a nie wyniki. Udział w mistrzostwach Europy II dywizji (Rumunia) w 2021 r., zajęcie 7. lokaty w mistrzostwach Europy I dywizji (Włochy) w 2022 r., wywalczenie brązu podczas Pucharu Interkontynentalnego (Indie) w 2023 r. pozwoliło wejść do czołowej dwudziestki reprezentacji sklasyfikowanych w rankingu Federacji IBSA.

Warto również odnotować, że szerokie działania programu „Polski Blind Football”, realizowane przez Fundację Nie Widząc

Przeszkód z Krakowa oraz wspierane przez Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”, doprowadziły w 2024r. do powołania reprezentacji kobiecej. Utworzona struktura zarządzania dyscypliną, postawienie w rozwoju przede wszystkim na młodzież i dzieci sprawia, że jest ona jedną z najprężniej rozwijających się dyscyplin sportu w naszym kraju i na pewno w przyszłości będzie o niej jeszcze bardzo głośno.

KLASYFIKACJA

W blind footballu wyróżniamy trzy kategorie, według których klasyfikowani są zawodnicy. Kategoria **B1** to gracze niewidomi, kategorie **B2** i **B3** to zawodnicy z częściową niepełnosprawnością narządu wzroku.

Podział ten ma znaczenie podczas oficjalnych turniejów, typu: mistrzostwa Europy, mistrzostwa świata czy igrzyska paralimpijskie. Występują w nich reprezentacje, które składają się z zawodników należących wyłącznie do kategorii B1. IBSA (International Blind Sports Federation) nie zabrania się jednak, by podczas spotkań towarzyskich, rozgrywek ligowych oraz międzynarodowych turniejów klubowych gracze wszystkich trzech kategorii grali w jednej drużynie.

Zawodnicy występują w specjalnych przepaskach zasłaniających oczy. Wyrównują one szanse wszystkich graczy, bez względu na wadę wzroku. Dodatkowo, każdy z piłkarzy ma na oczach naklejone opatrunki okulistyczne, które powodują, że w przypadku zsunienia się gogli zawodnik nie jest w stanie niczego podejrzeć.

Jedynym graczem, który nie nosi przepaski, jest bramkarz – może być słabowidzący lub w pełni widzący. Jako że jedynym zmysłem, którym posługują się gracze, jest słuch, ten rodzaj piłki oparty jest w stu procentach na świetle dźwięków.

ZASADY GRY

Blind football, czyli piłka nożna dla osób niewidomych, to gra zespołowa, która przypomina futsal – piłkę halową. Jednak ze względu na specyfikę rządzi się szeregiem zasad, które czynią ją wyjątkową i odmienną od dyscypliny uprawianej przez osoby widzące.

W grze biorą udział dwie drużyny złożone z pięciu zawodników – czterech graczy w polu oraz bramkarza. Na mecz składają się dwie połowy, trwające po 15 minut czystego czasu gry. W zależności od rodzaju spotkania, jeśli po końcowym gwizdku utrzymuje się remis, mamy do czynienia z rzutami karnymi, bez dogrywki. Każda z drużyn wykonuje po trzy rzuty karne. Jeśli po pierwszej serii nie zostanie wyłoniony zwycięzca, wykonywane są dalsze kolejki, aż do ostatecznego triumfu jednego z zespołów. Podczas meczu trenerzy mogą dokonać sześciu zmian w dowolnym momencie gry. Ponadto, każda z drużyn ma prawo do jednej jednonumutowej przerwy na żądanie w każdej połowie meczu. Żeby taka przerwa została przyznana, ubiegający się o nią zespół musi być jednak w posiadaniu piłki, np. podczas rzutu różnego lub wolnego.

Można powiedzieć, że opisane do tej pory zasady są bliźniaczo podobne do tych znanych z futsalu. Teraz jednak przedstawimy pokrótce te, które czynią blind football wyjątkowym i niepowtarzalnym.

PIŁKA

Pierwszym i niezbędnym do gry elementem jest udźwiękowiona piłka. Jest zrobiona ze skóry lub z innego materiału. Jej obwód wynosi 60-62 cm, waga 510-540 g, a jej ciśnienie wynosi 0,4-0,6 atmosfer. System udźwiękawiający, znajdujący się w jej wnętrzu, jest tak skonstruowany, by dźwięk wydobywał się z niej podczas toczenia się czy wirowania wokół własnej osi. Daje się wtedy słyszeć charakterystyczny dźwięk, który przypomina małe grzechotki. Jeśli zdarzy się, że podczas meczu dojdzie do uszkodzenia systemu udźwiękawiającego bądź inny z parametrów ulegnie zmianie, należy przerwać grę i wymienić piłkę na nową.

KOMUNIKACJA

Drugim istotnym elementem rozgrywki jest komunikowanie przez graczy pozycji na boisku okrzykiem „voy” (z hiszpańskiego „idę”). Jeśli zawodnik znajduje się w pobliżu piłki (przyjmuje się odległość około 3 m), prowadzonej przez rywala lub znajdującej się poza kontrolą, zobowiązany jest, by głośno i wyraźnie oznajmić, iż jest w jej pobliżu. Brak sygnalizacji potraktowany jest przez arbitra jako faul, którego następstwem jest rzut wolny. Gracz, który znajduje się w posiadaniu piłki, nie musi komunikować swojej pozycji.

Ostatnim, równie ważnym elementem komunikacji, niezbędnym do prowadzenia płynnej gry, jest wsparcie ze strony przewodników. Kierują oni graczami poprzez komendy

głosowe, których celem jest jak najlepsze poprowadzenie swych piłkarzy. Każdy zespół ma trzech przewodników, którzy odpowiedzialni są za poszczególne strefy boiska. Wyróżniamy trzy strefy – obrony, pomocy (środkową) i ataku, które na boisku podzielone są liniami. W strefie obrony graczami kieruje bramkarz, w pomocy przewodnik ustawiony przy linii bocznej boiska – to zazwyczaj trener – a w ataku przewodnik ustawiony za bramką rywala – tzw. guide. Ten ostatni podpowiada również w chwili, gdy jego drużyna wykonuje rzut wolny, różny lub karny. Jego zadaniem jest wtedy kilkukrotne uderzenie w lewy i prawy słupek bramki oraz oznajmienie głosem, gdzie znajduje się środek, by gracz dobrze wykonał stały fragment gry.

BOISKO

Niezbędnym do rozegrania meczu elementem jest boisko, które choć wizualnie przypomina to z futsalu, posiada kilka udogodnień istotnych dla graczy. Jego wymiary podczas oficjalnych turniejów to 20 m szerokości na 40 m długości. Podczas pozostałych rodzajów rozgrywek IBSA dopuszcza wymiary nieznacznie różniące się od opisanych. Na środku boiska znajduje się punkt otoczony okręgiem o promieniu 3 m, z którego rozpoczyna się pierwszą i drugą połowę oraz grę po zdobyciu gola przez jedną z drużyn.

Oprócz tradycyjnych linii, znanych z futsalu, w blind footballu wyróżniamy dodatkowe znaczniki. Pierwszym z nich są dwie linie dzielące boisko na trzy strefy. Są one ułożone wzdłuż linii bramkowych w odległości 12 m. Oznacza to, że na boisku o przepisowych wymiarach strefy obrony i ataku wynoszą po 20 m szerokości na 12 m długości. Natomiast strefa pomocy (środkowa) ma wymiary 20 m szerokości na 16 m długości.

Bramka do blind footballu ma wymiary 3,66 m szerokości na 2,14 m wysokości (tak, jak w przypadku hokeja na trawie).

Kolejnym elementem, wyróżniającym boisko, a zarazem grę, jest strefa bramkarza. Jest to prostokąt ściśle związany z wymiarem bramki, oddalony o 2 m od linii końcowej boiska i po metrze od każdego ze słupków. Po tym prostokącie może poruszać się golkiper. Sprawia to, że nie może być tzw. lotnym bramkarzem, a wyjście poza wyznaczony obszar wiąże się z odgwizdaniem przez arbitra rzutu karnego.

Samo pole karne nie różni się od tego znanego z futsalu. Kształtem przypomina półokrąg. Od zewnętrznej krawędzi słupków bramki zakreślone są łuki, których promień wynosi 6 m. Z jednej strony połączone są pod kątem prostym z linią bramkową, z drugiej łączą się ze sobą linią równoległą do linii bramkowej, o długości 3,16 m. Pierwszy punkt karny znajduje się na linii pola karnego w odległości 6 m, drugi punkt karny znajduje się na 8 m przed linią bramkową.

Wzdłuż całego boiska, tuż przy liniach bocznych, biegną bandy wysokie na 110 cm i odchyłone w stosunku do osi boiska o około 10 stopni, które ograniczają piłce możliwość opuszczenia pola gry poprzez wybicie jej na aut. Nadaje to płynności grze i ułatwia zawodnikom poruszanie się po boisku. Jeśli któraś z drużyn wybijie piłkę ponad bandą na aut, traci ją na rzecz rywala, który wznawia grę nogą z linii bocznej w miejscu, w którym futbolówka opuściła plac gry. W poprzek boiska takie bandy nie występują, więc możliwe są rzuty różne po tym, jak piłka przekroczy linię bramkową, po interwencji gracza drużyny broniącej. Jeśli piłka opuści plac gry bez takowej interwencji, wówczas gra wznawiana

jest przez bramkarza, poprzez wprowadzenie futbolówki do gry ręką. Ma on na to 4 sekundy.

KARY

Blind football to gra kontaktowa, więc piłkarze zaopatrzeni są w ochraniacze, których zadaniem jest zminimalizowanie ryzyka doznania urazu. Te zdarzają się po przypadkowych lub celowych zagraniach rywali, które przez arbitra traktowane są jako faul. Sędzia ma prawo udzielenia reprimendy słownej, a także ukarania zawodnika żółtą lub czerwoną kartką.

Następstwem faulu jest rzut wolny, jeśli ten popełniony został poza polem karnym. Jeśli w jego obrębie – arbiter zmuszony jest podyktować rzut karny, który egzekwowany jest z punktu oddalonego o 6 m od bramki. Jeśli drużyna w trakcie jednej połowy dopuści się pięciu fauli, mamy do czynienia z tzw. faulem akumulowanym, którego następstwem jest rzut karny z punktu oddalonego od bramki o 8 m (tzw. karny przedłużony). Oznacza to także, że po każdym z kolejnych fauli dyktowany jest rzut karny przedłużony. Faule akumulowane kasują się po upływie danej połowy spotkania.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- <http://blindfootball.pl>
- www.paralympic.org/blind-football
- <http://blindfootball.sport>
- www.facebook.com/BlindFootballPoland



MARTIN JUNG

W blind footballu od początku jego rozwoju w Polsce, najpierw w krakowskiej drużynie Tyniecka Nie Widzący Przeszkód (od 2008 r.), a kiedy w 2019 r. przeszła pod szyld Wisły Kraków, w Wisła Blind Football Kraków. Od samego początku (2015 r.) w reprezentacji Polski w blind footballu. Rocznik 1991. Piłką interesował się od dziecka na tyle mocno, że wszystkie bramy w otoczeniu domu w rodzinnych Chocianowicach niedaleko Kluczborka były mocno poobijane. Z dziadkiem, który kibicował lokalnej drużynie, chodził na mecze. Ale blind football to nie tylko spełnienie dziecięcych marzeń, to także odkrycie talentu. I choć nie lubi wielkich słów, jak „najlepszy” czy „wybitny”, to fakty mówią same za siebie – jest królem strzelców w polskim blind footballu. Mówi, że jak na napastnika przystało, jest najbardziej bramkostrzelnym zawodnikiem, bo... piłka go znajduje, a on po prostu strzela.

Zdobył pierwszą w życiu bramkę na międzynarodowych zawodach i jednocześnie pierwszą dla reprezentacji Polski na pierwszych mistrzostwach Europy w 2015 r. w Anglii, na które pojechała kadra. Nasi zawodnicy zajęli tam 9. miejsce

– dla nich bardzo ważne. W 2022 r. polska reprezentacja zajęła 7. miejsce na mistrzostwach Europy I dywizji we Włoszech, a w 2023 r. – trzecie miejsce w zawodach Pucharu Interkontynentalnego w Indiach. Wisła Blind Football Kraków jest wielokrotnym zdobywcą Pucharu Polski. Zdobyła złoto w pierwszym sezonie (2024 r.) PGF Blind Football League. W tym samym roku Martin został królem strzelców ligi, a także Pucharu Polski. Rzadko się zdarza, żeby jeden zawodnik został królem strzelców i MVP turnieju, ale jemu udało się to podczas rozgrywek pucharowych w Lipsku.

Z wykształcenia informatyk, pracuje w Biurze ds. Osób z Niepełnosprawnościami Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, zajmuje się dostosowaniem oferty edukacyjnej dla studentów ze szczególnymi potrzebami. Gra nie tylko w piłkę. Całkiem dobrze wychodzi mu też gra na trąbce, skończył dwa stopnie szkoły muzycznej. W każdym razie żona i sąsiedzi nieźle to znoszą. Blind football to dla niego spełnianie marzeń o wielkiej piłce, sposób na oderwanie od codzienności, ciekawe podróże, aktywność i dobre relacje towarzyskie.



BOCCIA

DYSCYPLINA

Boccia jest jedną z najszybciej rozwijających się dyscyplin paralimpijskich w świecie. Jest sportem skierowanym do osób z zaburzeniami centralnego układu nerwowego – mózgowym porażeniem dziecięcym, zanikami mięśniowymi lub uszkodzeniami obwodowego układu nerwowego. Zawodników bocci cechuje więc znacząca dysfunkcja motoryczna, osłabienie mięśniowe widoczne we wszystkich czterech kończynach. Międzynarodowy Komitet Paralimpijski zalicza zawodników bocci do grupy AHSN – sportowców wymagających wysokiego poziomu wsparcia w większości czynności życiowych, w tym samoobsługowych, a także w szkoleniu i grze. Boccia pod względem szkoleniowym oraz organizacyjnym uchodzi za najtrudniejszą ze wszystkich dyscyplin sportowych.

HISTORIA

Boccia należy do grupy sportów znanych jako boule, pétanque, bocce. Na początku lat 80. w Europie zainicjowano ideę adaptowania bocci jako sportu dla osób z porażeniem mózgowym, które dotychczas, z powodu znaczącej potrzeby wsparcia, nie mogły uczestniczyć w jakiegokolwiek aktywności sportowej. Dostosowano do ich potrzeb sprzęt do gry, m.in. bile. Z czasem grupa adresatów bocci została rozszerzona o osoby z innymi niepełnosprawnościami wpływającymi na motorykę.

Boccia zadebiutowała na Światowych Igrzyskach Niepełnosprawnych w Nowym Jorku w roku 1984 (znanych dziś jako VII Letnie Igrzyska Paralimpijskie). Na stałe weszła do programu igrzysk paralimpijskich w Barcelonie

w 1992 r., jako jedna z kilku dyscyplin paralimpijskich, które nie mają swojego odpowiednika w programie olimpijskim. Od 2013 r. boccia znajduje się pod jurysdykcją BISFed (Boccia International Sports Federation, członka Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego – IPC), która obecnie funkcjonuje pod marką World Boccia, zrzeszając ok. 80 krajów, w tym – od 2013 r. – Polskę.

Boccia w Polsce jest obecna od 1992r. Przez pierwszych 20 lat rolę bezpośredniego koordynatora tej dyscypliny w kraju pełniło Stowarzyszenie „Start” w Poznaniu. Wiele z systemowych rozwiązań było wówczas finansowanych przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), PZSN „Start” i Polski Komitet Paralimpijski (PKPar). Boccia znalazła się w programach wielu organizacji w całej Polsce, które w 2013 r. powołały Związek Stowarzyszeń „Polska Federacja Bocci Niepełnosprawnych”. W 2015 r. dyscyplina przyjęła formę organizacyjną polskiego związku sportowego. Polski Związek Bocci (PZBocci) z siedzibą w Poznaniu jest członkiem World Boccia i PKPar. Zrzesza ok. 30 ośrodków szkoleniowych, promuje boccie, prowadzi szkolenia instruktorskie, sędziowskie i klasyfikacji medycznej oraz organizuje Polską Ligę Bocci, a także odpowiada za reprezentację narodową.

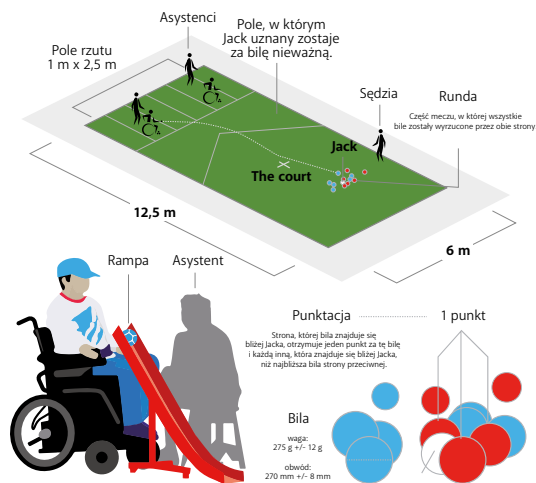
Rośnie poziom sportowy polskich zawodników we współzawodnictwie międzynarodowym. Od 2021 r. reprezentanci naszego kraju systematycznie zajmują medalowe miejsca w zawodach rangi mistrzostw Europy i w pucharach świata. W 2024 r. pierwsi Polacy zakwalifikowali się do igrzysk paralimpijskich. W Paryżu Damian Iskrzycki, z operatorem rampy Dariuszem Borowskim, dotarli do półfinału klasy BC3 mężczyzn, a Edyta Owczarz z operatorką rampy Krystyną

Owczarz – do ćwierćfinału klasy BC3 kobiet. Polska Boccia należy do czołowych organizatorów turniejów o zasięgu światowym. Turnieje serii Poznań World Boccia Challenger od kilku lat znajdują się w kalendarzu imprez rankingowych World Boccia.

ZASADY GRY

Boccia to gra ofensywno-defensywna, z dwiema rywalizującymi stronami w określonej liczbie rund. Boccia jest grą wyrafinowaną, wymaga skupienia i niezwyklej precyzji, ponieważ jeden dobrze oddany rzut bilą może diametralnie zmienić przebieg gry. O powodzeniu w grze decydują inteligencja zawodnika, matematyczna pamięć, strategia.

- Boisko: 12,5 m x 6 m.
- Sprzęt: niewielkie bile (wypełnione granulatem, waga: 275 g +/- 12 g, obwód: 270 mm +/- 8 mm)



Źródło: http://telegraph.co.uk/multimedia/archive/02314/boccia_2314702b.jpg

- jedna biała (tzw. Jack), sześć w kolorze czerwonym oraz sześć niebieskich, twardość bil jest zróżnicowana, ale mieścić się musi w określonych standardach.
- Rzut bilą na boisko odbywa się poprzez rzucenie, kopnięcie lub rzut za pomocą sprzętu wspomagającego – tzw. rampy i/lub umieszonego na głowie wskaźnika („pointera”).
- Zawodnicy biorą udział w grze siedząc na wózkach. W określonych grupach zawodnikowi wymagającemu pomocy towarzyszy asystent lub operator rampy.

PRZEBIEG GRY

- Na boisko zostaje wrzucona biała bila („Jack”).
- Zawodnik rzuca swoją bilą.
- Zagrywa przeciwnik.
- Następnie ruch należy do zawodnika, którego bila znajduje się dalej od białej bili (w stosunku do bili przeciwnika).
- Zawodnicy, rzucając bile, mogą przesuwac bile będące już w grze, starając się umieścić jak najwięcej bil swojego koloru przy bili białej.
- Zawody rozgrywa się indywidualnie (6 rund), w parach (4 rundy) lub drużynowo (3 graczy jednej strony na boisku – 6 rund).
- Czas gry jest limitowany.
- Po wyrzuceniu wszystkich bil kończy się runda. Sędzia ogłasza wynik, który jest sumą liczby bil jednego koloru, znajdujących się najbliżej bili białej.

KLASYFIKACJA

CELE KLASYFIKACJI:

1. Zapewnienie, że wynik sportowy zawodnika jest efektem wyszkolenia, umiejętności, talentu i doświadczenia, a nie wpływu towarzyszącej mu niepełnosprawności ruchowej.
2. Ocena, czy sportowiec spełnia fizyczne kryteria (specyficzne w każdej klasie bocci według BISFed).

Sportowcy są przydzielani po sklasyfikowaniu do jednej z klas sportowych według przepisów World Boccia: BC1, BC2, BC3, BC4 i BC5.

PROFILE ZAWODNIKÓW

- **BC1** – zawodnicy z mózgowym porażeniem dziecięcym, ciężką dysfunkcją czterech kończyn. Mają ograniczony zakres ruchu i siłę mięśni – uzależnieni w codziennym życiu od wózka ręcznego lub elektrycznego. Mogą grać na wózku manualnym, często wyrzucają bile używając kończyn dolnych.
- **BC2** – zawodnicy z mózgowym porażeniem dziecięcym, dysfunkcją czterech kończyn. Mają ograniczony zakres ruchu i siłę mięśni – uzależnieni w codziennym życiu od wózka ręcznego lub elektrycznego. Mogą grać na wózku manualnym, mogą samodzielnie chodzić na krótkim dystansie.
- **BC3** – zawodnicy o podobnym profilu, jak opisani w klasach BC1 (CP) lub BC4 (Non-CP), ale niezdolni do utrzymania, wyrzucenia bili. Dlatego używają sprzętu wspomagającego (rampy, „pointerów” itp.) do



wyrzucenia bili na boisko i grają z pomocą sportowego asystenta, który cały czas towarzyszy zawodnikowi na boisku (podaje mu bile, reguluje i ustawia sprzęt itp.).

- **BC4** – zawodnicy z poważną dysfunkcją czterech kończyn (pochodzenia pozamózgowego). Używają wózka manualnego lub elektrycznego do codziennego poruszania się (lub sprzętu pomocniczego). Sportowy profil i funkcjonalny sposób wyrzucania bili podobny do BC1, BC2. W klasie BC4, obok zawodników rzucających, mogą być zawodnicy wykopujący bile na boisko nogą.
- **BC5** (klasa nieparalimpijska) – zawodnicy z mniejszą niepełnosprawnością niż BC2 czy BC4, m.in.

z mózgowym porażeniem dziecięcym, artrogrypozą lub innymi schorzeniami pochodzenia mózgowego lub pozamózgowego. Grają na wózku manualnym, ale często mogą samodzielnie chodzić.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.polskaboccia.pl
- www.facebook.com/bocciapolska
- www.worldboccia.com
- www.paralympic.org/boccia



DAMIAN ISKRZYCKI

Jest czołowym polskim zawodnikiem w klasie BC3, gra z – mającym status zawodnika – operatorem rampy, Dariuszem Borowskim. Reprezentuje Beskidzkie Zrzeszenie Sportowo-Rehabilitacyjne „Start” Bielsko-Biała. Jest wielokrotnym mistrzem Polski. Od 2015 r. regularnie powoływany do kadry Polski. Zdobywał medale zawodów pucharu świata i World Boccia Challenger w grze indywidualnej oraz w parze z Edytą Owczarz. Trzykrotnie stanął na podium mistrzostw Europy. Od lat zajmuje miejsca w pierwszej dziesiątce zawodników rankingu światowego w klasie BC3.

W 2024 r., wraz z dwójką zawodniczek, wywalczył pierwszy w historii Polskiej Bocci awans do igrzysk paralimpijskich.

W Paryżu dotarł do półfinału, a następnie stoczył bardzo wyrównany mecz o brązowy medal, ulegając nieznacznie gwiazdzie światowej bocci, Grekowi Grigoriosowi Polychronidisowi. Kolejnym sportowym celem Damiana jest start w igrzyskach paralimpijskich w Los Angeles w 2028 r.

Damian jest prezesem BZSR „Start” Bielsko-Biała, mieszka w Rudzicy w gminie Jasienica. Jest żonaty, ma dwójkę dzieci. Jest konstruktorem i producentem najwyższej jakości, wyrafinowanych technicznie ramp do bocci, które zdobyły uznanie na całym świecie.



GOALBALL

DYSCYPLINA

Duża atrakcyjność sportu sprawiła, że zaczęto zastanawiać się, jak zaadaptować cieszącą się popularnością dyscyplinę do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących. Nie było to łatwe zadanie. Dopiero umieszczenie źródła dźwięku w piłce i stworzenie nowej koncepcji gry pozwoliły na lepsze i szybsze popularyzowanie tej aktywności na całym świecie. Wzrok zastąpiono zmysłem słuchu, a to pociągnęło za sobą wypracowanie niespotykanych dotychczas w tradycyjnych grach zespołowych technik ruchowych: pozycji obronnej, padu obronnego, rzutu kierunkowego, rzutu piłki skaczącej, rzutu piłki z obrotu, różnych wariantów obrony i ataku.

Goalball jest aktualnie najpopularniejszą grą zespołową uprawianą przez osoby niewidome i słabowidzące w Polsce. Ma kilka podstawowych zalet:

- odbywa się na boisku do piłki siatkowej – a zatem boisko jest proste do oznakowania,
- zawodnicy grają i w obronie, i w ataku – nie ma podziału na zawodników obrony i ataku,
- gra jest bezkontaktowa – brak dodatkowych kontuzji spowodowanych zderzeniami,
- możliwość uprawiania tej dyscypliny przez kobiety i mężczyzn bez ograniczeń wiekowych.



HISTORIA

Grę wymyślili w 1946 r. Niemiec Sepp Reindle i Austriak Hans Lorenzen, by rehabilitować weteranów II wojny światowej z uszkodzonym wzrokiem. Do 1976 r. goalball uprawiano jedynie w niektórych państwach Europy. Nie rozgrywano zawodów rangi międzynarodowej. Większą popularnością cieszyły się: piłka toczona, znana w nomenklaturze międzynarodowej jako rollball (z angielskiego *rolling* – toczący się i *ball* – piłka), oraz piłka bramkowa, o nazwie międzynarodowej torball (z niemieckiego *tor* – gol, bramka).

Lokalizowanie piłki słuchem oraz orientacja w przestrzeni, jako forma rehabilitacji, zeszła jednak w tych grach na dalszy plan. Cytując prof. Eugeniusza Bolacha: „gra [w goalball] dyktuje zawodnikom nieco wyższe wymagania pod względem sprawności wszechstronnej i orientacji przestrzennej. Stosowane w piłce bramkowej, jak i toczonej duże płaszczyzny, tj. maty orientacyjne dla zawodników, zostały zastąpione liniami orientacyjnymi. Szerokość boiska (9 m) wyklucza stosowanie skutecznej obrony automatycznej, występuje zatem konieczność lokalizowania słuchem toru toczenia się piłki. Zwiększenie pola gry umożliwia wykorzystanie silnego rzutu z dłuższego rozbiegu”.

Rosnąca liczba zespołów grających w goalball sprawiła, że w roku 1976 gra stała się dyscypliną pokazową na igrzyskach paralimpijskich w Toronto, a od 1980 r. systematycznie już rozgrywane są turnieje paralimpijskie. Obecnie goalball zadomowił się w ponad 100 krajach na całym świecie. W światowej czołówce plasują się kolejno (ranking z maja 2024 r.) – wśród mężczyzn: Brazylia,



Litwa, Chiny, USA, Turcja, Japonia, Niemcy, Ukraina, Belgia, Iran... Polska zajmuje 23. pozycję; natomiast wśród kobiet: Turcja, Japonia, USA, Brazylia, Izrael, Kanada, Chiny, Algieria, Australia, Grecja... Polska zajmuje 30. miejsce.

Nasza reprezentacja pierwszy raz zagrała w 1983 r. podczas mistrzostw Europy w Danii. Zajęła wtedy piąte miejsce. Do sukcesów należy zaliczyć zorganizowanie przez Polskę mistrzostw Europy w Olsztynie w 1985 r. Wówczas wywalczyliśmy dziesiąte miejsce, a cztery lata później – znów w Danii – uplasowaliśmy się na 11. miejscu. W latach 1990–2008 zmieniony system rozgrywek klasyfikacyjnych uniemożliwił reprezentacji naszego kraju uczestniczenie w ważnych imprezach europejskich i światowych. W tym okresie braliśmy udział jedynie w spotkaniach towarzyskich. W 2009 r. ponownie wróciliśmy do rywalizacji na szczeblu europejskim. W Portugalii na mistrzostwach Europy zajęliśmy dziewiąte miejsce. W 2011 r. awansowaliśmy do dywizji B na mistrzostwach Europy w Białymstoku. Następne lata to piąta pozycja w tej dywizji na mistrzostwach Starego Kontynentu (Włochy 2012 i Węgry 2014) oraz siódme miejsce w 2016 r. wywalczone w Portugalii.

Goalball w Polsce rozwijał się dynamicznie w ostatnich latach, zyskując uznanie na arenie międzynarodowej. W 2018 r. Polska była gospodarzem mistrzostw Europy dywizji B (Chorzów). Męska reprezentacja zajęła tam czwarte miejsce, a żeńska – ósme. Turniej ten odegrał ważną rolę w promowaniu goalballa w kraju i wzmocnił pozycję Polski w rywalizacji międzynarodowej. W 2019 r. męska reprezentacja Polski uczestniczyła w turnieju kwalifikacyjnym (w Fort Wayne w USA) do igrzysk paralimpijskich. Choć nie udało

się nam zakwalifikować, doświadczenie zdobyte na tym poziomie było istotne dla dalszego rozwoju drużyny.

W 2019 r. nastąpiła także zmiana trenera koordynatora kadry narodowej w goalballu. Stanowisko to objął Piotr Szymala, który wcześniej był asystentem trenera kadry. Jego kadencja zapoczątkowała szereg zmian, w tym odważne postawienie na młodych zawodników, co miało na celu przebudowę i rozwój drużyny. Podczas mistrzostw Europy dywizji B w 2021 r. w Pajulahti w Finlandii panowie ponownie zajęli czwarte miejsce. Szczególnie emocjonujący był mecz o brązowy medal, przeciwko reprezentacji Rosji, który zakończył się minimalną porażką. Kadra kobiet zajęła na tym turnieju szóstą pozycję. W 2022 r. w Portugalii męska kadra zajęła siódme miejsce. Turniej ten był okazją do kontynuacji przebudowy drużyny narodowej, w której coraz większą rolę odgrywali młodzi zawodnicy.

W ubiegłych latach udało się również stworzyć reprezentację juniorów, która wzięła udział w mistrzostwach świata, gdzie zajmowała miejsca: piąte w 2017 r. (Węgry) i czwarte w 2019 r. (Australia). Największe sukcesy, jakie osiągnęła reprezentacja Polski w goalballu pod wodzą trenera Piotra Szymali, to: złoty medal mistrzostw świata juniorów w 2023 r. w Sao Paulo (Brazylia), gdzie Polska pewnie pokonała swoich rywali, a Marcin Czerwiński został królem strzelców turnieju, potwierdzając wysoki poziom młodego pokolenia polskiego goalballa.

W niecały rok później reprezentacje mężczyzn i kobiet odnotowały kolejne sukcesy – drugie miejsce żeńskiej i trzecie

męskiej kadry seniorskiej na mistrzostwach Europy dywizji B w 2024 r. w Lignano Sabbiadoro (Włochy), a także tytuł królowej strzelczyń zdobyty przez Katarzynę Twardoch. Tym samym obie nasze reprezentacje zapewniły sobie awans do dywizji A – elity europejskiego goalballa, co było dowodem na wysoką formę polskich zawodniczek i zawodników. Dzięki ich zaangażowaniu oraz wsparciu trenerów i organizacji, działających na rzecz sportu osób z niepełnosprawnościami, goalball w Polsce stale się rozwija, osiągając coraz większe sukcesy na arenie międzynarodowej.

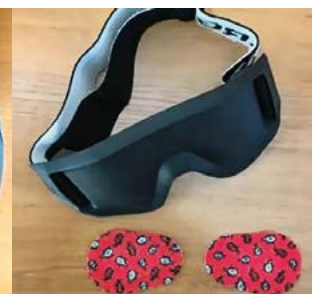
W goalball w Polsce gra obecnie jedenaście zespołów seniorskich, cztery zespoły kobiece, cztery zespoły juniorskie i cztery zespoły juniorów młodszych, które uczestniczą w rywalizacji o mistrzostwo kraju. W ciągu roku dla seniorów organizowane są dwa turnieje eliminacyjne i turniej finałowy, dla kobiet dwa turnieje mistrzostw Polski, a dla juniorów i juniorów młodszych – jeden. Dodatkowo odbywają się turnieje międzynarodowe, turniej Pucharu Polski czy turnieje towarzyskie.

SPRZĘT

Gra odbywa się w hali na boisku o wymiarach 9 na 18 m. Krótsze boki tego prostokąta to jednocześnie bramki o wysokości 1,3 m. W każdej drużynie jest trzech zawodników rzucających i broniących oraz trzech rezerwowych. W piłce (ryc. 1) o wadze 1,25 kg i obwodzie 76 cm znajdują się metalowe blaszki, które wydają dźwięk.



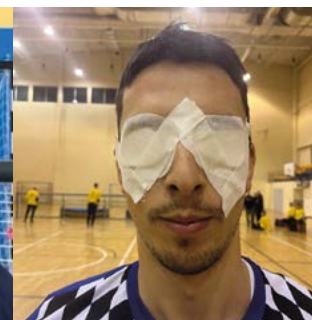
RYC. 1



RYC. 2



RYC. 3

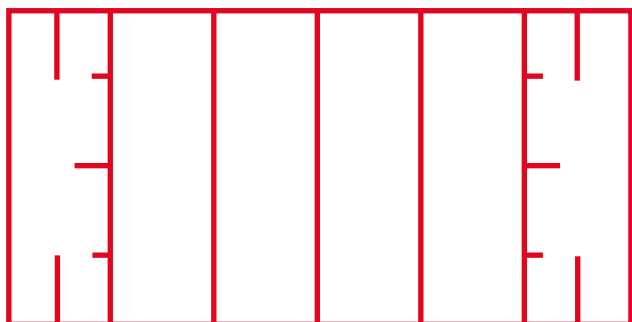


RYC. 4

ZASADY GRY

Podczas gry wymagana jest absolutna cisza. By wyrównać szanse, wszyscy zawodnicy mają specjalne okulary (ryc. 2 i 3) oraz dodatkowo oczy zaklezione plastrami okulistycznymi (ryc. 4). Prawidłowy sposób zaklejenia oczu oraz założenia gogli przedstawiają powyższe zdjęcia.

Zawodnicy drużyny, w kierunku której toczy się piłka, muszą wiedzieć – słyszeć, jakim torem się porusza. Atak na bramkę przeciwnika – najczęściej rzut, czasem toczenie piłki, może odbywać się w strefie do 6 m od własnej bramki, podobna strefa dotyczy działań obronnych. Mecz



SCHEMAT BOISKA DO GRY W GOALBALL

składa się z dwóch części. Każda trwa 12 minut z przerwą 3-minutową. Rywalizacja jest niezwykle dynamiczna i widowiskowa. Wymaga doskonałej orientacji przestrzennej i bardzo dobrej kondycji. Nad jej poprawnym przebiegiem czuwają sędzia główny, sędzia pomocniczy, czterech sędziów bramkowych oraz sędziowie mierzący czas, protokolant i osoba obsługująca zegar. Za każde nieprawidłowe zagranie dyktowany jest rzut karny.

Wyróżniamy dwa rodzaje przewinień skutkujących przyznaniem rzutu karnego: osobiste i drużynowe. W obu przypadkach, podczas obrony rzutu karnego, na boisku pozostaje tylko jeden gracz z drużyny, która popełniła błąd. W przypadku rzutu karnego z przewinienia osobistego, graczem tym jest ten zawodnik, który popełnił wykroczenie.

Drużyna wykonująca rzut na przeprowadzenie akcji ma 10 sekund – liczone od pierwszego kontaktu z piłką podczas obrony do momentu, w którym piłka przekroczy połowę boiska. Jeśli drużyna nie odda rzutu w tym czasie, zasądzony jest rzut karny, a obrońcą jest zawodnik wskazany przez trenera drużyny przeciwnej.

Żadna z osób przebywających w rejonie ławki zawodników nie ma prawa udzielać instruktażu w jakiegokolwiek formie i w innym czasie niż przerwy w trakcie gry lub po zakończeniu każdej połowy meczu. Jeśli arbiter stwierdzi, że ktoś złamał ten zakaz, przeciwko tej drużynie dyktowany jest rzut karny.

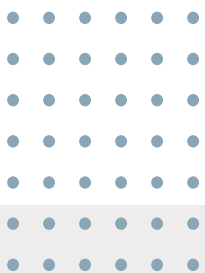
KLASYFIKACJA

Uczestnikami zawodów w goalball mogą być osoby słabowidzące i niewidome, które na podstawie przeprowadzonej klasyfikacji medycznej otrzymały odpowiednią grupę sportową, stwierdzającą minimum niepełnosprawności, zezwalające na uczestniczenie w zawodach:

- **B1** – całkowicie niewidomi oraz z poczuciem światła, ale bez rozpoznania przedmiotów lub ich zarysów bez względu na kierunek i odległość,
- **B2** – ze zdolnością rozpoznawania przedmiotów lub ich zarysów, ostrość wzroku 2/60 i/lub ograniczenie pola widzenia w zakresie 5 stopni,
- **B3** – ze wzrokiem o ostrości od ponad 2/60 do 6/60 i/lub ograniczeniem pola widzenia od 5 do 20 stopni.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

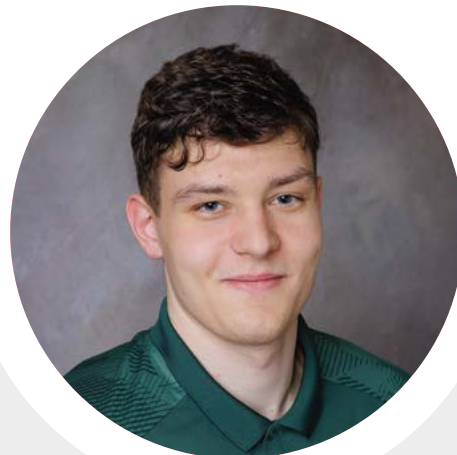
- <https://goalball.sport>
- <https://pzsstart.eu>
- <https://paralympic.org.pl>
- www.facebook.com/goalball.polska
- www.instagram.com/polishgoalballteam



NASI ZAWODNICY

Ważny wkład w rozwój tej dyscypliny mają m.in.: Piotr Szymala, Daniel Henke i Marek Mościcki, dzięki którym w 2011 r. awansowaliśmy do dywizji B. Dużą rolę odegrał **Marcin Lubczyk**, który został królem strzelców na mistrzostwach Europy w Chorzowie. Aktualnie kluczowym zawodnikiem w kadrze mężczyzn jest **Marcin Czerwiński** – król strzelców mistrzostw świata U19 w Brazylii. Obecnie w goalball w Polsce gra jednaście seniorskich zespołów. Mistrzostwo Polski w kolejnych latach zdobywali zawodnicy reprezentujący: Lublin (1983-84, 1995-99, 2001-07, 2011-13, 2018-19), Olsztyn

(1985-87, 1991-92), Suwałki (1988-89, 1994), Zieloną Górę (1990, 1993), Bytom Odrzański (2000), Katowice (2008-09, 2015, 2017), Bierutów (2010), Białystok (2014), Wrocław (2016), Laski (2021-24). Kadra kobiet nieustająco się rozwija, na przestrzeni ostatnich lat najważniejszymi zawodniczkami są **Dorota Niewiadomska**, **Katarzyna Suchanek** oraz **Katarzyna Twardoch**, która na ostatnich mistrzostwach Europy została królową strzelczyń. W ostatnich latach w rozgrywkach kobiet występują cztery zespoły, trzy z nich zdobyły mistrzostwo Polski: Laski (2021), Katowice (2023), Lublin (2024).



MARCIN CZERWIŃSKI

Rocznik 2004, jego rodzinna miejscowość to Pisz, jednak goalball poznał w ośrodku w Laskach i ostatecznie wybrał ze wszystkich dyscyplin, które uprawiał – także z sukcesami, bo były i pływanie, i bieganie na nartach, i lekkoatletyka. Wychodzi z założenia, że lepiej coś robić, niż siedzieć, a że – jak mówi – ma to szczęście, że elektronika go nudziła, wybierał aktywność. Najlepiej z przyjaciółmi, w grupie. Nigdy nie przeszkadzała mu w tym niepełnosprawność wzroku, która pogłębiała się od początku szkoły podstawowej. Nie bez znaczenia było też to, że sport był obecny w domu rodzinnym – tata przez wiele lat był prezesem klubu piłkarskiego. I choć nie chwali za dużo, to na meczach goalballa krzyczy najgłośniej. Rodzice zawsze wspierali Marcina w uprawianiu sportu.

Goalball uprawia od 2013 r., a od 2018 jest w kadrze narodowej. To obecnie król strzelców w tej dyscyplinie w Polsce, dlatego szuka konkurencji za granicą, to go motywuje. Z wykształcenia technik masażysta – i w tym zawodzie chce pracować. Pierwszy znaczący sukces w goalballu? W 2021 r. z kolegami z klubu UKS Łaski pierwszy raz w historii wygrali mistrzostwo Polski seniorów. Jako 15-latek był

najmłodszym uczestnikiem mistrzostw świata w Australii w 2019 r. Co prawda, reprezentacja Polski przegrała tam mecz o 3. miejsce jedną bramką, ale mimo iż Marcin był w rezerwie, to więcej grał, niż siedział na ławce. Jednak najważniejsze dotychczas osiągnięcie sportowe dla polskiej kadry to zdobycie mistrzostwa świata (U19) w Brazylii w 2023 r. Zwycięstwo było podwójne, bo przed półfinałem dowiedział się, że zostanie ojcem.

W 2024 r. reprezentanci Polski poszli za ciosem i zdobyli brąz mistrzostw Europy dywizji B. To dało im awans do dywizji A. Od 1997 r. nie udało się to w Polsce nikomu. Marcin nie lubi pochwał i gratulacji, bo gra dla siebie i kolegów z drużyny. Nie planuje też zbyt wiele do przodu, żeby – jak mówi – nie wyprzedziły go sznurówki. Celem jest, by kadra Polski była najlepsza na świecie, a najbliższym – dobre miejsce w mistrzostwach Europy w 2025 r. w dywizji A. Na boisku łatwo go zdenerwować, dużo wtedy biega i rzuca, złość przekłada na grę – zazwyczaj się oplaca. Koledzy się dziwią, ale nie narzekają. W grze drużynowej zwycięstwo smakuje mu lepiej.



KOSZYKÓWKA NA WÓZKACH

DYSCYPLINA

Koszykówka na wózkach jest niewątpliwie jedną z najpopularniejszych i najbardziej widowiskowych gier zespołowych uprawianych przez osoby z niepełnosprawnościami. Finały największych światowych imprez, takich jak igrzyska paralimpijskie czy mistrzostwa świata, oglądane są przez wielotysięczną publiczność. W wielu krajach europejskich oraz w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie rozgrywki ligowe są bardzo rozbudowane. Startuje w nich od kilkunastu do nawet kilkuset drużyn, które podzielone są na ligi ogólnokrajowe, regionalne i lokalne. W krajach tych zarejestrowanych jest kilka tysięcy koszykarzy i koszykarek na wózkach (co przy około 200 graczach w Polsce jest liczbą imponującą).

HISTORIA

Początki tej dyscypliny datuje się na rok 1946, kiedy to byli amerykańscy koszykarze, weterani II wojny światowej, rozpoczęli pierwsze próby gry w koszykówkę na wózkach. W Europie pierwsze próby zaadaptowania różnych dyscyplin sportowych dla osób z niepełnosprawnościami, w tym na wózkach, podjął Ludwig Guttmann, który w szpitalu w Stoke Mandeville w Anglii stworzył specjalny program rehabilitacji poprzez sport. Wśród wielu dyscyplin, które zaczęły uprawiać osoby poruszające się na wózkach, była również koszykówka.

Podczas pierwszych międzynarodowych zawodów International Stoke Mandeville Games (ISMG), które

odbyły się w roku 1952, rozegrano pierwszy oficjalny mecz międzynarodowy pomiędzy reprezentacją Wielkiej Brytanii i Holandii. Podczas kolejnych ISMG, w 1956 r., koszykówka na wózkach była już w oficjalnym programie zawodów. Po raz pierwszy wystąpili koszykarze amerykańscy pod nazwą The Pan Am Jets i bezapelacyjnie zwyciężyli, pokazując przy tym nieosiągalny dla innych poziom sportowy. W ten sposób bardzo spopularyzowali tę dyscyplinę i zaczęła się ona dynamicznie rozwijać.

W 1960 r. w Rzymie koszykówka na wózkach zadebiutowała w programie igrzysk paralimpijskich. W 1973 r. światowa organizacja, która skupiała dyscypliny sportowe osób poruszających się na wózkach – International Stoke Mandeville Games Federation (ISMGF) – wyodrębniła w swoich strukturach specjalną komisję koszykówki na wózkach. W roku 1989 komisja ta – pod nazwą IWBf (International Wheelchair Basketball Federation) – rozpoczęła starania o wyodrębnienie się z ISMGF i stworzenie własnej, niezależnej organizacji, która zajmowałaby się wyłącznie koszykówką na wózkach.

I tak w roku 1993 IWBf stała się niepodległą i niezależną światową federacją, odpowiedzialną za koszykówkę na wózkach. W momencie powstania IWBf zrzeszała 50 członków z całego świata i z roku na rok krajów członkowskich przybywało. Dynamiczny rozwój tej dyscypliny sprawił, że w ciągu następnych 5 lat IWBf utworzyła cztery regionalne, kontynentalne strefy, które znalazły się w: Europie, Amerykach, Afryce, Azji i Oceanii. Obecnie koszykówka na wózkach uprawiana jest w 111 krajach całego świata.

KOSZYKÓWKA NA WÓZKACH W POLSCE

Koszykówka na wózkach w Polsce jest obecna mniej więcej od końca lat 60., początku lat 70. ubiegłego wieku. Nie była ona jednak sportem ogólnie dostępnym, gdyż ograniczały to środki finansowe. Specjalne wózki do gry w koszykówkę były i są sprzętem bardzo drogim. Uprawiało ją od trzech do sześciu zespołów, klubów, zrzeszonych w Radzie Głównej Spółdzielni Pracy „Start”. Podobnie było w latach 80. i na początku lat 90. Rokrocznie rozgrywano mistrzostwa Polski, które odbywały się w różnym systemie. Na ogół były to trzy-cztery turnieje w roku, w których brały udział drużyny zgłoszone do rozgrywek. O tytule mistrza Polski decydował wynik łączny tych turniejów.

W połowie lat 90. doszło kilka nowych drużyn (w sumie 10 zespołów) i zaczęto poważnie myśleć o utworzeniu ligi. Sfinalizowano tę ideę w roku 1998. Ruszyła wówczas Polska Liga Koszykówki na Wózkach (PLKnW), grająca systemem jesień/wiosna – w dwóch grupach po pięć drużyn, które podzielone były regionalnie: wschód i zachód. Drużyny grały ze sobą dwumecze, mecz i rewanż. Po rozegraniu rundy zasadniczej odbywał się turniej finałowy. W następnym sezonie w PLKnW uczestniczyło już tylko osiem zespołów, ale system rozgrywek w zasadzie nie uległ zmianie (dwie grupy po cztery zespoły) z tą różnicą, że po rozegraniu sezonu zasadniczego grano rundę play off do trzech zwycięstw, zaś zwycięzcy i pokonani tych serii spotykali się w jednym meczu w walce o konkretne pozycje w mistrzostwach Polski.

Przez kolejnych kilka sezonów system rozgrywek Polskiej Ligi Koszykówki na Wózkach ulegał zmianom, w zależności



SALAZAR
25

OP DESK ORTH
2

USA
16

BOIE
33

J. SALAZAR

Allianz
25

33

16

PARIS 2024

od liczby zgłoszonych do rozgrywek drużyn. Obecnie zespoły rywalizują na dwóch poziomach rozgrywkowych. W 1 lidze występuje 6 zespołów, które rywalizują w rundzie zasadniczej systemem „każdy z każdym”, mecz i rewanż oraz runda play off (1-4, 2-3). Zwycięzcy spotkań półfinałowych spotykają się w dwumeczu o tytuł mistrzowski, a zespoły pokonane w meczach o brąz. 2 liga liczy 7 zespołów podzielonych regionalnie na dwie grupy. Każda z drużyn jest organizatorem jednodniowego turnieju z udziałem trzech drużyn. Po rundzie zasadniczej zespoły, które uplasowały się na miejscach 1. i 2. w każdej z grup, rozgrywają turniej finałowy o mistrzostwo 2 ligi.

REPREZENTACJA POLSKI

Kiedy na przełomie sierpnia i września 2012 r. polscy koszykarze na wózkach debiutowali w Londynie na igrzyskach paralimpijskich i osiągnęli tam ćwierćfinał, wydawało się, że dalszy rozwój tej dyscypliny w naszym kraju przebiegać będzie szybko i bezboleśnie. Jak pokazały kolejne lata, rozwój tej dyscypliny nie nastąpił w takim stopniu, jak można było tego oczekiwać.

Pierwszy raz reprezentacja naszego kraju pokazała się na arenie międzynarodowej w roku 1977, podczas zawodów w Raalte w Holandii. W 2002 r. udało nam się wygrać mistrzostwa Europy grupy B i awansować do elity Starego Kontynentu. Nasz pierwszy start w grupie A nastąpił w roku 2003 na Sardynii. Była to pierwsza od wielu lat możliwość konfrontacji z najlepszymi drużynami w Europie. W tym wyśmienitym gronie nasza drużyna debiutantów spisała się bardzo dobrze i ostatecznie zajęła dziewiąte miejsce, utrzymując się tym samym w europejskiej elicie.

Kolejne mistrzostwa Europy grupy A odbyły się w 2005 r. w Paryżu. Awans na mistrzostwa świata uzyskiwało pięć najlepszych ekip. Niestety, po dość nierównej grze ponownie zajęliśmy w mistrzostwach dziewiąte miejsce, czyli utrzymaliśmy pozycję w europejskim rankingu. W roku 2006 po raz pierwszy w historii uczestniczyliśmy w mistrzostwach Europy juniorów do lat 22, które odbyły się w Stambule. Nasz start należy uznać za bardzo udany, gdyż – w gronie dziesięciu drużyn – zajęliśmy wysokie, piąte miejsce.

W roku 2007 odbyły się mistrzostwa Europy w Wetzlar (Niemcy), które były jednocześnie kwalifikacją do igrzysk paralimpijskich w Pekinie. Nasza ekipa po raz kolejny zajęła dziewiąte miejsce, zapewniając sobie pozostanie w grupie A. Kolejne mistrzostwa Europy rozegrano w 2009 r. w tureckiej Adanie. Były one przełomowym występem naszej ekipy. Reprezentacja Polski, po bardzo dobrej grze, weszła do najlepszej czwórki turnieju i ostatecznie zajęła czwarte miejsce, ocierając się o medal. Wynik ten dał nam awans do mistrzostw świata, które odbyły się w lipcu 2010 r. w Birmingham (Wielka Brytania). Debiutowaliśmy na imprezie tej rangi i był to debiut bardzo udany. Zajęliśmy wysokie, szóste miejsce.

Rozegrane w 2011 r. mistrzostwa Europy w Nazarecie (Izrael) były kolejnym świetnym występem naszej drużyny, która powtórzyła wynik sprzed dwóch lat i zajęła czwarte miejsce, co dało historyczny, pierwszy awans na igrzyska paralimpijskie w Londynie. Start w tych igrzyskach był, jak do tej pory, największym sukcesem polskiej koszykówki na wózkach. Po świetnej grze w fazie grupowej, reprezentacja awansowała do ćwierćfinału, gdzie musiała uznać wyższość

obrońców mistrzowskiego tytułu – Australijczyków. Ostatecznie w igrzyskach zajęliśmy ósme miejsce.

W kolejnych startach w mistrzostwach Europy plasowaliśmy się na pozycjach: ósmej (2013, Frankfurt, Niemcy) oraz siódmej (2015, Worcester, Wielka Brytania). Tym samym nie udało się powtórzyć sukcesu i awansować do kolejnych igrzysk w Rio de Janeiro. W rozegranych w 2017 r. na Teneryfie mistrzostwach Europy reprezentacja Polski poprawiła swoją lokatę i zajęła ostatecznie szóste miejsce, co dało nam po raz drugi w historii awans na mistrzostwa świata, które w 2018 r. odbyły się w Hamburgu (Niemcy). Drużyna powtórzyła wynik z roku 2010, zajmując szóste miejsce. Warty odnotowania wynikiem z tego turnieju było nasze zwycięstwo w pojedynku o wejście do ćwierćfinału nad jedną z najbardziej utytułowanych drużyn światowej koszykówki na wózkach, Kanadą, w której występował Patrick Anderson – najlepszy zawodnik świata.

Rok 2018 to również start naszej młodzieżówki U22 – 8. miejsce na mistrzostwach Europy w Lignano (Włochy). W roku 2019 byliśmy (w Wałbrzychu) gospodarzem mistrzostw Europy grupy A. Impreza była również turniejem kwalifikacyjnym do igrzysk paralimpijskich w Tokio 2020. Organizacja zawodów została bardzo wysoko oceniona przez federację europejską, jednak wynik sportowy – szóste miejsce – był daleki od oczekiwań i skutkował brakiem awansu na igrzyska (awansowały cztery najlepsze zespoły).

Rok 2021 to seniorskie mistrzostwa Europy w Madrycie (Hiszpania). Zawody kończymy na szóstej pozycji, przegrywając decydujący mecz o awans na mistrzostwa świata

jednym punktem, po dogrywce z reprezentacją Francji. Nasza juniorska kadra w europejskim czempionacie 2021 we włoskim Lignano również zajmuje szóste miejsce. W 2023 r. mistrzostwa Europy rozegrano w Rotterdamie (Holandia). Po bardzo dobrej grze w fazie grupowej (m.in. pierwsza w historii wygrana z reprezentacją Niemiec na imprezie rangi mistrzowskiej) w decydującej fazie turnieju niestety przyszło zmęczenie i nasza gra była daleka od oczekiwań. Ostatecznie plasujemy się na ósmej pozycji. Z tych zawodów bezpośredni awans na igrzyska w Paryżu uzyskały dwie najlepsze ekipy, natomiast zespoły z miejsc 3-6 awansowały do rozgrywanego pierwszy raz, po zmianie zasad kwalifikacji do igrzysk, turnieju barażowego.

Rok 2024 to 7. miejsce naszej młodzieżowej kadry w mistrzostwach Europy w Madrycie oraz pierwsze w historii dyscypliny mistrzostwa Europy seniorów w bardzo popularnej odmianie koszykówki 3 x 3. W tym historycznym występie nasza reprezentacja zdobyła tytuł wicemistrzów Europy, w finale ulegając gospodarzom turnieju, Austrii, po dogrywce 14:15.

W wielu zagranicznych ligach najlepsi zawodnicy, w tym również nasi reprezentanci, podpisują zawodowe kontrakty i otrzymują z tego tytułu wynagrodzenie, co sprawia, że koszykówka na wózkach stała się jedną z nielicznych zawodowych dyscyplin uprawianych przez osoby z niepełnosprawnościami.

Aktualnie na świecie najlepsi są Amerykanie. Próbuje dorównać im wieloletni dominatorzy – Australijczycy – oraz czołówka europejska, do której zaliczyć obecnie

możemy: Wielką Brytanię, Niemcy oraz Hiszpanię. Tuż za nimi w europejskim rankingu plasują się Holandia, Polska, Włochy oraz Francja i Turcja.

Oczywiście koszykówka na wózkach uprawiana jest na wszystkich kontynentach, a do najlepszych w swoich rejonach kuli ziemskiej należą: RPA, Argentyna, Japonia, Iran i Meksyk.

ZASADY GRY

W meczu koszykówki na wózkach grają dwie drużyny, po pięciu zawodników każda. Zespoły zdobywają punkty za celne rzuty do kosza przeciwnika. Nad właściwym przebiegiem gry czuwają sędziowie, sędziowie stolikowi, komisarz, a także klasyfikator funkcjonalno-medyczny. Zwycięzcą meczu zostaje drużyna, która zdobędzie większą liczbę punktów.

Przepisy gry w koszykówkę na wózkach są zbliżone do koszykówki tradycyjnej, z niewielkimi tylko zmianami, uwzględniającymi jeden bardzo istotny element, jakim jest niewątpliwie wózek sportowy. Boisko do koszykówki na wózkach ma identyczne wymiary, jak u pełnosprawnych koszykarzy, czyli 28 m x 15 m, a tablice z koszami zawieszane są na tej samej wysokości – obręcze umieszczone są 3,05 m od parkietu. Linia rzutów wolnych, jak również linia rzutów za 3 punkty, znajdują się w tej samej odległości od kosza, jak w bieganej koszykówce, czyli odpowiednio: 4,23 m oraz 6,75 m.

Zasadniczą różnicą w przepisach koszykówki na wózkach i koszykówki bieganej jest kwestia odgwiszdywania błędu kroków. W koszykówce na wózkach zawodnicy mogą dwukrotnie napędzić wózek (poprzez pchnięcia), po czym muszą skozłować piłkę o parkiet. Trzykrotne napędzenie wózka, bez przerwy na kozłowanie, odgwiszdywane jest jako błąd. Podczas napędzania wózka, piłka powinna być umieszczona na udach zawodnika, a nie między kolanami.

Przy ocenie kontaktów pomiędzy zawodnikami, wózek, na którym porusza się koszykarz, traktowany jest jako integralna część ciała zawodnika. Podobnie jak w koszykówce bieganej, mamy tutaj do czynienia z faulami osobistymi, takimi jak: blokowanie, pchanie, nieprzepisowe użycie rąk, napieranie, trzymanie. Występuje jednak jeden rodzaj faulu, który charakterystyczny jest wyłącznie dla koszykówki na wózkach, a mianowicie – nieprawidłowe przecięcie toru ruchu. Z sytuacją taką mamy do czynienia wówczas, gdy następuje zetknięcie zawodników, czyli jeden z zawodników – z piłką lub bez piłki – zmienia kierunek jazdy i próbuje zastawić drogę przeciwnikowi, nie dając mu czasu na zatrzymanie się lub zmianę kierunku jazdy.

Również błędy, jakie mogą popełnić zawodnicy, są tutaj niemalże identyczne, jak w koszykówce bieganej. Są to: kroki (różnica opisana powyżej), 3 sekundy, 5 sekund, 8 sekund, 24 sekundy, błąd powrotu piłki na pole obrony. Nie istnieje za to błąd podwójnego kozłowania oraz praktycznie niespotykany jest błąd ingerencji w lot piłki do kosza.

SPRZĘT

W koszykówkę na wózkach – uprawianą rekreacyjnie – można grać na każdym niemalże wózku, jednakże do gry na sportowym, zawodniczym poziomie przeznaczone są wysoko wyspecjalizowane wózki sportowe. Muszą one spełniać odpowiednie przepisy. Te są bardzo szczegółowe i rygorystycznie przestrzegane. Oto kilka podstawowych zasad związanych ze specyfikacją wózka:

- maksymalna wysokość od podłogi do szczytu poduszki, kiedy jest używana, lub szczytu siedzi-ska, kiedy poduszka nie jest używana, nie może przekraczać:
 - 63 cm dla zawodników z punktacją 1,0-3,0,
 - 58 cm dla zawodników z punktacją 3,5-4,5,
- wózek powinien mieć dwa duże koła, dwa małe z przodu oraz jedno lub dwa małe z tyłu; średnica dużych kół wraz z oponami nie może przekraczać 69 cm,
- każde z dużych kół musi mieć obręcz umożliwiającą popychanie koła rękami,
- wózek nie może być wyposażony w urządzenia sterujące, hamulce czy przekładnie,
- tylna, pozioma rama konstrukcji wózka oraz przednia rurka osłaniająca podnóżek muszą być zabezpieczone miękką osłoną, by uchronić innych zawodników przed kontuzjami,
- odległość od podłogi podnóżka oraz poziomej rurki osłaniającej przód/boki wózka, w najbardziej do przodu wysuniętym punkcie, nie powinna na całej szerokości wózka przekraczać 11 cm; rurka osłaniająca wózek może być prosta lub lekko wygięta, ale nie

może mieć żadnych ostrych krawędzi czy zakończeń; wysokość podnóżka i rurki mierzy się przy przednich kółkach ustawionych w pozycji jazdy do przodu,

- wózek może mieć zamocowane z tyłu jedno lub dwa kółka – podpórkę, które mogą stykać się z podłogą bez żadnych ograniczeń; maksymalna dopuszczalna odległość podpórki od podłogi dla wózka z siedzącym zawodnikiem wynosi 2 cm; podpórka nie może wystawać poza pionową płaszczyznę wyznaczoną przez dwa najbardziej do tyłu wysunięte punkty dużych kół wózka; warunek ten dotyczy wózka ustawionego w pozycji jazdy do przodu.

Wózki muszą spełniać coraz większe wymagania graczy i – zmieniającej się z biegiem czasu – specyfiki i szybkości gry. Obecnie produkowane wózki są lekkie, zwrotne, a zarazem bardzo wytrzymałe. Produkuje się je głównie z masy tytanowej, chromowo-molibdenowej oraz duraluminium.

Wiodący producenci wózków do koszykówki na świecie to: brytyjskie RGK czy amerykański Top End, a także polska marka – GTM Mobil Technology, która jest bardzo popularna nie tylko wśród naszych zawodników, ale również chętnie wybierana przez graczy europejskich.

KLASYFIKACJA

Koszykówkę na wózkach uprawiają sportowcy z różnymi niepełnosprawnościami: amputacje, urazy kręgosłupa i inni. W zależności od rodzaju dysfunkcji czy też od zakresu

niesprawności, otrzymują oni tzw. punkty funkcjonalno-medyczne – od 1 do 4,5 pkt (przy czym gracz najmniej sprawny ma 1 pkt). Zawodnicy przesyłają dokumentację medyczną, potwierdzającą swoją niepełnosprawność i jej przyczyny, a także obserwowani są przez specjalnie przeszkolonego klasyfikatora lub kilku klasyfikatorów (tzw. panel) zarówno podczas rozgrzewki, jak i podczas meczu. Na podstawie tej obserwacji przyznawana jest odpowiednia punktacja, która może ulec zmianie tylko w nielicznych przypadkach.

KLASA 1,0

TYPOWA NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ:

- OBNIŻENIE SIŁY MIĘŚNIOWEJ (*impaired muscle power*): całkowite uszkodzenie rdzenia kręgowego na poziomie Th1-Th7 (bez kontroli mięśni brzucha),
- polio z uszkodzeniem mięśni kończyn górnych oraz bez kontroli tułowia.

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE OBSERWOWANE

U ZAWODNIKA:

- nie może trzymać piłki oburącz z rękoma wyciągniętymi do przodu (o ile nie odchyli się do tyłu),
- nie może wykonywać ruchów rotacyjnych tułowiem bez wsparcia się jedną ręką,
- nie może przechylać się na boki bez utraty równowagi,
- nie może samodzielnie wracać do pozycji wyprostowanej po nachyleniu się do przodu bez pomocy rąk,
- traci równowagę nawet przy niegwałtownym zderzeniu,
- drybluje blisko tułowia,
- wyrzuca piłkę oburącz, czasem jedną ręką przy asekuracji drugą,
- podczas rzutu do kosza oburącz, tułów utrzymuje stały kontakt z oparciem wózka.

KLASA 2,0

TYPOWA NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ:

- OBNIŻENIE SIŁY MIĘŚNIOWEJ (*impaired muscle power*): całkowite uszkodzenie rdzenia kręgowego na poziomie Th8-L5, przepuklina oponowo-rdzeniowa L1-L5,
- STRATA KOŃCZYNY DOLNEJ (*lower limb deficiency*): obustronna międzykrętarzowa amputacja kończyn dolnych.

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE OBSERWOWANE

U ZAWODNIKA:

- nie potrafi utrzymać tułowia w przypadku gwałtownego zderzenia czołowego z innym zawodnikiem, bez użycia co najmniej jednej kończyny górnej do podtrzymania,
- napina mięśnie tułowia przy hamowaniu i wykonywaniu zwrotów z nieznacznym wygięciem kręgosłupa do przodu,
- wykonuje ruchy rotacyjne tułowia w jednym lub obu kierunkach,
- przy utracie równowagi w płaszczyźnie poprzecznej zawodnik potrzebuje jednej ręki lub obu rąk, by wrócić do pozycji wyprostowanej,
- nie może dryblować przed wózkiem,
- skręca barki w kierunku, z którego odbiera piłkę lub w którym ją rzuca.

KLASA 3,0

TYPOWA NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ:

- OBNIŻENIE SIŁY MIĘŚNIOWEJ (*impaired muscle power*): całkowite uszkodzenie rdzenia kręgowego na poziomie L2-L4 włącznie,
- STRATA KOŃCZYNY DOLNEJ (*lower limb deficiency*): obustronna amputacja udowa – inni zawodnicy,

mający funkcje mięśni zginaczy i przywodzicieli stawów biodrowych, bez kontroli wyprostów i odwodzenia w tych stawach.

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE OBSERWOWANE

U ZAWODNIKA:

- nie może przechylać się na bok w którąkolwiek stronę, bez podtrzymania przynajmniej w jednym punkcie podparcia,
- boczne zderzenia w nieznacznym stopniu powodują utratę równowagi przez zawodnika,
- drybluje na wysokości kolan lub przed nimi,
- wykonuje podania jednorącz i oburącz.

KLASA 4,0

TYPOWA NIESPEŁNOPRAWNOŚĆ:

- STRATA KOŃCZYNY DOLNEJ (*lower limb deficiency*): jednostronna amputacja uda,
- wyłuszczenie w stawie biodrowym po jednej stronie,
- jedno- lub obustronna amputacja podudzia,
- OBNIŻENIE SIŁY MIĘŚNIOWEJ (*impaired muscle power*): całkowite uszkodzenie rdzenia kręgowego na poziomie L5-S1,
- SKRÓCENIE KOŃCZYNY DOLNEJ (*leg length difference*): skrócenie kończyny dolnej o 6 cm,
- ZMNIESZENIE ZAKRESU RUCHU W STAWIE KOŃCZYNY DOLNEJ (*impaired passive range of movement*): ograniczenie ruchu w stawie biodrowym/kolanowym/skokowym,
- osoby z innym typem niepełnosprawności powodującym porównywalne z wyżej wymienionymi zmniejszenie możliwości czynnościowo-ruchowych.

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE OBSERWOWANE

U ZAWODNIKA:

- ma względną łatwość poruszania tułowiem – bez większych problemów wyrzuca piłkę oburącz i jednorącz do przodu, utrzymuje stabilizację podczas kontaktu z drugim zawodnikiem, łatwo wykonuje drybling z przodu i z boku wózka, łatwo zbiera piłkę z tablicy, wychylając się w obie strony przy zbiórce,
- może bez podtrzymywania się powrócić po wychyleniu tułowia w przód do pozycji wyprostowanej.

W jednej drużynie na boisku w danej chwili, w rozgrywkach międzynarodowych reprezentacyjnych, może przebywać pięciu zawodników o łącznej punktacji nieprzekraczającej 14 pkt. W Polskiej Lidze Koszykówki na Wózkach oraz europejskich pucharach klubowych limit punktów wynosi 14,5. Dopuszcza się w tych rozgrywkach grę kobiet z mężczyznami – w takich przypadkach punktacja klasyfikacyjna kobiet jest obniżana o 1,5 pkt. Również zawodnicy w wieku juniorskim U22 otrzymują handicap – gdy grają w zespołach seniorskich, ich punktacja jest obniżona o 1 pkt. Punktację tę stworzono po to, aby najmniej sprawni zawodnicy też mieli szansę występowania na boisku.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.iwbf.org
- www.iwbf-europe.org
- www.wozki.pzkosz.pl
- www.facebook.com/koszwozki



MATEUSZ FILIPSKI

Jeden z najlepszych koszykarzy na wózkach w Europie. Dla znajomych Fifek albo Fifi, rocznik 1988, rzeszowiak. W gimnazjum grał w siatkówkę, a potem przyszedł rak. Po amputacji nogi, jako 15-latek, zaczął grać w kosza w rzeszowskim „Starcie”. W zaledwie dwa lata zdobył mistrzostwo Polski. Mówi, że człowiek, który nie ma nic do stracenia, potrafi wiele zrobić. Koszykówka dała mu moc.

Od samego początku uprawiania tej dyscypliny jest w reprezentacji Polski. Pierwszy zagraniczny kontrakt we Włoszech (klub GSD Porto Torres) podpisała jeszcze jego mama. Miał wtedy 17 lat. Od tego czasu kilkakrotnie zmieniał zagraniczne kluby. Cztery lata grał w Niemczech (Zwickau), siedem lat w Turcji w Galatasaray, na dwa lata wrócił do Włoch, żeby od roku ponownie grać w tureckim Galatasaray. Po drodze była 3-letnia przygoda z Hiszpanią (BSR Amiab Albacete), gdzie zdobył Ligę Mistrzów i wszystkie możliwe tytuły krajowe i międzynarodowe, stając się jednym z najważniejszych zawodników tej drużyny.

Nie chce uczyć się języków krajów, w których mieszka, ale to samo do niego przychodzi. Mówi więc po włosku, hiszpańsku, angielsku i turecku. Mieszka w Stambule, ma też tureckie obywatelstwo. Tęskni za Polską, ale gdy przyjeżdża, tęskni za codziennością. Sport to jego praca, od rana do wieczora. Takiej harówki, którą się kocha, życzy każdemu. Na igrzyskach w Londynie mógł wybrać pomiędzy skokiem wzwyż i mieć srebro w kieszeni, a koszem na wózkach. Wybór był oczywisty, nie zostawił swojej drużyny, choć, jak mówi, wtedy jeszcze nie był w tym bardzo dobry.

Nie sposób wymieni wszystkich sukcesów, ale są to na pewno kilkukrotne klubowe mistrzostwa świata, Puchary Europy i czterokrotne mistrzostwo Turcji. Jako jedyny zawodnik na świecie ma sześć wygranych Lig Mistrzów. Pcha go adrenalina, emocje, konieczność udowodnienia, że się da, że wszystko jest możliwe. Sportowych planów ma wiele, jeśli tylko rocznik pozwoli i zdrowie, bo wciąż ma serce do grania. A bez serducha, jak mówi, nie ma niczego. Chociaż jego serce skradł nie tylko sport, ale także dwie córki, jego słońeczka.



PARABADMINTON

DYSCYPLINA

Badminton to sport, który kojarzy się z lekkością, dynamiką i radością gry. Dla wielu jest to forma rekreacji – wakacyjnego odbijania lotki na plaży czy w ogrodzie z rodziną i przyjaciółmi. Dla innych to wymagająca dyscyplina sportowa, pełna szybkich wymian i strategicznych rozwiązań. Uniwersalność tej dyscypliny sprawia, że mogą w nią grać osoby w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej. Niezależnie od tego, czy chcesz rywalizować na najwyższym poziomie, czy po prostu dobrze się bawić, badminton jest sportem, który łączy, angażuje i inspiruje.

Parabadminton jest dyscypliną dynamiczną i emocjonującą, podobnie jak badminton, a według wielu osób – nawet bardziej widowiskową. Choć jest młodym sportem, wciąż się rozwija – przybywa zawodników i poszukiwani są nowi pasjonaci tej wciągającej gry. Treningi parabadmintona to nie tylko dobra zabawa, ale też dla wielu wciągająca forma rehabilitacji. To dyscyplina mocno indywidualna, lecz treningi realizowane są zazwyczaj w grupie. Dzięki temu adepci sportu nawiązują piękne i trwałe relacje, wspierają się wzajemnie i motywują, zwiększają swoją sprawność ruchową, przełamują bariery, również społeczne. Sport buduje nie tylko sprawność i mocne ciało, ale i człowieka, jego postawę i pewność siebie!

PARIS



HISTORIA

Pierwsze wzmianki o grze z użyciem lotki pojawiały się już w starożytnych cywilizacjach. Badminton ma swoje korzenie w grach zbliżonych do jego współczesnej formy, takich jak indyjskie *poona*, chińskie *ti jian zi* czy europejska gra zwana *battledore and shuttlecock*. W tych grach używano pierwowzorów raketek lub deseczek do odbijania lotki wykonanej z piór i korka.

Współczesny badminton narodził się w połowie XIX wieku w Indiach, gdzie oficerowie brytyjskiego wojska, zainspirowani lokalną grą *poona*, zaczęli ją uprawiać w swoim towarzystwie. Gra zyskała popularność po powrocie oficerów do Anglii. W 1873 r. w angielskiej posiadłości Badminton House, należącej do księcia Beaufort, odbyło się spotkanie, na którym po raz pierwszy rozegrano grę. To właśnie od nazwy posiadłości dyscyplina wzięła swoją nazwę.

Parabadminton, czyli badminton osób z niepełnosprawnością ruchową, powstał jako adaptacja tradycyjnego badmintona, by umożliwić rywalizację sportową osobom z niepełnosprawnościami. Jego początki sięgają lat 80. XX wieku, kiedy to zaczęto organizować pierwsze lokalne zawody dla osób poruszających się na wózkach. Parabadminton rozwijał się w Europie jako inicjatywa oddolna, często organizowana przez entuzjastów i lokalne organizacje. W Azji, gdzie badminton jest głęboko zakorzeniony w kulturze sportowej, parabadminton rozwijał się jako sport integracyjny.

Z czasem zaczęły powstawać przepisy dostosowane do potrzeb zawodników z różnymi rodzajami

niepełnosprawności. Pierwsze międzynarodowe zawody zorganizowano pod koniec lat 90., co rozpoczęło proces formalizacji i standaryzacji przepisów i zasad dyscypliny. W 1998 r. powołano do życia Międzynarodową Federację Parabadmintona (PBWF), która przyczyniła się do ujednoczenia regulacji i organizacji zawodów na globalnym poziomie.

Podziały na kategorie w parabadmintonie ewoluowały w historii kilkakrotnie wraz z rozwojem dyscypliny, aby lepiej uwzględniać różnorodność niepełnosprawności zawodników oraz zapewniać bardziej sprawiedliwą rywalizację. Zmiany te były efektem obserwacji rozgrywek, dynamicznego rozwoju dyscypliny na świecie, konsultacji z trenerami i zawodnikami oraz prac nad włączeniem parabadmintona do programu igrzysk paralimpijskich. Ostatecznie w 2014 r. Międzynarodowy Komitet Paralimpijski (IPC) podjął w tej kwestii pozytywną decyzję. Ogłoszono, że parabadminton zadebiutuje na igrzyskach paralimpijskich w Tokio w 2020 r. Przez pandemię w praktyce stało się to rok później, jednak dyscyplina ta została w programie i obecna była także w 2024 r. w Paryżu.

KLASYFIKACJA

Parabadminton jest sportem inkluzywnym, otwartym dla szerokiego grona zawodników o różnych niepełnosprawnościach. Aby zapewnić uczciwą i sprawiedliwą rywalizację, zawodnicy grający w parabadmintona przydzieleni zostali do trzech klas i sześciu różnych kategorii, których

symbole pochodzą od angielskiej nazwy danej klasy, a numery określają ogólnie przyjęty poziom sprawności.

ZAWODNICY GRAJĄCY NA SIEDZĄCO:

- **WH1 (*wheelchair 1*)** – to zawodnicy poruszający się na wózku o najniższej sprawności, najczęściej z porażeniami kończyn dolnych i ograniczeniami ruchowymi obejmującymi mięśnie brzucha lub kręgosłup,
- **WH2 (*wheelchair 2*)** – to również gracze poruszający się na wózku, jednak zaburzenia funkcji kończyn dolnych są mniejsze niż w klasie WH1; tułów jest zazwyczaj sprawny; są to również osoby po amputacjach.

W obu powyższych kategoriach zawodnicy grają na połowie kortu.

ZAWODNICY GRAJĄCY NA STOJĄCO:

- **SL3 (*standing lower limb 3*)** – najmniej sprawni zawodnicy stojący, z ograniczonym poruszaniem na boki (stąd gra odbywa się na połowie kortu); zawodnicy po amputacji powyżej stawu kolanowego, porażeniu jednostronnym, niedorozwoju kończyn dolnych, kiedy równowaga jest zaburzona; podczas meczu mogą używać kul lub protez,
- **SL4 (*standing lower limb 4*)** – to kategoria zawodników sprawniejszych niż w SL3, choć najczęściej także z dysfunkcją kończyny dolnej, np. amputacją poniżej stawu kolanowego; ograniczenia pozwalają na poruszanie po korcie na boki, więc zawodnicy rozgrywają swoje pojedynki na pełnowymiarowym boisku; kategoria obejmuje również ograniczenia ruchowe w obrębie miednicy lub kręgosłupa,

- **SU5 (*standing upper limb 5*)** – zawodnicy z różnymi dysfunkcjami kończyny górnej; osoby po amputacji, z niedowładem, z ograniczeniem ruchowym; nie dopuszcza się tu używania protez w grze.

ZAWODNICY NISKIEGO WZROSTU:

- **SH6 (*short height 6*)** – skupia osoby z różnymi rodzajami niskorosłości; podstawą przypisania do kategorii jest wzrost – u mężczyzn do 145 cm, a u kobiet do 137 cm.

Klasyfikacji dokonuje się przed zawodami parabadmintona w oparciu o dokumenty medyczne, badania komisji klasyfikacyjnej oraz obserwację poruszania się zawodnika, również na korcie. Po pozytywnej ocenie i przypisaniu zawodnika do kategorii, jest on obserwowany podczas trwania zawodów, w celu ostatecznego zatwierdzenia klasyfikacji. Klasyfikacja jest zatwierdzana tymczasowo (np. na rok lub dwa) lub na stałe (dla graczy, których niepełnosprawność jest trwała).

ZASADY GRY

W rozgrywkach parabadmintona rozgrywane są gry pojedyncze (kobieca i męska) oraz podwójne (kobieca, męska i mieszana). W grach singlowych pojedynki rozgrywane są wyłącznie w obrębie płci i kategorii. W grach podwójnych regulaminowe jest łączenie par zawodników z różnych kategorii, ale tylko w obrębie klas. Określana jest wtedy maksymalna suma punktów, którą mogą mieć

zawodnicy grający w zespole (np. 7 lub 8), na przykład gra deblowa WH1-WH2 czy mieszana SL3-SU5.

Przepisy gry w parabadmintona w zasadzie nie różnią się od zasad rywalizacji pełnosprawnych zawodników. Rozgrywki odbywają się w halach sportowych, gdzie przygotowane są pełnowymiarowe korty do gry z siatką. Głównym zadaniem rywalizujących jest przebicie lotki nad siatką za pomocą rakiety w pole przeciwnika w taki sposób, aby ten nie odbił lotki lub aby popełnił błąd (zagrał w siatkę lub aut).

Do zwycięstwa w meczu niezbędne jest wygranie dwóch setów do 21 punktów, przy jednoczesnej przewadze min. 2 punktów nad przeciwnikiem. Przy wyniku 21:20 gra toczy się dalej, aż do uzyskania dwupunktowej przewagi. Jeśli gra idzie łeb w łeb, to przy wyniku 29:29 wygrywa ten, który zdobędzie 30. punkt – bez względu na to, że jest tylko jeden punkt przewagi. Maksymalnie w meczu można rozegrać trzy sety i zawsze musi być wyłoniony zwycięzca meczu. Turnieje najczęściej rozgrywane są systemem grupowo-pucharowym.

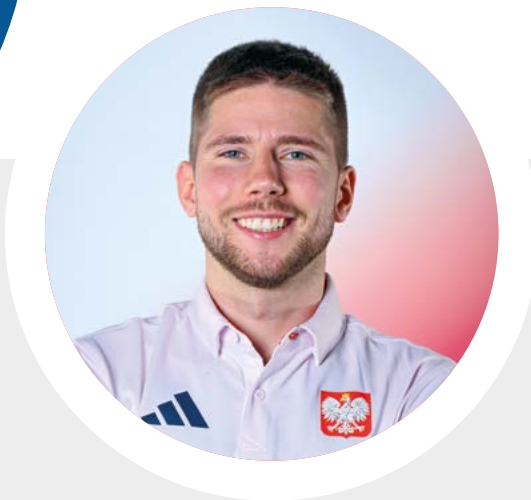
SPRZĘT

Sprzęt, którego potrzebuje zawodnik do gry, to rakietka i lotka – jest to ten sam profesjonalny sprzęt, jakiego używa się w badmintonie.

Oprócz tego, zależnie od ograniczeń ruchowych, zawodnicy potrzebują dostosowanego wózka sportowego, protez lub kul. Wózki sportowe muszą być stabilne, bo tempo gry zawodników jest dynamiczne i zmienne, w związku z czym koła mają szeroki rozstaw, a z tyłu wózka są umiejscowione dodatkowe kółka, dające stabilność przy wychyleniach do zagrań. Ułożenie siedziska wózka czy przypięcie stóp są określone regulaminem. Podobnie jest z rodzajami użytkowanych protez nóg, których mogą używać zawodnicy na korce. Zdarza się też potrzeba korzystania z różnego rodzaju stabilizatorów na nogi, plecy czy pasów do podtrzymania niestabilnej ręki.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- <http://pzbad.pl/parabadminton/>
- <http://fundacjabartlomiejamroza.pl/>
- www.facebook.com/ParaBadmintonPoland
- <http://corporate.bwfbadminton.com/para-badminton/>



BARTŁOMIEJ MRÓZ

Jest czołowym polskim zawodnikiem i dwukrotnym paralimpijczykiem – z Tokio 2020 i Paryża 2024. Urodził się bez prawego przedramienia. W wieku 11 lat rozpoczął przygodę z badmintonem i trenował wśród w pełni sprawnych dzieci. Jego talent został szybko zauważony. Był pierwszym Polakiem, który startował w międzynarodowych turniejach parabadmintona o randze mistrzowskiej. Wielokrotnie stawał na podium w turniejach krajowych

i międzynarodowych – na tę chwilę ma w swoim dorobku 81 międzynarodowych medali. Odznaczony brązową, srebrną i złotą odznaką Polskiego Związku Badmintonu za zasługi dla rozwoju parabadmintona. Na co dzień Bartek prowadzi w Warszawie swoją fundację (Fundacja Bartłomieja Mroza), która popularyzuje parabadminton w Polsce. Wraz z grupą trenerów prowadzą treningi dla dzieci, młodzieży i dorosłych z niepełnosprawnościami.



OLIWIA SZMIGIEL

Treningi parabadmintona rozpoczęła w Pabianicach mając 15 lat. To nie była jej pierwsza przygoda ze sportem, bo Oliwia od dziecka była aktywna i szukała swojego miejsca w sporcie, próbując pływania, szermierki, tańca, jazdy na łyżwach i nartach. Aktualnie Oliwia ma 21 lat i uczy się oraz trenuje we Wrocławiu. Jej największe sukcesy to piąte miejsce igrzysk paralimpijskich w Paryżu, złoty medal

mistrzostw Europy w 2023 r. w Rotterdamie, wiele medali międzynarodowych turniejów i mistrzostw Polski. Poza grą pojedynczą, która w kategorii SH6 jest dyscypliną paralimpijską, Oliwia od wielu miesięcy jest numerem 1 na świecie w grze deblowej kobiet SH6 z partnerką Darią Bujnicką. Sukcesy Oliwii są zauważane i doceniane, czego dowodem są przyznawane zawodniczkę nagrody i wyróżnienia.



PARAJUDO

DYSCYPLINA

Judo to powstała w Japonii słynna sztuka walki, której twórcą był prof. Jigorō Kanō (1860-1938), doskonalący tradycyjną metodę starcia wręcz – *jiu-jitsu*. We wrześniu 1889 r. Jigorō Kanō wyruszył na wielkie tournée po Europie w celu propagowania judo, a od roku 1909 stał się aktywnym członkiem Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. W 1912 r. pojechał jako gość na igrzyska do Sztokholmu, pierwsze, w których uczestniczyła Japonia.

HISTORIA

Judo postrzegane jest jako swojego rodzaju filozofia walki. Sam termin „judo” to w wolnym tłumaczeniu „łagodna droga”, „łagodny sposób”. Oznacza także pewien system dalekowschodniej filozofii, który zawiera się w kilku zasadach: czynić tak, aby współdziałanie ciała i umysłu było jak najbardziej efektywne; ustępować, aby zwyciężyć (inaczej: jeśli ktoś cię pcha, to go pociągnij – jeżeli cię ciągnie, to go pchnij); osiągać maksimum skuteczności



przy minimum wysiłku; przez czynienie dobra nawzajem – działać dla dobra ogółu; nieustannie doskonalić samego siebie.

Z czasem judo stało się najpopularniejszym na świecie sportem walki – od 1964 r. było już dyscypliną olimpijską dla mężczyzn, a od 1988 r. – także dla kobiet. Judocy z niepełnosprawnościami – mężczyźni – po raz pierwszy walczyli na igrzyskach paralimpijskich w Seulu w 1988 r. Kobiety po raz pierwszy startowały na igrzyskach w Atenach w 2004 r. W Paryżu w 2024 r. mężczyźni startowali w czterech kategoriach wagowych (-60 kg, -73 kg, -90 kg, +90 kg), podobnie kobiety (-48 kg, -57 kg, -70 kg, +70 kg) – w dwóch kategoriach: J1 i J2.

Choć na ostatnich igrzyskach paralimpijskich w Paryżu do zdobycia było 16 kompletów medali, o które walczyło 146 zawodniczek i zawodników z 43 krajów, w tej konkurencji historia występów Polaków dopiero czeka na napisanie... Do tej pory nie wystawiliśmy jeszcze żadnego zawodnika na igrzyskach paralimpijskich, ponieważ nikt nie uzyskał kwalifikacji.

ZASADY GRY

Standardowe starcie trwa 4 minuty, a zawodnicy, stosując dozwolone techniki judo, zdobywają punkty lub dostają kary za wykonanie akcji zabronionych. Zwycięzcą jest ten, kto pierwszy zdobędzie więcej akcji punktowanych albo

zwycięży przed czasem – czyli wykona akcję punktowaną na *ippon*. *Ippon* zdobywa zawodnik, który rzuci przeciwnika na plecy z dużą szybkością i siłą albo utrzyma go w trzymaniu przez 20 sekund lub założy skuteczną dźwignię bądź duszenie. Za wykonanie akcji zabronionych można z kolei otrzymać karę (*shido lub hansoku make*). Otrzymane trzy kary *shido* skutkują przegraną przed upływem czasu walki.

Na igrzyskach paralimpijskich prowadzone są jedynie rozgrywki zawodników niewidomych i słabowidzących. Różnice pomiędzy zasadami dla zawodników pełnosprawnych a słabowidzących i niewidomych są minimalne – w judo dla paralimpijczyków walka rozpoczyna się od uchwytu, czyli kontaktu fizycznego pomiędzy przeciwnikami. W repasażach szansę na pozostanie w walce o brąz dostają wszyscy przegrani – jeżeli wygrają kolejne walki, rywalizują z przegranymi z półfinału o trzecie miejsca. Wręczane są dwa brązowe medale.

Czym różni się metodyka treningu judo dla osób z niepełnosprawnością wzroku od szkolenia zawodników pełnosprawnych? Przede wszystkim, cały zasób informacji sportowcom niewidomym czy słabowidzącym musi być przekazany drogą konkretnych opisów słownych i osobistych demonstracji trenera ćwiczącego z podopiecznym. Sformułowania są rzeczowe i bardzo dokładne. Podczas treningu instruktor powinien udzielać wskazówek na tyle często, aby w dowolnej chwili adepci mogli go zlokalizować na terenie *dojo*. Należy wyraźnie wyszczególniać, które części ciała i w jaki sposób biorą udział w wykonywaniu techniki.

Przed każdym treningiem należy pozwolić zawodnikom z niepełnosprawnościami zorientować się w pomieszczeniu i na *tatami*, przez samodzielne badanie i słowne opisy trenera. Trzeba pozwolić zanotować w pamięci miejsca wymagające uwagi, potencjalnie niebezpieczne. Podopieczni muszą być tak samowystarczalni, jak to tylko możliwe. Jednak w czasie zajęć cały czas trener musi kontrolować położenie każdego z ćwiczących, oferując pomoc tylko wtedy, gdy zawodnik rzeczywiście jej potrzebuje. Niewidomy judoka świetnie sobie radzi na macie.

Przed walką trener albo asystent kieruje zawodnika do jego strony maty i upewnia się, że zawodnik wie, czy jest wywołany jako biały, czy niebieski. Sędzia przyprowadza zawodników do odpowiedniej pozycji startowej, służąc im za przewodnika. Zawodnicy zbliżają się do siebie, aż do nawiązania kontaktu fizycznego. Wykonują *kumikata* (chwyt *gi* przeciwnika), a ich stopy powinny być naprzeciwko siebie – wtedy sędzia ogłasza komendę „*hajime!*” (rozpocząć walkę!). Jest to konieczne, by pozwolić zawodnikom na swobodny uchwyt. Za każdym razem, gdy w czasie walki zawodnicy tracą ze sobą kontakt fizyczny, cała procedura zostaje powtórzona.

Pożądaną jest, aby strefy bezpieczeństwa na macie były możliwe do wyodrębnienia przez dotyk (np. przez różnicę temperatury). Jednak nie zawsze jest to wykonalne, dlatego odpowiedzialność za bezpieczeństwo zawodników i zgodny z przepisami przebieg walki pod tym względem całkowicie spoczywa na sędziach. Sędzia powinien podać

komendę „*mate!*” (stop!), kiedy jest to konieczne, by zapewnić bezpieczeństwo i zapobiec niezamierzonemu złamaniu zasad walki.

Po zakończeniu walki, sędziowie obsługi znów zapewniają pomoc, jakiej może potrzebować zawodnik. Niekiedy powinni podjąć się roli przewodnika niewidomego judoki.

SPRZĘT

Walki odbywają się na macie (*tatami*), w salach zwanych *dojo*, w kategoriach wagowych różnych dla mężczyzn i dla kobiet. W judo wyróżniono stopnie uczniowskie (*kyu*) i mistrzowskie (*dan*). Stopniom odpowiadają kolory pasów, którym zawodnicy spinają tradycyjny strój do walki (biały lub niebieski, dla odróżnienia walczących), zwany *judoka*. Składa się on ze spodni, z kaftana i pasa (*obi*):

- 6 *kyu* (*rokyu*) – pas biały,
- 5 *kyu* (*gokyu*) – pas żółty,
- 4 *kyu* (*yonkyu*) – pas pomarańczowy,
- 3 *kyu* (*sankyu*) – pas zielony,
- 2 *kyu* (*niklu*) – pas niebieski,
- 1 *kyu* (*ikkyu*) – pas brązowy,
- 1 *dan* (*shodan*) – pas czarny,
- 2 *dan* (*nidan*) – pas czarny,
- 3 *dan* (*sandan*) – pas czarny,
- 4 *dan* (*yodan*) – pas czarny,
- 5 *dan* (*godan*) – pas czarny,
- 6 *dan* (*rokudan*) – pas biało-czerwony,

- 7 dan (*shichidan*) – pas biało-czerwony,
- 8 dan (*hachidan*) – pas biało-czerwony,
- 9 dan (*kyudan*) – pas czerwony,
- 10 dan (*judan*) – pas czerwony.

KLASYFIKACJA

Judo jako dyscyplina paralimpijska jest uprawiana przez sportowców z niepełnosprawnością wzroku. Od strony psychologicznej sport ten bez wątpienia ułatwia neutralizowanie wpływu niepełnosprawności na życie codzienne. Uczy podejmowania samodzielnych, zdecydowanych

działań oraz życia bez nadmiernej pomocy innych ludzi. Sportowiec zyskuje pewność siebie, staje się odważniejszy, uczy się kalkulować ryzyko. Judo bez wątpienia kształtuje też bowiem charakter w duchu etyki ogólno-ludzkiej: ustąp – a zwyciężysz!

Wśród sportowców niewidomych i słabowidzących uprawiających judo wyróżniamy kategorie:

- **J1** – osoby całkowicie niewidome,
- **J2** – osoby słabowidzące.

Warto dodać, że dyscyplina ta staje się coraz bardziej popularna także wśród osób głuchych i osób z niepełnosprawnością intelektualną.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.ibsasport.org
- www.pzjudo.pl



PARAKAJAKARSTWO

DYSCYPLINA

Parakajakarstwo na tle innych dyscyplin paralimpijskich jest sportem stosunkowo młodym – jego początki datuje się na rok 2009. Obecnie należy jednak do najszybciej rozwijających się sportów paralimpijskich na świecie.

Parakajakarstwo (ang. *paracanoe*) umożliwia osobom z niepełnosprawnością narządu ruchu uprawianie sportu w wymiarze rekreacyjnym i wyczynowym. Nazwa „*paracanoe* – parakajakarstwo” przyjęta została oficjalnie przez Międzynarodową Federację Kajakową (ICF) – członka Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego (IPC) – aby oddawała ducha ruchu paralimpijskiego.

Tajemnica błyskawicznej, światowej ekspansji parakajakarstwa zawarta jest w formule wspólnej organizacji mistrzostw i zawodów pucharu świata, mistrzostw kontynentalnych itp. W ten sposób dyscyplina paralimpijska „przenika się” z olimpijską i obie nabierają charakteru integracyjnego, stając się, obok wioślarstwa, ewenementem w świecie sportu.

HISTORIA

W 2009 r. ICF rozpoczęła współpracę z Międzynarodową Federacją Va'a (International Va'a Federation, która propaguje katamarany/łódzie polinezyjskie), aby w czasie mistrzostw



świata w kanadyjskim Dartmouth zainauguować Program Rozwoju Parakajakarstwa, a tym samym rozpowszechnić kajakarstwo na skalę światową wśród osób z niepełnosprawnościami. ICF zobligowało narodowe federacje do szybkiego włączenia parakajakarstwa w swoje struktury.

Na igrzyskach paralimpijskich w Rio de Janeiro 2016, gdzie parakajakarstwo miało swój debiut, rozegrano sześć konkurencji wyłącznie kajakowych (po trzy męskie i kobiece), w których udział wzięło 60 zawodników z 26 krajów. Pięć lat później w Tokio do programu włączono również kanadyjki, co przełożyło się na zwiększenie liczby startujących.

Podobnie potoczyła się historia parakajakarstwa w Polsce. W 2009 r., za sprawą poznańskiego Stowarzyszenia

„Start”, dyscyplina ta zaczęła przybierać formy zorganizowane. Pierwszym trenerem był Paweł Łukaszewicz. W drugich mistrzostwach świata w 2010 r. w Poznaniu (współorganizowanych przez „Start”) wystąpiło ponad 60 zawodników z 26 krajów z pięciu kontynentów – tym samym dyscyplina spełniła kryteria niezbędne do aplikowania o włączenie przez IPC do programu igrzysk paralimpijskich, co nastąpiło w grudniu 2010 r.

Do 2011 r. w naszym kraju sport ten rozwijał się oddolnie wyłącznie dzięki zaangażowaniu poznańskiego „Startu”. Dopiero pod koniec tego roku Polski Związek Kajakowy został zobligowany przez ICF do włączenia dyscypliny w swoje struktury. Bazując na dotychczasowych doświadczeniach, wypracowano podstawy modelu działań

i przygotowań do imprez międzynarodowych. Wyszkolono w kraju i za granicą grupę klasyfikatorów medycznych i technicznych – z Międzynarodowym Klasyfikatorem Medycznym ICF, Beatą Dobak-Urbańską, oraz Narodowym Klasyfikatorem Technicznym, Michałem Starczewskim.

Ukoronowaniem wysiłków budowania parakajakarstwa w naszym kraju były dwa medale igrzysk paralimpijskich w Rio w 2016 r. Jakub Tokarz („Start” Wrocław) wywalczył złoto w KL1, a Kamila Kubas („Start” Zielona Góra) – brąz w KL1. Ciągłość szkolenia zapewniła zdobycie kolejnych kwalifikacji paralimpijskich dla Polski – Katarzyna Kozikowska („Start” Wrocław) wywalczyła czwarte miejsce w KL3 w Tokio, Mateusz Surwiło („Start” Zielona Góra) zaliczył finał B w KL3, a Kamila Kubas – finał B w KL2. W 2024 r.

w Paryżu reprezentacja Polski liczyła również troje zawodników (na zdjęciu na str. 58). Katarzyna Kozikowska w finale KL3 zajęła szóste miejsce, Mateusz Surwiło był siódmy w KL3, a debiutująca w igrzyskach Monika Kukła („Start” Wrocław) na tej samej pozycji ukończyła rywalizację w VL3.

Nasi zawodnicy odnoszą sukcesy w zawodach rangi mistrzostw świata i kontynentalnych, a także w zawodach pucharu świata. Najdłuższym stażem zawodniczym może się pochwalić Mateusz Surwiło – to medalista mistrzostw świata w latach 2010-12 oraz Europy w latach 2010, 2014-15 i 2022-24. Katarzyna Kozikowska jest natomiast m.in. złotą medalistką mistrzostw Europy 2019 oraz brązową w latach 2021 i 2024. Mistrzostwa Polski organizowane są corocznie od 2012 r.



SPRZĘT

Wyścigi w parakajakarstwie rozgrywane są na dystansie 200 metrów (sprint) w konkurencjach indywidualnych – kobiet i mężczyzn – na kajaku (KL) lub kanadyjce ze stabilizatorem (VL). Pływa się na kajakach nieco szerszych, niż te używane w kajakowym sprincie. Z kolei kanadyjka różni się od klasycznej nie tylko posiadaniem stabilizatora, ale również siedzącą, a nie kłęczącą pozycją zawodnika. Kajak jest napędzany wiosłem z dwoma piórami, podczas gdy kanu wiosłem z jednym piórem. Regulamin ICF, obok różnych parametrów konstrukcyjnych, określa maksymalną długość kajaków i kanu oraz ich minimalną wagę, zaś dla kajaków także minimalną szerokość.

KLASYFIKACJA

Parakajakarstwo obejmuje trzy grupy niepełnosprawności (dotyczących wyłącznie kończyn dolnych i tułowia), kwalifikujące się do konkurencji kajakowych: ograniczenie siły mięśniowej, ograniczenie zakresu ruchu, amputacje i wrodzone niedorozwoje kończyn dolnych. Grupy niepełnosprawności, które nie kwalifikują do konkurencji kajakowych, to: skrócenia, różnice w długości kończyn dolnych, niskorosłość, hipertonia, ataksja, atetoza, niepełnosprawność narządu wzroku czy niepełnosprawność intelektualna.

Proces klasyfikacji przeprowadzany jest przez panel medyczno-techniczny i obejmuje dwie części:

- I część: ocena funkcjonalności nóg i tułowia (testy na kozetce rehabilitacyjnej),

- II część: obserwacja na wodzie w kajaku (start, pozycja w trakcie wiosłowania, koordynacja itp.).

Punkty z poszczególnych testów są podliczane i na ich podstawie przydziela się zawodnikowi klasę sportową.

KLASY SPORTOWE W PARAKAJAKARSTWIE:

- klasa sportowa **KL1** – zawodnicy z bardzo ograniczoną funkcją tułowia i nóg (lub bez niej), którzy zazwyczaj potrzebują specjalnego siedziska z wysokim oparciem w kajaku,
- klasa sportowa **KL2** – zawodnicy z częściową sprawnością tułowia i nóg, zdolni do siedzenia w kajaku w pozycji wyprostowanej (mogą potrzebować specjalnego oparcia), ograniczony ruch nóg podczas wiosłowania,
- klasa sportowa **KL3** – zawodnicy ze sprawnym tułowiem i częściowo sprawnymi nogami, zdolni do siedzenia w kajaku z tułowiem zgiętym do przodu i zdolni do używania co najmniej jednej nogi/protezy.
- W kanadyjkach zasady klasyfikacji są bardzo zbliżone do kajakarstwa. Klasy sportowe w kanadyjkach to: **VL1, VL2 i VL3**.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- <https://pzkaj.pl/parakajakarstwo>
- www.canoeicf.com/discipline/paracanoe
- www.paralympic.org/canoe



KATARZYNA KOZIKOWSKA

Uzdolniona i pracowita zawodniczka WZSN „Start” Wrocław, od lat w światowej parakajakarskiej czołówce. Zaczynała jednak od parapywania. I pewnie by w nim została, gdyby nie zabrakło jej sekundy na dystansie 400 metrów, by zakwalifikować się na igrzyska paralimpijskie w Rio de Janeiro w 2016 r. Straciła wtedy serce do basenu, czuła, że wyczynowe pływanie nie sprawia jej już radości. Uczucia te zbiegły się z telefonem od Jakuba Tokarza, mistrza paralimpijskiego z Rio w parakajakarstwie. Spojrzał na Katarzynę okiem fachowca i stwierdził, że odpowiednia budowa ciała przy braku nogi pozwala jej myśleć o świetnych wynikach w jego dyscyplinie. Bez wahania zgodziła się podjąć próbę.

Od razu okazało się, że to coś dla niej. Spodobało jej się. A że miała przygotowanie z treningów pływackich, wyniki przyszły dość szybko. Już w maju 2018 r. zajęła czwarte

miejsce w zawodach pucharu świata, a w czerwcu tego roku, niemal dokładnie rok od pierwszego treningu, zdobyła w Belgradzie brąz mistrzostw Europy. Rok później na Starym Kontynencie nie było już na nią mocnych, wdarła się też na stałe do czołówki światowej.

Treningi i starty łączyła z obroną pracy magisterskiej, w walce o kwalifikację na igrzyska w Tokio nie przeszkodził jej nawet ślub – podróż poślubna miała miejsce na zgrupowaniu kadry w Poznaniu. W Tokio zabrakło niewiele – w finale klasy KL3 zajęła czwarte miejsce. Po igrzyskach przyszedł czas na kolejne życiowe decyzje. W ich efekcie w sierpniu 2022 r. na świecie pojawiła się córeczka. Przy wsparciu rodziny, Katarzyna szybko wróciła do treningów. Na igrzyskach w Paryżu zajęła w finale szóste miejsce. Znów – tym razem do medalu – zabrakło sekundy... Może po prostu do trzech razy sztuka?



PARAKOLARSTWO

DYSCYPLINA

Kolarstwo to różne dyscypliny sportowe, które łączy jedno – rower. Kolarstwo osób z niepełnosprawnościami (parakolarstwo, ang. *paracycling*) dzieli się na:

- **SZOSOWE** – wyścigi ze startu wspólnego, wyścigi indywidualne na czas, wyścigi drużynowe – sztafety (*handcycling*),
- **TOROWE** – sprint tandemów, sprint drużynowy, wyścigi indywidualne na czas na dystansach 500 m i 1 km, wyścigi indywidualne na dochodzenie na dystansach 3 km i 4 km, *scratch*.

Parakolarstwo zadebiutowało na igrzyskach paralimpijskich w USA w 1984 r. wyścigami szosowymi, natomiast

konkurencje torowe włączono do programu paralimpijskiego w roku 1996. Pierwsze mistrzostwa świata odbyły się w 1994 r., a zawody pucharu świata w 2010 r. Kolarstwo ręczne (*handcycle*), jako dyscyplina paralimpijska, zadebiutowało zaś na igrzyskach w Atenach w 2004 r. Zawodnicy byli podzieleni na dwie klasy ze względu na stopień niepełnosprawności. Rozegrano wtedy dwie konkurencje: indywidualną jazdę na czas i wyścig ze startu wspólnego.

Parakolarstwo rozwija się bardzo dynamicznie, a w międzynarodowej rywalizacji biorą udział zawodnicy z kilkudziesięciu krajów. Liczba startujących w zawodach najwyższej rangi jest limitowana poprzez system kwalifikacji, którego podstawą jest ranking międzynarodowy.



Cechą charakterystyczną kwalifikacji w parakolarstwie jest przyznawanie określonej liczby nominacji dla kraju, a nie imiennie dla zawodników. Najtrudniej jest zakwalifikować się do igrzysk paralimpijskich ze względu na ściśle określony pułap liczby uczestników. W Paryżu w 2024 r. tylko na szosie startowało 200 zawodników (125 mężczyzn i 75 kobiet) z 48 krajów, rywalizując o 34 komplety medali.

Od 2007 r. partnerem Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego (IPC) i podmiotem zarządzającym parakolarstwem jest Międzynarodowa Unia Kolarska (UCI). Dzięki tej współpracy struktura organizacyjna i sposób funkcjonowania kolarstwa osób z niepełnosprawnościami osiągnęły wysoki poziom, zgodny ze światowymi standardami obowiązującymi w sporcie wyczynowym.

HISTORIA

W Polsce parakolarstwo istnieje w formie zorganizowanej od 1996 r. Prekursorem rozwoju tej dyscypliny było Stowarzyszenie Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „CROSS”, które do 2008 r. w sposób kompleksowy zajmowało się organizacją szkolenia kolarskiego dla osób niewidomych i słabowidzących (kolarstwo tandemowe). Od 2009 r. tę rolę przejął Związek Kultury Fizycznej „Olimp”.

Równie dynamicznie rozwijało się kolarstwo ręczne (*hand-cycle*) – pierwsze rowery ręczne pojawiły się w Polsce pod koniec lat 90. ubiegłego wieku. Pierwsi zawodnicy

na handbike'ach (Leszek Jabłoński, Bogdan Król) zaczęli startować w maratonach, w których ścigali się z zawodnikami na wózkach sportowych. Rowery ręczne okazywały się jednak szybsze i wielu „wózkowiczów” szybko przerzuciło się na handbike. W 2001 r., podczas maratonu wrocławskiego, po raz pierwszy zorganizowano oddzielną klasyfikację dla rowerów ręcznych. W kolejnych latach wyścigów było coraz więcej i przybywało zawodników. W 2002 r. Bogdan Król założył pierwszą w Polsce sekcję kolarstwa ręcznego IKS „Smok” Ornetka.

Kalendarz imprez parakolarskich w Polsce składa się z kilkunastu pozycji. Od 1997 r. odbywają się mistrzostwa Polski w konkurencjach szosowych, a od 2001 r. – w konkurencjach torowych. W 2007 r. zawodnicy z niepełnosprawnością wzroku zadebiutowali w kolarstwie górskim, startując wspólnie z osobami pełnosprawnymi w maratonach MTB.

Polska reprezentacja zadebiutowała w międzynarodowej rywalizacji w 2001 r. udziałem w mistrzostwach Europy, a w 2003 r. pierwszy medal – srebrny – w imprezie tej rangi zdobył tandem Krzysztof Kosikowski i Robert Płotkowiak (pilot).

SPRZĘT

Warto kilka słów poświęcić sprzętowi wykorzystywanemu w kolarstwie ręcznym. Handbike to trójkołowy rower poziomy napędzany rękami. Wyścigowe rowery dzielimy na dwie grupy: leżące i kłęczące/siedzące.



Osprzęt używany w handbike'ach jest taki sam, jaki możemy spotkać w klasycznych rowerach. Wielkość kół jest uzależniona od konstrukcji ramy (często wykonanej z karbonu) i upodobań zawodnika. W rowerach leżących często spotykamy duże koło z przodu, najczęściej 26-calowe, oraz małe koła tylne – 20-calowe. Taka konfiguracja powoduje obniżenie środka ciężkości całego roweru, przez co jest on stabilniejszy na ostrych zakrętach. Zaletą małych kół z tyłu jest możliwość założenia krótszej ramy. To wszystko przekłada się na wagę handbike'a – ma to duże znaczenie zwłaszcza na podjazdach. Na długich, płaskich trasach, gdzie waga nie ma większego znaczenia, lepsze wydają się duże koła.

W rowerach kłęczących środek ciężkości położony jest wyżej, przez co rower jest mniej stabilny w zakrętach i często tylne koła są pochylone, aby poprawić równowagę. Oprócz rowerów szosowych, są dostępne również handbike'i terenowe, na których można poruszać się w trudnym,

górzystym terenie. Kluby, prowadzące sekcje kolarstwa ręcznego w Polsce, to: VeloAktiv Kraków, IKS „Smok” Orneta, KSI „Start” Szczecin czy BZSR „Start” w Bielsku-Białej.

KLASYFIKACJA

W parakolarstwie klasyfikacja obejmuje cztery rodzaje niepełnosprawności funkcjonalnej, które w zależności od stopnia dzielą się na klasy sportowe:

- **handcycle** (klasy **H1-5**) – zawodnicy z dysfunkcją kończyn dolnych, ścigający się na trzykołowych wózkach z napędem ręcznym,
- **tricycle** (klasy **T1-2**) – osoby z porażeniem mózgowym, startujące na rowerach trójkołowych,
- **cycle** (klasy **C1-5**) – kolarze z porażeniem mózgowym lub niepełnosprawnością narządu ruchu, jeżdżący na klasycznych rowerach,

- **tandem** (klasa **B**) – zawodnicy z dysfunkcją wzroku, startujący z pełnosprawnymi pilotami na tandemach.

Kolarstwo ręczne (*handcycle, handbike*) jest jedną z najlepiej rozwijających się dyscyplin paralimpijskich. Podobnie jak w klasycznym kolarstwie, rozgrywane są dwie konkurencje – indywidualna jazda na czas i wyścig ze startu wspólnego. Dodatkową konkurencją jest wyścig drużynowy. Wyścig jest rozgrywany w formie sztafety, w której startuje trzech zawodników z różnych grup startowych. Każdy z zawodników trzy razy wyjeżdża na trasę o długości od 1 do 3 km. Jest to konkurencja bardzo widowiskowa. Emocjonująca zarówno dla zawodników, jak i kibiców.

Rywalizacja w kolarstwie ręcznym odbywa się w pięciu kategoriach, podzielonych ze względu na stopień sprawności zawodnika:

- **H1 i H2** – zawodnicy z tetraplegią (niedowład nóg i częściowy niedowład rąk),
- **H3** – zawodnicy z paraplegią lub podobnym uszkodzeniem (niedowład nóg oraz mięśni brzucha),
- **H4** – zawodnicy z paraplegią lub podobnym uszkodzeniem, u których mięśnie brzucha pozostają

w pełni sprawne (w tej kategorii zdarzają się także osoby z amputacją),

- **H5** – w tej grupie startują głównie osoby po amputacji lub z innym uszkodzeniem, które pozwala wykorzystać pracę całego tułowia i umożliwia jazdę w pozycji klęczącej/siedzącej.

Zawodnicy z grup H1-H4 ścigają się w pozycji leżącej. Taka pozycja jest aerodynamiczna, co pozwala na zmniejszenie oporów powietrza i osiągnięcie większej prędkości. Dystanse, jakie pokonują zawodnicy, zależne są od rangi zawodów i od kategorii. Najmocniejsi (H3-H5) mają zazwyczaj do pokonania dystans:

- indywidualna jazda na czas – 15-35 km,
- wyścig ze startu wspólnego – 45-100 km.

W Polsce wyścigi kolarstwa ręcznego rozgrywane są przede wszystkim przy maratonach i biegach ulicznych (zazwyczaj bez podziału na kategorie) oraz na krajowych mistrzostwach. Co roku organizowane są mistrzostwa świata, a także wyścigi zaliczane do pucharu świata i pucharu Europy oraz wyścigi punktowane do rankingu UCI.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.uci.org
- <https://veloaktiv.org>
- www.zkfolimp.pl
- www.facebook.com/paracyclingpoland



RAFAŁ WILK

Rafała w swoim czasie okrzyknięto jednym z najbardziej utalentowanych młodych polskich żuźlowców. Był przyszłością dyscypliny. Syn byłego zawodnika Stali Rzeszów walnie przyczynił się do awansu klubu do Ekstraligi. Karierę w żuźlu przerwał mu wypadek na torze. 3 maja 2006 r. na stadionie – nomen omen – „Wilków”, czyli KSŻ Krosno. Do mety brakowało ze 30 m, gdy uderzył w bandę i upadł. Wtedy wpadł na niego Martin Vaculik. Po kilkudniowym pobycie w szpitalu, lekarze wydali werdykt, że Rafał na zawsze stracił władzę w nogach. I że o sporcie może zapomnieć do końca życia.

Po rehabilitacji postanowił wziąć się za kolarstwo. Przed wypadkiem sporo jeździł na MTB. Był nawet mistrzem Polski amatorów w kolarstwie górskim. Pierwszy handbike pożyczył od kolegi. I podczas jazdy tak się popisał, że na pierwszym zakręcie wyrzucił się, zdzierając na asfalcie cały bok. Wtedy pomyślał sobie, że to chce robić w życiu.

Szybko przyszły sukcesy. Największy – w Nowym Jorku, gdzie w słynnym maratonie, oklaskiwany na trasie przez 2 mln ludzi, zajął drugie miejsce w konkurencji handbike'ów. Przegrał tylko z Włochem Alessandro Zanardim, byłym kierowcą Formuły 1, którego karierę również przerwał tragiczny wypadek na torze.

Wilk podkreślał, że nie traktuje wypadku jako kary: „To dla mnie raczej dar od Boga. Jeden etap w moim życiu się zakończył, ale rozpoczął się zupełnie nowy. Gdyby nie wypadek, nie miałbym tylu złotych medali paralimpijskich i nie niósłbym biało-czerwonej flagi na ceremonii otwarcia igrzysk”.

Mowa dokładnie o trzech złotych medalach, a do tego jednym srebrnym i jednym brązowym. Ten ostatni zdobył na igrzyskach w Paryżu, po ośmiu latach od poprzedniego. Do tego dochodzą worek medali mistrzostw świata, puchary świata i inne trofea. Rafał Wilk to prawdziwa legenda kolarstwa.



PATRYCJA KUTER

Z tandemu korzysta od 2019 r. Najpierw to było jeżdżenie czysto turystyczne, jednak dystans robił się coraz dłuższy, przyszły ultramaratony i skończyło się na wyścigach. Choć początkowo myślała, że ma już za dużo lat, by rozpocząć przygodę ze sportem wyczynowym, od trzech sezonów trenuje wspólnie z pilotką, Katarzyną Kornasiewicz. Ufa jej w stu procentach. To konieczne, tak samo jak synchronizacja. Bez tego nie może być mowy o wynikach.

A te zaczęły się pojawiać stosunkowo szybko. W 2023 r. Patrycja z Katarzyną zostały mistrzyniami Europy w jeździe na czas, w tej samej konkurencji były też piąte na mistrzostwach świata. Udało im się awansować na igrzyska paralimpijskie w Paryżu. Tam najpierw zajęły

ósmie miejsce w „czasówce”, a potem stanęły do walki w wyścigu ze startu wspólnego. Z każdym można wygrać, ale prawdziwego pecha ciężko pokonać. Tuż po starcie pękł, a właściwie rozpadł się całkiem nowy łańcuch. Naprawa trwała bardzo długo, sędziowie nie pozwolili już wrócić na trasę.

To bardzo bolesne doświadczenie nie zraziło ich do roweru. Niedługo po igrzyskach pojechały do Szwajcarii na mistrzostwa świata i zajęły tam znakomite czwarte miejsce w wyścigu ze startu wspólnego i siódme w jeździe indywidualnej na czas. Dopiero się rozkręcają i wiele jeszcze przed nimi. Jest nadzieja, że ten zerwany łańcuch na igrzyskach stanie się wkrótce jedynie wspomnieniem trudnych początków.



PARALEKKOATLETYKA

DYSCYPLINA

Paralekkoatletyka jest częścią sportu paralimpijskiego niemal od samego początku. Pierwsze konkurencje lekkoatletyczne dla sportowców z niepełnosprawnościami (wyścigi na wózkach) odbyły się w 1952 r., podczas igrzysk zorganizowanych dla weteranów drugiej wojny światowej przez sir Ludwika Guttmanna w brytyjskim Stoke Mandeville. Dyscyplina ta była również jedną z tych, które znalazły się w programie pierwszych igrzysk paralimpijskich w Rzymie w 1960r. Kolejne lata były okresem dynamicznego rozwoju tego sportu. Systematycznie dodawano do programu igrzysk konkurencje lekkoatletyczne dla kolejnych grup osób z niepełnosprawnościami.

Paralekkoatletyka jest najpopularniejszą dyscypliną sportową uprawianą przez osoby z niepełnosprawnościami. Jej największymi zaletami jest to, że jest przejrzysta i mierzalna (zwycięża zawodnik uzyskujący najlepszy wynik). Cieszy się też dużą popularnością wśród kibiców, o czym świadczą chociażby wypełnione stadiony podczas igrzysk paralimpijskich w Londynie i w Paryżu.

Przepisy rozgrywania konkurencji paralekkoatletycznych bazują na przepisach World Athletics, z pewnymi modyfikacjami związanymi z możliwościami funkcjonalnymi zawodników. Wiążą się one m.in. z wprowadzeniem udogodnień dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku oraz wymagających wsparcia, a także z zastosowaniem



specjalistycznego sprzętu, takiego jak protezy, wózki wyścigowe, trójkołowce i siedziska rzutowe.

Zawodnicy z niepełnosprawnościami rywalizują w takich samych konkurencjach, jak osoby w pełni sprawne, czyli w biegach na dystansach od 100 m do maratonu, skokach: w dal, wzwyż i trójskoku oraz rzutach: oszczepem, dyskiem i pchnięciu kulą. Nie rozgrywa się biegów przez płotki i z przeszkodami, skoku o tyczce i rzutu młotem. U osób o najmniejszej sprawności rąk rzut oszczepem jest zastąpiony rzutem maczugą.

HISTORIA

Polacy zadebiutowali w lekkiej atletyce podczas igrzysk paralimpijskich w Heidelbergu w 1972 r., gdzie zdobyli 9 medali (3 złote, 2 srebrne i 4 brązowe). Od tej pory nasi reprezentanci stawali w tym sporcie na paralimpijskim podium łącznie 321 razy, zdobywając 117 złotych medali, 108 srebrnych i 96 brązowych.

Podczas ostatnich igrzysk w Paryżu w paralekkoatletyce rywalizowało 1129 zawodniczek i zawodników ze 152

ROZWÓJ PARALEKKOATLETYKI NA IGRZYSKACH PARALIMPIJSKICH

| ROK | LICZBA KRAJÓW | LICZBA KONKURENCJI | LICZBA MĘŻCZYZN | LICZBA KOBIET | LICZBA ZAWODNIKÓW |
|------|---------------|--------------------|-----------------|---------------|-------------------|
| 1960 | 10 | 25 | 21 | 10 | 31 |
| 1964 | 19 | 42 | 166 | 72 | 238 |
| 1968 | 26 | 70 | 304 | 127 | 431 |
| 1972 | 39 | 73 | 379 | 171 | 550 |
| 1976 | 38 | 209 | 620 | 156 | 776 |
| 1980 | 40 | 274 | 687 | 250 | 937 |
| 1984 | 51 | 449 | 888 | 314 | 1202 |
| 1988 | 57 | 345 | 885 | 264 | 1149 |
| 1992 | 74 | 215 | 723 | 205 | 928 |
| 1996 | 85 | 210 | 711 | 197 | 908 |
| 2000 | 103 | 234 | 800 | 244 | 1044 |
| 2004 | 116 | 194 | 766 | 298 | 1064 |
| 2008 | 111 | 160 | 696 | 332 | 1028 |
| 2012 | 141 | 170 | 759 | 374 | 1133 |
| 2016 | 146 | 177 | 695 | 445 | 1140 |
| 2020 | 155 | 167 | 653 | 489 | 1142 |
| 2024 | 152 | 164 | 618 | 511 | 1129 |

Opracowanie własne na podstawie danych z www.paralympic.org

krajów, co czyni ten sport najbardziej rozpowszechnionym na świecie pośród osób z niepełnosprawnościami.

KLASYFIKACJA

Do zawodów paralelkoatletycznych dopuszczeni są zawodnicy spełniający Minimalne Kryterium Niepełnosprawności w jednym z 10 rodzajów niepełnosprawności: ośmiu narządu ruchu i po jednym narządu wzroku oraz z niepełnosprawnością intelektualną. Są to:

- Zmniejszona siła mięśni – niepełnosprawność polega na tym, że mięśnie kończyn lub tułowia są całkowicie lub częściowo sparaliżowane w wyniku urazu rdzenia kręgowego, polio lub rozszczępu kręgosłupa.
- Zmniejszony zakres ruchu pasywnego – zakres ruchu jednego lub większej liczby stawów jest na stałe zmniejszony w wyniku urazu, choroby lub wady wrodzonej.
- Niedobór kończyn – całkowity lub częściowy brak kości i/lub stawów od urodzenia lub jako następstwo wypadku (np. amputacje urazowe) lub choroby (np. amputacje onkologiczne).
- Niezborność ruchów – brak koordynacji mięśniowej spowodowany problemami z częściami centralnego układu nerwowego, który kontroluje ruch i równowagę. Spowodowany najczęściej urazami mózgu lub mózgowym porażeniem dziecięcym.
- Atetozą – powtarzające się mimowolne ruchy kończyn spowodowane zmianą napięcia mięśniowego wynikającego z problemów z centralnym układem

nerwowym. Spowodowane najczęściej mózgowym porażeniem dziecięcym.

- Wzmoczone napięcie mięśniowe – nietypowy wzrost napięcia mięśniowego wraz ze zredukowaną zdolnością mięśni do rozciągania, sztywnością stawów, z powolnością ruchów i problemami z równowagą. Dolegliwości te spowodowane są problemami z centralnym układem nerwowym i najczęściej występują w następstwie mózgowego porażenia dziecięcego, urazów mózgu i udaru.
- Niskorosłość – zmniejszony wzrost i długość kończyn spowodowany achondroplazją lub wrodzoną łamliwością kości.
- Skrót kończyny – różnica długości kończyn nie mniejsza niż 7 cm, spowodowana urazem, chorobą lub wadą wrodzoną.
- Niepełnosprawność narządu wzroku – osłabiony wzrok w wyniku uszkodzenia struktury oka, nerwu wzrokowego lub obszaru mózgu odpowiedzialnego za zmysł wzroku.
- Niepełnosprawność intelektualna – zmniejszone zdolności intelektualne lub zdolność do adaptacji zachowania, zdiagnozowane przed ukończeniem 18. roku życia.

W zależności od niepełnosprawności i jej nasilenia zawodnicy mają przyporządkowaną określoną klasę startową, w ramach której rywalizują podczas zawodów sportowych. Dopuszcza się jednak łączenie klas w ramach określonych grup niepełnosprawności. Obecnie wyróżnia się 59 klas startowych: 20 klas biegów i skoków, 7 klas wyścigów na wózkach, 2 klasy we *Frame Runningu*, 19

klas rzutów z pozycji stojącej i 11 klas rzutów z pozycji siedzącej. Klasy oznaczone są literą (T – dla biegów, skoków i wyścigów oraz F – dla rzutów) oraz numerem.

Klasy T11-13 oraz F11-13 oznaczają zawodników z niepełnosprawnością narządu wzroku:

- **T11/F11** – bardzo niska ostrość wzroku i/lub braki percepcji światła,
- **T12/F12** – wyższa ostrość wzroku niż w klasach T11/F11 i/lub pole widzenia mniejsze niż 5 stopni,
- **T13/F13** – wyższa ostrość wzroku niż w klasach T12/F12 i/lub pole widzenia mniejsze niż 20 stopni.

Klasa **T20/F20** oznacza niepełnosprawność intelektualną powstałą przed 18. rokiem życia, mającą wpływ na występ zawodnika. Kryteria pozwalające na przyznanie klasy są ściśle określone z podziałem na rodzaje konkurencji (biegi, rzuty i skoki).

Klasy T32-34 (wyścigi na wózkach), T35-38 (biegi), T71-72 (*Frame Running*), F31-34 (rzuty z pozycji siedzącej), F35-38 (rzuty w pozycji stojącej) obejmują niepełnosprawności wpływające na koordynację ruchową: niezborność ruchów, atetozę i wzmożone napięcie mięśniowe.

- **T32** – umiarkowane lub znaczne upośledzenie koordynacji ruchowej wszystkich czterech kończyn i tułowia, zwykle mniej widoczne po jednej stronie ciała lub w nogach. Zmniejszona zdolność do rzutów i poruszania wózka. Słaba kontrola tułowia.
- **T33** – umiarkowane lub znaczne upośledzenie koordynacji ruchowej 3-4 kończyn, jednak zwykle

z zachowaniem pełnej kontroli funkcjonalnej bardziej sprawnej ręki. Napędzanie wózka jest utrudnione z powodu znacznej asymetrii w rozwoju rąk i/lub osłabionego chwytu w jednej z dłoni oraz zmniejszonej ruchomości tułowia.

- **T34** – upośledzenie czterech kończyn zwykle bardziej dotykające kończyn dolnych niż górnych. Ręce i tułów przejawiają dobrą siłę, a zdolność chwytu jest porównywalna z osobami pełnosprawnymi.
- **T35** – upośledzenie czterech kończyn bardziej dotykające kończyny dolne niż górne. Zdolność do biegu jest znacznie zmniejszona, a długość kroku skrócona.
- **T36** – zawodnik przejawia umiarkowaną niezborność ruchów, atetozę lub wzmożone napięcie mięśniowe albo wszystkie wymienione niepełnosprawności w obrębie wszystkich czterech kończyn. Ręce są zwykle bardziej lub równie dotknięte tymi niepełnosprawnościami niż nogi. Mimowolne ruchy są wyraźnie widoczne zarówno w postawie stojącej, jak i w trakcie wykonywania ruchów.
- **T37** – zawodnik przejawia umiarkowaną niezborność ruchów, atetozę lub wzmożone napięcie mięśniowe albo wszystkie wymienione niepełnosprawności w obrębie jednej strony ciała. Druga strona może być minimalnie dotknięta niepełnosprawnością, lecz zawsze przejawia dobre zdolności funkcjonalne podczas biegu. Ruchy ramion są asymetryczne. Widoczna jest również asymetria tułowia.
- **T38** – zawodnik przejawia niezborność ruchów, wzmożone napięcie mięśniowe i/lub atetozę podczas sprawdzianów ruchowych, co ma wpływ na

możliwości biegowe. Upośledzenie koordynacji ruchowej ma nasilenie lekkie do umiarkowanego i dotyka od jednej do czterech kończyn. Koordynacja i równowaga są zwykle dotknięte w stopniu lekkim, co w minimalnym stopniu wpływa na zdolność zawodników do biegania i skakania.

- **T71** – zawodnik przejawia znaczne zaburzenia koordynacji (niezborność ruchów, wzmożone napięcie mięśniowe, atetozę) powodujące trudność w kontroli tułowia i kończyn dolnych. Ma również duże trudności w utrzymaniu pozycji stojącej i w transferze na sprzęt startowy. Do startu w zawodach używa się trójkołowca do *Frame Runningu*.
- **T72** – zawodnik przejawia znaczne zaburzenia koordynacji, podobne jak w klasie T71, jednak o mniejszym natężeniu. Może być w stanie przejść samodzielnie lub z pomocą krótkie dystanse. Do startu w zawodach używa się trójkołowca do *Frame Runningu*.
- **F31** – zawodnik przejawia znacznie wzmożone napięcie mięśniowe i atetozę, co wpływa na zakres ruchów i/lub kontrolę ruchów wszystkich czterech kończyn i tułowia. Funkcjonalność dłoni jest słaba, co w połączeniu z osłabionym chwytem znacznie zmniejsza zakres ruchu wykonywanego podczas rzutu i kontrolę sprzętu.
- **F32** – zawodnik przejawia znacznie lub umiarkowanie wzmożone napięcie mięśniowe oraz niezborność ruchów i/lub atetozę, co wpływa na zakres i/lub kontrolę ruchów wszystkich czterech kończyn i tułowia, zwykle bardziej dotykając jedną stronę ciała bądź nogi. Chwył nie jest mocno osłabiony, ale ruch rzutowy jest słabo skoordynowany. Zdolność do kontrolowania tułowia podczas rzutu jest słaba.

- **F33** – zawodnik przejawia znacznie lub umiarkowanie wzmożone napięcie mięśniowe, niezborność ruchów lub atetozę, wpływające na trzy-cztery kończyny, zwykle pozostawiając niemal pełną kontrolę w mniej dotkniętej niepełnosprawnością ręce. Zawodnik jest w stanie rzucać sprzętem z pełną siłą, aczkolwiek z ograniczoną kontrolą podczas rzutu. Podczas gdy zawodnik jest w stanie dobrze złapać sprzęt, duży wpływ na wykończenie rzutu ma obniżona sprawność palców. Ruchy tułowia są ograniczone przez prostownik grzbietu, więc rzut następuje głównie z siły ramienia.
- **F34** – zawodnik przejawia zwykle znacznie lub umiarkowanie wzmożone napięcie mięśniowe w obu nogach, co ma duży wpływ na utrzymanie równowagi i chód. Ramiona i tułów zwykle demonstrują wysoką siłę i niemal pełną zdolność do chwytu, wyrzutu i dokończenia próby. Często występuje słaba koordynacja ruchu rąk. Wzmożone napięcie mięśniowe tułowia i nóg może powodować lekkie ograniczenia rzutowe.
- **F35** – zawodnik zwykle ma bardziej dotkniętą niepełnosprawnością nogi niż ręce. Może również mieć poważne problemy z koordynacją ruchów jednej ręki. Umiarkowanie wzmożone napięcie mięśniowe w nogach znacznie ogranicza zdolność zawodnika do chodzenia i biegania. Zawodnik ma niezłą lub dobrą siłę funkcjonalną oraz zdolność do chwytu, wyrzutu i dokończenia próby w rzucającej ręce, porównywalną z przejawianą u sportowców pełnosprawnych.

Przepisy stanowiące o przynależności zawodników do klas F34 i F35 są podobne. Główną różnicą, cechującą te dwie klasy, jest sposób wykonywania rzutów.

W przypadku klasy F34 jest to pozycja siedząca, a F35 – stojąca. W związku z powyższym, od 2018 r. zawodnicy mają prawo wyboru, w której z tych klas chcą startować.

- **F36** – zawodnik przejawia umiarkowaną atetozę, niezborność ruchów i czasami wzmożone napięcie mięśniowe. Powyższe niepełnosprawności dotyczą wszystkich czterech kończyn. Ramiona są zwykle podobnie lub bardziej dotknięte niepełnosprawnością niż nogi. Mimowolne ruchy są wyraźnie widoczne na przestrzeni tułowia i/lub kończyn, zarówno kiedy zawodnik próbuje utrzymać pozycję stojącą (atetozą), jak i podczas prób wykonywania konkretnych ruchów (drżenie).
- **F37** – zawodnik ma umiarkowanie wzmożone napięcie mięśniowe, niezborność ruchów lub atetozę w jednej połowie ciała. Druga strona może być minimalnie dotknięta ww. niepełnosprawnościami, ale prezentuje dobrą zdolność funkcjonalną w rzutach. Widoczna jest trudność w przenoszeniu ciężaru ciała na nogę dotkniętą niepełnosprawnością. Poszkodowana ręka może wykazywać minimalną zdolność funkcjonalną. Zwykle widoczna jest również asymetria w budowie tułowia.
- **F38** – zawodnik wyraźnie przejawia niezborność ruchów, wzmożone napięcie mięśniowe i/lub atetozę podczas testów na Minimalne Kryterium Niepełnosprawności. Niepełnosprawność ma nasilenie od lekkiego do umiarkowanego i może dotyczyć od jednej do czterech kończyn. Koordynacja i zdolność utrzymania równowagi podczas rzutu mogą być nieco obniżone, ale generalnie zawodnik jest w stanie swobodnie biec i rzucać, używając takiej techniki, jak sportowcy w pełni sprawni.

W klasach **T40-41** oraz **F40-41** startują zawodnicy z niskorosłością. Są przyporządkowani do tych klas w zależności od wzrostu i proporcjonalności kończyn górnych. Zawodnicy z klas T40 i F40 są niżsi niż ci z klas T41 i F41.

Zawodnicy z klas startowych T51-54 (wyścigi na wózkach), T42-47, T61-64 (biegi i skoki), F51-57 (rzuty z pozycji siedzącej) i F42-46, F61-64 (rzuty stojące) są dotknięci jedną lub większą liczbą niepełnosprawności mięśniowo-szkieletowych, takich jak niedobór kończyn, różnica długości kończyn, obniżona siła mięśniowa lub obniżony zakres ruchów.

Od 2018 r. wprowadzone zostały nowe klasy startowe T/F61-64, przeznaczone dla zawodników używających protez podczas biegu oraz skoku. Od tej pory klasy T/F42-44 przeznaczone są wyłącznie dla zawodników poruszających się za pomocą własnych kończyn. Kryteria dla biegów, skoków i rzutów są takie same.

- **T42/F42** – zawodnicy z jednym lub większą liczbą rodzajów niepełnosprawności, takich jak zmniejszona siła mięśni lub zmniejszony zakres ruchu, dotyczącym funkcjonalności biodra i/lub kolana w jednej lub obu kończynach dolnych, co powoduje silne ograniczenia w zdolności do wykonywania rzutów, skoków i biegu.
- **T43/F43** – zawodnicy z niepełnosprawnością obu nóg, spełniający Minimalne Kryterium Niepełnosprawności dotyczące podudzi, stawów skokowych i/lub stóp.
- **T44/F44** – zawodnicy z tej klasy mają jedną lub większą liczbę niepełnosprawności, przy czym Minimalne Kryterium Niepełnosprawności spełnia jedna kończyna

dolna. Upośledzenie funkcjonalności widoczne jest w stopie, stawie skokowym i/lub podudziu.

- **T61/F61** – zawodnicy z amputacją dwóch kończyn dolnych powyżej kolana, którzy biorą udział w konkurencjach biegowych i rzutowych z zastosowaniem protezy.
- **T62/F62** – zawodnicy z amputacją dwóch kończyn dolnych poniżej kolana, którzy biorą udział w konkurencjach biegowych i rzutowych z zastosowaniem protezy.
- **T63/F63** – zawodnicy z amputacją jednej kończyny dolnej powyżej kolana, którzy biorą udział w konkurencjach biegowych i rzutowych z zastosowaniem protezy.
- **T64/F64** – zawodnicy z amputacją jednej kończyny dolnej poniżej kolana, którzy biorą udział w konkurencjach biegowych i rzutowych z zastosowaniem protezy.

Podstawową niepełnosprawnością charakteryzującą klasy T45/F45, T46/F46, T47 jest upośledzenie kończyn górnych. Zawodnicy startują w pozycji stojącej. Kryteria dla biegów i skoków nieznacznie różnią się od kryteriów dla rzutów.

- **T45** – zawodnicy z niepełnosprawnością obu kończyn górnych, dotyczącą ramion i/lub stawów łokciowych. Klasa obejmuje również podwójne amputacje powyżej łokcia.
- **T46** – zawodnicy z niepełnosprawnością jednej kończyny górnej, obejmującą uszkodzenia lub niedoskonałości ramienia i/lub stawu łokciowego oraz z niepełnosprawnością obu rąk, obejmującą przedramiona i/lub nadgarstki. Klasa obejmuje również amputację jednej kończyny górnej powyżej stawu łokciowego, a także obu kończyn na poziomie przedramienia lub nadgarstka.

- **T47** – zawodnicy z niepełnosprawnością jednej kończyny górnej na poziomie ramienia, łokcia lub nadgarstka, mającą wpływ na wyniki w biegach sprinterskich. Do klasy tej przypisani są również zawodnicy z amputacją przedramienia lub z wyluszczeniem w nadgarstku.
- **F45** – zawodnicy z niepełnosprawnością obu ramion, którzy spełniają Minimalne Kryterium Niepełnosprawności dla kończyn górnych, takie jak zmniejszony pasywny zakres ruchu, zmniejszoną siłę mięśniową do tego stopnia, że wpływa na zdolność zawodnika do chwycenia i wyrzutu sprzętu.
- **F46** – zawodnicy z niepełnosprawnością jednej kończyny górnej, porównywalną do amputacji poprzez lub powyżej nadgarstka. Jeśli zawodnik ma niepełnosprawność obu kończyn górnych, ale tylko jedna z nich spełnia Minimalne Kryterium Niepełnosprawności, również jest przypisany do tej klasy startowej.

Zawodnicy przypisani do klas T51-54 (wyścigi na wózkach) oraz F51-57 (rzuty z pozycji siedzącej) używają specjalistycznego sprzętu, takiego jak wózki wyścigowe oraz siedziska rzutowe, tzw. „kozy”.

- **T51** – zawodnik najczęściej przejawia zmniejszoną siłę mięśni ramion oraz trudności w wyprostowaniu stawów łokciowych podczas ruchu niezbędnego do napędzania obręczy kół. Obserwuje się również brak siły mięśni tułowia. Wózek jest napędzany poprzez ruch zginacza łokcia i prostownika nadgarstka.
- **T52** – zawodnik używa do napędzania wózka siły mięśni ramion, łokci i nadgarstków. Siła mięśni palców



bywa pełna, jednak zanika w mięśniach środkowych dłoni. Obserwuje się również brak siły mięśni tułowia.

- **T53** – zawodnicy mają pełną kontrolę ramion, ale nie wykazują aktywności mięśni brzucha oraz grzbietu (poziom 0).
- **T54** – zawodnicy mają pełną siłę mięśniową ramion oraz tułowia. Mogą również wykazywać pewną funkcjonalność kończyn dolnych.
- **F51** – zawodnicy wykazują lekko obniżoną lub pełną siłę mięśni ramion, zginaczy łokcia i prostowników nadgarstka. Mięśnie trójgłowe ramion są niefunkcjonalne i możliwy jest ich zanik. Nie wykazują również żadnej siły mięśni tułowia. Z powodu niefunkcjonujących mięśni zginaczy palców, możliwość chwycenia sprzętu jest znacznie utrudniona. Ręka niewykonywająca rzutu zwykle wymaga przywiązania do tyczki, będącej elementem siedziska rzutowego, celem stabilizacji zawodnika.
- **F52** – zawodnicy zwykle wykazują dobrą siłę mięśni ramion i lekko osłabioną lub pełną siłę mięśni łokcia i nadgarstka, dzięki czemu mogą łatwiej dokonywać rzutu. Z powodu niefunkcjonujących mięśni zginaczy palców, możliwość chwycenia sprzętu jest znacznie utrudniona. Ręka niewykonywająca rzutu zwykle wymaga przywiązania do tyczki, będącej elementem siedziska rzutowego, celem stabilizacji zawodnika.
- **F53** – zawodnicy wykazują pełną siłę mięśni ramion, łokcia i nadgarstka. Siła mięśni zginaczy palców jest pełna, jednak zanika w mięśniach środkowych dłoni. Możliwość chwycenia sprzętu rzutowego jest porównywalna do wykazywanej u sportowców w pełni sprawnych i może zostać przeniesiona do

fazy rzutu. Ręka niewykonywająca rzutu zwykle chwytą tyczkę. Zawodnicy z częściową lub pełną funkcjonalnością mięśni tułowia, których niepełnosprawność ręki spełnia kryteria dla klasy F52, zwykle są ulokowani w tej klasie startowej.

- **F54** – zawodnicy mają pełną siłę i kontrolę ruchów ramion, ale nie wykazują żadnej siły mięśni brzucha i nie potrafią utrzymać pozycji siedzącej. Zawodnicy z częściową lub pełną funkcjonalnością mięśni tułowia, których niepełnosprawność ręki spełnia kryteria dla klasy F53, zwykle są ulokowani w tej klasie startowej.
- **F55** – zawodnicy posiadają pełną funkcjonalność ramion oraz częściową lub pełną siłę mięśni tułowia, ale nie przejawiają żadnej możliwości ruchu kończyn dolnych. Klasa startowa obejmuje również wyluszczenia w obu stawach biodrowych.
- **F56** – zawodnicy mają pełną siłę i kontrolę ruchów ramion i tułowia. Stabilizacja miednicy jest osiągnięta poprzez zdolność do złączenia kolan. Zwykle obserwuje się zanik odwodziciela i prostownika biodra. Porównywalne ograniczenia ruchowe obserwuje się w przypadku podwójnej amputacji powyżej kolana. Zawodnicy wykazujący pewną siłę mięśni nóg, jednak niemający nad nimi kontroli, również będą przypisani do tej klasy startowej.
- **F57** – zawodnicy spełniający jedno lub więcej Minimalnych Kryteriów Niepełnosprawności dla zmniejszonej siły mięśni, niedoskonałości kończyny dolnej, zmniejszonego pasywnego zakresu ruchu lub skrótu kończyny dolnej, którzy nie spełniają kryteriów dla klas F51-56.

Powyższe opisy klas sportowych mają charakter ogólny. Szczegółowe opisy Minimalnych Kryteriów Niepełnosprawności dostępne są na stronach internetowych World Para Athletics.

ZASADY GRY

Przepisy techniczne w paralekkoatletyce bazują na przepisach World Athletics, z pewnymi dostosowaniami do specyfiki niepełnosprawności. Dostosowania te dotyczą m.in.:

- zastosowania sprzętu specjalistycznego (wózków, trójkołowców, siedzisk rzutowych, protez, masek na oczy, linek),
- sposobów wykorzystania ww. sprzętu,
- udogodnień dla zawodników niewidomych i słabowidzących,
- dostosowania sprzętu rzutowego do możliwości funkcjonalnych zawodników (zamiana rzutu oszczepem na rzut maczugą w niektórych klasach).

BIEGI Z ZASTOSOWANIEM PROTEZY: PRZEPIS 6

- Zawodnicy z klas T/F35-38, T/F42-47, T/F61-64 mogą podczas startu używać protez lub ortez jedynie w celu umożliwienia biegu z symetrycznym ruchem kończyn górnych i dolnych.
- W klasach T/F61-64 używanie protez w konkurencjach jest obowiązkowe.
- W klasach T/F61-62 z racji podwójnej amputacji określenie dozwolonej długości protezy nie jest łatwe. W związku z powyższym wprowadzono przepis

określający maksymalny dozwolony wzrost zawodnika stojącego w protezach (ang. *Maximum Allowable Standing Height – MASH*) – formułę opierającą się na poniższych założeniach:

- dla zawodników z amputacjami poniżej kolana:

| | |
|-----------|--|
| Mężczyźni | Maks. wzrost = $-5,272 + (0,998 \times \text{wysokość w pozycji siedzącej}) + (0,855 \times \text{długość uda}) + (0,882 \times \text{długość ramienia}) + (0,820 \times \text{długość przedramienia}) + 1,91$ |
|-----------|--|

| | |
|---------|--|
| Kobiety | Maks. wzrost = $-0,126 + (1,022 \times \text{wysokość w pozycji siedzącej}) + (0,698 \times \text{długość uda}) + (0,899 \times \text{długość ramienia}) + (0,779 \times \text{długość przedramienia}) + 1,73$ |
|---------|--|

- dla zawodników z amputacjami poniżej kolana:

| | |
|-----------|--|
| Mężczyźni | Maks. wzrost = $-5,857 + (1,116 \times \text{wysokość w pozycji siedzącej}) + (1,435 \times \text{długość ramienia}) + (1,189 \times \text{długość przedramienia}) + 2,62$ |
|-----------|--|

| | |
|---------|--|
| Kobiety | Maks. wzrost = $-4,102 + (0,509 \times \text{rozpiętość ramion}) + (0,966 \times \text{wysokość siedząca}) + 2,14$ |
|---------|--|

- w przypadku, gdy niemożliwe jest dokonanie pomiarów długości kończyn górnych, stosuje się następujące formuły:

| | |
|-----------|---|
| Mężczyźni | Maks. wzrost = $\text{wysokość w pozycji siedzącej} / 0,52$ |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| Kobiety | Maks. wzrost = $\text{wysokość w pozycji siedzącej} / 0,533$ |
|---------|--|

- w przypadku amputacji poniżej i powyżej kolana przyjmuje się wzór z pomiarem uda bardziej sprawnej kończyny.

BIEGI W KLASACH T11-12: PRZEPISY 6, 7, 18, 19

- Oczy zawodnika z klasy T11 muszą być zasłonięte nieprzezroczystą maską.
- Zawodnicy w klasie T11 muszą biegać z przewodnikiem. W przypadku zawodników z klasy T12 jest to opcjonalne.
- Zawodnik powinien być połączony z przewodnikiem za pomocą linki wykonanej z nieelastycznego i niemagazynującego energii materiału, której długość nie może przekraczać 30 cm dla biegów na stadionie i 50 cm dla biegów ulicznych.
- Zawodnikom (i przewodnikom) przysługują dwa tory.
- Zawodnik musi przekroczyć linię mety przed przewodnikiem.
- Rolą przewodnika jest jedynie prowadzenie zawodnika w określonym kierunku. Przewodnik nie może pchać, ciągnąć lub w żaden inny sposób napędzać zawodnika.

ASYSTA: PRZEPIS 7

- W klasach F31-33 oraz F51-54 podczas konkursu dopuszcza się obecność asystenta zawodnika. Asystent może pomóc zawodnikowi w instalacji siedziska rzutowego oraz w zajęciu pozycji siedzącej.
- W klasach F11-12 również dopuszcza się obecność asystenta, który za zadanie ma zaprowadzenie zawodnika na rozbieg lub wprowadzenie do koła. Może również wydawać komendy głosowe ułatwiające zawodnikowi orientację.
- W klasie T11 zawodnik biorący udział w konkurencjach skoku w dal, trójskoku i skoku wzwyż może skorzystać z pomocy dwóch asystentów. Jeden z nich ma za zadanie zaprowadzić zawodnika we właściwe miejsce celem wykonania rozbiegu. Zadaniem drugiego z nich

jest wydawanie komend głosowych, które mają pomóc w wykonaniu poprawnego rozbiegu i odbicia.

- W klasie T12 w konkurencjach skoku w dal, trójskoku i skoku wzwyż dopuszcza się udział jednego asystenta, którego zadaniem jest pomoc zawodnikowi we właściwym ustawieniu się i wykonaniu próby.
- W klasie T12, w przypadku, gdy zawodnik nie korzysta z pomocy przewodnika, ma możliwość skorzystania z pomocy asystenta, który może zaprowadzić zawodnika na start i pomóc w zajęciu pozycji startowej, po czym musi opuścić strefę startu.
- W pozostałych klasach, w szczególnie uzasadnionych przypadkach, delegat techniczny może wyrazić zgodę na korzystanie z pomocy asystenta.
- Niedozwolone jest udzielanie przez asystentów wskazówek trenerskich.

WYMAGANIA DOTYCZĄCE WÓZKÓW WYŚCIGOWYCH I TRÓJKOŁOWCÓW DO FRAME RUNNINGU: PRZEPIS 14

WÓZEK WYŚCIGOWY

- Wózek musi składać się z dwóch większych i 1-2 kół mniejszych. Mniejsze koła zawsze muszą znajdować się z przodu wózka.
- Żadna część korpusu wózka nie może wystawać poza oś przedniego koła, ani nie może być szersza niż przestrzeń między mocowaniami kół większych.
- Średnica napompowanych kół wraz z oponami nie może przekraczać 70 cm w przypadku kół większych i 50 cm w przypadku kół mniejszych.
- Obręcze do napędzania wózka mogą znajdować się tylko na większych kołach, w liczbie jednej na koło.

- Przerzutki i lusterka nie są dozwolone.
- Dopuszczone jest jedynie sterowanie mechaniczne przedniego koła. We wszystkich wyścigach koło sterujące musi się skręcać zarówno w prawą, jak i w lewą stronę.
- Zabronione jest używanie owiewek i wszelkich innych elementów poprawiających aerodynamikę.
- Wózek musi posiadać hamulec.

TRÓJKOŁOWIEC

- Trójkołowiec musi składać się z trzech kół: dwóch z tyłu i jednego z przodu, a także siodełka, podpory dla tułowia i kierownicy.
- Żaden element ramy trójkołowca lub cokolwiek doczepionego do niej nie może wystawać poza oś przedniego koła z przodu i poza płaszczyznę pionową dotykającą tylnych kół z tyłu (razem z oponami). Dodatkowo, żaden element nie może wystawać poza płaszczyznę pomiędzy mocowaniami tylnych kół, oprócz tylnych kół.
- Maksymalna długość trójkołowca wynosi 200 cm, a szerokość 95 cm, wliczając napompowane opony.
- Maksymalna średnica napompowanych kół wynosi 72 cm.
- Przerzutki i lusterka nie są dozwolone.
- Zabronione jest używanie owiewek i wszelkich innych elementów poprawiających aerodynamikę.
- Trójkołowiec musi posiadać hamulec.

BLOKI STARTOWE: PRZEPIS 16

W biegach do 400 m i sztafetach do 4 x 400 m bloki startowe są opcjonalne w klasach T35-38, T42-47, T61-64 i T71-72 oraz obowiązkowe w klasach T11-13 i T20.

SZTAFETY: PRZEPIS 23

- W klasach T11-T13 pałeczka może być przekazywana przez przewodnika, a każdej ze sztafet przysługują dwa tory. Zmiany muszą być dokonane w obrębie stref wyznaczonych dla torów 1, 3, 5 i 7.
- Skład sztafet w poszczególnych klasach musi przedstawiać się następująco:

| Klasy | Skład sztafety |
|--------|---|
| T11-13 | Sztafeta musi składać się min. z jednego zawodnika z klasy T11 i może w niej brać udział maks. jeden zawodnik z klasy T13 |
| T33-34 | Sztafeta musi składać się z min. jednego zawodnika z klasy T33 |
| T35-38 | Sztafeta może składać się z maks. jednego zawodnika z klasy T38 |
| T42-47 | Sztafeta może składać się z maks. dwóch zawodników z klas T46/47 |
| T51-52 | Sztafeta musi składać się z min. jednego zawodnika z klasy T51 |
| T53-54 | Sztafeta musi składać się z min. jednego zawodnika z klasy T53 |

SKOK W DAL: PRZEPIS 28

Zawodnicy z klas T11-12 zamiast z belki odbijają się z wyznaczonej strefy o rozmiarach 100 x 122 cm. Długość skoku mierzona jest od miejsca odbicia.

RZUTY Z POZYCJI SIEDZĄCEJ: PRZEPIS 35

- Parametry siedzisk specjalistycznych do rzutów:
 - Maksymalna wysokość siedziska wraz z obiciem wynosi 75 cm.
 - Powierzchnia przeznaczona do siedzenia musi być prostokątna o minimalnej długości boku 30 cm. Powierzchnia siedziska musi być

wyrównana w poziomie lub ze spadkiem w kierunku do tyłu.

- Siedzisko może mieć oparcia służące stabilizacji zawodnika. Muszą być wykonane z nieelastycznego materiału, a ich obicie nie może być grubsze niż 5 cm. Konstrukcja oparcia nie może utrudniać sędziom właściwej oceny pozycji zawodnika.
- Siedzisko nie może składać się z ruchomych elementów.
- Siedzisko może mieć pionową tyczkę służącą stabilizacji zawodnika podczas wykonywania rzutu. Tyczka musi być zrobiona z jednego kawałka nieelastycznego materiału. Nie może mieć zakrzywień lub załamań. Przekrój tyczki musi być okrągły lub kwadratowy.
- W przypadku użycia podnóżków, mogą one służyć jedynie stabilizacji zawodnika.
- Siedzisko musi być umiejscowione wewnątrz koła do rzutu. Dotyczy to wszystkich jego części.
- Maksymalny czas na przypięcie do siedziska i wykonywanie rzutów próbnych wynosi 4 minuty w klasach F32-34 i F54-57 oraz 5 minut w klasach F31 i F51-53.

TECHNIKA RZUTÓW Z POZYCJI SIEDZĄCEJ, LIFTING, RZUTY NIEWAŻNE: PRZEPIS 36

- Zawodnicy z klas F31-34 oraz F51-57 powinni wykonywać rzuty z pozycji siedzącej z zastosowaniem specjalistycznego siedziska rzutowego w następujący sposób:
 - Zawodnik musi siedzieć w taki sposób, że obie nogi mają kontakt z siedziskiem na całej długości uda od tyłu kolana do guza kulszowego. W wypadku

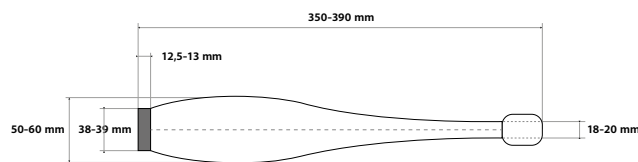
amputacji powyżej kolana, w kontakcie z siedziskiem musi pozostawać cała długość kikutu.

- Powyższa pozycja musi być utrzymana przez cały okres od rozpoczęcia rzutu aż do momentu pozostawienia śladu przez sprzęt w sektorze rzutów. Zalecane jest stosowanie pasów stabilizujących.
- Zawodnik powinien rozpoczynać wykonanie rzutu od stacjonarnej pozycji siedzącej.
- Jeśli zawodnik nie utrzyma pozycji siedzącej od momentu wzięcia do ręki sprzętu do zaznaczenia śladu przez sprzęt – rzut jest nieważny.

RZUT MACZUGĄ: PRZEPIS 37

W klasach F31-32 oraz F51, gdzie możliwości funkcjonalne zawodników nie pozwalają na wykonanie rzutu oszczepem, konkurencja ta jest zastąpiona rzutem maczugą.

- Maczuga musi być trzymana przez zawodnika za jeden z końców, jedną ręką. Rzut może być wykonany zarówno przodem, jak i tyłem do sektora rzutów.
- Waga maczugi wynosi min. 397 g, długość zawiera się w przedziale 350-390 mm.



ŁĄCZENIE KLAS PODCZAS ZAWODÓW

Zgodnie z polityką World Para Athletics, dopuszczalne jest łączenie klas startowych w imprezach paralekkoatletycznych. Odbyna się to na dwa sposoby:

- W imprezach najwyższej rangi (igrzyska paralimpijskie, mistrzostwa świata) możliwe jest łączenie klas z tych samych grup niepełnosprawności, a o ostatecznej kolejności zawodników decyduje uzyskany wynik. W przypadku konkurencji technicznych, możliwe jest łączenie klas pod warunkiem, że we wszystkich połączonych klasach używa się sprzętu o tej samej masie.

- W imprezach niższej rangi (imprezy regionalne, juniorskie, krajowe itp.), w których liczba startujących zawodników nie zawsze pozwala na przeprowadzenie konkursów w poszczególnych konkurencjach, dopuszcza się łączenie klas zarówno w rzutach, jak i biegach i skokach. Uzyskane przez zawodników wyniki są przeliczane wg tzw. wzoru Raza, czyli formuły bazującej na krzywej Gomperta. Dzięki temu, wyniki są przeliczone na punkty i to liczba punktów decyduje o ostatecznej kolejności zawodników. Zaktualizowane wzory dla każdej konkurencji i klasy są dostępne na stronie internetowej World Para Athletics.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

Powyższy tekst stanowi jedynie skrócony wyciąg z przepisów World Para Athletics, które wydają się najbardziej istotne i najmocniej uwydatniają różnice pomiędzy paralekkoatletyką i lekką atletyką zawodników w pełni sprawnych. Bardziej obszerny materiał można również znaleźć w pozycji „Lekkoatletyka. Przepisy zawodów (CR) i przepisy techniczne (TR)”, wydanej przez Centralne Kolegium Sędziów Polskiego Związku Lekkiej Atletyki (2024). Przepisy paralekkoatletyczne stanowią załącznik 5 do publikacji i dostępne są na stronie internetowej <https://ckspzla.pl>.

Natomiast kompletne zestawienie przepisów w języku angielskim można znaleźć na stronie internetowej www.paralympic.org. Są tam również zestawienia konkurencji odbywających się w poszczególnych klasach na imprezach rangi międzynarodowej oraz wagi sprzętu przypisane do poszczególnych klas startowych w różnych grupach wiekowych.



BARBARA BIEGANOWSKA-ZAJĄC

Gdy zaczyna finiszować, wrzucając wyższy bieg, nie ma na nią mocnych. Tak było i w Paryżu w finale 1500 m (T20). Zawodniczka klubu z Korfantowa zdobyła w ten sposób swój piąty złoty medal igrzysk paralimpijskich. Wcześniej triumfowała na tym dystansie w Londynie, Rio de Janeiro, Tokio oraz na 800 m w Sydney w 2000 r. Powinna mieć tych medali więcej, ale po aferze z hiszpańskimi koszykarzami, którzy w Sydney udawali osoby z niepełnosprawnością intelektualną, na długie lata wycofano z igrzysk zawodników z tej klasy sportowej.

To jednak Barbary nie zatrzymało. Zawsze miała talent do biegania i znakomitą kondycję. Zauważył to nauczyciel WF-u ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Grodkowie, do którego trafiła w wieku 9 lat. Szybko zaczęła wygrywać biegi uliczne, także ze starszymi od

siebie rywalkami. Zaczęły się obozy sportowe, starty z osobami pełnosprawnymi i z niepełnosprawnościami, wyjazdy za granicę, pojawiły się międzynarodowe sukcesy.

Barbary nigdy nie trzeba było namawiać do treningów. Dzięki temu w 2012 r. w wielkim stylu wróciła na paraliimpijską bieżnię. Cztery lata później w Rio zdobyła dwa medale – złoty na 1500 m i brązowy na 400 m. Swoją dominację na dłuższym dystansie potwierdziła na igrzyskach w Tokio i Paryżu. Dodatkowo na dystansach od 400 do 1500 m jest m.in. ośmiokrotną mistrzynią świata. Prawdą jest to, co mówi, że jest bardzo uparta i waleczna. Nigdy się nie poddaje – tak w sporcie, jak i w życiu. W czasie wspaniałej kariery udało jej się wychować dwie córki. Nie dziwi więc chyba deklaracja, że... w 2028 r. jedzie do Los Angeles po szóste złoto!



MACIEJ LEPIATO

Skoczek wzwyż, reprezentujący GZSN „Start” Gorzów Wlkp. Od ponad dekady filar polskiej reprezentacji. Dwukrotny mistrz paralimpijski (Londyn i Rio de Janeiro) oraz dwukrotny brązowy medalista igrzysk (Tokio i Paryż), pięciokrotny mistrz świata, rekordzista świata w klasie T44 (2,19 m). Dwa razy z rzędu – w Tokio i Paryżu – był chorążym reprezentacji Polski na igrzyskach paralimpijskich.

Urodził się z wadą wrodzoną – stopą końsko-szpotawą. Od dziecka był jednak bardzo aktywny. Chętnie grał z kolegami w piłkę i zawsze ćwiczył na WF-ie. To w liceum zaczęła się jego przygoda ze skokiem wzwyż. Któregoś razu na lekcji robił wsady do kosza. Przy wzroście 185 cm nie jest to powszechne. Jego talent zauważył nauczyciel i skierował do odpowiedniego trenera. Choć z przeszkodami ze strony

klasyfikatorów, kariera Macieja zaczęła nabierać rozpędu. W 2011 r. z nowozelandzkiego Christchurch przywiózł pierwszy złoty medal mistrzostw świata.

Od tego momentu rozpoczęła się jego wieloletnia dominacja w skoku wzwyż w rywalizacji osób z niepełnosprawnościami. Medale zdobywał też na mistrzostwach Polski wśród skoczków pełnosprawnych. Karierę przerwała poważna kontuzja. 1 czerwca 2019 r. zerwał ścięgno Achillesa. Niestety, leczenie nie poszło jak z płatka. Po pierwszej operacji okazało się, że rana jest zakażona, trzeba było operować ponownie. Maciej nie poddał się, a dwa brązowe medale igrzysk paralimpijskich (w Tokio i Paryżu) znaczą być może więcej niż niejeden sukces wcześniej.



LUCYNA KORNOBYS

Trzykrotna wicemistrzyni paralimpijska w pchnięciu kulą (klasa F34) – z Rio, Tokio i Paryża. Także wielokrotna mistrzyni i medalistka mistrzostw świata i Europy – w kuli i oszczepie. Od lat pewny punkt paralekkoatletycznej reprezentacji Polski.

Miała 15 lat, gdy na stoku wjechał w nią narciarz. Zawsze lubiła sport, jednak po tym wypadku ze stanem zdrowia było coraz gorzej. Musiała zacząć poruszać się o kulach, a od 2003 r. – na wózku. Zawzięła się. Zrobiła maturę, skończyła studia, podjęła pracę. Do sportu wróciła dopiero pięć lat później. Zaczęła od siatkówki na siedząco, wkrótce trafiła do paralekkoatletyki. Jeszcze w tym samym roku przywiozła trzy medale z mistrzostw Polski w lekkoatletyce osób

z niepełnosprawnościami. Pchała kulą, rzucała dyskiem i oszczepem. Talent, poparty ciężką pracą, przyniósł efekty.

Od 2014 r. praktycznie nie schodzi z podium najważniejszych międzynarodowych imprez. W kuli jest choćby mistrzynią świata z 2019 r. oraz wicemistrzynią z 2017 i 2023 r., a także mistrzynią Europy w latach 2016, 2018 i 2021. Zawodniczka WZSN „Start” Wrocław na igrzyskach w Paryżu, razem z Maciejem Lepiato, była chorążą reprezentacji Polski. Sport to jednak nie wszystko. Od wielu lat udziela się społecznie. Prowadzi w szkołach spotkania dla dzieci i młodzieży, a część swoich medali przekazuje na cele charytatywne. W wyborach w 2024 r. uzyskała także mandat radnej Jeleniej Góry.



PARAŁUCZNICTWO

DYSCYPLINA

Łucznictwo uprawiane było w Polsce od dawna. Nie miało ono jednak formy zorganizowanej. Dopiero w latach 1923-26 podjęto próby utworzenia nowej dyscypliny sportowej, w efekcie – w 1927 r. – powstał Polski Związek Łuczniczy. To sport zarówno dla osób pełnosprawnych, jak i tych z niepełnosprawnościami, najczęściej ruchowymi i neurologicznymi. Łucznictwo jako dyscyplina obecna jest na igrzyskach olimpijskich od pierwszej ich edycji. Podobnie jest z łucznictwem osób z niepełnosprawnościami. Parałucznictwo okazało się prekursorem sportu osób z niepełnosprawnościami w ogóle. A wszystko zaczęło się od jednej osoby.

HISTORIA

Neurolog dr Ludwig Guttmann był dla igrzysk paralimpijskich tym, kim Pierre de Coubertin dla ruchu olimpijskiego. Przed II wojną światową pracował w szpitalu we Wrocławiu. W 1939r. zmuszony był do emigracji. Wyjechał do Anglii. Dr Guttmann zawsze twierdził, że sport – w tym łucznictwo – idealnie nadaje się do rehabilitacji ruchowej osób z niepełnosprawnościami – zarówno tych po wypadkach, jak i z różnymi schorzeniami neurologicznymi. Zauważył, że to właśnie łucznictwo w naturalny sposób wzmacnia te mięśnie rąk, ramion i tułowia, od których zależy prawidłowa, wyprostowana pozycja na wózku osoby z paraplegią.



W 1943 r. rząd brytyjski mianował dr. Guttmanna dyrektorem oddziału urazów kręgosłupa szpitala w Stoke Mandeville. Widząc sukcesy rehabilitacyjne poprzez sport, w ośrodku tym – po raz pierwszy w historii – zorganizował igrzyska sportowe dla osób z paraplegią, znane później na świecie jako Stoke Mandeville Games. Odbyło się to w dniu otwarcia pierwszych – po 12-letniej przerwie – igrzysk olimpijskich w Londynie – 28 lipca 1948 r. Rozegrano zawody łucznicze dla przebywających w ośrodku inwalidów wojennych.

W 1952 r. coroczne zawody przekształcono w rywalizację międzynarodową, z udziałem weteranów brytyjskich i holenderskich. Turniej okazał się zalążkiem igrzysk paralimpijskich, a te po raz pierwszy odbyły się w Rzymie w 1960 r. Parałucznictwo było częścią tamtej imprezy sportowej – i w programie pozostało do tej pory. Rozegrane wówczas zawody nie miały wiele wspólnego z igrzyskami osób pełnosprawnych. Parasport nie był formalnie częścią ruchu olimpijskiego. Na pokonanie tej bariery trzeba było czekać do roku 1988. Wtedy – w Seulu – sportowcy z niepełnosprawnościami mogli wreszcie rywalizować o medale paralimpijskie na tych samych obiektach, na których bezpośrednio przed nimi walczyli olimpijczycy.

ZASADY GRY

Zawodnicy strzelają z odległości 70 m w konkurencji łuków klasycznych i 50 m w przypadku rywalizacji

łuków bloczkowych – zarówno w kwalifikacjach, jak i w strzelaniu finałowym. Zawodnicy strzelający z łuków klasycznych używają tarcz o średnicy 122 cm, a dla łuków bloczkowych ich średnica to 80 cm.

W obu konkurencjach w pierwszej kolejności odbywa się runda kwalifikacyjna, podczas której oddaje się 72 strzały. Następnie rozpoczyna się runda eliminacyjna, w której zawodnicy walczą ze sobą systemem pucharowym. Zawodnik, który zajął 1. miejsce w rundzie kwalifikacyjnej, walczy z zawodnikiem z miejsca 32., zawodnik z miejsca 2. – z zawodnikiem z miejsca 31. itd.

W rundzie eliminacyjnej łucznicy strzelający z łuków klasycznych pojedynki rozgrywają na sety, oddając po trzy strzały. Za wygrany set zawodnik otrzymuje 2 punkty, a za remis 1 punkt. Ten zawodnik, który uzyska pierwszy 6 punktów, przechodzi do dalszej rywalizacji. W przypadku remisu 5:5 rozgrywa się baraż, czyli zawodnicy dodatkowo strzelają po jednej strzale, a o zwycięstwie decyduje trafienie bliżej środka tarczy.

W łucznictwie bloczkowym o zwycięstwie w pojedynku decyduje pięć serii strzelonych po trzy strzały. Zawodnik, który uzyska wyższy wynik, przechodzi do dalszej rywalizacji i tak aż do finału. W przypadku równej liczby punktów, podobnie jak w łukach klasycznych, decyduje baraż na tych samych zasadach.

KONKURENCJE W ŁUCZNICTWIE PARALIMPIJSKIM

- **RWO** – kobiety, łuki klasyczne,
- **CWO** – kobiety, łuki bloczkowe,
- **RMO** – mężczyźni, łuki klasyczne,
- **CMO** – mężczyźni, łuki bloczkowe,
- **W1 KOBIECY** – porażenie czterokończynowe,
- **W1 MĘŻCZYŹNI** – porażenie czterokończynowe,
- **KONKURENCJE MIKSTÓW** – łuki klasyczne, bloczkowe i W1.

Jest także, zdobywająca coraz większą popularność na świecie, kategoria dla osób z niepełnosprawnością narządu wzroku, która rozgrywana jest na mistrzostwach Europy i świata, ale nie znajduje się jeszcze w programie igrzysk paralimpijskich.

SPRZĘT

Sprzęt w łucznictwie paralimpijskim uzależniony jest od konkurencji, w jakiej zawodnicy startują. Łucznicy podzieleni są na dwie grupy:

- łucznicy klasyczni – strzelają z łuków refleksyjnych,
- łucznicy bloczkowi (*compound*).

Łuki refleksyjne, zwane też sportowymi (*recurve archery*), wywodzą się z historycznych łuków angielskich, ale są wykonane z nowoczesnych materiałów, takich jak włókno szklane lub węglowe. Zasadnicza różnica pomiędzy łukami polega na sposobie wypuszczania strzały.

W łucznictwie klasycznym zawodnik palcami utrzymuje strzałę i ją uwalnia. Strzelanie z łuków bloczkowych odbywa się za pomocą spustu, który uwalnia strzałę z cięciwy. System bloczków ma za zadanie pomagać łucznikowi podczas naciągania i zwalniania cięciwy. Łuki bloczkowe i klasyczne różnią się także technologią wykonania – występowanie bloczków na ramionach, wielokrążek, dodatkowe kable itp.

KLASYFIKACJA

Od kwietnia 2014 r. weszły w życie nowe przepisy dotyczące klasyfikacji i mają zastosowanie we wszystkich zawodach międzynarodowych *para archery*. Aby zakwalifikować się do zawodów, zawodnik musi mieć niepełnosprawność ruchową (ograniczenie ruchomości, siły mięśniowej, przykurcz lub zaburzoną koordynację) i zdobyć minimum 25 punktów w kończynach dolnych bądź górnych według specjalnej procedury klasyfikacyjnej.

World Archery – w pełnym porozumieniu z Międzynarodowym Komitetem Paralimpijskim (IPC) – wyraźnie stwierdza, że igrzyska paralimpijskie, mistrzostwa świata, Europy i międzynarodowy ranking *para archery* nie są dla każdego, kto ma jakąś niepełnosprawność, ale tylko dla tych sportowców, u których niepełnosprawność ma bezpośredni i istotny wpływ na osiągnięcia łucznicze. System klasyfikacji medycznej w łucznictwie

osób z niepełnosprawnościami można podzielić na trzy różne klasy:

- Pozycja stojąca (**ARST**) – łucznicy tzw. stojący, którzy uzyskają minimum 25 punktów w kończynach górnych lub dolnych albo mają amputację kończyny powyżej kostki bądź nadgarstka. Łucznicy w tej klasie mogą rywalizować w pozycji stojącej bądź siedzącej, w kategorii open w łukach klasycznych bądź bloczkowych.
- Wózek inwalidzki 1 (**ARW1**) – zawodnik wykazuje niepełnosprawność funkcjonalną w co najmniej trzech kończynach i tułowiu. Do klasyfikacji W1 wymagane jest uzyskanie co najmniej 85 punktów, w tym minimum 50 punktów straty w kończynach dolnych i kolejne 25 punktów w kończynach górnych oraz minimum 10 punktów w tułowiu. Wszyscy zawodnicy W1 są zobowiązani do strzelania z wózka.
- Wózek inwalidzki 2 (**ARW2**) – paraplegia lub porównywalna niepełnosprawność z minimalną utratą 50 punktów w kończynach dolnych lub obustronną amputacją powyżej kolan. Zawodnicy W2 mogą używać wózka inwalidzkiego, konkurując w kategorii open w łukach klasycznych bądź bloczkowych.
- Osoby niedowidzące (**VI**): osoby z wadami wzroku. Istnieją dwie kategorie: VI1 (sportowcy noszą opaskę na oczy) i VI2/3 (zawodnicy nie noszą opasek na oczy). Ci łucznicy są testowani tylko pod kątem ostrości wzroku. Łucznicy niedowidzący mogą korzystać z urządzeń wspomagających, takich jak opaski na oczy, celowniki dotykowe oraz asystenta lub trenera, zgodnie z upoważnieniem klasyfikatora. Konkurencja pozaparalimpijska.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.worldarchery.sport
- www.archery.pl



ŁUKASZ CISZEK

Łucznictwem zajął się trochę przypadkiem. Niedługo po wypadku, podczas rehabilitacji, poznał (dziś już nieżyjącego) prezesa Zrzeszenia Sportu i Rehabilitacji „START” w Kielcach. Ten dał mu kontakt do trenera, ale Łukasz nie zadzwonił – od razu do niego pojechał. Taki był początek w 2017 r.

Przełomem były dla niego igrzyska w Tokio w 2021 r., bo dostał „lanie” od innych zawodników, jak sam mówi. Zaczął intensywnie trenować. Kiedy okazało się przed igrzyskami paralimpijskimi w Paryżu (2024), że nie będzie wcielony do kadry wyczynowej z zawodnikami pełnosprawnymi, wziął sprawy w swoje ręce. Dostosował otoczenie domu do treningów. Postanowił liczyć na siebie. Do igrzysk w Paryżu przygotowywał się samodzielnie. Zdobył srebrny medal w turnieju indywidualnym w łukach klasycznych. To pierwszy od 20 lat polski medal

na igrzyskach w parałucznictwie w turnieju męskim. W rundzie rankingowej strzelił najwyższy wynik (642 punkty), jaki kiedykolwiek strzelił Polak na igrzyskach.

Wcześniej na swoim koncie miał też inne sukcesy, np. trzecie miejsce drużynowo w łukach klasycznych (z Mileną Olszewską) w Dubaju (2022 r.) i w tym samym roku złoty medal w mikście na mistrzostwach Europy. Było też trzecie miejsce drużynowo w łukach klasycznych (z Mileną Olszewską) w Rzymie (2024 r.). Ceni też sobie czwarte miejsce indywidualnie w mistrzostwach Europy (2024). Nie mówi, że ma talent, ale że mu to czasami wychodzi. Medalu na igrzyskach nie byłoby bez wsparcia żony i dwóch córek. Mieszka w Sułkowie niedaleko Włoszczowy. Wierzy, że w sporcie nie ma żadnych granic i barier, są tylko nasze przekonania. I w zgodzie z nimi, nie odwiesza łuku na hak.



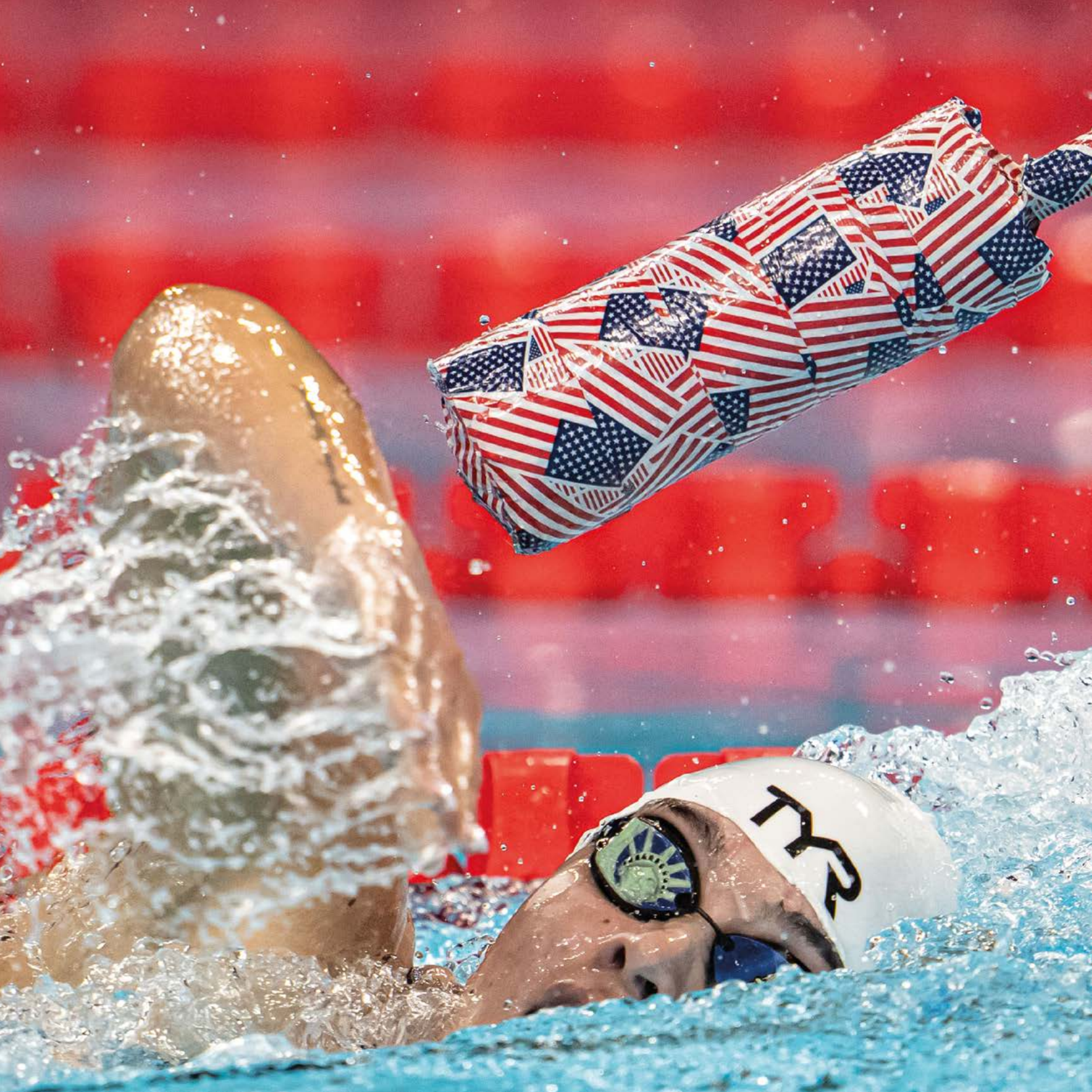
PARAPŁYWANIE

DYSCYPLINA

Przez wiele lat cele i zadania pływania jako dyscypliny sportowej nie mieściły w swoich ramach pojęcia niepełnosprawności. Areny i obiekty sportowe były nieprzystosowane i najczęściej zamknięte dla tej grupy sportowców. Działo się tak wskutek niewiedzy o ich potrzebach i możliwościach. Jednak ostatnia dekada XX wieku to czas profesjonalnego rozwoju pływania osób z niepełnosprawnościami. Doskonalenie procesu treningowego wykroczyło daleko poza pierwotne idee, czyli cele rehabilitacyjne i usprawnianie.

HISTORIA

Pływanie, jako zorganizowana i oficjalna forma rywalizacji sportowej, pojawiło się wraz z powstaniem klubów sportowych i licznych stowarzyszeń. Pierwszy klub powołano do życia w 1837r. w Anglii. Pływano wtedy głównie stylem, który dziś nazywamy klasycznym. Pływacy pełnosprawni rywalizują o medale od pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich, tj. od 1896 r. Zaprezentowano tam styl klasyczny i dowolny. W 1940 r. wypracowano styl motylkowy. Zawodnicy z niepełnosprawnościami rywalizują w tej dyscyplinie od pierwszych igrzysk paralimpijskich w Rzymie w 1960 r.



Pływanie jest dyscypliną bardzo popularną wśród osób z niepełnosprawnościami ze względu na swoją uniwersalność, którą zawdzięcza specyficznym właściwościom wody. Siła wyporu wody jest tak duża, że ciało staje się lżejsze. Umożliwia to czynne wykonywanie ruchów osobom o znacznie zmniejszonej sile mięśniowej. W klasyfikacji sportowo-medycznej i funkcjonalnej niewiele jest takich dysfunkcji, które uniemożliwiałyby uprawianie pływania. W praktyce oznacza to możliwość realizowania się w tej dyscyplinie osób z różnymi niepełnosprawnościami narządu ruchu, wzroku oraz intelektualną, podzielonych na grupy i klasy startowe.

Jako pierwszy na świecie 100 m w czasie krótszym niż minuta przepłynął w 1922 r. Johnny Weissmüller – pełnosprawny pływak. Zawodnikowi z niepełnosprawnością udało się osiągnąć ten wynik niemal 60 lat później, co wynikało przede wszystkim z tego, że sport osób z niepełnosprawnościami traktowany był jako alternatywna forma rehabilitacji. Jednak na przestrzeni ostatnich 50 lat pierwotny – rehabilitacyjny – charakter pływania przetaił osobom z niepełnosprawnościami drogę i stworzył podstawy sportu na najwyższym światowym poziomie.

DOTYCHCZASOWE OSIĄGNIĘCIA MEDALOWE POLSKICH PŁYWAKÓW Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI NA IGRZYSKACH PARALIMPIJSKICH W LATACH 1972-2024

MEDALE POLAKÓW NA IGRZYSKACH PARALIMPIJSKICH W PŁYWANIU

| IGRZYSKA PARALIMPIJSKIE | ZŁOTE | SREBRNE | BĄZOWE | SUMA |
|---------------------------------|------------|------------|-----------|------------|
| Heidelberg 1972 | 11 | 10 | 2 | 23 |
| Toronto 1976 | 12 | 15 | 9 | 36 |
| Arnhem 1980 | 40 | 19 | 23 | 82 |
| Nowy Jork Stoke Mandeville 1984 | 27 | 17 | 8 | 52 |
| Seul 1988 | 13 | 20 | 20 | 53 |
| Barcelona 1992 | 1 | 4 | 2 | 7 |
| Atlanta 1996 | 3 | 5 | 4 | 12 |
| Sydney 2000 | 1 | 10 | 7 | 18 |
| Ateny 2004 | 3 | 7 | 6 | 16 |
| Pekin 2008 | 2 | 5 | 3 | 10 |
| Londyn 2012 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Rio de Janeiro 2016 | - | 1 | 1 | 2 |
| Tokio 2020 | - | - | 1 | 1 |
| Paryż 2024 | 2 | - | - | 2 |
| RAZEM | 116 | 114 | 87 | 317 |

Polscy pływacy pierwszy raz startowali na igrzyskach paralimpijskich w Heidelbergu w 1972 r. i dotychczas wywalczyli 317 medali (116 złotych, 114 srebrnych i 87 brązowych). Największe sukcesy odnosili w latach 80., kiedy to wywalczyli ponad połowę całego naszego dorobku medalowego. Należy jednak podkreślić, że poziomu pływania w latach 70., 80. a nawet 90. nie można porównywać do tego w czasach obecnych, gdzie dominuje profesjonalizm i zawodowstwo. Taką tendencję można zauważyć na podstawie progresji światowych wyników oraz spadającej liczby medali dla Polski od igrzysk paralimpijskich w Sydney w 2000 r.

Poziom sportowy igrzysk paralimpijskich nieustannie rośnie. Wyniki, które jeszcze w Pekinie czy Londynie dawały miejsca na podium, dziś pozwalają już tylko na awans do finału.

Do grona wielokrotnych medalistów igrzysk paralimpijskich, mistrzostw świata, mistrzostw Europy, należą m.in.: Małgorzata Adamik-Okupniak, Grzegorz Biela, Mirosław Owczarek, Arkadiusz Pawłowski, Katarzyna Pawlik, Krzysztof Ślęczka, Joanna Mendak, Oliwia Jabłońska.

ZASADY GRY

Środowisko wodne wpływa pozytywnie na funkcjonowanie wszystkich narządów w organizmie człowieka i przyczynia się do odruchowych zmian czynności regulacyjnych układu krążeniowo-oddechowego, przemiany

materii i zdolności motorycznych, a efekt odciążenia, stwarzany przez siłę wyporu wody, umożliwia pływanie nawet osobom o znacznie zmniejszonej sile mięśniowej. Podsumowując pozytywne aspekty pływania jako dyscypliny sportowej, warto podkreślić, że:

- może ją uprawiać prawie każda osoba z niepełnosprawnością, bez względu na rodzaj i stopień dysfunkcji,
- sama aktywność ruchowa w wodzie pełni funkcję rehabilitacyjną (ze względu na pozytywny wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka),
- środowisko wodne ma pozytywny wpływ również w aspekcie psychologicznym (osoby z niepełnosprawnościami stają się w wodzie bardziej samodzielne i niezależne).

RÓŻNICE W ZAWODACH SPORTOWYCH

Różnice w zawodach dotyczą przede wszystkim sfery organizacyjnej i formalnej, wymogów technicznych, obecności klasyfikatorów, którzy przed rozpoczęciem zawodów i w trakcie ich trwania oceniają możliwości funkcjonalne oraz koordynacyjne zawodników i klasyfikują ich do odpowiednich klas startowych.

Medale wręczane są z podziałem na klasy startowe, w zależności od rodzaju zawodów międzynarodowych. Na imprezach mistrzowskich, takich jak mistrzostwa Europy, mistrzostwa świata i igrzyska paralimpijskie, medale przyznaje się każdej klasie startowej osobno, stąd na igrzyskach paralimpijskich jest do zdobycia aż 141 kompletów medali! Z kolei na zawodach rangi pucharu świata system przyznawania medali jest już inny – łączy się klasy startowe w oparciu o stworzony algorytm

uwzględniający wynik każdego zawodnika i rekord świata w jego klasie startowej, umożliwiający przeliczanie rezultatów na punkty. Na tej podstawie powstaje wspólny ranking zawodników w danej konkurencji pływackiej, podobnie jak ma to miejsce w pływaniu osób pełnosprawnych, i na jedną konkurencję pływacką przypada tylko jeden komplet medali. Skutkuje to zdecydowanie większą widowiskowością wyścigów pływackich!

Kolejna różnica to prawo do korzystania z pomocy asystentów przez zawodników z niepełnosprawnościami, których rolę ściśle precyzuje odpowiedni rozdział regulaminu IPC Swimming. Prawo do pomocy mają m.in. zawodnicy niewidomi i słabowidzący, którzy mogą korzystać z pomocy taperów. Istotną różnicę powoduje ponadto przepis znajdujący się w regulaminie IPC, który mówi, że aby dana konkurencja się odbyła, co najmniej sześciu zawodników musi zostać do niej zgłoszonych – nie odwołuje się jednak konkurencji, jeśli któryś z pływaków zostanie przeklasyfikowany do innej klasy startowej lub nie stawi się na start.

RÓŻNICE W PRZEPISACH PŁYWANIA (WA – IPC)

Obecnie obowiązujące przepisy pływania osób z niepełnosprawnościami, czyli regulamin IPC Swimming, opierają się na przepisach WA (World Aquatics, czyli federacja światowa, dawniej: FINA). Przyczyną różnic pomiędzy tymi dwoma regulaminami są ograniczone możliwości funkcjonalne pływaków z niepełnosprawnościami. Należy zaznaczyć, że zawodnicy z niepełnosprawnościami startują bez protez i żadnych środków zwiększających ich możliwości funkcjonalne.

Przepisy bardzo dokładnie określają sposób, w jaki zawodnik ma wystartować do swojego wyścigu. Rozdział dotyczący startu w przepisach WA zawiera się w czterech punktach, IPC definiuje start aż w dziewiętnastu. Oznacza to, że do czterech punktów regulaminu WA dodano kolejne piętnaście precyzujących sytuacje, w których zawodnik z niepełnosprawnością nie może wypełnić tych przepisów.

KONKURENCJE PŁYWACKIE NA ZAWODACH RANGI MISTRZOWSKIEJ

Program konkurencji pływackich na igrzyskach paralimpijskich, mistrzostwach świata i mistrzostwach kontynentów może ulegać niewielkim zmianom, jednak ogólna tendencja jest podobna, tj. zawodnicy z większymi niepełnosprawnościami rywalizują na krótszych dystansach, natomiast zawodnicy bardziej sprawni – na dłuższych. Przed każdymi zawodami IPC Swimming wybiera konkurencje dla danych zawodów z poniższej listy.

KONKURENCJE INDYWIDUALNE

- 50 m stylem dowolnym – klasy S1-S13
- 100 m stylem dowolnym – klasy S1-S14
- 200 m stylem dowolnym – klasy S1-S5 i S14
- 400 m stylem dowolnym – klasy S6-S14
- 50 m stylem grzbietowym – klasy S1-S5
- 100 m stylem grzbietowym – klasy S1-2, S6-S14
- 50 m stylem klasycznym – klasy SB1-SB3
- 100 m stylem klasycznym – klasy SB4-SB9, SB11-SB14
- 50 m stylem motylkowym – klasy S2-S7
- 100 m stylem motylkowym – klasy S8-S14
- 100 m stylem zmiennym – klasy S5-S13 (tylko na pływalni 25 m)

- 75 m stylem zmiennym – klasy SM1-SM4 (tylko na pływalni 25 m)
- 150 m stylem zmiennym – klasy SM1-SM4
- 200 m stylem zmiennym – klasy SM5-SM14

SZTAFETY

- 4 x 50 m stylem dowolnym – maksimum 20 punktów dla klas S1-S10
- 4 x 100 m stylem dowolnym – maksimum 34 punkty dla klas S1-S10, S14
- 4 x 50 m stylem zmiennym – maksimum 20 punktów dla klas S1-S10
- 4 x 100 m stylem zmiennym – maksimum 34 punkty dla klas S1-S10, S14
- 4 x 100 m stylem dowolnym – maksimum 49 punktów dla klas S11-S13
- 4 x 100 m stylem zmiennym – maksimum 49 punktów dla klas S11-S13
- 4 x 50 m stylem dowolnym MIX – maksimum 20 punktów dla klas S1-S10
- 4 x 50 m stylem zmiennym MIX – maksimum 20 punktów dla klas S1-S10
- 4 x 100 m stylem dowolnym MIX – maksimum 34 punkty dla klas S1-S10, S14
- 4 x 100 m stylem zmiennym MIX – maksimum 34 punkty dla klas S1-S10, S14
- 4 x 100 m stylem dowolnym MIX – maksimum 49 punktów dla klas S11-S13
- 4 x 100 m stylem zmiennym MIX – maksimum 49 punktów dla klas S11-S13

PARAPŁYWANIE NA WODACH OTWARTYCH

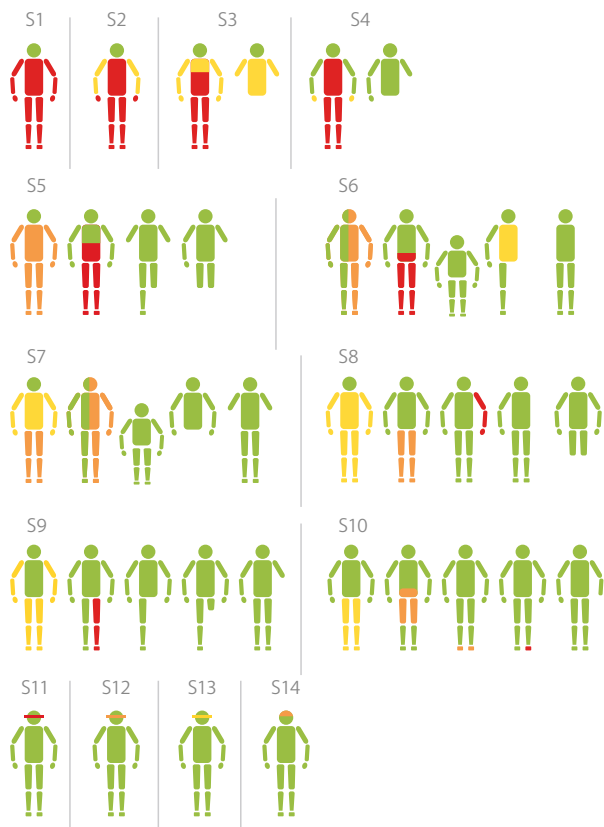
Po kilku latach przerwy, w 2023 r. do kalendarza World Para Swimming powrócił puchar świata w pływaniu na wodach otwartych. W zawodach w pływaniu na wodach otwartych mogą brać udział zawodnicy z niepełnosprawnością ruchową, wzrokową i intelektualną – minimum 14-letni. Zawodnicy z klas startowych S11, S12 i S1-S4 mogą startować razem z asystentem nawigującym.

Konkurencje, w których startują zawodnicy, to 1,5 km, 3 km, 5 km. Lista konkurencji i ostateczny program mogą zostać zmienione przed ukończeniem ostatecznej weryfikacji zgłoszeń.

KLASYFIKACJA

Do roku 1992 w pływaniu osób z niepełnosprawnościami obowiązywał system klasyfikacji sportowo-medycznej, który nie uwzględniał możliwości funkcjonalnych, lecz etiologię opartą na rozpoznaniu medycznym i badaniu lekarskim. System ten przez wiele lat nie dawał równych szans zawodnikom, dlatego też została wprowadzona nowa klasyfikacja. Brigitta Blomquist w 1980 r. opracowała System Klasyfikacji Funkcjonalnej (Functional Classification System – FCS). Proces ten nosi nazwę klasyfikacji funkcjonalnej i ma na celu zminimalizowanie wpływu niepełnosprawności na poziom sportowy zawodnika.

POGLĄDOWE RYCINY UKAZUJĄCE MIEJSCE WYSTĘPOWANIA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI W POSZCZEGÓLNYCH KLASACH STARTOWYCH.



LEGENDA:

- **KOLOR CZERWONY** – część ciała ze znaczną niepełnosprawnością,
- **KOLOR BRĄZOWY** – część ciała z umiarkowaną niepełnosprawnością,
- **KOLOR ŻÓŁTY** – część ciała z lekką niepełnosprawnością,
- **KOLOR ZIELONY** – część ciała nie objęta niepełnosprawnością.

W tej metodzie zawodnicy zostają zakwalifikowani do określonej klasy startowej poprzez ocenę możliwości funkcjonalnych na łódce oraz w wodzie, a nie poprzez rodzaj dysfunkcji. Powoduje to, że w tej samej klasie startowej mogą rywalizować ze sobą osoby z całkowicie odmiennymi niepełnosprawnościami (pod względem ich rodzaju), które jednak pozwalają na osiągnięcie podobnych możliwości funkcjonalnych (napędowych) w wodzie. Na przykład osoba z jednostronną amputacją dłoni może rywalizować z osobą z jednostronną amputacją w obrębie stopy (klasy S10, SB9, SM10). Dysfunkcje zupełnie inne pod względem rodzaju, dające jednak podobne możliwości „napędowe” w wodzie.

Obecnie obowiązujący system klasyfikacji funkcjonalnej (FCS) wdrożony został na igrzyskach paralimpijskich w Barcelonie w 1992 r. Od tego czasu ulega on ciągłym modyfikacjom, zmianom i rozszerzeniom, tak aby wygrana zależała od umiejętności, sprawności fizycznej, siły, wytrzymałości, zdolności taktycznych i koncentracji, czyli tych samych czynników, co w sporcie osób pełnosprawnych.

Istnieje niezależna klasyfikacja funkcjonalna dla zawodników z niepełnosprawnością narządu ruchu (amputacje, uszkodzenia rdzenia kręgowego, inne schorzenia narządu ruchu i porażenia mózgowie), według której przyznawane są klasy S1-S10 (styl dowolny, grzbietowy, motylkowy), klasy SB1-SB9 (styl klasyczny) oraz klasy SM1-SM10 (styl zmienny). Numery klas informują o stopniu niepełnosprawności. Najniższe klasy S1, SB1, SM1 odpowiadają największym dysfunkcjom, zaś najwyższe (S10, SB9, SM10) – najmniejszym.

Klasyfikacja IBSA (International Blind Sports Federation; wcześniej: Association) przeznaczona jest dla osób niewidomych i słabowidzących (klasy S11-S13, SB11-SB13, SM11-SM13). Opiera się przede wszystkim na ocenie dwóch składowych: ostrości widzenia oraz pola widzenia.

Klasyfikacja Virtus Sport (wcześniej: INAS) obejmuje klasę S14 dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim. Klasyfikacja polega tutaj na określeniu tzw. deficytu ilorazu inteligencji, a do rywalizacji międzynarodowej w pływaniu paralimpijskim zostają dopuszczeni zawodnicy, których iloraz inteligencji wynosi poniżej 75.

KLASYFIKACJA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI NARZĄDU RUCHU

Zawodnicy z niepełnosprawnościami narządu ruchu klasyfikowani są na podstawie trzech elementów, takich jak: test ławkowy, test w wodzie i obserwacja podczas zawodów.

Pierwszym elementem tej procedury jest test ławkowy, który może składać się z kilkudziesięciu pomiarów, choć jest to zależne od niepełnosprawności zawodnika. Testy te polegają na ocenie siły mięśniowej, koordynacji, zakresu ruchów w stawach, pomiarze długości kikutów lub pomiarze wysokości ciała.

Kolejnym elementem jest test w wodzie, który odzwierciedla prawdziwe możliwości funkcjonalne pływaka w środowisku wodnym. Zawodnik podczas tego testu zobowiązany jest przejść test bezpieczeństwa w wodzie. Następnym krokiem jest przepłynięcie odpowiedniej liczby basenów różnymi stylami w zależności od rodzaju

niepełnosprawności, a na samym końcu – prawidłowe wykonanie nawrotu oraz startu, w możliwe szybkim tempie, różnym dla każdego zawodnika. Zawodnicy ze schorzeniami neurologicznymi i zaburzeniami koordynacyjnymi mają dodatkowo za zadanie przepłynąć stopniowany test 6 x 50 m stylem wiodącym.

Trzecim i ostatnim elementem procedury klasyfikacyjnej jest obserwacja podczas zawodów, którą powinny charakteryzować cechy takie, jak: obiektywność, celowość, systematyczność, planowość oraz wnikliwość. Zdarzają się sytuacje, w których to właśnie ta składowa ma największe znaczenie i decyduje o przyznaniu klas startowych. Dzieje się tak przeważnie w sytuacji, kiedy stan funkcjonalny – określony podczas testu ławkowego – w sposób istotny odbiega od tego, który zawodnik zaprezentował podczas rywalizacji sportowej.

Aby przypisać osobie z niepełnosprawnością daną klasę startową, należy zsumować punkty, które pływak otrzymuje podczas testu. Maksymalna liczba punktów, którą uzyskałby zawodnik pełnosprawny, wynosi 300 dla stylu dowolnego, grzbietowego i motylkowego. Natomiast w stylu klasycznym wartość ta odpowiada 290 punktom, co wiąże się z większym udziałem kończyn dolnych w generowaniu „siły napędowej”, przy jednoczesnym mniejszym udziale tułowia oraz kończyn górnych. Dla stylu dowolnego, grzbietowego i motylkowego (S) system klasyfikacji przyznaje kolejno punkty za:

- pracę ramion – 130 punktów,
- pracę nóg – 100 punktów,
- pracę tułowia – 50 punktów,

- efektywny start – 10 punktów,
- efektywny nawrót – 10 punktów.

W przypadku stylu klasycznego (klasy startowe SB) punkty przyznawane są za:

- pracę ramion – 110 punktów,
- pracę nóg – 120 punktów,
- pracę tułowia – 40 punktów,
- efektywny start – 10 punktów,
- efektywny nawrót – 10 punktów.

Klasyfikacja międzynarodowa jest procesem bardziej skomplikowanym i wymaga posiadania licencji międzynarodowej oraz zgłoszenia na zawody (minimum 6 tygodni przed ich rozpoczęciem). Ponadto wymagane jest również wprowadzenie do systemu wszystkich wymaganych przez klasyfikatorów badań medycznych oraz opisu stanu funkcjonalnego. Klasyfikacja międzynarodowa oferowana jest wyłącznie dla zawodników, którzy ukończyli 12 lat i reprezentują wysoki poziom sportowy.

OPIS PRZYKŁADOWYCH NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI W KLASACH STARTOWYCH

- **S1, SB1** – zawodnicy w tych klasach startowych mają znaczne ograniczenie siły mięśniowej w kończynach górnych i dolnych. Niektórzy zawodnicy mają również ograniczoną kontrolę mięśni tułowia. Może to być spowodowane przez uszkodzenie rdzenia kręgowego w odcinku szyjnym lub znaczne porażenie mózgowe. Zawodnicy w tej klasie zazwyczaj korzystają z wózka o napędzie elektrycznym. Przykładowe dysfunkcje to bardzo znaczna tetraplegia (porażenie mózgowe) ze

słabą kontrolą głowy i tułowia; bardzo ograniczona ruchomość wszystkich kończyn, wysokie uszkodzenia rdzenia kręgowego (tetraplegia) z ograniczoną funkcją wszystkich kończyn.

- **S2, SB1** – zawodnicy w tych klasach startowych podczas pływania używają głównie ramion. Siła mięśniowa jest znacznie ograniczona, co wynika najczęściej z uszkodzenia rdzenia kręgowego lub innej niepełnosprawności związanej z koordynacją nerwowo-mięśniową, na przykład z porażaniem mózgowym. Przykładowe dysfunkcje to uszkodzenie rdzenia kręgowego na wysokości C6; uszkodzenie rdzenia kręgowego poniżej C7 z dodatkowym porażeniem splotu; bardzo ciężka tetraplegia z ograniczoną funkcją w zakresie „ruchów napędowych” kończyn górnych.
- **S3, SB2** – te klasy startowe obejmują zawodników z amputacjami w obrębie kończyn górnych i dolnych. Ponadto, mogą startować również zawodnicy z osłabieniem siły mięśniowej w obrębie kończyn górnych i dolnych, o różnej etiologii. Przykładowe dysfunkcje to całkowita tetraplegia poniżej C7; niższe uszkodzenie rdzenia kręgowego z dodatkowym uszkodzeniem, np. ograniczeniem ruchomości w jednym stawie ramiennym; ciężka spastyczna tetraplegia ze słabą kontrolą tułowia, znaczna tetraplegia ze spastycznością i atetozą; ograniczona koordynacja ruchów napędowych w czterech kończynach; amelia lub ciężka dysmelia w czterech kończynach lub amputacja wszystkich kończyn z bardzo krótkimi kikutami.
- **S4, SB3** – to klasa dla zawodników z amputacjami w obrębie trzech kończyn. Mogą to być również zawodnicy, którzy mają sprawne dłonie, ale w obrębie



ramion i przedramion występuje osłabiona siła mięśniowa. Podobna sytuacja może mieć miejsce w obrębie kończyn dolnych. Przykładowe dysfunkcje to całkowita tetraplegia Th1-Th8; niecałkowite uszkodzenie rdzenia kręgowego na poziomie dolnego odcinka C7 lub częściowe uszkodzenie rdzenia kręgowego na poziomie górnego odcinka C6 z funkcjami przydatnymi w pływaniu; znaczna paraplegia z dostateczną kontrolą tułowia i dostatecznym napędem w stawach ramiennych i łokciowych; umiarkowana tetraplegia; słaba kontrola tułowia; spastyczność i atetozia i/lub ataksja z umiarkowanym napędem czterech kończyn; mięśniowe uszkodzenie porównywalne ze znacznym uszkodzeniem wszystkich czterech kończyn; znaczna dysmelia w trzech kończynach.

- **S5, SB4** – ta klasa startowa przeznaczona jest dla zawodników niskorosłych, którzy mają dodatkową niepełnosprawność (niewielką). W tej klasie rywalizują również zawodnicy z uszkodzeniem rdzenia kręgowego w odcinku piersiowym oraz zawodnicy z całkowitą hemiplegią (porażenie jednostronne). Przykładowe dysfunkcje to umiarkowana atetozia i spastyczność lub znaczna do umiarkowanej ataksja; uszkodzenie narządu ruchu porównywalne z uszkodzeniem rdzenia kręgowego na poziomie dolnego odcinka C8; umiarkowana dysmelia trzech kończyn.
- **S6, SB5** – w tych klasach startowych rywalizują zawodnicy z obustronną amputacją w obrębie kończyn górnych (z krótkimi kikutami) lub zawodnicy z niecałkowitym porażeniem jednostronnym (hemiplegia),

ale też osoby z całkowitym uszkodzeniem rdzenia kręgowego (Th9-L1) lub niecałkowitym na poziomie dolnego odcinka C8 z funkcjami przydatnymi podczas pływania; ze znaczną paraplegią z dostateczną kontrolą tułowia i dostatecznym napędem ramion, z umiarkowaną hemiplegią; umiarkowaną atetozą i/lub ataksją; wrodzonymi ubytkami trzech kończyn (dysmelia ze skróconymi kończynami górnymi do długości 2/3, amputacja powyżej stawu kolanowego); osoby niskorosłe do 130 cm dla kobiet i 137 cm dla mężczyzn; z obustronną amputacją powyżej stawu łokciowego; amputacją powyżej stawu łokciowego i powyżej stawu kolanowego po tej samej stronie.

- **S7, SB6** – te klasy startowe są przeznaczone dla zawodników z jednostronną amputacją lub brakiem funkcji w jednej kończynie dolnej i jednej kończynie górnej po tej samej stronie lub po stronach przeciwnych. Ponadto w tej klasie mogą rywalizować zawodnicy ze sprawnymi kończynami górnymi oraz z amputacją lub porażeniem mięśni kończyn dolnych. Do tych klas startowych kwalifikują się również zawodnicy z całkowitym uszkodzeniem rdzenia kręgowego na wysokości L2-L3. Ponadto zawodnicy z umiarkowaną paraplegią, z dobrą funkcją tułowia i wyprostem kończyn dolnych; umiarkowaną hemiplegią; obustronną amputacją powyżej stawu kolanowego; amputacją powyżej stawu łokciowego i powyżej stawu kolanowego po przeciwnej stronie oraz osoby niskorosłe do 137 cm dla kobiet i 145 cm dla mężczyzn.
- **S8, SB7** – te klasy startowe przeznaczone są dla zawodników z uszkodzeniem rdzenia kręgowego

na wysokości L4-L5 bez „funkcji napędowych” w obrębie kończyn dolnych. Ponadto z nieznaczną paraplegią z dobrym napędem kończyn górnych i z minimalnymi objawami w obrębie tułowia oraz z możliwością odepchnięcia się przy skoku i nawrocie, ale bez funkcji napędowej kończyn dolnych; nieznaczące oznaki hemiplegii; częściowa sztywność stawów w kończynach dolnych; obustronna amputacja powyżej stawu kolanowego (kikuty dłuższe niż obustronna amputacja poniżej stawu kolanowego lub nie dłuższe niż 1/3 bliższa); pojedyncza amputacja powyżej stawu łokciowego lub porównywalne porażenie splotu barkowego; obustronna amputacja ręki na linii stawów nadgarstkowych.

- **S9, SB8** – w tej klasie startowej mogą rywalizować zawodnicy z jedną niefunkcjonalną kończyną dolną; po chorobie Heinego-Medina z jedną niefunkcjonalną kończyną dolną; do tego: lekkie funkcjonalne i koordynacyjne problemy lub monoplegia; częściowa sztywność stawów w kończynach dolnych; pojedyncza amputacja powyżej stawu kolanowego; pojedyncza amputacja poniżej stawu łokciowego.
- **S10, SB9** – klasa ta opisuje minimalne dysfunkcje narządu ruchu. Należą do nich amputacja lub niewielka dysmelia jednej dłoni lub ograniczenia ruchomości w jednym stawie biodrowym, kolanowym lub skokowym; zespół ogona końskiego S1-S2, objawiający się niewielkim niedowładem mięśni kończyn dolnych, minimalna spastyczność i/lub ataksja, niedowład jednej kończyny dolnej; sztywność stawu biodrowego; amputacja dłoni;

pojedyncza amputacja poniżej stawu kolanowego;
obustronna amputacja przodostopia.

KLASYFIKACJA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI NARZĄDU WZROKU

- **S11, SB11, SM11** – w tych klasach startują zawodnicy niewidomi oraz z bardzo małą ostrością widzenia. Mogą mieć poczucie światła.
- **S12, SB12, SM12** – w tych klasach startują zawodnicy, którzy mają większą ostrość widzenia niż zawodnicy startujący w klasach startowych S11, SB11, SM11 i/lub o polu widzenia mniejszym niż 5 stopni.
- **S13, SB13, SM13** – w tych klasach startują zawodnicy z najmniejszymi dysfunkcjami narządu wzroku. Mają największą ostrość widzenia i/lub pole widzenia, które jest jednak mniejsze niż 20 stopni.

W celu zapewnienia sportowej rywalizacji, zawodnicy w klasach startowych S11/SB11/SM11 muszą startować w okularkach nieprzepuszczających światła. Zawodnicy, którzy mają protezy gałek ocznych, zwolnieni są z tego przepisu. Aby zapewnić bezpieczeństwo wszystkim

zawodnikom z klas S11/SB11/SM11, obowiązkowa jest obecność dwóch taperów – po jednym po każdej stronie pływalni. Nie jest dopuszczalne, aby jeden taper sygnalizował nawroty dla kilku zawodników bądź aby podczas wyścigu zmieniał strony pływalni. Zawodnicy z klas startowych S12, SB12, SM12 oraz S13, SB13, SM13 mogą zdecydować, czy chcą korzystać z pomocy taperów. Taka decyzja wymaga jednak zgody klasyfikatorów.

KLASYFIKACJA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ W STOPNIU LEKKIM

Zawodnicy z klasy startowej **S14** mają niepełnosprawność intelektualną w stopniu lekkim, co zazwyczaj związane jest z obniżonym ilorazem inteligencji. Zawodnicy mają trudności z rozpoznawaniem przedmiotów oraz z pamięcią. Zdarza się również, że mają opóźniony czas reakcji na bodźce, co negatywnie wpływa na możliwości rywalizacji sportowej. Cechą charakterystyczną zawodników z klasy S14 jest również znacznie większa frekwencja (częstotliwość wykonywania ruchów) podczas wyścigu pływackiego w porównaniu do zawodników pełnosprawnych.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.paralympic.org/swimming
- www.instagram.com/paraswimming_team_poland



KAMIL OTOWSKI

25-letni magister prawa z podwarszawskiego Legionowa. W Paryżu sugerowano mu, by zmienił nazwisko na Złotowski. Nie bez przyczyny. W 2024 r. zdobył tam dwa złote medale igrzysk paralimpijskich – na dystansach 50 i 100 metrów stylem grzbietowym (klasa S1). Potwierdził tym samym wysoką dyspozycję z wcześniejszych o rok mistrzostw świata, podczas których także dwukrotnie dane mu było wysłuchać Mazurka Dąbrowskiego.

Pływać nauczył się sam – jako ośmiolatek na wakacjach w Egipcie. Wkrótce okazało się, że przy jego postępującej chorobie jest to znakomita forma rehabilitacji. Miał 10 lat, gdy regularnie zaczął chodzić na basen. Niedługo później trafił do trenera Zbigniewa Sajkiewicza, który dostrzegł

w nim potencjał. Wkrótce rehabilitacja zamieniła się w treningi, a te w starty i coraz lepsze wyniki. Parę lat później Kamil wziął udział w swoich pierwszych mistrzostwach Polski seniorów, a w wieku 15 lat trafił do kadry narodowej i pojechał na mistrzostwa świata do Glasgow.

Rok później były mistrzostwa Europy, a także... brak kwalifikacji na igrzyska w Rio de Janeiro (2016). Był mocno rozczarowany, ale nie poddał się. W kolejnym roku, na mistrzostwach świata w Meksyku, był dwukrotnie czwarty. Międzynarodowe sukcesy przyszły niedługo później. W 2022 r. zdobył wreszcie medal mistrzostw świata – brąz w klasie S2. Od 2023 r., już w klasie S1, nie ma na niego mocnych.



PARAPODNOSENIE CIĘŻARÓW

DYSCYPLINA

Podnoszenie ciężarów osób z niepełnosprawnościami, nazwane potocznie w języku angielskim *para powerlifting*, jest sportem, który nie wymaga niczego więcej, oprócz chęci. Wystarczy wybrać się na salę treningową, a tych ostatnio nie brakuje. Początkową odmianą tej dyscypliny był *weightlifting*, tj. wyciskanie w pozycji leżącej z odpowiedniej wysokości, gdzie ruch sztangi odbywał się tylko ku górze z wyznaczonego punktu. Zawody w tej formule odbywały się do roku 1992 – do igrzysk paralimpijskich w Barcelonie, gdzie nasi reprezentanci zdobyli osiem medali.

Genezy podnoszenia ciężarów osób z niepełnosprawnościami w Polsce należy szukać w Stołecznym

Centrum Rehabilitacji w Konstancinie pod Warszawą. To tu, z początkiem lat 60. XX wieku, wprowadzono je do programu rehabilitacji pacjentów. Pierwsza sekcja podnoszenia ciężarów powstała w 1961 r. przy warszawskim klubie „Start”. W tym samym roku powstały sekcje w Gdańsku i Poznaniu. Pierwsze zawody rangi ogólnopolskiej odbyły się 1965 r. i w tym roku powołano także sekcję we Wrocławiu. Pierwsze mistrzostwa Polski odbyły się w 1973 r. w Płocku. Wystartowało 65 zawodników, głównie reprezentantów Warszawy, Gdańska, Poznania, Opola, Krakowa, Zielonej Góry, Elbląga i Wrocławia.

Aktualnie dyscyplina uprawiana jest w 22 ośrodkach w Polsce, a liczba zarejestrowanych zawodników biorących udział w zawodach ogólnopolskich sięga 180.



Jesteśmy w ścisłej czołówce europejskiej, jeśli chodzi o liczbę zawodników, ale też sukcesy osiągane na zawodach każdej rangi. Świadczą o tym choćby medale mistrzostw Europy. Na każdym z nich od wielu lat stanowimy najliczniejszą ekipę oraz zdobywamy największą liczbę pozycji medalowych. W Polsce zarejestrowana jest największa liczba zawodników w Europie. Podnoszenie ciężarów stanowi doskonałe uzupełnienie rehabilitacji dla osób z niepełnosprawnościami. Za sprawą opracowanego procesu treningowego wzmacniane są grupy mięśniowe pomocne w codziennym funkcjonowaniu.

HISTORIA

Możemy się pochwalić bogatą historią i imponującym dorobkiem medalowym, wypracowanym podczas igrzysk paralimpijskich na przestrzeni lat:

- 1980 r., Arnhem (Holandia) – J. Kuskowski (złoto), E. Skorupa i R. Tomaszewski (srebro), Z. Kołodziej i B. Lis (brąz),
- 1984 r., Stoke Mandeville (Wielka Brytania) – R. Fornalczyk i R. Tomaszewski (złoto),
- 1988 r., Seul (Korea Płd.) – H. Khonke, R. Fornalczyk, M. Maliszewski i R. Tomaszewski (złoto),
- 1992 r., Barcelona (Hiszpania) – R. Fornalczyk, R. Tomaszewski, K. Pałbicki (złoto), K. Owsiany, H. Khonke (srebro), A. Greń, M. Maliszewski, J. Sala (brąz),
- 1996 r., Atlanta (USA) – R. Fornalczyk, R. Tomaszewski (złoto), L. Halman (srebro),

- 2000 r., Sydney (Australia) – bez medalu,
- 2004 r., Ateny (Grecja) – R. Rogala (srebro),
- 2008 r., Pekin (Chiny) – J. Kozdryk (srebro), R. Rogala (brąz),
- 2012 r., Londyn (Wielka Brytania) – bez medalu,
- 2016 r., Rio de Janeiro (Brazylia) – M. Zięba (srebro),
- 2020 r., Tokio (Japonia) – J. Kozdryk i M. Zięba (brąz),
- 2024 r., Paryż (Francja) – bez medalu.

Dzięki licznym sukcesom na przestrzeni wielu lat startów, polskie ciężary trafiły do europejskiej i światowej czołówki. Do nas należały drużynowe mistrzostwa świata, zdobywaliśmy medale indywidualne i drużynowe podczas mistrzostw Europy. Pierwszym trenerem kadry, od 1974 r., był śp. Jerzy Mysłakowski, którego wychowankowie zdobyli 25 medali paralimpijskich. Również ostatnie lata (2013-2024) to pokaźny dorobek medalowy:

- mistrzostwa Europy 2013 – 15 medali i wicemistrzostwo Europy,
- mistrzostwa świata 2014 – 2 medale,
- mistrzostwa Europy 2015 – 11 medali i wicemistrzostwo drużynowe,
- igrzyska paralimpijskie 2016 – srebrny medal,
- mistrzostwa Europy 2018 – 12 medali i mistrzostwo drużynowe,
- igrzyska paralimpijskie 2020 – 2 brązowe medale,
- mistrzostwa Europy 2022 – 15 medali oraz 12 medali w klasyfikacji total, w tym 3 złote medale juniorów, 2 rekordy Europy oraz pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej,

- mistrzostwa świata 2023 – 6 medali oraz 3 medale w klasyfikacji total, złoty medal w klasyfikacji juniorów oraz złoty medal w klasyfikacji legend,
- Puchar Świata IWAS Games 2023 – 7 złotych medali,
- puchary świata 2021-2024 – 11 medali.

STRUKTURA ORGANIZACYJNO-SZKOLENIOWA

Wszyscy zainteresowani uprawianiem tej dyscypliny mają możliwość udziału w sekcjach klubów zrzeszonych w Polskim Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start”. Organizacją naczelną w Polsce, odpowiadającą za kwalifikacje do igrzysk i starty międzynarodowe, jest Polski Komitet Paralimpijski oraz wspomniany wcześniej PZSN „Start”. Szkolenia oferują:

- „Start” Wrocław – trenerzy M. Oliwa, r. Trzeciak,
- „Start” Tarnów – trenerzy B. Szczepański, Tomasz Obal,
- „Start” Katowice – trener P. Pawlik,
- „Start” Bydgoszcz – trener D. Sikorski,
- „IKS” Bydgoszcz – trener A. Ofczyński,
- „Start” Koszalin – trener P. Musiał,
- „Start” Zielona Góra – trener M. Hozakowski,
- Centrum Rehabilitacji Grudziądz – trener M. Maliszewski,
- RSSiRON „Start” Radom – trener B. Tuszyński,
- Stowarzyszenie „Fenix” Opole – trener M. Jonek,
- IKS AWF Warszawa – trener r. Tabęcki,
- Hałas-Team Strzelin – trener r. Roch,
- Integracyjny Klub Sportowy „Atak” Elbląg,
- Wild Gym Oława – trener K. Owsiany,
- IKS Conan Giżycko – trener r. Kałamarz,
- Team Wrocław – trener P. Pawyza.

Kontakty do powyższych jednostek znajdują się na stronie PZSN „Start” oraz na stronach internetowych klubów. Wszelkie zapytania odnośnie do dyscypliny można kierować do trenera koordynatora PZSN „Start” Mariusza Oliwy na adres: mariusz-oliwa@wp.pl. Trener Oliwa stworzył na przestrzeni lat system treningowy, obejmujący wykorzystanie różnego typu trenażerów, ukierunkowany na różne grupy dysfunkcji.

IPC

Naczelną organizacją międzynarodową dla dyscypliny jest Międzynarodowy Komitet Paralimpijski (International Paralympic Committee; IPC), odpowiedzialny za organizację całej ścieżki kwalifikacyjnej do igrzysk paralimpijskich oraz rozwój dyscypliny na arenie międzynarodowej. Wszyscy zawodnicy, biorący udział w zawodach międzynarodowych, muszą mieć licencję zawodnika IPC oraz zatwierdzoną klasyfikację sportowo-medyczną. Odbywa się to podczas zawodów międzynarodowych – wówczas panel klasyfikacyjny decyduje o zakwalifikowaniu zawodnika do udziału w zawodach.

W trakcie czteroletniego okresu IPC prowadzi ranking w poszczególnych kategoriach wagowych, który weryfikuje poziom i jest głównym kryterium kwalifikacji na igrzyska paralimpijskie. Aby znaleźć się na igrzyskach, należy zająć miejsca 1-8 rankingu IPC danej kategorii wagowej, a także spełnić wymogi formalne udziału w wyznaczonych zawodach rangi pucharu świata oraz imprez mistrzowskich czterolecia, takich jak: mistrzostwa Europy, mistrzostwa świata.

ZAWODY KRAJOWE

W ciągu roku osoby zainteresowane parapodnoszeniem ciężarów mają możliwość startu w licznych zawodach centralnych i integracyjnych. Do imprez centralnych zaliczamy: indywidualne mistrzostwa Polski, Puchar Polski oraz drużynowe mistrzostwa Polski (DMP). Zawody te należą do startów kontrolnych dla zawodników kadry narodowej i są elementem sprawdzającym dla pozostałych uczestników. Rozgrywane są zgodnie z przepisami i regulacjami IPC.

Jedną z cyklicznych imprez w tej dyscyplinie są międzynarodowe zawody pod nazwą „Srebrna Sztanga”, odbywające się we Wrocławiu, w których startują zawodnicy z czołówki europejskiej, aktualnie posiadające status Regionalnego Pucharu Europy. Organizuje je WZSN „Start” Wrocław. Formuła zawodów opiera się o klasyfikację open, gdzie o zajętej pozycji decyduje współczynnik punktowy, tj. osiągnięcie jak najwyższego rezultatu przy jak najmniejszej wadze. Do zawodów integracyjnych zaliczamy: Bursztynową Sztangę („Start” Gdańsk – organizator), integracyjne zawody „Leliwa” w Tarnowie („Start” Tarnów), integracyjne zawody w Żywcu (Eurobeskidy Łodygowice), integracyjne zawody organizowane przez „Start” Radom.

KLASYFIKACJA

W każdej dyscyplinie sportu paralimpijskiego, więc również w ciężarach, obowiązuje tzw. klasyfikacja funkcjonalno-medyczna, służąca do sklasyfikowania

zawodników do uprawiania danej dyscypliny. Decyzje o tym podejmuje tzw. panel klasyfikacyjny, składający się z osób posiadających kwalifikacje tzw. klasyfikatora IPC.

Dyscyplinę uprawiać może każdy zawodnik z niepełnością, z tym że w zawodach mogą uczestniczyć zawodnicy z następującymi dysfunkcjami: amputacje kończyn dolnych jednostronne i obustronne, niskorosłość, uszkodzenie rdzenia kręgowego, skrót kończyny dolnej min. 7 cm, porażenia mózgowo, inne schorzenia wyżej niewymienione, tzn. grupa Les Autres, gdzie o końcowej decyzji decyduje suma punktów otrzymanych w wyniku testów, prowadzonych przez panel klasyfikacyjny. W dyscyplinie nie biorą udziału zawodnicy z dysfunkcją narządu wzroku, słuchu, z niepełnosprawnością intelektualną.

Podczas zawodów międzynarodowych wymienione grupy niepełnosprawności tworzą jedną grupę startową, a w Polsce podczas trwania zawodów o randze mistrzostw Polski zawodnicy podzieleni są na dwie grupy – osoby z porażeniem mózgowym tworzą drugą grupę, która jest sklasyfikowana w kategoriach wagowych osobno.

ZASADY GRY

Rywalizacja na pomoście odbywa się z podziałem na kobiety i mężczyzn, z uwzględnieniem odpowiednich kategorii wagowych:

- kobiety: -41 kg, -45 kg, -50 kg, -55 kg, -61 kg, -67 kg, -73 kg, -86 kg, +86 kg,
- mężczyźni: -49 kg, -54 kg, -59 kg, -65 kg, -72 kg, -80 kg, -88 kg, -97 kg, -107 kg, +107 kg.

Obowiązują również kategorie wiekowe: rookie (15-17 lat), next gen (18-20 lat). Mistrzostwa Świata IPC Para Powerlifting Juniorów do lat 20 i seniorów rozgrywane są osobno.

JAK WYGLĄDA WYKONANIE PODEJŚCIA?

Zawodnik musi leżeć na plecach. Jego głowa, barki, tułów, uda i obie pięty muszą przez cały czas wykonywania boju stykać się z ławeczką. Rozstaw rąk na gryfie nie może przekroczyć 81 cm, licząc między palcami wskazującymi. Zawodnik, przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków, może skorzystać z pomocy asekurującego lub zdejmować samodzielnie. Podanie sztangi może mieć miejsce jedynie do wyprostowanych rąk.

Start zawodników odbywa się w wymienionych kategoriach wagowych, w kolejności według ciężaru od najmniejszego do największego. Na 5 min. przed startem odbywa się prezentacja zawodników. W trakcie zawodów zawodnik ma szansę zmiany pierwszego podejścia, które może być zmienione najpóźniej 5 min. przed podejściem, maksymalnie 10 kg w dół oraz 10 kg w górę. Drugie podejście nie może być zmienione. Trzecie może być zmieniane dwukrotnie. Często o osiągnięciu właściwego wyniku decyduje taktyka trenerska, tj. zmiany w odpowiednim czasie. W momencie osiągnięcia takiego samego wyniku, o miejscu decyduje kolejność uzyskanego wyniku przez

zawodnika, tj. jeśli zawodnicy uzyskają w kategorii wagowej wynik np. 160 kg, wygrywa ten zawodnik, który pierwszy podchodził do danego ciężaru i podejście zostało pozytywnie zaliczone przez sędziów.

Ważenie zawodników odbywa się na dzień przed startem. W dniu startu odbywa się tzw. waga kontrolna – wyłącznie dla zawodników wylosowanych przez komisję sędziowską. Jeśli zawodnik nie mieści się w wadze, ma możliwość stawienia się dwukrotnie w wyznaczonym czasie. Podczas ważenia zawodnik podaje wartość swojego pierwszego podejścia.

TECHNIKA WYKONANIA PODEJŚCIA

Zawodnicy startują na specjalistycznej szerokiej ławce i na wykonanie boju mają 2 minuty od momentu wyczytania przez spikera. Trener może pomóc przy doprowadzeniu zawodnika do pomostu, przypięciu pasem. W trakcie boju musi przebywać w wyznaczonej strefie dla trenera.

Zawodnik po zdjęciu sztangi ze stojaków czeka na komendę od sędziego głównego, po czym opuszcza sztangę do klatki piersiowej, przytrzymując ją nieruchomo przez określony czas – około 1 sek. – by następnie wycisnąć ją do góry. Sztanga powinna być prowadzona równomiernie, bez „wiosłowania” oraz jakiegokolwiek docisku. Pozycją końcową boju jest pełen wyprost ramion po wyciśnięciu. Sędzia wydaje komendę, a zawodnik odkłada sztangę na stojaki.

Każdy z zawodników w trakcie zawodów wykonuje trzy podejścia. W przypadku niezaliczenia przez komisję sędziowską boju, zawodnik powtarza podejście z tym samym

obciążeniem lub je zwiększa. Nie ma możliwości obniżenia podejścia. Najczęstsze przyczyny nieuznania boju:

- nieprzestrzeżenie sygnałów sędziego,
- zmiany pozycji podczas wykonywania boju (odebranie jakiegokolwiek części ciała od ławki lub zmiany uchwytu na gryfie),
- odbijanie sztangi od ławki,
- nierównomierne ruchy wyciskania sztangi ku górze,
- cofnięcie sztangi w dół podczas wyciskania,
- brak pełnego wyprostu łokci w fazie końcowej,
- dotknięcie sztangą stojaków,
- przekroczenie czasu na wykonanie boju.

JAK WYGLĄDAJĄ ZAWODY?

Zawody odbywają się na pomoście o wymiarach 4 x 4 m, na którym jest ustawiona specjalistyczna ławka. Na pomoście znajduje się trzech sędziów, którzy dokonują oceny wykonania boju za pomocą systemu sygnalizacji świetlnej. Oprócz nich, obecne jest też jury, które prowadzi analizę i rozpatruje ewentualne protesty. W przypadku niezaliczenia podejścia, zawodnik ma prawo do złożenia protestu, który powinien być złożony bezpośrednio po zejściu z pomostu, w ciągu 1 minuty. Przekroczenie czasu na protest jest równoznaczne z jego odrzuceniem.

Zawodnik startuje w określonym przepisami stroju startowym. Strój powinien być jednoczęściowym kostiumem o pełnej długości, wykonanym z jednowarstwowego, rozciągliwego materiału, bez jakichkolwiek elementów naszywkowych i reklamowych. Sprawdzenie właściwego sprzętu odbywa się na 15 minut przed wejściem zawodnika na tzw. *warm up*, tj. salę rozgrzewki.

Zawodnik – celem stabilizacji – może zostać przypięty pasem do ławki w obrębie uda lub podudzia. Dopuszcza się również użycie dwóch pasów, jeśli klasyfikacja sportowo-medyczna na to pozwala. Zawodnicy mogą również używać pasów na biodra oraz opaski na nadgarstki. Zabronione jest używanie koszulek specjalistycznych, które pozwalają na uzyskanie lepszych rezultatów.

Zawodnik ma prawo wykonania trzech podejść. Najwyższe udane podejście zaliczone jest do klasyfikacji. Zwycięzcą kategorii zostaje zawodnik, który osiągnął najlepszy wynik wyciskania. Pozostali klasyfikowani są zgodnie z osiągniętymi wynikami. Jeśli zawodnik nie może, w związku z dysfunkcjami anatomicznymi lub neurologicznymi, w pełni wyprostować kończyn dolnych, fakt musi być zaewidencjonowany przez klasyfikatora zawodów. W zawodach rangi mistrzostw Europy i świata dopuszcza się start dwóch zawodników z tego samego kraju w danej kategorii wagowej. W igrzyskach paraolimpijskich bierze udział jeden zawodnik z danego kraju w danej kategorii wagowej (który uzyskał kwalifikację).

PROCES KWALIFIKACJI NA IGRZYSKA

Kryteria kwalifikacji w podnoszeniu ciężarów na kolejne igrzyska paraolimpijskie są określane w cyklu czteroletnim, bezpośrednio po zakończeniu igrzysk. Dla każdego kraju możliwe jest zakwalifikowanie do igrzysk w jednej kategorii wagowej jednego zawodnika. Warunkiem osiągnięcia kwalifikacji jest:

- osiągnięcie kryterium MQS (*minimum qualification standard*) oraz wysokiego miejsca rankingowego, tj. miejsc 1-8 IPC w rankingu Powerlifting,

- wysokie miejsca podczas mistrzostw świata i mistrzostw Europy w okresie czteroletnim,
- wysokie miejsca podczas zawodów międzynarodowych IPC, m.in. pucharów świata.
- zawody pucharu świata w liczbie około 3-4 imprez w roku,
- zawody rangi mistrzostw świata – dwukrotnie w cyklu czteroletnim,
- zawody mistrzostw Europy – jednokrotnie w cyklu czteroletnim.

STRUKTURA SZKOLENIA ZAWODNIKA

Proces treningowy zawodnika musi być właściwie zoptymalizowany. Opiera się o cele główne i pośrednie, a także starty kontrolne. Aktualnie IPC wyznacza z wyprzedzeniem kalendarz czteroletnich zawodów międzynarodowych, które zawierają:

Zawody rangi mistrzostw świata i Europy odbywają na przemian rok po roku, w cyklu czteroletnich przygotowań do igrzysk. IPC wyznacza na każde zawody MQS w danej kategorii wagowej, który zawodnik powinien osiągnąć, aby zostać sklasyfikowanym.

PRZYKŁAD ROZPLANOWANIA 4-LETNIEGO OKRESU PRZYGOTOWANIA ZAWODNIKA, OBEJMUJĄCY 6-MIESIĘCZNY CYKL PRZYGOTOWAŃ

| NAZWA OKRESU | CZAS | TERMIN | LICZBA TRENINGÓW NA TYDZIEŃ | RODZAJ TRENINGU | % OM |
|---|----------------|-------------|-----------------------------|-------------------------------|----------|
| Mezocykl przygotowania wszechstronnego LWS (lokalnej wytrzymałości siłowej) | 2 tyg. | 20.03-31.03 | 4-5 | wytrzymałości | 40-50 |
| Mezocykl przygotowania wszechstronnego ogólnego | 4 tyg. | 1.04-30.04 | 3-5 | objętościowy-terapeutyczny | 50-65-70 |
| Mezocykl przygotowania ogólnego – rozwijający | 4 tyg. | 1.05-28.05 | 4-5 | odbudowujący-terapeutyczny | 60-75 |
| Mikrocykl odbudowujący – okres przejściowy | 1 tydz. | 29.05-4.06 | 3-5 | odbudowa | 50-70 |
| Mezocykl przygotowania ukierunkowanego | 4 tyg. | 5.06-2.07 | 3-5 | MOC MAX + siła | 60-80 |
| Mezocykl przygotowania specjalnego | 4 tyg. | 3.07-30.07 | 4-5 | siła maksymalna | 80-90 |
| Mikrocykl odbudowujący – okres przejściowy | 1 tydz. | 31.07-6.08 | 3-5 | przygotowanie do BPS/odbudowa | 60-75 |
| BPS wprowadzający specjalny podokres A | 4 tyg. | 7.08-3.09 | 4-5 | siła + moc (utrzymanie) | 75-85-95 |
| BPS przygotowawczy specjalny podokres B | 3 tyg. | 4.09-24.09 | 4-5 | siła maksymalna | 80-90 |
| BPS startowy – mikrocykl stabilizacji | 8 dni | 25.9-6.10 | 3-5 | stabilizacja | 75-85-95 |
| SUMA TYGODNI | 28 TYG. | | | | |

Proces szkoleniowy zawodnika w podnoszeniu ciężarów opiera się o kilka składowych:

- właściwa periodyzacja treningu, tj. właściwe zaplanowanie jednostek treningowych pod kątem celu głównego,
- zaplanowanie właściwego planu żywienia i dobór odpowiedniej suplementacji,
- opracowanie planu odnowy biologicznej i treningu mentalnego opartego o wizualizację właściwej techniki, budowania gotowości startowej.

Każda z wymienionych składowych różni się objętością, intensyfikacją w stosunku do celu danego okresu treningowego. Liczba jednostek treningowych jest zindywidualizowana i waha się w przedziale 3-10/tydzień. Wybrani

zawodnicy stosują również poranną aktywizację, celem przygotowania do jednostki treningowej głównej w trakcie dnia. Podczas szkolenia koniecznym elementem jest prowadzenie stałego monitoringu procesu treningowego. Na potrzeby monitoringu wprowadzono test wydolności beztlenowej, opierający się o pomiar stężenia mleczanu po wykonaniu treningu w okresie budowy wytrzymałości siłowej, ocenę stanu mocy maksymalnej na podstawie Myotestu oraz badanie biomechaniki ruchu za pomocą EMG.

Zawodnicy kadry narodowej biorą udział w zgrupowaniach kadry centralnej, wyznaczonych zawodach kontrolnych oraz konsultacjach i szkoleniu stacjonarnym w klubach.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.paralympic.org/powerlifting
- www.start.wroclaw.pl/ciezary



JUSTYNA KOZDRYK

Rodzice zawsze powtarzali, że ma wychodzić do ludzi. Nie izolowali jej i nie stosowali wobec niej taryfy ulgowej. Od 3. roku życia chodziła więc do przedszkola, do szkoły jeździła zaś PKS-em, co w czasach autobusów wysokopodłogowych nie było proste dla osoby niskorosłej. Rodzice nie zwalniali jej też z WF-u. Sama zresztą o to prosiła. Profesjonalny sport zaczęła jednak uprawiać trochę przypadkiem. Jej siostra, Joanna, zabrała ją do organizowanej przez siebie gminnej siłowni. Justyna знаła z lekcji WF-u instruktora. Pokazał, jak robić poszczególne ćwiczenia. Spodobało się jej.

To był wrzesień 1999 r., a już w listopadzie wzięła udział w pierwszych zawodach wyciskania sztangi leżąc. Okazało się, że ma talent, do tego nie bała się ton ciężarów, które trzeba przerzucić na każdym treningu. Z sukcesami startowała z osobami pełnosprawnymi, a kilka lat później, za namową legendy paracieżarów, Ryszarda Tomaszewskiego, trafiła do kadry paralimpijskiej. Największy do dziś swój

sukces na igrzyskach odniosła w 2008 r. w Pekinie, gdzie wywalczyła srebro. Na stałe zagościła w czołówce, a po 13 latach, w Tokio, zdobyła brąz.

Prawda jest jednak taka, że już przed tymi igrzyskami myślała o sportowej emeryturze. Przynajmniej, że gdy organizm jest zmęczony, chce się poddać. Wtedy wydaje jej się, że to już ostatni raz, jednak w czasie igrzysk serce jej się rozpada, gdy myśli o zakończeniu kariery, bo przecież jeszcze ma trochę siły. Po Tokio dała więc sobie jeszcze rok, przedłużyło się to do dwóch lat. A jak zakwalifikowała się na igrzyska w Paryżu (2024 r.), nie mogła się poddać. Przed Paryżem też była bardzo zmęczona i myśli o emeryturze znów się pojawiły. Na samych igrzyskach miała tzw. dzień konia, podeszła do takich ciężarów, do których wcześniej nie podchodziła. Była czwarta, tuż za podium. Po Paryżu znów dała więc sobie jeszcze rok, ale rok się nie skończył, a ona już trenuje. Na razie na 2025 r. zostawia otwarte drzwi... daje sobie czas.



PARASTRZELECTWO SPORTOWE

DYSCYPLINA

Strzelectwo sportowe jest testem dokładności i kontroli. Sportowcy z niepełnosprawnością fizyczną (tzw. PI – z ang. *physically impaired*) rywalizują w konkurencjach karabinowych, pistoletowych i śrutowych. Sportowcy słabowidzący (tzw. VI z ang. *visually impaired*) rywalizują jedynie w konkurencjach karabinowych. W tej wymagającej precyzji dyscyplinie trzeba wykorzystać ostrość widzenia (zawodnicy z fizyczną niepełnosprawnością) i kontrolować oddech, aby zmniejszyć częstotliwość akcji serca, poprawić stabilność i wysoką wydajność. Zdolność do „stabilnej postawy, ręki i umysłu”, aby zapewnić prawidłowy ciąg strzałów, wymaga dobrze rozwiniętych zdolności koncentracji i kontroli emocji.

HISTORIA

Strzelectwo sportowe znalazło się w programie igrzysk paralimpijskich od Toronto w 1976 r. Dyscyplina jest uprawiana w ponad 65 krajach. W 2016 r. strzelectwo zmieniło nazwę z IPC Shooting na IPC Shooting Para Sport, a federację międzynarodową przemianowano na World Shooting Para Sport (WSPS). Decyzją Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego (IPC), w 2017 r. poszerzono strzelectwo sportowe o konkurencje nieolimpijskie – tzw. śrutową (strzelanie do rzutków) oraz strzelanie osób słabowidzących. W niedalekiej przyszłości konkurencje te mają znaleźć się w programie igrzysk paralimpijskich.

Dyscyplina – zarządzana przez Międzynarodowy Komitet Paralimpijski (IPC) – koordynowana jest przez zespół delegatów technicznych, którzy egzekwują przestrzeganie regulaminów i obowiązujących ustaleń. Ważne, by uwzględniać zarówno zasady Międzynarodowej Federacji Sportu Strzeleckiego (ISSF), jak i te określone przez WSPS.

Pierwszy dla Polski medal w tej dyscyplinie zdobył na igrzyskach paralimpijskich w Tokio 2020 Szymon Sowiński. Było to srebro w konkurencji P3 – 25 m pistolet sportowy – mix SH1. Z kolei w Paryżu w 2024 r. pierwszy w historii medal „karabinowy” wystrzelał dla naszego kraju Marek Dobrowolski – brąz w konkurencji R7 – 50 m karabin dowolny 3 postawy – mężczyźni SH1.

SPRZĘT

Paralimpijskie konkurencje strzeleckie dzielą się na: karabinowe i pistoletowe, ze strzelaniem z trzech odległości: 10 m, 25 m i 50 m. Reguły (w tym liczba strzałów i limity czasowe konkurencji) zależą od rodzaju broni (kaliber .177 – tzw. broń pneumatyczna o energii poniżej 17 dżuli oraz tzw. mały kaliber .22 – broń palna, wymagająca rejestracji), odległości, celu lub postawy strzeleckiej.

KONKURENCJE PARASTRZELECKIE

- R1 – 10 m karabin pneumatyczny stojąc – mężczyźni SH1

- R2 – 10 m karabin pneumatyczny stojąc – kobiety SH1
- R3 – 10 m karabin pneumatyczny leżąc – mix SH1
- R4 – 10 m karabin pneumatyczny stojąc – mix SH2
- R5 – 10 m karabin pneumatyczny leżąc – mix SH2
- R6 – 50 m karabin dowolny leżąc – mix SH1
- R7 – 50 m karabin dowolny 3 postawy – mężczyźni SH1
- R8 – 50 m karabin dowolny 3 postawy – kobiety SH1
- R9 – 50 m karabin dowolny leżąc – mix SH2
- P1 – 10 m pistolet pneumatyczny – mężczyźni SH1
- P2 – 10 m pistolet pneumatyczny – kobiety SH1
- P3 – 25 m pistolet sportowy – mix SH1
- P4 – 50 m pistolet dowolny – mix SH1
- P5 – 10 m pistolet pneumatyczny standard – mix SH1
- PT1 – trap siedząc – mix SG-S
- PT2 – trap stojąc (kończyna dolna) – mix SG-L
- PT3 – trap stojąc (kończyna górna) – mix SG-U
- VIS – 10 m karabin pneumatyczny (osoby słabowidzące) stojąc – mix SH-VI
- VIP – 10 m karabin pneumatyczny (osoby słabowidzące) leżąc – mix SH-VI
- MTR1 – mix drużynowo 10 m karabin pneumatyczny – mix SH1
- MTR2 – mix drużynowo 10 m karabin pneumatyczny – mix SH2
- MTP – mix drużynowo 10 m pistolet pneumatyczny – mix SH1

Tylko część ww. konkurencji rozgrywanych jest na igrzyskach paralimpijskich.



PARIS 2024

14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24



POL
Emilia BABSKA
110

OMEGA

OMEGA

OMEGA

PARIS 2024

LG500 iatic

POWER ADE

ZASADY GRY

Strzelcy rywalizują w konkurencjach dla kobiet, mężczyzn oraz mieszanych. Wśród 13 konkurencji strzeleckich, rozgrywanych na igrzyskach paralimpijskich, siedem jest wspólnych – dla kobiet i mężczyzn, trzy są tylko dla kobiet, a kolejne trzy – tylko dla mężczyzn. Strzelanie polega na umieszczeniu serii strzałów wewnątrz pierścienia centralnego tarczy. Im większa liczba strzałów w centrum tarczy, tym wynik jest wyższy.

Tarcza składa się z 10 koncentrycznych pierścieni pomiarowych o stopniu oceny od 1 do 10 (centralny pierścień daje 10 punktów). W wielu wypadkach, aby pokazać umiejętności i dokładność sportowców, pierścienie punktacyjne podzielone są na dalsze 10 stref (co daje punktację w liczbie dziesiętnej, przy czym najwyższą wartością końcową może być 10,9).

Podczas strzelania wyniki każdego strzału w rundzie eliminacyjnej lub kwalifikacyjnej są sumowane, aby uzyskać całkowity wynik zawodnika. Najlepszych ośmiu sportowców w kwalifikacjach dostaje się do finału, ale wyniki kwalifikacji nie mają tam znaczenia, co oznacza, że każdy finalista zbiera punkty od zera. W ekscytującym pojedynku nerwów, umiejętności i ostrości widzenia sportowcy uzyskujący najniższe rezultaty są sukcesywnie eliminowani, dopóki nie nastąpi pojedynek pomiędzy dwoma ostatnimi strzelcami. Tak zostaje wyłoniony złoty i srebrny medalista.

KLASYFIKACJA

Zawody sportowe osób z niepełnosprawnościami w strzelectwie sportowym dzielą się nie tylko ze względu na konkurencje, ale również – na grupy dysfunkcji. Wynika to z klasyfikacji medycznej. Sportowcy mają różne niepełnosprawności, które prowadzą do nierównej rywalizacji w poszczególnych konkurencjach. Aby zapewnić jak najlepszą równowagę, wydzielono różne kategorie – klasy, wiążące się z niepełnosprawnościami. Dzięki temu sukces sportowca zależy od jego umiejętności, sprawności fizycznej, siły, wytrzymałości, zdolności taktycznych i koncentracji umysłowej, a nie od rodzaju niepełnosprawności. W ten sposób sportowcy rywalizują w następujących klasach sportowych:

- **SH1** (pistolet PI): sportowcy w tej klasie startowej mają niepełnosprawność kończyn dolnych lub górnej części jednego ramienia, które nie podnosi pistoletu; sportowcy strzelający z pistoletu muszą utrzymywać jedną ręką pełen jego ciężar i rywalizować ze sobą w pozycji stojącej lub siedzącej z wózka lub z krzesła strzeleckiego bez oparcia,
- **SH1** (karabin PI): sportowcy w tej klasie startowej mają niepełnosprawność kończyn dolnych; sportowcy strzelający z karabinu muszą utrzymywać sprawnymi rękoma pełen ciężar karabinu i konkurować w pozycji stojącej, leżącej lub siedzącej (z wózka lub z krzesła strzeleckiego),
- **SH2** (karabin PI): sportowcy w tej klasie startowej mają niepełnosprawność kończyn górnych, która uniemożliwia im utrzymanie pełnej wagi



karabinu; stosują sprężynową podpórkę (imitującą pełnosprawną kończynę górną), która pomaga podtrzymywać ciężar karabinu, jednak sportowiec musi w pełni ustabilizować, prowadzić i sterować karabinem w procesie celowania i oddania strzału; w zależności od niepełnosprawności, niektórzy w tej klasie wymagają asystenta do załadowania karabinu; wielu ma niepełnosprawność zarówno kończyn górnych, jak i dolnych, a więc rywalizować mogą w pozycji siedząc na wózku, jak i na krześle strzeleckim; różnica pomiędzy postawą stojącą a leżącą zawodnika siedzącego na wózku polega na tym, że w postawie leżącej górne kończyny mogą opierać się o stół strzelecki, a w postawie stojącej jest to zabronione,

- **SG-S** (strzelba PI): sportowcy z fizyczną niepełnosprawnością poruszający się na wózku,
- **SG-L** (strzelba PI): sportowcy z fizyczną niepełnosprawnością, z amputacją kończyny dolnej,
- **SG-U** (strzelba PI): sportowcy z fizyczną niepełnosprawnością, z amputacją kończyny górnej,
- **SH-VI** (karabin VI): sportowcy słabowidzący, którzy mają obie kończyny górne sprawne.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.paralympic.org/shooting
- www.pzss.org.pl



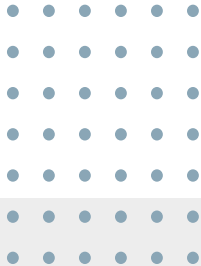

SZYMON SOWIŃSKI

Zdobywca pierwszego, historycznego medalu igrzysk paralimpijskich w strzelectwie sportowym (Tokio 2020). Członek kadry narodowej w pistolecie oraz jeden z najwszechstronniejszych zawodników w historii strzelectwa osób z niepełnosprawnościami w Polsce. Zawodnik Zrzeszenia Sportowo-Rehabilitacyjnego „Start” w Zielonej Górze, specjalizuje się we wszystkich czterech konkurencjach pistoletowych, w których startują mężczyźni – na 10 m (P1, P5), 25 m (P3) i 50 m (P4).

Amatorskie treningi rozpoczął na przełomie 2006/2007 r. W wyniku wypadku komunikacyjnego, któremu uległ w 2010 r., stracił prawą nogę – amputowano ją poniżej kolana. Podczas żmudnego procesu rehabilitacji powrócił do amatorskiego treningu w sekcji strzeleckiej Wisły Kraków. W 2013 r. wziął udział w swoich pierwszych mistrzostwach Polski osób niepełnosprawnych w strzelectwie sportowym jako zawodnik ZSR „Start” Zielona Góra, zdobywając brązowy medal. Od tego momentu

– pod okiem trenera Marka Maruchy (trener kadry narodowej oraz klubowej; na zdjęciu z prawej) – realizuje plany szkoleniowe i z roku na rok podnosi poziom.

Po licznych startach na arenie międzynarodowej, w 2016 r. uzyskał nominację na igrzyska paralimpijskie w Rio de Janeiro, gdzie wziął udział w trzech konkurencjach. W zmaganiach pistoletu pneumatycznego awansował do finału i zakończył pojedynek na czwartym miejscu, osiągając najwyższe wówczas miejsce w karierze sportowej. Podczas zawodów pucharu świata w Zjednoczonych Emiratach Arabskich (ZEA) w 2017 r. wygrał konkurencję pistolet dowolny na 50 m i jako pierwszy Polak w historii parastrzelectwa ustanowił nowy rekord świata. W kolejnych latach systematycznie poprawiał swój poziom sportowy, zajmując drugie miejsce podczas zawodów pucharu świata w Châteauroux (Francja) w 2018 r. i uzyskując kwalifikację na igrzyska paralimpijskie Tokio 2020. W mistrzostwach Europy w Belgradzie w 2018 r.



oraz mistrzostwach świata w Sydney w 2019 r. otarł się o podium, zajmując czwartą lokatę.

Największy do tej pory sukces przyszedł podczas igrzysk paralimpijskich w Tokio. Szymon awansował do finału w dwóch konkurencjach: pistolet pneumatyczny (zajmując 6. miejsce) oraz pistolet sportowy (P3), gdzie po zaciętym finale i dwóch wygranych dogrywkach wywalczył srebrny medal. Pierwszy polski paralimpijski medal w historii strzelectwa osób z niepełnosprawnościami.

W roku 2022 potwierdził wysoką formę, zdobywając mistrzostwo i wicemistrzostwo Europy w Hammar (Norwegia), wygrywając zawody pucharu świata w Châteauroux i uzyskując tym samym kwalifikację na igrzyska paralimpijskie Paryż 2024. Podczas mistrzostw świata w Al-Ain (ZEA) w 2022 r. powiększył swój dorobek medalowy, zostając mistrzem i wicemistrzem świata. Zwieńczeniem

tych sukcesów było zwycięstwo w 4. Plebiscycie Polskiego Komitetu Paralimpijskiego na Sportowca Roku 2022 #Guttmany oraz wyróżnienie w 88. Plebiscycie „Przeglądu Sportowego” – Champion w kategorii „Sport bez barier”.

W 2024r. w Granadzie (Hiszpania) zdobył dwa tytuły mistrza Europy, wygrywając konkurencje P1 i P3. Dodatkowo dołożył srebrny i brązowy krążek w konkurencjach P5 i P4 zespołowo. Podczas igrzysk paralimpijskich Paryż 2024 potwierdził wysoki poziom i awansował do finału w konkurencji P3 – pistoletu sportowego, a po przegranej dogrywce zajął ostatecznie 6. lokatę.

Szymon Sowiński ma na swoim koncie 32 tytuły mistrza Polski. 18 razy poprawiał rekord kraju. Jako pierwszy w historii na jednych zawodach zdobył we wszystkich pistoletowych konkurencjach indywidualnych cztery tytuły mistrza Polski.



PARASZERMIERKA (SZERMIERKA NA WÓZKACH)

DYSCYPLINA

„*En garde! Prêts? Allez!*” – te komendy rozpoczynają każdą walkę, a w niej każde kolejne starcie. Padają zarówno w walkach szermierzy pełnosprawnych, jak i tych z niepełnosprawnościami.

HISTORIA

Historia szermierki na wózkach zbiega się z początkiem historii ruchu paralimpijskiego. Pierwsze zawody dla weteranów z niepełnosprawnościami zorganizował w 1948 r. sir Ludvig Guttman w Stoke Mandeville.

Były to zawody łucznicze, ale okazały się ogromnym sukcesem i stanowiły początek aktywności sportowej osób poruszających się na wózkach. To właśnie doktor Guttman w tym samym czasie wprowadził dla pacjentów ćwiczenia szermierki na wózkach i opracował zasady tej dyscypliny dla osób z niepełnosprawnościami.

W latach 50. organizowano już pierwsze turnieje szermiercze, w tym międzynarodowe w ramach International Stoke Mandeville Games, opracowano też szczegółowo zasady walk. Gdy w 1960 r. w Rzymie odbyły się pierwsze w historii igrzyska paralimpijskie, szermierka znalazła się w ich programie i jest w nim obecna nieprzerwanie do dziś. Przez ostatnich z górą 60 lat szermierka nieustająco się rozwija, nad czym obecnie – od 2024 r. – czuwa World Abilitysport.



Dzieje polskiej szermierki na wózkach nie są tak bogate, ale dla rozwoju tej dyscypliny niezwykle cenne. Prekursorem szermierki na wózkach w naszym kraju jest Integracyjny Klub Sportowy na warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego, założony przez małżeństwo Małgorzate i Tadeusza Nowickich. Dzięki pracy i ogromnemu zaangażowaniu zawodników oraz trenerów, polska szermierka zdobyła mocną pozycję międzynarodową, co zaowocowało pierwszym miejscem w tabeli medalowej podczas igrzysk paralimpijskich w Sydney w 2000 r. Na kolejnych igrzyskach – w Atenach – nie udało się obronić tego zaszczytnego miejsca, ale też, z biegiem lat, zupełnie zmieniła się mapa najsilniejszych państw. Kraje europejskie musiały ustąpić Azji, która do dziś tryumfuje w tej dyscyplinie.

Warto jednak wspomnieć nazwiska tych zawodników, którzy zapisali się złotymi zgłoskami w historii polskiej szermierki na wózkach, a należą do nich: Marta Makowska, śp. Jagoda Polasik, Agnieszka Rozkres, Kinga Dróżdź, śp. Arkadiusz Jabłoński, Dariusz Pender, Robert Wyśmierski, Tomasz Walisiewicz, Stefan Makowski, Grzegorz Pluta, Radosław Stańczuk, Adrian Castro, Jacek Gaworski, Michał Nalewajek, Kamil Rząsa i śp. Michał Dąbrowski. W sumie nasi zawodnicy zdobyli na igrzyskach paralimpijskich 37 medali, w tym osiem złotych.

Od 2001 r. odbywa się w naszym kraju turniej pucharu świata „Szabla Kilińskiego”, organizowany przez IKS-AWF Warszawa. Od wielu lat jest uważany za jedną z najlepszych imprez szermierczych – ze względu na bardzo dobrą organizację, oprawę i atmosferę.

Ważne są też inne walory tej dyscypliny. Wielokrotna mistrzyni paralimpijska Yu Chu Yee z Hongkongu zapytana, dlaczego wybrała szermierkę, odpowiedziała bez troski... „bo tam są najprzystojniejsi mężczyźni”!

ZASADY GRY

Szermierze pełnosprawni i z niepełnosprawnościami walczą na broń białą na niemal identycznych zasadach, ale nie w ten sam sposób. Jak sama nazwa dyscypliny wskazuje, „szermierka na wózkach” rozgrywana jest na wózkach właśnie, przypiętych do specjalnej platformy. Co za tym idzie, wózki nie zbliżają się do siebie – w przeciwieństwie do szermierzy pełnosprawnych, dla których ruch jest nieodłącznym elementem taktyki walki. Zawodnicy z niepełnosprawnościami siedzą w tej samej odległości, którą wyznacza się na początku walki i która jest zależna od rodzaju broni, długości ramion oraz kategorii niepełnosprawności. Mogą zbliżać się do przeciwnika lub oddalać od niego wyłącznie wychyleniami tułowia do przodu i w tył.

Żeby zrozumieć szermierkę osób z niepełnosprawnościami, warto zapamiętać kilka faktów. Po pierwsze: pojedynki rozgrywane są z użyciem jednej z trzech broni – szabli, szpady lub floretu. W szpadzie i szabli celem jest całe ciało przeciwnika powyżej pasa, we florecie ważne trafienia można zadawać tylko w tułów. Po drugie: wyróżniamy konkurencje indywidualne i drużynowe, z podziałem na kobiety i mężczyzn. Po

trzecie wreszcie: zawodnicy podzieleni są trzy kategorie niepełnosprawności – A, B i C, w zależności od indywidualnych możliwości sprawnościowych i rodzaju niepełnosprawności.

Walka rozgrywana jest w pozycji siedzącej, na wózku unieruchomionym w specjalnie skonstruowanej platformie szermierczej, która zapewnia:

- ustawienie obydwu wózków w stałej pozycji i niezmiennej (w trakcie walki) odległości,
- równoległe ustawienie wózka z zachowaniem stałego kąta 15 stopni w stosunku do belki łączącej dwie połówki platformy,
- możliwość regulacji odległości między walczącymi zależnej od broni, kategorii niepełnosprawności i długości ramion uzbrojonych szermierzy.

SPRZĘT

Wózek do walk w szermierce musi spełniać wymogi zawarte w przepisach, dotyczące m.in. wysokości wózka – maksymalnie 53 cm (od podłoża do podstawy siedzi-ska) i oparcia – które musi być twarde i mieć wysokość minimum 15 cm.

Szermierz używa typowego stroju szermierczego, spełniającego wymogi bezpieczeństwa, tj. wytrzymałość na przebicie na poziomie 800 N na centymetr kwadratowy, podobnie jak w szermierce olimpijskiej.

W czasie walki stopy muszą spoczywać na podnóżku, który musi być tak ustawiony, aby pozwalał na utrzymanie kolan poniżej poziomu bioder. Wózki do walk nie posiadają bocznego oparcia po stronie ręki uzbrojonej.

KLASYFIKACJA

Kategorie niepełnosprawności w szermierce na wózkach:

- **kategoria A** – osoby po amputacji jednej lub obu kończyn dolnych lub z ich częściowym niedowładem, posiadają pełną sprawność ruchów tułowia i w pełni sprawną rękę uzbrojoną,
- **kategoria B** – osoby z całkowitym lub częściowym porażeniem kończyn dolnych oraz z niepełną ruchomością tułowia lub z całkowitym lub częściowym niedowładem ręki nieuzbrojonej, głównie osoby z paraplegią,
- **kategoria C** – osoby z porażeniem czterokończynowym, z tetraplegią.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- <https://wheelchair-fencing.org>
- www.integracyjny.pl
- <https://szermierkawolomin.pl>



MICHAŁ DĄBROWSKI

Na igrzyskach paralimpijskich w Paryżu w 2024 r. zdobył dwa medale – srebrny w szabli i brązowy w szpadzie (kat. B). Zwłaszcza w szabli był blisko tytułu mistrzowskiego. Finał z broniącym tytułu Chińczykiem Feng Yankem przegrał tylko jednym trafieniem. Te medale były jednak czymś znacznie więcej niż sukcesem sportowym.

Michał do szermierki na wózkach trafił w 2017 r. Był kilka lat po wypadku. Nie od razu spodobała mu się ta dyscyplina. Grzegorz Pluta, współzałożyciel Stowarzyszenia Szermierka Wołomin, dostrzegł w nim jednak potencjał i nie odpuścił.

Wspólnie z żoną Michała, Barbarą, tak długo go namawiali i mobilizowali, aż udało się go zatrzymać. Z korzyścią dla polskiego sportu, ale przede wszystkim dla samego Michała. Dzięki paraszermierce poczuł, że wózek nie jest przeszkodą w realizowaniu swoich marzeń i pasji.

Stale się rozwijał. Talent, inteligencję, mądrość poparł ciężką pracą. Nie tylko na treningach, ale także w domu. Stawał

się coraz lepszym szermierzem. Przyszły pierwsze sukcesy, medale zawodów pucharu świata, wreszcie podium mistrzostw Europy i świata. Był bardzo wszechstronny. Medale zdobywał w szabli i szpadzie, a także we florecie.

W listopadzie 2023 r. na Michała spadł jednak kolejny w jego życiu cios. Zdiagnozowano u niego nowotwór. Natychmiast poddał się chemioterapii, zdołał jednak przygotować się do igrzysk w Paryżu. To dlatego te dwa medale mają zupełnie inny wymiar. Michał wykazał się niezwykłą siłą i determinacją. Stawiał czoło rywalom, stawiał i nowotworowi. Walczył tak, jak tylko walczyć można. W tym nierównym boju panują jednak inne reguły, dalekie od fair play... Michał odszedł 13 listopada 2024 r. w wieku 38 lat.

Nie ma jednak żadnych wątpliwości, że jego historia będzie inspirować kolejne pokolenia sportowców. Nie tylko paralimpijczyków.



PARATAEKWONDO

DYSCYPLINA

Taekwondo to stworzona do celów militarnych przez południowokoreańskiego generała Choi Hong Hi (1918-2002) sztuka walki, w której używa się rąk i nóg. To jednocześnie narodowy sport Korei. Nazwa tej dyscypliny składa się z trzech fonetycznych znaków koreańskiej wymowy: *tae* – oznaczającego stopę, uderzenie stopą; *kwon* – pięść, uderzenie pięścią oraz *do* – sztukę, drogę. Generał Choi Hong Hi w 1954 r. tradycyjną koreańską sztukę walki *taekkyeon* oraz japońskie *karate* połączył w jeden styl, a powołany przez niego zespół ekspertów dopracowywał go pod kątem anatomii i fizjologii człowieka oraz biomechaniki.

Tak powstałe w 1955 r. taekwondo, przy znacznych nakładach finansowych i propagandowych państwa, stało się wkrótce nie tylko bojową sztuką walki, ale i najważniejszym sportem Korei. Według twórcy taekwondo, sport ten niesie ze sobą: grzeczność, uprzejmość (koreańskie *yeui*), rzetelność, uczciwość (*yomchi*), wytrwałość (*innae*), samokontrolę, opanowanie (*gukgi*) oraz nieugiętego ducha, odwagę (*baekjul boolgool*).

Stopień umiejętności zawodniczek i zawodników taekwondo odzwierciedlają kolory noszonych pasów. Istnieje 10 stopni uczniowskich (*kup*) od pasa białego, poprzez żółty, zielony, niebieski, po czerwony oraz 10 stopni mistrzowskich (*dan*), oznaczonych kolorem



czarnym z kolejnymi belkami, przy czym 10 *kup* jest stopniem najniższym, a 10 *dan* najwyższym.

HISTORIA

Propagowanie przez generała Choia nowej sztuki walki, po wcześniejszych próbach federalizacji, rozłamach i konfliktach, przyniosło efekt w postaci powołania w roku 1973 World Taekwon-do Federation (Światowa Federacja Taekwon-do; WTF). Bardzo intensywne działania tej federacji (obecnie World Taekwondo) – zarówno szkoleniowe, organizacyjne, jak i polityczne doprowadziły do umieszczenia taekwondo w programie igrzysk olimpijskich. Taekwondo zadebiutowało jako dyscyplina pokazowa podczas igrzysk w Seulu w 1988 r. i w Barcelonie w 1992 r. Jako pełnoprawna dyscyplina olimpijska miała swój debiut dopiero podczas igrzysk w Sydney w roku 2000.

W 2005 r. federacja światowa utworzyła Komitet Parataekwondo, którego zadaniem był rozwój taekwondo wśród sportowców ze wszystkimi niepełnosprawnościami. Początkowo Komitet skupił się na konkurencji walki (*kyorugi*) wśród sportowców z niepełnosprawnościami kończyn górnych. W 2013 r., przy współpracy z CPISRA (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association) oraz INAS (International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability; aktualnie Virtus), światowa federacja podjęła decyzję o rozszerzeniu parataekwondo i organizacji rywalizacji na światowym poziomie dla sportowców ze wszystkimi

niepełnosprawnościami. Zdecydowano, że parataekwondo w konkurencji układów (*poomsae*) będzie formą zawodów dla sportowców z zaburzeniami neurologicznymi i niepełnosprawnością intelektualną (ID) oraz osób z dysfunkcją wzroku (VI). Taekwondo jest także reprezentowane w programie igrzysk głuchych.

Pierwsze mistrzostwa świata w parataekwondo w konkurencji walki dla sportowców z niepełnosprawnościami kończyn górnych odbyły się w 2009 r. w Baku (Azerbejdżan). Konkurencję układów dla sportowców z zaburzeniami neurologicznymi i niepełnosprawnością intelektualną po raz pierwszy włączono do programu mistrzostw świata w parataekwondo w Samsun (Turcja) w roku 2015.

W tym samym roku, decyzją Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego na posiedzeniu w Abu Zabi, parataekwondo (obok parabadmintona, a w miejsce parażeglarstwa i piłki nożnej 7-osobowej) stało się pełnoprawną dyscypliną paralimpijską. Debiut dyscypliny na igrzyskach odbył się w Tokio, a w konkurencji walki wzięli udział zawodnicy z niepełnosprawnością kończyny górnej lub po jej częściowej lub całkowitej amputacji.

ZASADY GRY

Podstawową strukturę tradycyjnego taekwondo, którą łączy technika, można podzielić na:

- ćwiczenia (układy) formalne (*poomsae*),
- walkę (*kyorugi*),

- techniki samoobrony (*hosinsul*),
- techniki rozbić twarde przedmiotów (*kyokpa*).

Współzawodnictwo sportowe obejmuje przede wszystkim walkę (jedyną konkurencję w programie igrzysk olimpijskich i paralimpijskich) oraz układy formalne. W innych istniejących nieolimpijskich federacjach taekwondo, jak ITF (International Taekwondo Federation) czy GTF (Global Taekwondo Federation), które prezentują bardziej tradycyjną formę uprawiania tej sztuki walki, rozgrywa się również inne konkurencje, takie jak techniki specjalne i testy siły.

Walka w parataekwondo toczy się na macie w kształcie oktagonu o wymiarach 8 x 8 m. Odbywa się w formie jednej – pięciminutowej – rundy z dwiema 30-sekundowymi przerwami na żądanie, po jednej dla każdego z zawodników. Walka toczy się w formule *full contact*. Dozwolone powierzchnie uderzeniowe to część kostna zaciśniętej pięści w przypadku uderzenia ręką oraz dowolna część stopy poniżej kostki w przypadku kopnięcia. Dozwolone powierzchnie ataku to cały tułów osłonięty ochraniaczem (poza atakami w kręgosłup). Zabronione jest uderzenie ręką, jak i nogą w głowę – pomimo jej ochrony w postaci kasku (w rywalizacji osób pełnosprawnych dodatkową powierzchnią dozwoloną do ataku nogą jest głowa chroniona kaskiem).

Ochraniacze tułowia są wyposażone w elektroniczne czujniki, które na bieżąco rejestrują celne trafienia, przekazując sygnał do komputera sterującego. Zdobyte punkty są wyświetlane na bieżąco na monitorze, co daje możliwość

śledzenia aktualnego wyniku. Ochraniacze te mają także możliwość ustawienia progu siły niezbędnej do zaliczenia punktów, w zależności od kategorii wagowej.

W punktacji walki przyznaje się dwa punkty za każde celne trafienie stopą w ochraniacz tułowia. Dodatkowo przyznaje się jeden punkt za techniki obrotowe. Za każde przewinienie przeciwnika, ukarane przez sędziego, zawodnik zdobywa jeden punkt. W trakcie walki jest wiele działań niedozwolonych, za które sędzia może ukarać zawodnika karą minus 1 punkt. Są to na przykład upadanie, przekraczanie linii pola walki, trzymanie, unikanie walki, uderzenia w niedozwolone powierzchnie czy działania niebezpieczne lub niezgodnie z duchem walki. Wygrywa zawodnik, który uzyska więcej punktów. Inne możliwości rozstrzygnięcia walki, jak przegrana na punkty ujemne, KO, poddanie czy przewaga techniczna, określają przepisy szczegółowe.

SPRZĘT

W konkurencji walki sportowej (*kyorugi*) zawodnicy występują w tradycyjnym stroju taekwondo (*dobok*), składającym się z bluzy i ze spodni w kolorze białym. Wyposażeni są w ochraniacze osobiste (piszczeli, krocza oraz przedramion i dłoni – w sprawnej ręce na dłoń zakłada się ochronną rękawiczkę). Głowę zawodników ochrania piankowy kask. Dwa najważniejsze elementy ochronne, które jednocześnie są elektronicznymi elementami systemu zliczającego punkty, to wyposażony

w czujniki ochraniacz tułowia oraz ochraniacze stóp w formie specjalnych skarpetek wyposażonych w czujniki.

KLASYFIKACJA

Zawodnicy parataekwondo w konkurencji walki sportowej podzieleni są na cztery klasy, w zależności od charakteru i stopnia niepełnosprawności (K41, K42, K43, K44). W programie igrzysk paralimpijskich zawodnicy rywalizują tylko w jednej grupie niepełnosprawności. Jest to wspólna grupa dla zawodników z klasą K43 lub K44.

- Klasa **K43** obejmuje sportowców z obustronną amputacją kończyn górnych poniżej stawu łokciowego lub równoważną utratą funkcji obu kończyn górnych.

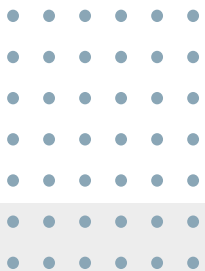
- Klasa **K44** obejmuje sportowców z jednostronną amputacją ramienia (lub równoważną utratą funkcji).

Kwalifikujące się rodzaje niepełnosprawności to: upośledzona siła mięśni, atetozą, hipertonia, niedobór kończyn, ataksja.

Na mistrzostwach świata i Europy zawodnicy rywalizują dodatkowo w grupach niepełnosprawności K41 i K42.

Zawodnicy podzieleni są dodatkowo na kategorie wagowe: kobiety (-47 kg, -52 kg, -57 kg, -65 kg, +65 kg), mężczyźni (-58 kg, -63 kg, -70 kg, -80 kg, +80 kg).





NASI ZAWODNICY

Polscy zawodnicy z niepełnosprawnościami, uprawiający parataekwondo w takich klubach, jak AZS AWF Warszawa czy UKS Taekwondo Wolsztyn, zrzeszeni są m.in. w Polskim Związku Taekwondo Olimpijskiego, który zarządza szkoleniem i współzawodnictwem w tej dyscyplinie. Walczą w turniejach parataekwondo (*para-kyorugi* i *para-poomsae*).

Najbardziej utytułowanym polskim zawodnikiem w konkurencji paralimpijskiej K44 jest **Maciej Kęsicki** (AZS AWF Warszawa), który łącznie zdobył cztery medale mistrzostw Europy (srebrny i trzy brązowe w latach 2021-24) oraz liczne medale zawodów pucharu świata. Jedyną jak dotychczas polską paralimpijką w taekwondo jest **Patrycja Zewar** (UKS Taekwondo Wolsztyn).



PATRYCJA ZEWAR

Pochodząca z Kargowej 21-letnia zawodniczka UKS Taekwondo Wolsztyn przeszła do historii sportu paralimpijskiego. W Paryżu odpadła wprawdzie w 1/8 finału, jest jednak pierwszą polską zawodniczką parataekwondo na igrzyskach.

Trafiła do tego sportu trochę przez przypadek. W jej miejscowości nie było jakichś szczególnych atrakcji dla dzieci, więc jako 9-latką dołączyła do zakładanej właśnie sekcji. Na początku była to bardziej zabawa, potem zrobiło się poważniej. Znacznie poważniej. We wrześniu 2023 r. została powołana do reprezentacji na mistrzostwa świata, które odbywały się w Meksyku. Na sukces było zdecydowanie za wcześnie, jednak startująca w kategorii K44 -65 kg zawodniczka nie

zraziła się. Przeciwnie. W maju 2024 r. w Belgradzie wywalczyła brązowy medal mistrzostw Europy.

Patrycja urodziła się bez dłoni – jak Natalia Partyka, która była dla niej wzorem. Jej sylwetkę poznała dzięki rodzicom, którzy pokazywali jej zdjęcia i artykuły o znakomitej paratenisistce stołowej. Nigdy też nie trzymali córki pod kloszem, jednak to parataekwondo ją odmieniło. Patrycja otworzyła się na ludzi, zyskała pewność siebie, nauczyła się pokonywać bariery – na macie i w życiu. Dlatego jadąc do Paryża miała misję: swoim występem zachęcić młode dziewczyny z niepełnosprawnościami do wyjścia z domu i uprawiania sportu. Najlepiej do parataekwondo – śmiała się – by miała więcej rywalek.



PARATENIS STOŁOWY

DYSCYPLINA

Początki tenisa stołowego jako sportu sięgają końca XIX wieku. Przyjęło się, że przodkami tej dyscypliny są tenis ziemny oraz stara japońska gra *gosima*. Zasady gry w tenisa stołowego opracowali Anglicy i po raz pierwszy opublikowano je w Londynie, w 1884 r. Rozwój tenisa stołowego spowodował, że w 1902 r. w Anglii powołano pierwszą na świecie krajową federację tenisa stołowego (English Table Tennis Association – ETTA).

Tenis stołowy rozwijał się prężnie, od początku stając się jednym z najpopularniejszych sportów na Starym Kontynencie. Zaczęły powstawać nowe krajowe federacje. W 1926 r. powstała Międzynarodowa Federacja Tenisa Stołowego (International Table Tennis Federation;

ITTF). Miała ona na celu rozpowszechnianie tenisa stołowego na całym świecie oraz koordynowanie przepisów gry i organizowanie zawodów międzynarodowych.

Największy wpływ na zmiany, a jednocześnie rozwój tenisa stołowego jako gry sportowej, miały przeobrażenia związane z używaną w grze raketką. Zastosowanie gumowych pokryć deski umożliwiło przyspieszenie gry oraz wprowadzenie różnorodnych rotacji, a skonstruowana przez Japończyków dwuwarstwowa okładzina gąbczasta zrewolucjonizowała technikę wszystkich uderzeń technicznych.

Tenis stołowy odegrał na świecie nie tylko rolę sportową, ale także polityczną. W latach 50. i 60. XX wieku stosunki pomiędzy Chinami i USA były napięte. W latach



70. nastąpiła poprawa wzajemnych kontaktów, a impulsem do nawiązania współpracy był mecz tenisa stołowego pomiędzy zawodnikami z tych krajów. Odbył się w Chinach w 1971 r. i nadano mu charakter polityczny. Po tej wizycie w słownikach międzynarodowych umieszczono nowy termin „diplomacja pingpongowa”, określający działania zmierzające do przywrócenia wzajemnych stosunków gospodarczych i dyplomatycznych pomiędzy wrogimi dotąd stronami.

Bardzo ważnym wydarzeniem było wprowadzenie tenisa stołowego do programu igrzysk olimpijskich (Seul 1988), co w wielu krajach dało impuls do znacznego zwiększenia nakładów finansowych na jego rozwój. Dyscyplina ta jest żywa i podlega ciągłym zmianom, które wpływają na czytelność i widowiskowość gry, a tym samym jeszcze większą popularność. Warto zauważyć, że na igrzyskach olimpijskich w Atenach tenis stołowy stał się piątą dyscypliną pod względem oglądalności w telewizji. Według informacji Międzynarodowej Federacji Tenisa Stołowego, zrzesza ona 227 organizacji członkowskich na całym świecie – najwięcej spośród wszystkich międzynarodowych federacji sportowych.

HISTORIA

Tenis stołowy obecny jest na igrzyskach paralimpijskich od samego początku. Już w Rzymie w 1960 r. o medale rywalizowali gracze poruszający się na wózkach. Zawodnicy po amputacjach i z tzw. grupy Les Autres, grający na stojąco, zostali włączeni do programu igrzysk paralimpijskich

w 1976 r. Na kolejnych igrzyskach wystartowały także osoby z porażeniem mózgowym. W 1982r. zorganizowano pierwsze mistrzostwa świata dla wszystkich grup niepełnosprawności. W tym czasie powstał Komitet ds. Tenisa Stołowego dla Osób Niepełnosprawnych (International Table Tennis Committee for the Disabled – ITTC).

Tenis stołowy może być określony jako pionierski w dziedzinie łączenia wszystkich typów niepełnosprawności. Nie będzie nadużyciem stwierdzenie, że zawsze cieszył się ogromnym powodzeniem wśród osób z niepełnosprawnościami. Podczas mistrzostw świata w Tajpej w 2002 r. odbyło się Zgromadzenie Generalne ITTC. Podjęto wówczas decyzję o zmianie nazwy komitetu na Międzynarodowy Paralimpijski Komitet Tenisa Stołowego (International Paralympic Table Tennis Committee; IPTTC).

W 2005 r. Międzynarodowa Federacja Tenisa Stołowego (ITTF) przyjęła uchwałę o przyjęciu w swe struktury tenisistów stołowych z niepełnosprawnościami, co we wrześniu 2006 r. zaakceptowało Zgromadzenie Generalne w Montreux. W roku 2008 Międzynarodowy Komitet Paralimpijski (IPC) przestał zajmować się tenisem stołowym dla osób z niepełnosprawnościami, a funkcję tę przejęła Międzynarodowa Federacja Tenisa Stołowego (ITTF). Od tamtej pory w ITTF działa Wydział Paralimpijskiego Tenisa Stołowego pod zmienioną nazwą: PTT – Para Table Tennis.

PTT odpowiada za zarządzanie tenisem stołowym dla osób z niepełnosprawnościami na poziomie międzynarodowym. Na całym świecie są tysiące zawodników, którzy rywalizują podzieleni na 10 klas niepełnosprawności (od 2025 roku)

oraz zgodnie z płcią. Wszyscy zawodnicy podczas rywalizacji uzyskują określone punkty, które są wykorzystywane do tworzenia rankingu światowego. Pozycja w tym rankingu jest decydująca przy rozstawieniu zawodników w turniejach międzynarodowych oraz kwalifikacji do mistrzostw świata i igrzysk paralimpijskich.

Corocznie odbywa się około 20-25 międzynarodowych turniejów organizowanych pod egidą PTT ITTF na wszystkich kontynentach i w zależności od ich „ważności” są określane jako: Future, Challenger, Elite (od 2025 roku), mistrzostwa kontynentów, mistrzostwa świata, igrzyska paralimpijskie.

ZALETY TENISA STOŁOWEGO DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Tenis stołowy jest sportem, który można uprawiać od wczesnego dzieciństwa do późnej starości. 300 mln osób, które deklarują systematyczne treningi, plasuje go na drugim miejscu wśród najpopularniejszych sportów. Dzięki swojej prostocie, jest znakomitym środkiem rozwoju psychoruchowego dla osób z niepełnosprawnościami, grających na stojąco, jak i siedzących na wózku.

Według dr. Wina Wengera, tenis stołowy jest najlepszym sportem dla zachowania młodości i sprawności. Stwierdził on w swojej pracy, że „ping-pong” jest sportem, w którym bardzo mocno używany jest wzrok. Wzrok jest stymulatorem śródmózdzia, które jest odpowiedzialne za aktywowanie wszystkich komórek i funkcji ciała [Grycan 2007].

Tenis stołowy stosowany w rehabilitacji może przynieść bardzo dobre skutki w postaci: zapobiegania chorobom

serca, poprawy pracy układu oddechowego, zwiększania siły mięśniowej, uelastyczniania mięśni, poprawy trawienia, a co za tym idzie zmniejszenia nadwagi, która często występuje u ludzi z niepełnosprawnościami.

Jest to dyscyplina, w której zawodnicy muszą bardzo szybko przystosowywać się do ciągle zmieniających się sytuacji w grze. Umiejętność „czytania gry” i odpowiedniego reagowania na warunki panujące na stole są niezbędne do skutecznej rywalizacji. Ciągła konieczność zmiennych reakcji wpływa korzystnie na postawę psychiczną i nastrój człowieka oraz poprawia myślenie. Radzenie sobie przy pingpongowym stole może prowadzić do zwiększenia pewności siebie również w życiu codziennym.

Uprawianie tenisa stołowego doskonali szybkość, precyzję ruchów i umiejętność przewidywania. Piłeczka pingpongowa, po mocnym uderzeniu, może osiągnąć prędkość około 200 km/h i musi być odebrana w odległości 2-7 m. Daje to mniej niż pół sekundy na kolejne odbicie. Do tego dochodzi ogromna różnorodność stosowanych w grze rotacji, co stawia jeszcze większe wymagania przed każdym zawodnikiem. Niespodziewane miejsca upadku piłki w połączeniu z jej rotacją zmuszają grających do doskonalenia balansu ciała.

Wszystko to jest znane i wykorzystywane nie tylko w sporcie czy rekreacji, ale również w rehabilitacji. Stąd m.in. duża popularność tenisa stołowego w amerykańskich ośrodkach opieki nad osobami z chorobą Alzheimera.

ZASADY GRY

Zawody w tenisie stołowym dla osób z niepełnosprawnościami odbywają się w konkurencjach indywidualnych oraz grach podwójnych (debel i mikst) dla kobiet i mężczyzn. Rozgrywane wcześniej turnieje drużynowe w 2022 r. zastąpiono właśnie grami podwójnymi.

- Rozgrywki singlowe odbywają się w klasach: M – mężczyzn i K – kobiet: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 (od 2025 r. połączono klasy 4 i 5 i została sama 4).
- W grach podwójnych sumuje się klasy zawodników i rywalizują oni w następujących konkurencjach:
 - MD – debel mężczyzn – zawodnicy na wózkach: MD4, MD8, zawodnicy stojący: MD14, MD18, zawodnicy z niepełnosprawnością intelektualną: MD22,
 - WD – debel kobiet – zawodniczki na wózkach: WD4, WD10, zawodniczki stojące: WD14, WD20, zawodniczki z niepełnosprawnością intelektualną: WD22,
 - XD – mikst – zawodniczki i zawodnicy na wózkach: XD4, XD7, XD10, zawodniczki i zawodnicy stojący: XD14, XD17, XD20, zawodniczki i zawodnicy z niepełnosprawnością intelektualną: XD22.

Od 2016 r. odbywają się również turnieje dla kategorii wiekowej „junior”, tj. dla zawodników do 23 lat. Wszystkie gry w turniejach PTT odbywają się do trzech wygranych setów.

TURNIEJ INDYWIDUALNY I GRY PODWÓJNE W KLASACH

W turniejach rankingowych pierwszy etap odbywa się w grupach systemem każdy z każdym, natomiast w tzw. imprezach głównych (igrzyska, mistrzostwa świata, Europy) odbywa się systemem grupowym lub pucharowym.

W przypadku systemu grupowego liczba zawodników (par) w grupie, jeśli to możliwe, powinna wynosić 4, choć możliwe jest 3, ale nie więcej niż 5. Priorytetem są grupy 4-osobowe. Jeżeli w określonej klasie startuje 5 lub mniej zawodników (par), zawody rozgrywane są tylko w grupie.

O liczbie grup decyduje sędzia główny po konsultacji z delegatem technicznym. Zwycięzca i drugi zawodnik (para) z grupy awansują do drugiej rundy turnieju. Jeżeli do turnieju zgłosi się co najmniej 48 zawodników (par) z jednej klasy, utworzonych zostanie 12-16 grup i w takim przypadku do drugiej rundy awansują tylko ich zwycięzcy.

Drugi etap rozgrywany jest systemem pucharowym. W drugiej rundzie zwycięzca z grupy A jest rozstawiany na szczycie tabeli, a zwycięzca grupy B na samym dole tabeli. Zwycięzcy grup C i D są losowani na środkowe pozycje – na górze lub na dole tabeli. Drudzy zawodnicy grup A, B, C, D są dołosowywani do górnej lub dolnej połowy tabeli po przeciwnej stronie niż zwycięzcy ich grup.

PRZEPISY GRY W TENISA STOŁOWEGO

Międzynarodowa Federacja Tenisa Stołowego (ITTF), od chwili powstania, określa przepisy gry, regulaminy zawodów i wytyczne dotyczące tenisa stołowego.

Od 2002 r. mecz tenisa stołowego osób z niepełnosprawnościami toczy się do trzech wygranych setów, do 11 punktów. Aby wygrać seta, jeden z zawodników musi osiągnąć 2-punktową przewagę. Serwis stosowany jest naprzemienne co dwie piłki, z wyjątkiem sytuacji, gdy wynik wynosi 10:10, wówczas zawodnicy wykonują po jednym serwisie

na przemian. Przerwę na wytarcie potu można stosować po każdym sześciu piłkach. Zawodnikowi przysługuje jedna, minutowa przerwa na żądanie, którą może wykorzystać w dowolnym momencie gry, raz w meczu.

Pojedynki odbywają się jako:

- gry indywidualne (jeden na jednego),
- gry podwójne: deblowe (dwóch na dwóch) i miksty (pary mieszane – kobieta z mężczyzną).

Różnice w serwisie w grze pojedynczej:

- serwis jest poprawny wtedy, gdy po odbiciu na połowie przeciwnika piłka podąża w kierunku linii końcowej stołu;
- przerwa w grze i powtórzenie serwisu powinny być stosowane:
 - kiedy piłka po serwisie opuszcza stół, kierując się na którąkolwiek z linii bocznych zawodnika odbierającego (przy jednokrotnym albo wielokrotnym odbiciu się),
 - kiedy piłka po serwisie, po odbiciu się na stronie przeciwnika, wraca w kierunku siatki,
 - kiedy piłka zatrzymuje się na powierzchni stołu, po stronie odbierającego;
- punkt zostaje przyznany, gdy:
 - zawodnik odbierający piłkę uderza ją, zanim przekroczy ona linię boczną lub wróci do siatki.

Różnice w grze podwójnej:

- serwis powinien być powtórzony (bez punktu), gdy:
 - po odbiciu się na połowie odbierającego piłka wróci w kierunku siatki,

- piłka zatrzyma się na powierzchni stołu, na stronie odbierającego;
- jeśli zawodnik odbierający piłkę uderza ją, zanim odbije się po raz drugi na jego stronie, serwis powinien być uznany za poprawny;
- w deblu osoba serwująca powinna najpierw wykonać poprawny serwis po przekątnej stołu, biorąc pod uwagę wyżej wymienione wyjątki. Zawodnik odbierający piłkę powinien prawidłowo odegrać ją na stół. Następnie wymiana toczy się według zasady „kto bliżej”;
- podczas gry żadna z części wózka nie powinna wystawać poza umowne przedłużenie środkowej linii stołu. Jeśli część wózka inwalidzkiego wystaje poza środek, sędzia powinien przyznać punkt parze przeciwnej.

Zasady i przepisy gry w tenisie stołowym osób z niepełnosprawnościami grających na stojąco:

- nie ma wyjątków w zasadach gry dla zawodników stojących z niepełnosprawnością, jak i bez. Wszyscy zawodnicy powinni grać według zasad i regulacji ITTF,
- na kartach klasyfikacyjnych znajduje się adnotacja wskazująca, czy zawodnik ma jakieś ograniczenia uniemożliwiające mu wykonanie serwisu według zasad ITTF. Jeśli występują powyższe ograniczenia, to w karcie klasyfikacyjnej opisany jest sposób, w jaki dany zawodnik może serwować,
- jeśli zawodnik, z powodów medycznych, musi użyć paska (wokół pasa) i/lub gorsetu, musi udowodnić zespołowi klasyfikacyjnemu, że jest to konieczne. Musi to być zgłoszone Oficjalnemu Klasyfikatorowi przy początkowej lub okresowej klasyfikacji.



Pozwolenie na użycie pasa i/lub gorsetu może być wydane na stałe lub tymczasowo, zależnie od powodów i decyzji klasyfikatorów. Musi być wpisane do karty klasyfikacyjnej.

SPRZĘT

Sprzęt niezbędny w tenisie stołowym:

- stół do tenisa stołowego jest prostokątem o wymiarach 2,74 m długości i 1,525 m szerokości, a powierzchnia gry powinna być na wysokości 76 cm nad podłogą,
- stoły powinny umożliwiać dostęp osobom na wózkach, bez blokowania nóg zawodnika, oraz powinny umożliwiać dostęp dwóm osobom na wózkach w grach podwójnych,
- dla zawodników grających na wózkach nogi stołu powinny znajdować się co najmniej 40 cm od końcowej krawędzi stołu,
- zestaw siatki oddzielającej dwie połowy stołu ma wysokość 15,25 cm na całej długości,
- piłeczka do gry jest plastikową kulą o średnicy 40 mm i ciężarze 2,7 g, w kolorze białym lub pomarańczowym,
- podczas gry zawodnik może mieć założoną dolną część dresu (spodnie),
- w grze na wózkach powierzchnia pola gry może być zredukowana, ale nie powinna być mniejsza niż 8 m

długości i 7 m szerokości; długość pola gry w tenisie stołowym osób pełnosprawnych wynosi 14 m,

- betonowa podłoga jest w zasadzie dopuszczalna w rozgrywkach na wózkach; natomiast w grze zawodników stojących jest niedopuszczalna, podobnie jak w grze zawodników pełnosprawnych.

WÓZKI

- wózki muszą mieć co najmniej dwa duże koła i jedno małe,
- mogą mieć podnóżki, jeśli są potrzebne, ale jeśli podczas gry którykolwiek z podnóżków albo stopa zawodnika dotknie podłogi, przeciwnik zdobywa punkt,
- żadna część ciała powyżej kolan nie może być przymocowana do wózka, gdyż mogłoby to poprawić balans ciała. W przypadku, gdy zawodnik ze względów medycznych musi posiadać mocowanie lub wiązanie, powinno być to odnotowane w karcie klasyfikacyjnej zawodnika,
- wysokość jednej albo maksymalnie dwóch poduszek, na których siedzi zawodnik, jest podczas gry ograniczona do 15 cm, jednocześnie nie wolno używać żadnych innych podkładek na siedzeniu wózka,
- jeżeli w wózku dokonane są jakiegokolwiek modyfikacje wspierające, przymocowane do wózka na stałe lub nie, zawodnicy muszą poddać się ponownej klasyfikacji na zmodyfikowanym wózku; wszelkie modyfikacje, które nie są wpisane do karty klasyfikacyjnej, są nielegalne i są podstawą dyskwalifikacji zawodnika.

KLASYFIKACJA

By rywalizacja sportowa była sprawiedliwa, trzeba uwzględnić różnice pomiędzy zawodnikami z niepełnosprawnościami. Celem systemu klasyfikacji jest podział zawodników ze względu na ich możliwości ruchowe. To powoduje, że osoby przydzielone do tej samej klasy niepełnosprawności mają podobne możliwości funkcjonalne. Obecnie, w paralimpijskim tenisie stołowym (PTT) jest 10 klas startowych (od 2025 roku):

- **klasy od 1 do 4** dla zawodników grających na wózkach (tenis stołowy na siedząco),
- **klasy od 6 do 10** dla zawodników grających na stojąco (tenis stołowy na stojąco),
- **klasa 11** dla zawodników z niepełnosprawnością intelektualną.

Zawodnicy z różnych klas mają odmienne możliwości wykorzystywane podczas gry w tenisa stołowego. W największym uproszczeniu można powiedzieć, że im niższa klasa niepełnosprawności, tym mniejsze możliwości funkcjonalne zawodników.

Zawodnik, który chce uczestniczyć w rywalizacji sportowej, zgodnie z przepisami paralimpijskiego tenisa stołowego (PTT), jest zobowiązany do poddania się ocenie przez upoważnionych do tego klasyfikatorów. Dysfunkcja narządu lub kończyny nie oznacza, że zawodnik automatycznie kwalifikuje się do gry w tenisa stołowego dla osób z niepełnosprawnościami. Musi być spełniony warunek minimum niepełnosprawności, czyli: dysfunkcje mięśniowo-szkieletowe mające bezpośredni wpływ na grę w tenisa stołowego, powodujące minimalne ograniczenia niezbędne do przydzielenia klasy. Jeśli zawodnik nie spełnia minimum niepełnosprawności, nie jest uprawniony do startu w zawodach PTT.

Klasyfikacja zawodnika przeprowadzana jest po uprzedniej analizie historii niepełnosprawności oraz badaniu wykonanym przez zespół klasyfikatorów. Obserwacja zawodnika podczas zawodów przez upoważnionych do tego klasyfikatorów jest niezbędna do potwierdzenia przydzielonej wcześniej klasy. Podczas procesu obserwacji, w trakcie zawodów, istnieje możliwość zmiany przydzielonej klasy. Następuje to w sytuacji, gdy funkcjonalne możliwości wykorzystywane w grze są inne niż w klasie, do której zawodnik został wstępnie zakwalifikowany.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.ipttc.org
- www.pzts.pl
- www.facebook.com/ParaTableTennisPoland



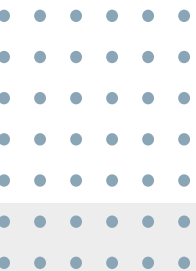
NATALIA PARTYKA

W swoich siedmiu do tej pory igrzyskach paralimpijskich zdobyła już 12 medali (6 złotych, 3 srebrne, 3 brązowe). Jako 11-latką zadebiutowała w Sydney w 2000 r. Cztery lata później w Atenach zdobyła tytuł mistrzyni paralimpijskiej i nie oddała go aż do igrzysk w Rio de Janeiro w 2016 roku. Przywiozła stamtąd także złoto turnieju drużynowego, powtarzając ten sukces na kolejnych igrzyskach.

Urodziła się bez prawego przedramienia. Treningi zaczęła już jako siedmiolatka. Przypadek zdecydował o wyborze akurat tenisa stołowego. Młoda Natalka obserwowała swoją strasz siostrę podczas gry. Wtedy to trener zaproponował jej, żeby też spróbowała. Na pierwsze zawody pojechała już po pół roku! Po kilkuletnim treningu w gdańskim

klubie dołączyła do grupy w Centrum Szkolenia Polskiego Związku Tenisa Stołowego, prowadzonej przez trenerów Leszka Kucharskiego i Jarosława Kołodziejczyka. Obecnie jest zawodniczką czeskiego klubu w Hodoninie.

Stała się symbolem światowego sportu paralimpijskiego. Choć nigdy nie postrzegła swojej niepełnosprawności przez pryzmat barier, przełamywała je rywalizacją z zawodniczkami pełnosprawnymi, na czele z występami na igrzyskach olimpijskich w Pekinie, Londynie, Rio i Tokio. Podkreśla, że jej historia pokazuje, jak wiele można osiągnąć. Że coś z pozoru niemożliwego w jej przypadku okazało się możliwe. I to wskazuje jako swój największy sukces.



INNI POLSCY MULTIMEDALIŚCI IGRZYSK PARALIMPIJSKICH

- **Patryk Chojnowski** (klasa 10) – 4 starty w igrzyskach (Londyn, Rio, Tokio, Paryż), 7 medali (4 złote, 2 srebrne, 1 brązowy)
- **Karolina Pęk** (klasa 9) – 4 starty w igrzyskach (Londyn, Rio, Tokio, Paryż), 8 medali (3 złote, 5 brązowych)
- **Piotr Grudzień** (klasa 8) – 5 startów w igrzyskach (Pekin, Londyn, Rio, Tokio, Paryż), 6 medali (2 złote, 1 srebrny, 3 brązowe)
- **Rafał Czuper** (klasa 2) – 3 starty w igrzyskach (Rio, Tokio, Paryż), 4 medale (1 złoty, 2 srebrne, 1 brązowy)





PARATRIATHLON

DYSCYPLINA

Paratriathlon rozwija się pod egidą WT (World Triathlon – wcześniej International Triathlon Union) od początku XXI wieku, jednak na debiut tej dyscypliny na igrzyskach trzeba było czekać aż do Rio de Janeiro w 2016 r. Paratriathlon wywodzi się bezpośrednio z triathlonu olimpijskiego i zasadniczo nie różni się od wersji uprawianej przez osoby pełnosprawne.

Triathlon to dyscyplina wielobojowa, gdzie rywalizacja odbywa się w trzech wykonywanych kolejno konkurencjach: pływaniu, jeździe na rowerze oraz biegu. Do rywalizacji wlicza się również czas spędzony w tzw. strefach zmian, czyli potrzebny na zmianę pomiędzy konkurencjami – przejście

z pływania na rower oraz z roweru na bieg. Na mecie liczy się czas od momentu rozpoczęcia rywalizacji na etapie pływackim aż do przekroczenia mety na zakończenie części biegowej.

Rywalizacja sportowców z niepełnosprawnościami odbywa się na dystansie sprinterskim, który składa się z 750 m pływania w akwenie otwartym, 20 km jazdy na rowerze, rowerze tandemowym lub handbike’u i 5 km biegu lub jazdy na wózku biegowym. Sprint w wydaniu paralimpijskim rozgrywany jest w formule bez draftingu, obowiązującej w części rowerowej wyścigu. Zakaz draftingu oznacza, że zabroniona jest tzw. jazda na kole czy też w peletonie kolarskim w części rowerowej paratriathlonu. Regulamin rywalizacji precyzyjnie

definiuje dystans, jaki musi być zachowany między zawodnikami podczas wyścigu oraz zasady, na jakich można wyprzedzać na trasie wyścigu rowerowego.

Włączenie paratriathlonu do grona konkurencji paralimpijskich wymusiło na WT zmniejszenie liczby i reorganizację zasad przydzielania grup startowych, w jakich rywalizują zawodnicy z niepełnosprawnościami. Na igrzyskach w Rio obowiązywał podział na pięć grup startowych – od PT1 do PT5 i rozegrano tam tylko trzy wyścigi męskie (grupy startowe PT1, PT2 i PT4) oraz trzy wyścigi kobiece (grupy startowe PT2, PT4 i PT5), w których udział wzięło łącznie 60 zawodników (31 mężczyzn oraz 29 kobiet). Kolejne igrzyska paralimpijskie w Tokio i Paryżu to rozszerzenie grup startowych najpierw do ośmiu, a następnie do 11 – w tym sześć wyścigów męskich (PTS2, PTS3, PTS4, PTS5, PTVI, PTWC) i pięć żeńskich (PTS2, PTS4, PTS5, PTVI, PTWC).

Paratriathlon jest widowiskową dyscypliną, której popularność i poziom sportowy bardzo szybko rośnie. Można więc przypuszczać, że już podczas igrzysk paralimpijskich w Los Angeles rozegrane zostaną również wyścigi sztafetowe, składające się z zawodniczek i zawodników z różnych grup startowych w ramach danej reprezentacji.

HISTORIA

Historia paratriathlonu jest prawie tak długa, jak historia triathlonu. Osoby z niepełnosprawnościami od wielu

lat biorą czynny udział w imprezach triathlonowych na całym świecie. Każdego roku wybitni sportowcy z niepełnosprawnościami otrzymują zaproszenie do startu w kultowym triathlonie na Hawajach, na dystansie tzw. pełnego Iron Mana (3,8 km pływania, 180 km jazdy na rowerze i 42,2 km biegu). Sportowcy z niepełnosprawnościami startują regularnie w największej triathlonowej „lidze” World Triathlon Para Series oraz w zawodach pucharu świata w paratriathlonie, gdzie walczą o punkty do rankingu światowego oraz podczas okienka kwalifikacyjnego do igrzysk paralimpijskich również o punkty kwalifikacyjne na tę najważniejszą imprezę czterolecia. WT organizuje zawody paratriathlonowe głównie na dystansie sprinterskim (0,75/20/5) w formule bez draftingu.

Zawody paratriathlonowe pod patronatem WT organizowane są od ponad 20 lat, jednak prawdziwy wzrost zainteresowania tymi zawodami nastąpił po włączeniu paratriathlonu do programu igrzysk paralimpijskich w Rio. Rozwój paratriathlonu w Polsce zależy od ścisłej współpracy Polskiego Komitetu Paralimpijskiego i Polskiego Związku Triathlonu. Podczas igrzysk paralimpijskich w Rio i Tokio nie mieliśmy reprezentantów w tej dyscyplinie sportowej, ale już w Paryżu na linii startu było aż troje zawodników: Łukasz Wieteki (PTVI) z przewodnikiem Jackiem Krawczykiem, Marta Dzieciatkowska i Monika Belczewska (obie PTS5). W kraju jest kilku obiecujących zawodników z niepełnosprawnościami, startujących również w zawodach paratriathlonowych, którzy mają szansę na kwalifikację na kolejne igrzyska paralimpijskie.



ZASADY GRY

Paratriathlon rozgrywany jest na igrzyskach na dystansie sprinterskim (0,75/20/5) w formule bez draftingu. Rywalizacja rozpoczyna się od pływania. Start odbywa się z wody, brzegu akwenu lub np. z pomostu. Dopuszczalne jest pływanie w tzw. piankach neoprenowych. Wszyscy zawodnicy z poszczególnych grup zaczynają z jednej linii startowej na sygnał startera. Regulamin dopuszcza stosowanie tzw. handicapu czasowego dla osób z większym stopniem niepełnosprawności w grupie startowej PTVI. Przykładowo, osoby niewidome i słabowidzące startują w tej samej grupie, jednak osoby niewidome rozpoczynają rywalizację paratriathlonową z kilkuminutowym handicapem.

W przypadku paratriathlonu rozgrywanego na igrzyskach, dystans pływacki wynosi 750 m. Po zakończeniu części pływackiej rywalizacja przenosi się na trasę rowerową. Czas od wyjścia z wody do rozpoczęcia rywalizacji na rowerze lub handbike'u nazywany jest pierwszą strefą zmian (T1) i wlicza się do czasu rywalizacji. Osoby z niepełnosprawnościami w większości grup startowych muszą samodzielnie pokonać odcinek od wyjścia z akwenu wodnego do miejsca, gdzie stoi rower. Muszą też samodzielnie ściągnąć piankę neoprenową, w której pływały, a następnie założyć strój, kask oraz buty, używane na rowerze. W przypadku osób o większym stopniu niepełnosprawności pomagają im w niektórych czynnościach tzw. handlerzy.

W części rowerowej oraz w strefie zmian dopuszczalne jest stosowanie specjalnych protez oraz rowerów dostosowanych do potrzeb osoby z niepełnosprawnością. Wszystkie

modyfikacje roweru muszą być zgodne z obowiązującym regulaminem i muszą zostać zweryfikowane oraz zatwierdzone przez specjalną komisję weryfikacyjną. Dystans, jaki należy pokonać na rowerze lub handbike'u, wynosi 20 km.

Po pokonaniu tego dystansu rower lub handbike muszą zostać odstawione do strefy zmian (druga strefa zmian, tzw. T2), gdzie zawodnik ma możliwość przygotowania się do części biegowej. W T2 następuje zmiana obuwia/proteż lub zmiana handbike'a na wózek biegowy. Czas spędzony w strefie T2 oczywiście wlicza się do czasu wyścigu. Ostatnią częścią rywalizacji triathlonowej jest pokonanie dystansu biegowego. W przypadku paratriathlonu rozgrywanego na igrzyskach jest to 5 km.

W rywalizacji paratriathlonowej biorą również udział osoby niewidome i słabowidzące. Cały dystans pokonują wraz z przewodnikiem. Podczas pływania zawodnik i przewodnik muszą płynąć obok siebie, połączeni krótką linką, której długość oraz rozciągliwość określa regulamin. Etap rowerowy pokonywany jest na tandemie – przewodnik prowadzi tandem, a zawodnik jedzie z tyłu. Podczas biegu zawodnik z przewodnikiem ponownie połączeni są specjalną linką. Obaj muszą być tej samej narodowości oraz płci.

KLASYFIKACJA

Od sezonu 2014/2015 obowiązywał podział na pięć grup startowych – od PT1 do PT5. Podział ten został zatwierdzony przez Międzynarodowy Komitet Paralimpijski (IPC)



PARIS
2024

OMEGA
FINISH
1:05:44



PARIS 2024

SEDF
TOYOTA
Allianz

PARIS
2024



i obowiązywał zarówno podczas sezonu kwalifikacyjnego, poprzedzającego igrzyska paralimpijskie w Rio, jak i w sezonie olimpijskim 2016.

W grupie PT1 startowali zawodnicy rywalizujący na wózkach. W tej grupie etap rowerowy pokonywany był na handbike'u, natomiast etap biegowy zawodnicy pokonywali na wózku sportowym. Grupy PT2-PT4 zarezerwowane były dla osób z niepełnosprawnościami narządu ruchu. Zawodnicy z większymi dysfunkcjami startowali w grupie PT2, a z najmniejszymi w grupie PT4. Zawodnicy w grupach PT2-PT4 etap rowerowy pokonywali na rowerze, przy czym dopuszczalne było dostosowanie roweru do potrzeb zawodnika (np. dopuszczalna była specjalna przystawka do kierownicy, umożliwiająca kierowanie rowerem zawodnikowi bez przedramienia, lub przystawka do siodełka, umożliwiająca podparcie kikutu amputowanej nogi). Ostatnią grupą startową była grupa PT5, w której rywalizowali zawodnicy z niepełnosprawnością narządu wzroku. W grupie tej startowali zarówno zawodnicy niewidomi, jak i słabowidzący.

Po pierwszych igrzyskach paralimpijskich w Rio nastąpiły zmiany i rozszerzenie grup startowych. Aktualnie zawodniczki rywalizują na igrzyskach w pięciu grupach startowych (**PTS2, PTS4, PTS5, PTVI, PTWC**), a zawodnicy – w sześciu (**PTS2, PTS3, PTS4, PTS5, PTVI, PTWC**). Osoby niewidome i słabowidzące rywalizują obecnie w grupie PTVI, a zawodniczki i zawodnicy z wcześniejszej grupy PT1 – w PTWC.

Zasady kwalifikacji do poszczególnych grup są mocno sformalizowane, a ich przydzielenie odbywa się na specjalnych sesjach kwalifikacyjnych, gdzie kandydat staje przed komisją

złożoną z licencjonowanych specjalistów. WT wraz z IPC zapewnia sesje kwalifikacyjne w ramach wybranych zawodów w cyklu pucharu świata w paratriathlonie. Informacji tych należy szukać w Polskim Związku Triathlonu.

SPRZĘT

Paratriathlon to wymagająca dyscyplina nie tylko ze względu na połączenie trzech diametralnie różnych konkurencji, ale też ze względu na mnogość sprzętu i wyposażenia wykorzystywanego podczas rywalizacji:

- pływanie: strój startowy, pianka neoprenowa chroniąca przez wyziębieniem organizmu, czepek, okulary pływackie,
- T1, T2: protezy, kule, dodatkowy wózek, umożliwiające poruszanie się w strefie zmian,
- rower: rower dostosowany do potrzeb osoby z niepełnosprawnością (w tym np. tandem) lub handbike, buty rowerowe, kask rowerowy,
- bieganie: buty biegowe, protezy biegowe, wózek biegowy.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.triathlon.org/paratriathlon
- www.paralympic.org/triathlon
- <https://triathlon.pl>



ŁUKASZ WIETECKI

Gdyby zdobył medal na igrzyskach w Londynie, najpewniej nie wzięłyby się za paratriathlon. W finale paralekkoatletycznego biegu na 800 m (klasa T13, tj. zawodników słabowidzących) zajął jednak czwarte miejsce. Mniej więcej w tym samym czasie dowiedział się, że wkrótce na igrzyskach paralimpijskich pojawić się ma rywalizacja paratriathlonistów.

Znalazł w Poznaniu klub dla osób pełnosprawnych i zapytał, czy może rozpocząć treningi. Zgodzili się. Nie od razu porzucił paralekkoatletykę, jednak parę lat temu na poważnie zajął się nową dyscypliną. Zakwalifikował

się na igrzyska w Paryżu i pojechał tam z przewodnikiem, Jackiem Krawczykiem.

Trasa rozpoczynała się w wodach Sekwany, zawodnicy startowali z okolic mostu Aleksandra III, by potem przenieść się na piękne ulice Paryża i rywalizować w otoczeniu takich zabytków, jak Pałac Inwalidów, Grand Palais i Petit Palais. Łukaszowi i Jackowi udało się zająć szóste miejsce w klasie PTVI. W Paryżu startowały też Marta Dzieciatkowska i Monika Belczewska (skończyły odpowiednio na: siódmym i dziewiątym miejscu w klasie PTS5). Łącznie były to pierwsze w historii występy Polaków w paratriathlonie na igrzyskach.



PARAUJEŹDZENIE

DYSCYPLINA

Paraujeżdżenie to jedyna dyscyplina parajeździecka reprezentowana obecnie podczas igrzysk paraliimpijskich. Historia jej rozwoju sięga lat 50. XX wieku i łączy się z pojęciami jeździectwa terapeutycznego i hipoterapii.

Sięgając do jej początków, nie sposób nie wspomnieć o Lis Hartel, która swoją fantastyczną postawą sportową położyła podwaliny pod całe zjawisko jeździectwa terapeutycznego, jak i sport jeździecki osób z niepełnosprawnościami w ogóle. Ta duńska zawodniczka klasycznego ujeżdżenia, w roku 1944, w wieku 23 lat, mając na koncie dwa złote medale mistrzostw Danii w ujeżdżeniu, zaraziła

się polio. Choroba całkowicie sparaliżowała ją od kolan w dół, jak również poraziła jej ramiona i ręce. Lis postanowiła kontynuować karierę sportową i od tego momentu, już jako osoba z niepełnosprawnością, zdobyła jeszcze pięć medali mistrzostw Danii. Była także pierwszą kobietą w dyscyplinach jeździeckich, która wystartowała w igrzyskach olimpijskich, rywalizując z mężczyznami, a także pierwszą w ogóle, która zdobyła medal olimpijski – srebro w 1952 r. Ten wyczyn powtórzyła w roku 1956.

Ta niezwykła i motywująca historia zapoczątkowała rozwój jeździectwa terapeutycznego w latach 50. i 60. XX wieku i rozpoczęła proces, który doprowadził do ukształtowania się dyscypliny zwanej paraujeżdżeniem. Sport

ten jest wyjątkowy nie tylko ze względu na brak bariery wieku zawodników. Jest też jedną z niewielu dyscyplin, w której kobiety i mężczyźni rywalizują ze sobą, oraz jedną, w której wyniki zależą od dwóch żywych organizmów – człowieka i jego konia.

HISTORIA

Zawody parajeździeckie zaczęto rozgrywać w latach 70. ubiegłego stulecia w Skandynawii i Wielkiej Brytanii. W 1984 r. parajeździectwo po raz pierwszy włączono do igrzysk paralimpijskich w Nowym Jorku. W roku 1987 w Szwecji rozegrano pierwsze mistrzostwa świata w paraujeździe, a od roku 1996 paraujeżdzenie stała się zagościła wśród dyscyplin paralimpijskich – podczas igrzysk w Atlancie (USA) startowało 61 zawodników z 16 krajów – w tamtym czasie jeszcze na koniach udostępnianych przez organizatora. Ta formuła – start na „pożyczonych” koniach – obowiązywała jeszcze tylko podczas następnych igrzysk w 2000 r. w Sydney. Począwszy od 2004 r., zawodnicy startowali na własnych koniach, transportowanych na miejsce rozgrywania imprezy. Od samego początku uczestnictwa paraujeżdzenia w ruchu paralimpijskim prym wiodła Wielka Brytania. Wśród państw, które ambitnie rywalizowały z zawodnikami z tego kraju i odnosiły znaczące sukcesy w rozgrywkach indywidualnych, znalazły się: Holandia, Niemcy, Dania, RPA, Norwegia, Kanada, USA, Austria i Włochy.

Międzynarodowy Komitet Paralimpijski włączył paraujeżdzenie do swoich struktur w roku 1991. Od tego czasu pomagał on rozwijać i organizować działania związane z dyscypliną, aż do roku 2006, kiedy to sprawy przejęła Międzynarodowa Federacja Jeździecka (Fédération Equestre Internationale, w skrócie FEI). Paraujeżdzenie stało się ósmą dyscypliną zarządzaną przez FEI, a przy okazji FEI została jedną z pierwszych na świecie federacji sportowych, która swoim działaniem obejmowała zarówno sport zawodników z niepełnosprawnościami, jak i pełnosprawnych.

ZASADY GRY

Dyscyplina rządzi się takimi samymi prawami, co ujeżdżenie, z tą różnicą, że zawodniczki i zawodnicy podzieleni są na poziomy pod względem stopnia swojej niepełnosprawności. Podczas zawodów mają do pokonania test, w którym poszczególne elementy oceniane są w skali od 0 do 10. Punkty przeliczane są na procenty i wygrywa ten, który osiągnie najwyższy wynik procentowy.

W trakcie igrzysk paralimpijskich zawodnicy rywalizują przez trzy dni. Mają do pokonania test drużynowy, test indywidualny oraz test dowolny z muzyką, do którego muszą się zakwalifikować. Ten ostatni konstruuje sami, zgodnie z wytycznymi zawartymi w przepisach, i dobierają do niego muzykę. Oceniane są tu zarówno poprawność i trudność techniczna, jak i wartość artystyczna, w tym choreografia oraz dobór i interpretacja muzyki.



SPRZĘT

Zawodnicy paraujeżdżenia mają możliwość korzystania z tzw. pomocy dodatkowych (sprzętu i udogodnień), wspomagających możliwości porozumiewania się z koniem i w pewnym stopniu kompensujących braki, wynikające z niepełnosprawności. Oprócz kilku ogólnie dostępnych, jak np. gumki, którymi zawodnik może ustabilizować swoją stopę w strzemieniu, pomoce te są różne dla każdego, w zależności od poziomu klasyfikacyjnego i profilu. Są wśród nich siodła ze specjalnie profilowanym siedziskiem, dodatkowy bacik, rzepy przytrzymujące udo przy siodle i wiele innych. Jest to wyposażenie, które nie tylko zwiększa możliwości komunikacyjne jeźdźca i konia, ale również stanowi często niezbędne zabezpieczenie.

Jednak nie sprzęt jest najważniejszy. Najistotniejszy jest partner – koń. Od jego naturalnych predyspozycji i stopnia wyszkolenia w znacznej mierze zależy sukces pary. Pomiędzy jeźdźcem i koniem tworzą się więź i zaufanie, a długotrwała wspólna praca sprawia, że jeździec często w czasie treningu odczuwa jedność ze zwierzęciem. Nie do przecenienia jest też charakter konia i jego właściwości psychiczne. Pomiędzy zawodnikami paraujeżdżenia i ich końmi nierzadko nawiązuje się przyjaźń na całe życie.

Jest takie jeździeckie powiedzenie, że, siedząc na końskim grzbiecie, „pożyczamy” wolność. Jest ono chyba szczególnie celne i znaczące w przypadku jeździectwa osób z niepełnosprawnościami – paraujeżdżenia.

KLASYFIKACJA

Każdy zawodnik rywalizuje na swoim poziomie klasyfikacyjnym, czyli na poziomie trudności dopasowanym do stopnia jego niepełnosprawności fizycznej. Jeźdźcy są poddani testom medycznym i ocenie klasyfikatora, który na podstawie badania klasyfikacyjnego przydziela ich do odpowiedniego poziomu, a jest ich pięć:

- na **poziomie I** startują zawodnicy z dysfunkcją wszystkich czterech kończyn, poruszający się na wózkach. Zdarza się, że zawodnicy ci są w stanie chodzić, jednak z bardzo dużą trudnością. Wykonują programy wyłącznie w stępie, czyli najniższym chodzie konia,
- zawodnicy na **poziomie II** również w większości są osobami poruszającymi się na wózkach. Mają słabą równowagę korpusu lub/i dysfunkcję czterech kończyn. Rywalizują, wykonując program w stępie, z krótkimi odcinkami kłusa,
- **poziom III** to jeźdźcy, którzy mogą mieć dużą niepełnosprawność w obrębie korpusu i dobre albo prawie dobre funkcje kończyn górnych lub np. poważną niepełnosprawność kończyn górnych i niewielką kończyn dolnych albo odwrotnie. Często również są użytkownikami wózków,
- na **poziomie IV** rywalizują zawodnicy, którzy z reguły mogą chodzić o własnych siłach, ale na dłuższych dystansach mogą potrzebować wózka lub wsparcia. Są wśród nich również osoby niewidome, które w trakcie startu muszą mieć dodatkowo osłonę na oczach. Osoby sklasyfikowane na tym poziomie wykonują programy we wszystkich trzech chodach: stępie, kłusie i galopie,

- rywalizacja na **poziomie V** przeznaczona jest dla zawodników z dysfunkcją jednej lub dwóch kończyn oraz niedowidzących. Przeznaczone dla nich testy zawierają najtrudniejsze elementy techniczne i wykonywane są we wszystkich trzech chodach.

NASI ZAWODNICZY

Udział polskich zawodników w igrzyskach paralimpijskich zapoczątkował start Anety Matysiak w Atenach w 2004 r. W roku 2008, podczas igrzysk w Pekinie (jeździectwo rozgrywano w Hongkongu), wystartowała Patrycja Gepner. Obie zawodniczki otrzymały od Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego tzw. dziką kartę, czyli możliwość wzięcia udziału w igrzyskach bez kwalifikacji. Polska

skorzystała z tej możliwości, jaka przysługiwała państwom, które nieco później zaczęły rozwijać na swoim terenie jeździecki sport osób z niepełnosprawnościami, aby mogły dołączyć do „paralimpijskiej rodziny”.

To z pewnością wsparło i przyspieszyło rozwój paraujeżdżenia w naszym kraju. Potrzeba było jednak kolejnych 8 lat, abyśmy mogli zakwalifikować do igrzysk zawodniczkę z rankingu paralimpijskiego. Ta sztuka udała się po raz pierwszy Karolinie Karwowskiej, która wraz z koniem Emol walczyła w igrzyskach paralimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 r. Z kolei w roku 2024 na igrzyskach wystąpiła Monika Bartyś i jej 17-letni partner, koń polskiej hodowli – wałach Caspar. Monika wywalczyła indywidualną kwalifikację dzięki fenomenalnym startom w 2023 r. oraz uczestnictwu w finale mistrzostw Europy 2023 i finale mistrzostw świata w 2022 roku.

**GDZIE
SZUKAĆ
INFORMACJI?**

- www.pzj.pl



MONIKA BARTYŚ

Najbardziej utytułowaną parą w dość krótkiej historii polskiego paraucieczdzenia jest Monika Bartyś i koń Caspar. Jest to pierwszy polski duet, który ma na swoim koncie 17 medali mistrzostw Polski w paraucieczdzeniu, jednocześnie udział w finale mistrzostw świata w Herning w 2022 r. i finale mistrzostw Europy w Risenbeck rok później. Podczas udziału w licznych zawodach międzynarodowych para ta jako pierwsza, w 2022 r., przekroczyła próg wyników 70% i utrzymała bardzo wysoki poziom wyników przez okres kwalifikacji na igrzyska w Paryżu, wiele razy wygrywając. W latach 2022-2024 Monika i Caspar plasowali się w pierwszej piątce światowego rankingu Międzynarodowej Federacji Jeździeckiej.

Start pary w igrzyskach paralimpijskich w Paryżu z wynikiem 67,611% pozwolił na zajęcie 10. miejsca. Monika w ciągu ostatnich lat stała się najbardziej rozpoznawalną i szanowaną zawodniczką z Polski, konkurując z powodzeniem ze światowymi gwiazdami i z medalistami tej dyscypliny. Caspar po igrzyskach przeszedł na zasłużoną emeryturę, a Monika i jej trenerka, Dominika Kraśko, są w trakcie poszukiwań nowego partnera dla zawodniczki, tak aby móc rozpocząć przygotowania do igrzysk w Los Angeles w 2028 r.



PARAWIOŚLARSTWO

DYSCYPLINA

Wioślarstwo jest jedną z najmłodszych paralimpijskich dyscyplin. Weszło do programu igrzysk w Pekinie w 2008 r. Zasadniczo niewiele różni się od wioślarstwa uprawianego przez osoby pełnosprawne.

HISTORIA

Pierwsze regaty dla wioślarzy z niepełnosprawnościami odbyły się w 2002 r. w Hiszpanii. Rok później rozegrano

pierwsze mistrzostwa świata. W Polsce początki wioślarstwa osób z niepełnosprawnościami datuje się na 2006 r., a inicjatywę tę zawdzięczamy prezesowi Polskiego Komitetu Paralimpijskiego (PKPar) Longinowi Komołowskiemu i prezesowi Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich (PZTW) Ryszardowi Stadniukowi. Pierwszym trenerem koordynatorem został Tomasz Kaźmierczak, który pełni tę funkcję do dziś. Wioślarze reprezentowali nasz kraj na licznych imprezach sportowych, to m.in.:

- igrzyska paralimpijskie w Pekinie (2008), Londynie (2012), Rio de Janeiro (2016), Tokio (2020) i Paryżu (2024),



- mistrzostwa świata od 2006 r.,
- mistrzostwa Europy od 2020 r. (pierwsze mistrzostwa Europy odbyły się w 2020 r. w Poznaniu),
- zawody pucharu świata i regaty międzynarodowe od 2006 r.,
- mistrzostwa Europy i mistrzostwa świata na ergometrze wioślarskim.

Nasi zawodnicy przywozili medale mistrzostw świata – srebrne (2006, 2018, 2022 r.) i brązowe (2006, 2007, 2009 – dwa medale, 2017, 2018, 2023 r.), startowali też z sukcesami w mistrzostwach Europy. Każdego roku zdobywają też krążki podczas mistrzostw świata i Europy na ergometrze wioślarskim.

ZASADY GRY

Aż do igrzysk paralimpijskich w Rio de Janeiro wioślarze z niepełnosprawnościami rywalizowali na dystansie 1000 m. W 2017 r. zmieniono go na 2000 m – i taki też obowiązywał od igrzysk w Tokio.

Na igrzyska kwalifikuje się 12 osad (państw) w danej konkurencji sportowej. Kwalifikacje uzyskać można na trzy sposoby:

- osada, która rok przed igrzyskami paralimpijskimi na mistrzostwach świata uzyska miejsce w pierwszej szóstce w swojej kategorii, automatycznie uzyskuje kwalifikację paralimpijską,

- w roku igrzysk paralimpijskich – w kwietniu – organizowane są dodatkowe regaty kwalifikacyjne na czterech kontynentach, w których zwycięskie osady mogą zdobyć kwalifikacje,
- dwa ostatnie miejsca przydziela komisja Międzynarodowej Federacji Wioślarskiej (FISA) osadom – krajom, które nie mają kwalifikacji w danej konkurencji, a szkolą zawodników z niepełnosprawnościami i biorą czynny udział w rywalizacji międzynarodowej.

Wyróżniamy cztery kategorie paralimpijskie osad w wioślarstwie osób z niepełnosprawnościami:

- **PR1M1x** (jedynka mężczyzn) i **PR1W1x** (jedynka kobiet) – zawodnik wiosłuje dwoma wiosłami – wykonuje ruch wioślarski, używając rąk i górnych partii mięśniowych tułowia. Zawodnik siedzi na specjalnym siedzisku. Zapięty jest pasami na wysokości klatki piersiowej, a dolna część odcinka lędźwiowego powinna przylegać do oparcia podczas wykonywania ruchu wioślarskiego. Łódź wyposażona jest w specjalne pływaki z dwóch stron, które zabezpieczają wioślarza przed wywrotką i stabilizują łódź.
- **PR2Mix2x** (osada damsko-męska) – każdy zawodnik wiosłuje dwoma wiosłami. Startujący wykonują ruch rąk i tułowia. Zawodnik siedzi na siedzisku zamontowanym na stałe.
- **PR3Mix4+** (osada damsko-męska – dwie kobiety, dwóch mężczyzn plus sternik) – każdy zawodnik wiosłuje jednym wiosłem. Wykonują pełny ruch wioślarski, używając nóg, tułowia i rąk. Osada

składa się z dwóch osób z niepełnosprawnością wzroku i dwóch z niepełnosprawnością ruchu. Jeden zawodnik z wadą wzroku może mieć grupę B3, drugi musi mieć grupę B2 lub B1. Sternik może być dowolnej płci, może też być osobą pełnosprawną.

- **PR3Mix2x** (osada damsko-męska) – każdy zawodnik wiosłuje dwoma wiosłami. Wykonują pełny ruch wioślarski, używając nóg, tułowia i rąk. Osada składa się z dwóch osób: jedna z niepełnosprawnością wzroku i druga osoba – z niepełnosprawnością ruchu. Pierwsza z nich musi mieć grupę B2 lub B1.

Są jeszcze dwie kategorie startowe, która jednak nie należą do kategorii paralimpijskich i są rozgrywane w zawodach pucharu świata i na mistrzostwach świata:

- **PR2M1x** (jedynka mężczyzn) i **PR2W1x** (jedynka kobiet) – zawodnik wiosłuje dwoma wiosłami – wykonuje ruch wioślarski, używając rąk i górnych partii mięśniowych tułowia. Siedzi na siedzisku zamontowanym na stałe.
- **PR3M2-** (osada męska) i **PR3W2-** (osada damska) – każdy zawodnik wiosłuje jednym wiosłem. Wykonują pełny ruch wioślarski, używając nóg, tułowia i rąk. Osada składa się z dwóch mężczyzn (PR3M2-) lub dwóch kobiet (PR3W2-), jedna osoba z niepełnosprawnością wzroku (grupa B1 lub B2), druga – z niepełnosprawnością ruchu (każda kończyzna musi mieć min. 20 punktów podczas oceny testu sprawności).

SPRZĘT

Wioślarstwo osób z niepełnosprawnością dzieli się na dwie zasadnicze kategorie – w zależności od liczby używanych wiosł – każdy wioślarz może operować jednym lub dwoma.

KLASYFIKACJA

Klasyfikacja determinuje, w której kategorii zawodnicy będą startować.

W przypadku kategorii **PR1**:

- zawodnicy startujący poruszają się na wózku – to osoby po amputacji wysokiej obu kończyn dolnych lub z uszkodzeniem rdzenia kręgowego na wysokości T12-T10.

Klasyfikacja zawodników w kategorii **PR2**:

- dwustronna amputacja w okolicach kolana lub znaczne zaburzenie mięśnia czworogłowego uda,

- niepełnosprawność neurologiczna równoważna kompletnej zmianie patologicznej na poziomie L3 lub niekompletnej zmianie na poziomie L1,
- jedna noga z amputacją w okolicach kolana i jedna noga ze znaczącym niedowładem mięśnia czworogłowego uda,
- porażenie mózgowie (CPISRA), kwalifikujące się do klasy 5 CP.

Klasyfikacja zawodników **PR3** obejmuje:

- minimalną niepełnosprawność fizyczną, całkowitą utratę trzech palców jednej ręki lub przynajmniej amputację nogi, stopy w miejscu stawu skokowego i śródstopia lub utratę dziesięciu punktów w jednej kończynie lub piętnastu punktów w dwóch kończynach (biorąc pod uwagę Funkcjonalny Test Klasyfikacyjny, określony w klasyfikacyjnym formularzu zgłoszeniowym dla osób z niepełnosprawnością fizyczną).

Wioślarze z wadami wzroku muszą zostać poddani klasyfikacji wykonanej przez International Blind Sports Federation (IBSA) w jednej z klas: **B3** (PR3-B3), **B2** (PR3-B2) lub **B1** (PR3-B1).

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- <https://worldrowing.com>
- www.paralympic.org/rowing



JOLANTA MAJKA

Jolanta Majka (wcześniej Pawlak) jest osobą z niepełnosprawnością ruchową od urodzenia. Pierwsze kroki w sporcie stawiała w pływaniu. Była reprezentantką kraju w mistrzostwach Europy, świata i podczas igrzysk paralimpijskich w Sydney w 2000 r. Następnie – od 2006 r. – zaczęła uprawiać wioślarstwo. Trenuje ją Tomasz Kaźmierczak.

Jolanta związana jest z wioślarstwem osób z niepełnosprawnościami od początku funkcjonowania tej dyscypliny w Polsce. Zdobyła z partnerem z łodzi – Piotrem Majką – trzy medale mistrzostw świata: srebro w Eton w 2006 r., dwa brązowe krążki w 2007 i 2009 r., a także wywalczyła szóste miejsce na igrzyskach paralimpijskich w Pekinie w 2008 r.

Po zmianie przepisów kwalifikacyjnych para nie mogła już wspólnie startować (za to wkrótce pobrali się, pozostając życiowymi partnerami). Szybko udało się znaleźć nowego zawodnika – Michała Gadowskiego, który od 2010 r. trenuje wspólnie z Jolantą. W tym teamie czterokrotnie startowali w igrzyskach paralimpijskich: w Londynie 2012 (10. miejsce), Rio de Janeiro 2016 (6. miejsce), Tokio 2020 (także 6. miejsce) i Paryżu 2024 (ponownie 6. miejsce).

Rokrocznie Jolanta startowała także w mistrzostwach świata, zajmując lokaty od szóstej do dziesiątej. Po zmianie dystansu z 1000 m na 2000 m, w mistrzostwach świata w 2017 r. wywalczyła z Michałem brązowy medal, w 2018 r. srebrny (plus brązowy indywidualnie), w 2022 r. ponownie srebrny i w 2023 r. znów brązowy. Obecnie przygotowuje się do igrzysk paralimpijskich w Los Angeles 2028. Zamierza powalczyć o najwyższe trofea.

Jest jedyną zawodniczką w Polsce i jedną z nielicznych na świecie (wśród wioślarek pełnosprawnych i z niepełnosprawnościami), która zdobyła na jednych mistrzostwach świata dwa medale w dwóch konkurencjach (we wspomnianym 2018 r. wywalczyła srebrny medal w parze z Michałem Gadowskim i brązowy indywidualnie w jedynce).

Okazuje się, że ustanowienie dystansu wynoszącego 2000 m jest dla naszych zawodników korzystne. Obydwójce są zawodnikami wytrzymałościowymi, na co wskazują badania wydolnościowe. Jolanta jest także wielokrotną medalistką mistrzostw świata i Europy na ergometrze wioślarskim. Od 2010 r. z każdej imprezy przywozi medale.



PARAWSPINACZKA

DYSCYPLINA

Parawspinaczka to jedna z form wspinaczki sportowej. Wspinaczka daje osobom z niepełnosprawnościami ogromne możliwości rozwoju, tak fizycznego – połączonego z efektami rehabilitacyjnymi, jak i psychicznego – związanego z pokonywaniem własnych ograniczeń w sporcie „ekstremalnym”. Od dwóch dekad obserwujemy dynamiczny rozwój parawspinaczki nie tylko jako rekreacji czy rehabilitacji, ale również jako dyscypliny sportowej, zarówno na świecie, jak i w Polsce.

Warto w tym miejscu wspomnieć, że rozwój wspinaczki sportowej jest w znacznej mierze związany z historią zawodów wspinaczkowych. W latach 80. w Stanach

Zjednoczonych oraz w krajach południowej Europy zawody zaczęto przenosić z naturalnego otoczenia w skałach na sztuczne ściany. Pierwotnie rozgrywano wyłącznie zawody na trudność (prowadzenie); obecnie rywalizacja sportowa we wspinaniu to trzy odmienne konkurencje: prowadzenie, buldering i wspinaczka na czas. Puchary świata, mistrzostwa świata, zawody krajowe są rozgrywane w tych trzech kategoriach.

HISTORIA

Pierwsze międzynarodowe zawody w parawspinaczce, w których udział wzięli zawodnicy z czterech krajów,



I MISTRZOSTWA POLSKI
MISTRZOSTWA POLSKI
W PARAWOJNIMACZCE
WARSZAWA 2024
08
PZKA

rozegrano w 2006 r. w Jekaterynburgu. Międzynarodowa Federacja Wspinaczki Sportowej (IFSC) organizuje mistrzostwa świata od 2011 r. Pierwsze odbyły się we włoskim Arco w lipcu tegoż roku i od tego czasu zostały wpisane na stałe do rocznego kalendarza zawodów IFSC (International Federation of Sport Climbing).

W 2018 r. rozpoczęto starania o wpisanie parawspinaczki do programu igrzysk paralimpijskich. Stworzono klasyfikację medyczną w nawiązaniu do standardów Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego (IPC). Status ten został potwierdzony w 2024 r. Parawspinaczka zadebiutowała na igrzyskach w Los Angeles w 2028 r.

W Polsce pomysłodawcami wspinania osób z niepełnosprawnościami byli wspinacze ze środowiska toruńskiego: Tadeusz Łaukajtys – wybitny alpinista, ale także naukowiec zajmujący się medycyną uzdrowiskową, oraz Bogdan Krauze – legendarny instruktor, który wyszkolił wiele pokoleń wspinaczy i instruktorów. Wspinaczkę osób z niepełnosprawnościami rozwijali dla toruńskiej Fundacji Ducha (która przez 20 lat prowadziła obozy terapeutyczne w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej) m.in. instruktorzy: Dariusz Kaptur, Jarosław Caban, Wiesław Ignatowski oraz Bogusław Kowalski i Jarosław Mazur. Po śmierci założyciela Fundacji Ducha, Stanisława Duszyńskiego, nastąpiła kilkuletnia przerwa w zorganizowanych działaniach na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

W 2012 r. powstało Stowarzyszenie Skocznia, którego współzałożyciele, Anna i Jakub Radziejowscy, oraz

Jarosław Mazur i Marek Wierzbowski zetknęli się ze wspinaczką osób z niepełnosprawnościami poprzez Bogdana Krauzego. W 2019 r. Stowarzyszenie Skocznia rozpoczęło organizację regularnych zajęć ze wspinaczki sportowej dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami. Obecnie prowadzi kilkadziesiąt treningów indywidualnych w miesiącu i dwie sekcje sportowe.

W 2022 r. Polski Związek Alpinizmu (PZA) powołał Annę Radziejowską na pełnomocniczkę Zarządu ds. parawspinaczki i rozpoczął szkolenia środowiska instruktorskiego z tematyki związanej ze specyfiką wspinaczki osób z niepełnosprawnościami. W grudniu 2023 r. ukazał się poradnik jej autorstwa „Jak pracować z osobami z niepełnosprawnościami na ścianie wspinaczkowej”, pod patronatem honorowym PZA.

W 2024 r. odbyły się I Otwarte Mistrzostwa Polski w Parawspinaczce – Warszawa 2024, zorganizowane przez Polski Związek Alpinizmu we współpracy ze Stowarzyszeniem Skocznia. Do rywalizacji stanęło 50 dorosłych osób z różnymi niepełnosprawnościami z całej Polski, a także Polaków trenujących i mieszkających za granicą. W rywalizacji udało się otworzyć pięć klas zawodniczych z 20 oficjalnych. To ogromny sukces frekwencyjny, co podkreślił zaproszony na otwarcie mistrzostw wielokrotny mistrz świata i Europy w parawspinaczce, Urko Carmona. Wspominał, że w pierwszych zawodach parawspinaczkowych w Hiszpanii wystartowała... trójka zawodników.

KLASYFIKACJA

W parawspinaczce IFSC utworzyła 10 klas sportowych, takich samych dla mężczyzn i kobiet (stan: listopad 2024 r.):

- niepełnosprawność wzroku (B1, B2, B3),
- amputacje i dysfunkcje kończyn (AU2, AU3, AL1, AL2),
- ograniczony zasięg/siła (RP1, RP2, RP3).

Wyższe cyfry wskazują na wyższy stopień samodzielności i mniejsze niepełnosprawności, niższe – na poważniejsze ograniczenia.

KATEGORIA B

Sportowcy **B1** mają ostrość widzenia słabszą niż 2,6 LogMAR i wszyscy w tej klasie wspinają się w opaskach. Wspinacze **B2** mają ostrość widzenia pomiędzy 1,5 a 2,6 LogMAR i/lub pole widzenia ograniczone do mniej niż 10 stopni diametru. Wspinacze **B3** mają ostrość widzenia pomiędzy 1,0 a 1,4 LogMAR i/lub pole widzenia ograniczone do 10-40 stopni diametru.

Wszyscy wspinacze w kategorii B muszą w trakcie startu posiłkować się wskazówkami *sight-guide'a*, czyli przewodnika, który „opisuje” im stopnie, chwytów oraz ruchy na drodze. Wspinacz i przewodnik łączą się za pomocą komunikatora. Wspinacz ma słuchawkę i w trakcie pokonywania drogi słucha instrukcji *sight-guide'a* stojącego na dole. Od 2023 r. każdy wspinacz kategorii B bierze udział w zawodach z własnym *sight-guidem*, a organizatorzy zawodów nie mają obowiązku ich zapewnienia.

Sight-guide jest również najczęściej trenerem zawodnika z niepełnosprawnością wzroku.

KATEGORIA AU/AL

AU – DEFICYTY KOŃCZYN GÓRNYCH, BRAK PALCÓW I AMPUTACJE

- Brak górnej kończyny (od ramienia) lub poważna dysfunkcja poniżej stawu łokciowego (minimum brak nadgarstka) klasyfikuje sportowca do kategorii **AU1**. Tylko jedna kończyna górna funkcjonuje prawidłowo, więc styl wspinania jest dynamiczny, oparty na trzech pozostałych kończynach. Precyzyjna praca nóg i ustawienia ciała kompensują brak górnej kończyny. W tej kategorii niemożliwe jest wspinanie z protezami, żeby nie wspomagać się nimi na chwytach.
- Podobnie w klasie **AU2**, do której zaliczają się sportowcy z deficytem przedramienia i posiadający staw nadgarstka (np. niedorozwój kości lub brak palców). Deficyt występuje poniżej stawu łokciowego. Sportowcy mogą używać kikuta, oklejonego taśmą, ale nie mogą używać protez. W tej klasie mogą również startować sportowcy z deficytami palców (brak minimum 6 stawów palczkowych u jednej ręki lub 8 stawów łącznie u obu rąk).

AL – DYSFUNKCJE I DEFICYTY KOŃCZYN DOLNYCH

- **AL1** – sportowcy poruszający się na wózkach, niesprawni od pasa w dół, amputacja obu kończyn od stawu biodrowego. Ich styl wspinania przypomina trening na kampusie (specjalny trener – listewki przypominające drabinę), zawodnicy najczęściej nie korzystają zupełnie z nóg. Niesprawne nogi mogą być spięte taśmą.

- **AL2** – amputacja, dysfunkcja lub brak dolnej kończyny, minimalny warunek – brak stawu kostkowego. Wspinacze w tej kategorii mogą wspiąć się w protezie.

Uwaga! Sam brak palców kończyn dolnych (dowolnej liczby) nie kwalifikuje do tej klasy.

RP – OGRANICZONY ZASIĘG/SIŁA

Ta kategoria gromadzi najszerszą grupę parawspinaczy. Startują w niej osoby z niepełnosprawnościami neurologicznymi, ortopedycznymi, niskorosłością, dysfunkcjami narządu ruchu, które sprawiają, że ich zasięg lub siła jest ograniczona. Najczęstsze przykłady schorzeń kwalifikowanych do tej grupy to mózgowo porażenie dziecięce, stwardnienie rozsiane, przepuklina oponowo-rdzeniowa, zanik mięśni lub takie, które objawiają się atetozą, ataksją, spastyką, hipertonią. Jest to niezwykle szeroka gama schorzeń, co skutkuje tym, że styl wspinania jest tu najbardziej różnorodny. Wspinacze tej kategorii mogą wykonywać powolne, statyczne i ostrożne ruchy albo też dynamicznie skakać od chwytu do chwytu przy minimalnym użyciu kończyn dolnych.

- **RP1** – poważne niesprawności neurologiczne lub ortopedyczne skutkujące niedowładem minimum dwóch kończyn. Do tej klasy kwalifikuje również całkowity brak jednej kończyny górnej.
- **RP2** – częściowe niesprawności, które skutkują podwyższonym lub zmniejszonym napięciem mięśniowym.
- **RP3** – łagodne napięcia lub niedowłady, często słabo widoczne.

ZASADY GRY

Zawody parawspinaczkowe rozgrywane są wyłącznie w konkurencji na trudność, co nie znaczy, że wspinacze z niepełnosprawnościami nie uprawiają pozostałych dyscyplin wspinaczkowych (buldering i wspinaczka na czas). Niemniej, w trakcie zawodów parawspinacze rywalizują wyłącznie w tej dyscyplinie. Zawodnicy, korzystając z przykręconych do sztucznej ściany chwytów i stopni, mają za zadanie pokonać wyznaczony odcinek ściany o długości minimum 15 m i wysokości minimum 12 m. Ściana dodatkowo odchyła się od pionu powyżej kąta 90 stopni, tworząc przewieszenie, które sprawia, że wspinanie staje się bardziej wymagające (zarówno siłowo, jak i technicznie).

Wspinaczka na trudność jest asekurowana przy użyciu liny. W przypadku parawspinaczki sportowej lina zawieszona jest od góry – parawspinacze pokonują drogę z tzw. górną asekuracją (w przeciwieństwie do wspinaczki na trudność osób pełnosprawnych, gdzie wspinacze wspinają się prowadząc linę od dołu – tzw. prowadzenie). Jest to spowodowane względami bezpieczeństwa. Jeśli ściana jest bardzo przewieszona, wskazane jest dodanie drugiej liny asekuracyjnej, zawieszanej poniżej połowy wysokości ściany, żeby wspinacz po odpadnięciu nie „wykonał” zbyt dużego wahadła.

Zawodnicy rywalizują na dwóch drogach eliminacyjnych oraz jednej finałowej. Rywalizacja w eliminacjach odbywa się w formule *flash*, co oznacza, że zawodnicy mogą przeanalizować przebieg drogi na podstawie otrzymanego wideo z nagraniem przejścia drogi lub osobistego

obejrzenia przejścia tej drogi przez *forerunnera* – najpóźniej na 30 min. przed rozpoczęciem startów w eliminacjach. Zawodnikom z niepełnosprawnością wzroku drogi opisują *sight-guide*’owie, którzy powinni dostać wcześniej nagranie z przejścia drogi.

Na pokonanie dróg, zarówno w eliminacjach, jak i w finale, zawodnicy mają 6 minut. Czas liczony jest od momentu oderwania obu nóg od ziemi (jednej w przypadku osób po amputacji) lub tułowia od wózka. Drogi finałowe zawodnicy pokonują w formule *on-sight* (czyli bez wcześniejszej znajomości), poza zawodnikami z niepełnosprawnością wzroku, którym, podobnie jak w przypadku dróg eliminacyjnych, drogę opisuje *sight-guide*.

Odpadnięcie od ściany (puszczenie się chwytów obiema rękami i obciążenie liny asekuracyjnej) kończy rywalizację na drodze. W punktacji liczy się najwyżej osiągnięty i utrzymany chwyt na ścianie. W przypadku osiągnięcia tej samej liczby punktów, o wygranej decyduje wynik z eliminacji, a jeśli jest ten sam – czas przejścia.

SPRZĘT

W porównaniu do innych sportów, sprzętu we wspinaczce sportowej jest dość niewiele. Najważniejsze są buty, które różnią się znacząco od standardowego obuwia sportowego.

TRUDNOŚCI DRÓG DLA KOBIET (SKALA FRANCUSKA)

| KLASY | ELIMINACJE | FINAŁY | KLASY | ELIMINACJE | FINAŁY | KLASY | ELIMINACJE | FINAŁY |
|-------|------------|--------|-------|------------|--------|-------|------------|--------|
| B3 | 6a+/6c | 6c+/7a | RP3 | 6b/6c | 7a+/b | AU3 | 6b/6c+ | 7a |
| B2 | 6a+/6c | 6c+7a | RP2 | 5b-6b | 6c | AU2 | 6c/7a | 7b |
| B1 | 5c/6b | 6c | RP1 | 5b/6a | 6b | AL2 | 6c/7a | 7a+ |
| | | | | | | AL1 | 5b-6b | 6c |

TRUDNOŚCI DRÓG DLA MĘŻCZYŹN (SKALA FRANCUSKA)

| KLASY | ELIMINACJE | FINAŁY | KLASY | ELIMINACJE | FINAŁY | KLASY | ELIMINACJE | FINAŁY |
|-------|------------|--------|-------|------------|---------|-------|------------|--------|
| B3 | 6b-7a | 7a+/7b | RP3 | 7a -7c/c+ | 8a/ 8a+ | AU3 | 7a-7b | 7c |
| B2 | 6b-7a | 7a+/7b | RP2 | 6c-7a | 7b | AU2 | 6c-7a | 7b |
| B1 | | 7b | RP1 | 5c-6a | 6b | AL2 | 7a-7c | 8a |
| | | | | | | AL1 | 6a-6c | 7a |

Buty, które nosimy na co dzień, są symetryczne względem naszych stóp. W przypadku butów wspinaczkowych mają one nieco inny kształt – którego celem jest „obkurczyć” stopę, podwinąć palce i zlikwidować długość dźwigni, jaką standardowo tworzy stopa w kontakcie ze ścianą. But wspinaczkowy zwięża się w palcach, co umożliwia stawanie na małych stopniach. Dodatkowo guma, którą jest obłany, zwiększa przyczepność i pozwala stawać na śliskich, bezstopniowych połączeniach ściany i korzystać z większego tarcia. Można powiedzieć, że jeśli buty mają być skuteczne, to mogą być niewygodne.

Drugim kluczowym elementem sprzętu jest uprząż. Zazwyczaj mamy do czynienia wyłącznie z uprzążą biodrową, do której wspinacze wiążą linę. W przypadku niektórych niepełnosprawności parawspinacze mogą chcieć wspiąć się dodatkowo w pasie piersiowym lub uprząży całościowej (w celu stabilizacji tułowia lub lepszego rozłożenia sił związanych z odpadaniem od

ściany). Z podobnych przyczyn mogą chcieć wspiąć się w kasku, a przepisy na to zezwalają. IFSC nie precyzuje, jakie schorzenia i jaki stopień niepełnosprawności wymaga założenia uprząży całościowej, pasa piersiowego lub kasku, a decydują o tym zawodnik w porozumieniu z trenerem. Jeśli podejmą taką decyzję, organizatorzy zawodów muszą zostać o tym poinformowani z odpowiednim wyprzedzeniem.

Ostatnim elementem wyposażenia wspinacza jest magnezja, czyli rodzaj proszku, powszechnie znanego z siłowni i zawodów w podnoszeniu ciężarów, który obsusza pot na rękach. Magnezja w kawałkach/proszku może być umieszczona w woreczku przypiętym w okolicach pasa wspinacza. Parawspinacz może korzystać z niej w trakcie wspinania, zanurzając ręce w proszku. Magnezja może mieć też postać płynną i wtedy smaruje się nią dłonie przed rozpoczęciem wspinania. Przepisy dopuszczają obie formy użycia magnezji.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- <https://skocznia.org.pl>
- <https://centrumbaza.pl>
- www.parawspinaczka.pl



BARTŁOMIEJ SZYSZKOWSKI

Obecny mistrz Polski w parawspinaczce sportowej, kategoria AU3. Urodził się z dysfunkcją lewego przedramienia i dłoni. Jego historia ze wspinaniem zaczęła się w 2020 r., kiedy jako 18-latek wyjechał w skałki z przyjacielem i jego tatą. Wspinanie się z liną (na trudność) w plenerze wciągnęło Bartłomieja. Była to znakomita forma spędzania wolnego czasu. W 2021 r. znajomi pokazali mu wspinaczkę na sztucznej ścianie, bez liny, czyli buldering. To była miłość od pierwszego wejrzenia.

Ponieważ buldering nie wymaga partnera, Bartłomiej zaczął przyjeżdżać regularnie dwa razy w tygodniu na treningi bez instruktora. Po ukończeniu szkoły średniej rozpoczął pracę na ścianie, na której trenował. Obecnie pracuje tam jako instruktor na pełen etat, szkoli zarówno dorosłych, jak i dzieci. Tu nawiązał współpracę z fizjoterapeutką Sylwią Stępniewską. W kolejnym roku poznał trenera kadry narodowej PZA juniorów – Pawła Orłowskiego. W październiku 2023 r. zapisał się do Stowarzyszenia Skocznia i rozpoczął

treningi w celu przygotowania się do przyszłych zawodów parawspinaczkowych.

Wiosną 2024 r. Zarząd Polskiego Związku Alpinizmu powołał Bartłomieja Szyszkowskiego do kadry narodowej. Mimo braku środków na sport wyczynowy osób z niepełnosprawnościami, udało się pozyskać prywatne finansowanie jego startów w zawodach pucharu świata w Innsbrucku, gdzie w swojej kategorii AU3 zajął 7. miejsce, oraz mistrzostw Europy w Villars, gdzie zdobył miejsce 8. Pokazał tym samym, że poziomem nie odstaje od doświadczonych zawodników.

W zorganizowanych w 2024 r. I Otwartych Mistrzostwach Polski w Parawspinaczce – Warszawa 2024 r. Bartłomiej Szyszkowski został niekwestionowanym zwycięzcą w swojej kategorii. Jego celem jest start w igrzyskach paralimpijskich w Los Angeles w 2028 r. oraz – w długofalowej perspektywie – zdobycie tytułu mistrza paralimpijskiego.



PIŁKA SIATKOWA NA SIEDZĄCO

DYSCYPLINA

Piłka siatkowa rozgrywana na siedząco to zespołowa gra sportowa oparta na przepisach gry w piłkę siatkową. Zasady tak zmodyfikowano, by na jednym boisku – mając równe szanse na wygraną – mogły grać zarówno osoby z niepełnosprawnościami, jak i pełnosprawne.

HISTORIA

Gra powstała w Holandii po II wojnie światowej, jako sport dla weteranów wojennych. W roku 1956 Holenderska Federacja Sportu wprowadziła nowy sport, nazywając go *sitting*

volleyball (przekład dosłowny: siedząca piłka siatkowa), którym zainteresowali się nie tylko sportowcy z niepełnosprawnościami, ale też siatkarze zmagający się z kontuzjami stawów kolanowych i skokowych. W 1978 r. Światowa Organizacja Sportu Niepełnosprawnych oficjalnie zaakceptowała ją jako dyscyplinę sportu. W 1980 r. powstała organizacja WOVD – World Organisation Volleyball for Disabled (obecnie: World ParaVolley), która w tym samym roku wprowadziła piłkę siatkową na siedząco do rodziny dyscyplin paralimpijskich. Od roku 1993 regularnie rozgrywane są mistrzostwa świata, Europy oraz puchar interkontynentalny, w których startują drużyny narodowe – męskie oraz żeńskie.

Polska była gospodarzem mistrzostw świata w 2014 r., mistrzostw Europy w 2009 i 2013 r. oraz Klubowego



PARIS 2024

PARIS 2024

EDWARDS

9

8

BRA

KANAHER

14

MA

Pucharu Europy w 2005 i 2011 r., toteż nie ulega wątpliwości, iż sport ten w naszym kraju dynamicznie się rozwija.

Aktualnym mistrzem paralimpijskim i świata wśród męskich drużyn narodowych jest reprezentacja Iranu. Jednym z reprezentantów tego kraju jest Morteza Mehrzadselakjani – drugi najwyższy żyjący obecnie człowiek, mierzący 246 cm – który znacząco przyczynił się do zdobycia przez jego reprezentację złotego medalu paralimpijskiego w 2016, 2020 oraz 2024 r. Mistrzem Europy jest zespół Bośni i Hercegowiny, a do czołowych męskich drużyn narodowych na świecie zalicza się także Brazylia, Egipt, Niemcy i Ukrainę. Wśród kobiet dominują Amerykanki (złoty medal paralimpijski w Paryżu) i Chinki (mistrzyni świata oraz Azji). Czołówka wśród kobiet to również zespoły z Kanady, Brazylii i Ukrainy.

Męska reprezentacja naszego kraju startuje w rozgrywkach międzynarodowych od 1997 r. Kobiety zadebiutowały podczas organizowanych przez Polskę mistrzostw Europy w 2009 r. Najlepsze dotychczasowe wyniki nasze drużyny zanotowały podczas mistrzostw Europy 2023 we włoskim Caorle, gdzie męska reprezentacja uplasowała się na czwartym miejscu, zaś żeńska na siódmym.

W naszym kraju jest obecnie 12 drużyn klubowych. Aktualnym mistrzem Polski jest Integracyjny Klub Sportowy Siedząca Szczecin, wicemistrzem – Aluron CMC Paravolley, a zdobywcą brązowego medalu WZSN Start Wrocław.

Organizatorem rozgrywek krajowych oraz szkolenia reprezentacji Polski jest Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start” w Warszawie. Działalność ta finansowana jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

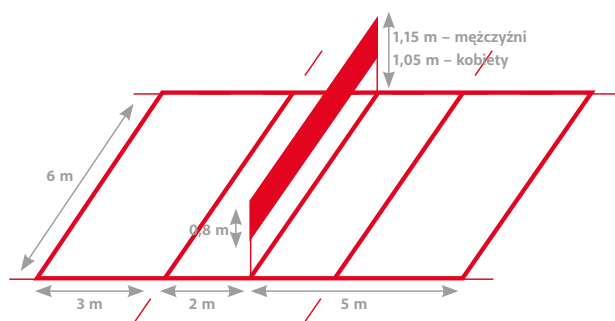
ZASADY GRY

Pole gry to prostokąt o wymiarach 6 m szerokości i 10 m długości. Linia środkowa dzieli boisko na dwie połowy o długości 5 m. Linia ataku oddalona jest o 2 m od środkowej, wyznaczając tym samym pole ataku o wymiarach 6 m na 2 m.

Wymiary siatki do gry są również proporcjonalnie pomniejszone. Długość siatki to 7 m, z czego 6 m jest pomiędzy tzw. antenkami. Szerokość siatki wynosi 80 cm, a ponieważ wymiary oczka w siatce są takie same, jak w tradycyjnej siatkówce, toteż jest ich o dwa mniej, czyli osiem. W rozgrywkach męskich siatkę zawieszają się na wysokości 115 cm od podłoża, natomiast w żeńskich górna taśma znajduje się o 10 cm niżej.

Na uwagę zasługuje fakt, że pomniejszone wymiary boiska powodują zwiększenie znaczenia technicznego wyszkolenia zawodników w utrzymaniu ciągłości i skuteczności gry.

RYC. 1. POLE GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ NA SIEDZĄCO



Przepisy obowiązujące w piłce siatkowej na siedząco niewiele różnią się od stosowanych w najpopularniejszej jej odmianie. Podstawowe różnice to:

- od momentu wprowadzenia piłki do gry aż do zakończenia akcji zawodnik musi być w kontakcie z podłożem jakąkolwiek częścią tułowia (najczęściej są to pośladki),
- pozycję zawodnika w stosunku do linii ataku oraz linii końcowej boiska wyznacza linia pośladków (przykład: nogi zawodnika wykonującego zagrywkę mogą być na boisku – pod warunkiem, że jego pośladki pozostają za końcową linią),
- dozwolone jest blokowanie zagrywki, a ewentualny kontakt piłki z rękami blokujących, w przypadku kontynuacji gry, nie jest liczony jako pierwsze odbicie,
- w piłce siatkowej na siedząco nie wolno dotykać tylko górnej taśmy siatki. Dozwolone jest dotykание pozostałej jej części w taki sposób, aby nie przeszkadzać w grze drużynie przeciwnej.

Charakterystyczny dla piłki siatkowej na siedząco jest fakt, że ręce wykorzystywane są nie tylko do odbić piłki, ale również do przemieszczania się po boisku. Integracyjny charakter gry – dodany do wszystkich innych walorów tradycyjnej siatkówki – stanowi o wyjątkowości tej dyscypliny.

KLASYFIKACJA

Siatkówka na siedząco jest jednym z nielicznych sportów, dla których stwierdzenie, że jest to sport dla wszystkich, nie jest przesadzone. W tej dyscyplinie – nawet na najwyższym poziomie rozgrywek – miejsce na boisku znajdzie się dla:

- osób z niepełnosprawnościami i pełnosprawnych,
- 14-latków i 60-latków,
- kobiety i mężczyźni.

W rozgrywkach rangi igrzysk paralimpijskich, mistrzostw świata i Europy mogą grać tylko zawodnicy, u których stwierdzono trwałą niepełnosprawność narządu ruchu w stopniu znacznym lub minimalnym określonym przez klasyfikatora sportowego. Przy czym na boisku może przebywać tylko jeden zawodnik z minimalnym uszkodzeniem narządu ruchu.

Natomiast w rozgrywkach klubowych na całym świecie w szóstce, która aktualnie przebywa na boisku, dopuszcza się obecność dwóch pełnosprawnych zawodników i jednego z minimalnym uszkodzeniem narządu ruchu. Decyzję

o kwalifikacji do danej grupy zawodników podejmują klasyfikatorzy na podstawie dokumentacji medycznej oraz testów badających stopień dysfunkcji narządu ruchu.

Najczęściej obserwowane dysfunkcje aparatu ruchu:

- amputacje kończyn dolnych i górnych,
- niedowład kończyn dolnych i górnych,
- skróty kończyn dolnych i górnych,
- dysplazja lub luksacja stawów biodrowych,
- stan po przebytej chorobie Perthesa,
- stwierdzona niestabilność w stawie kolanowym (np. zerwane więzadła krzyżowe),
- chondromalacja rzepki,
- ograniczone zakresy ruchów w stawach (np. brak zgięcia w stawie kolanowym),
- osłabiona siła mięśni kończyn dolnych i górnych,
- endoproteza bioder lub kolan,
- ciężkie zaburzenia krążenia w kończynach dolnych,
- staw rzekomy kończyny dolnej,

- luksacja stawu ramiennie-łopatkowego,
- mózgowie porażenie dziecięce.

Każdy z powyższych przypadków podlega ocenie możliwości funkcjonalnych wynikających z rodzaju niepełnosprawności (np. sam fakt obecności endoprotezy biodra nie jest decydujący o klasyfikacji, lecz konsekwencje jej wszczęcia dla funkcjonalnych możliwości danej kończyny dolnej).

Bardzo często zawodnikami zakwalifikowanymi do grupy z minimalnym uszkodzeniem narządu ruchu są byli siatkarze po przebytych kontuzjach, u których – z powodu zniszczenia powierzchni stawowych – nie można przeprowadzić np. rekonstrukcji więzadeł krzyżowych, w związku z czym ich uszkodzenie narządu ruchu określa się jako trwałe. Oczywiście jest, że z racji wyszkolenia technicznego oraz parametrów fizycznych łatwo adaptują się oni do piłki siatkowej na siedząco i mogą kontynuować swoją z nią przygodę.

GDZIE SZUKĄĆ INFORMACJI?

- Bożydar Abadżijew „Vademecum piłki siatkowej na siedząco”
- <https://worldparavolley.org>
- <https://paravolley.eu>



MARCIN POLAK

Ślązak, więc i godać umie po śląsku. 196 cm wzrostu, w sporcie od zawsze. Rocznic 1993. Przed wypadkiem, w którym stracił nogę, półzawodowo grał w piłkę nożną. Po wypadku próbował amp futbolu, ale to w siatkówce na siedząco zakochał się już po pierwszym treningu. W sumie od początku z wzajemnością, bo jak poszedł gościnnie na zgrupowanie reprezentacji Polski, to już został. Od 2023 r. kapitan męskiej reprezentacji Polski w piłce siatkowej na siedząco, którą uprawia od 2019 r.

Polacy zajęli w 2023 r. pierwsze w historii czwarte miejsce w mistrzostwach Europy, rozgrywanych we Włoszech. Mają na koncie zwycięstwo w Srebrnej Lidze Narodów w 2022 r. w Turcji. W 2024 r. reprezentacja Polski ma za sobą udany debiut w Złotej Lidze Narodów w Sarajewie

(czwarte miejsce). Jego klubowe sukcesy to mistrzostwo Polski z Aluron CMC Paravolley (wcześniej Paravolley Silesia) w 2021 r. Klub czterokrotnie zwyciężył w Pucharze Polski.

Marcin pracuje zawodowo w branży transportowej. Sportowym sukcesom kibicuje narzeczona. Sport jest dla niego formą terapii i ogromną frajdą. Nie wyobraża sobie życia bez niego. Motywacją, ale i sportowym marzeniem są igrzyska paralimpijskie. Na razie jest szansa na udział w tych najbliższych, w Los Angeles, jednak jeszcze wiele pracy przed reprezentacją Polski, bo nie jest łatwo w tej dyscyplinie zakwalifikować się na igrzyska – jest w nich tylko osiem męskich drużyn z całego świata. Ale kapitan reprezentacji Polski wcale tej pracy się nie boi. Dla niego to czysta przyjemność.



RUGBY NA WÓZKACH

DYSCYPLINA

Rugby na wózkach to sport zespołowy, pełen zwrotów akcji, mocnych uderzeń i niezwykłych podań. Mecze tej dyscypliny przyprawiają o dreszcze już od lat 70. XX wieku, kiedy to w Kanadzie stworzono *murderball*. Tak właśnie początkowo nazywano rugby na wózkach. Mordercza piłka. To określenie zdecydowanie pasuje do tej jakże mocnej i dynamicznej gry. Powstała z myślą o osobach z tetraplegią, które ze względu na niesprawność rąk nie mogły w pełni korzystać z uroków koszykówki na wózkach. Bo jak wiemy, koszykówka wymaga precyzyjnych rzutów do kosza, umieszczonego wysoko

nad głowami. Rugby na wózkach jest swego rodzaju mieszanką dyscyplin. Możemy tam dostrzec coś z hokeja na lodzie, koszykówki na wózkach, piłki ręcznej czy futbolu amerykańskiego. Znajdzie się też coś z siatkówki, a mianowicie piłka, jaką grają zawodnicy.

Obecnie istnieją dwie odmiany tego sportu. W sporcie paralimpijskim mówimy o Rugby'4 – w tej odmianie rywalizują tylko osoby z ograniczeniami w ruchomości w obrębie trzech lub czterech kończyn. Natomiast w nowej odsłonie tego sportu, zwanej Rugby'5, mogą grać osoby z różnymi niepełnosprawnościami, jest to jednak na razie dyscyplina pozaparlapijska.



21

AUSTRALIA

PARIS 2024

30
PARIS 2024

HISTORIA

W Polsce *murderball* możemy podziwiać dzięki Fundacji Aktywnej Rehabilitacji, która zorganizowała pierwsze szkolenie w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Spale w 1997r. Naszym pierwszym szkoleniowcem był utytułowany gracz ze Szwecji, Tomas Engblom. Ówczesny zawodnik drużyny Nacka Pick Pack przekazał Polakom w praktyce zasady gry i przede wszystkim ocenił potencjał, jaki drzemie w naszych graczach. Później wszystko poszło jak lawina. Ruszyły pierwsze treningi, powstały pierwsze kluby, a w kolejnym roku nasza reprezentacja wzięła udział w pierwszych międzynarodowych zawodach. Udział w World Wheelchair Games otworzył nam drzwi do światowych rozgrywek i rankingów stworzonych z ramienia International Wheelchair Rugby Federation (IWRF), która kilka lat temu przekształciła się w WWR (World Wheelchair Rugby).

Światowa federacja powstała w 1993 r., a rugby na wózkach oficjalnie dołączyło wtedy do sportów dla osób z niepełnosprawnościami. Już rok później Międzynarodowy Komitet Paralimpijski (IPC) przywitał *murderball* wśród sportów paralimpijskich. W 1996r. na igrzyskach w Atlancie rugbiści mieli okazję zaprezentować widzom tę piękną dyscyplinę, a pierwsze paralimpijskie medale mogą zdobywać od roku 2000, czyli igrzysk w Sydney.

W Polsce w 2001 r. powstała Polska Liga Rugby na Wózkach (PLRnW). Obecnie śledzimy zmagania drużyn w I i II lidze oraz w odmianie Rugby'5. Rozgrywki Polskiej Ligi Rugby na Wózkach nazywane są Międzynarodowymi Mistrzostwami Polski. Oprócz ośmiu drużyn z naszego

kraju, w zawodach bierze udział drużyna z Czech oraz mieszany zespół szwedzko-fiński.

Ważnymi momentami w historii polskiego rugby były lata 2017 i 2019. W 2017 r., dzięki klubom takim, jak IKS Jeźdźcy Mikołów, Sitting Bulls Katowice i Balian Chrzypsko Wielkie, powstał Związek Sportowy Husaria, który w 2019 r. przekształcił się w Polski Związek Rugby na Wózkach. Od tego czasu corocznie wyłaniany jest mistrz Polski. Do czołowych polskich klubów rugby na wózkach należą m.in. IKS Jeźdźcy Mikołów, Four Kings Warszawa oraz Flying Wings Rzeszów. Dwie pierwsze drużyny mają w swoich szeregach trzy zespoły, co zapewnia im silne zaplecze zawodników, a tym samym podnosi poziom krajowej ligi. Od trzech lat w Polsce i Wielkiej Brytanii organizowana jest także liga Rugby'5.

Oprócz Polskiej Ligi Rugby na Wózkach, Polski Związek Rugby na Wózkach wspiera, organizuje i planuje działania reprezentacji Polski. Największymi sukcesami naszej kadry są awanse na mistrzostwa świata (Vancouver 2010 i Sydney 2018), złoty medal mistrzostw Europy dywizji B (Nottwil 2016 i Pajulahti 2024) oraz srebrny medal mistrzostw Europy dywizji B (Warszawa 2021). Obecnie Polska zajmuje 16. miejsce w światowym rankingu na 35 drużyn.

ZASADY GRY

Rugby na wózkach to sport pełen emocji, który łączy błyskawiczne tempo, precyzyjne zasady i intensywną rywalizację. Mecz rozgrywany jest na boisku o wymiarach

28 m długości i 15 m szerokości, co daje zawodnikom przestrzeń do manewrów, ale także zmusza ich do szybkich i zdecydowanych działań. Na boisku jednocześnie może znajdować się czterech zawodników, a suma ich punktów, przydzielona w zależności od sprawności funkcjonalnej, wynosi maksymalnie 8 pkt (jeśli na boisku jest kobieta, drużyna ma 0,5 pkt bonusu punktowego).

Każdy mecz składa się z czterech kwart, z których każda trwa 8 minut. Czas jest mierzony tylko wtedy, gdy piłka jest w grze w tzn. piłce żywej – po gwizdku sędziego lub zakończeniu akcji zegar zatrzymuje się, co sprawia, że każda sekunda na boisku ma ogromne znaczenie. Między kwartami drużyny mają krótkie przerwy, trwające 2-3 minuty, a po drugiej kwarcie, w połowie meczu, jest dłuższa przerwa – 5 do 10 minut, w zależności od rangi zawodów.

W rugby na wózkach kluczowe są także limity czasowe, które wprowadzają dodatkową dynamikę. Drużyna, która posiada piłkę, ma zaledwie 12 sekund na wyprowadzenie jej z własnej połowy. Dodatkowo, cała akcja ofensywna, od momentu przejścia piłki, musi zakończyć się w ciągu 40 sekund – drużyna musi zdobyć punkt w tym czasie, w innym przypadku popełni błąd i straci piłkę. Zawodnik, który wjedzie do strefy bramkowej, nie może przebywać tam dłużej niż 10 sekund – po tym czasie następuje zmiana posiadania piłki na korzyść drużyny przeciwnej.

Celem każdej drużyny jest przejechanie z piłką linii bramkowej przeciwnika. Aby zdobyć punkt, zawodnik musi najechać na linię bramkową, dotykając jej przynajmniej dwoma kołami wózka, trzymając piłkę w rękach lub

na kolanach. Linia bramkowa jest wyznaczona przez pacholki oddalone od siebie o 8 m.

W czasie meczu drużyny mają również możliwość skorzystania z przerw na żądanie. Każda z drużyn może wykorzystać cztery przerwy po 30 sekund. Ta może być wykorzystana przez zawodnika z drużyny posiadającej piłkę opanowaną podczas gry, a trenerzy mogą poprosić dodatkowo o dwie przerwy po 60 sekund, ale tylko w momencie, gdy gra jest zatrzymana. Takie przerwy pozwalają drużynom na szybką analizę sytuacji i dostosowanie strategii.

Rugby na wózkach to sport, w którym adrenalina nie opuszcza zawodników ani na chwilę. Mocne zderzenia, spektakularne upadki i szybkie uniki to codzienność. Jednak każde nieczyste zagranie – od uderzeń rękami, przez przytrzymywanie, po uderzenie w tył koła rywala i wywrócenie go – kończy się karą. Tu liczą się siła i gra fair play!

To sport pełen akcji, szybkich zwrotów, a także precyzyjnego zarządzania czasem. Dzięki tym wszystkim zasadom gra jest nieprzewidywalna i pełna emocji, a dla kibiców oznacza to ekscytujące widowisko, które nie pozwala oderwać oczu od boiska.

Już wkrótce w obowiązujących aktualnie przepisach zostaną dokonane modyfikacje przez Międzynarodową Federację Rugby na Wózkach (WWR), które głównie skupią się na zmianie regulacji czasu podczas rozgrywanego meczu, przerw na żądanie oraz bonusów punktowych dla kobiet. Zmiana planowana jest na styczeń 2025 r.

SPRZĘT

W rugby na wózkach zawodnicy poruszają się na specjalistycznych wózkach, które zostały zaprojektowane z myślą o maksymalnej wytrzymałości. Wyposażone we wzmocnione koła, doskonale znoszą brutalne zderzenia, uderzenia i wywrotki, zapewniając pełne bezpieczeństwo podczas intensywnej gry. Dodatkowo, aby chronić dłonie, zawodnicy używają specjalnych rękawic, które umożliwiają bezpieczne napędzanie kół. Z kolei piłka przypomina tę do siatkówki, ale dostosowana została do wymagań tego pełnego emocji i adrenaliny sportu.

KLASYFIKACJA

Rugby na wózkach dedykowane jest osobom z niepełnosprawnością ruchową w obrębie trzech lub czterech kończyn. Wymienić tutaj można między innymi osoby z porażeniem czterokończynowym po urazie rdzenia kręgowego, z mózgowym porażeniem dziecięcym,

uszkodzeniem nerwów obwodowych, dystrofią mięśniową, polineuropatią, ale także osoby po amputacjach kończyn, z nieprawidłowo rozwiniętymi kończynami oraz osoby z wrodzonymi wadami genetycznymi, które ograniczają ruchomość w obrębie trzech lub czterech kończyn.

Ze względu na dużą różnorodność w funkcjonowaniu osób z niepełnosprawnościami, kwalifikującymi się do rugby na wózkach, stosuje się klasyfikację zawodników, która polega na przydzielaniu im klas sportowych. W rugby na wózkach wymienia się siedem klas sportowych, od **0,5** do **3,5**, w zależności od sprawności funkcjonalnej zawodnika, przy czym 0,5 pkt otrzymuje zawodnik z najniższą sprawnością funkcjonalną, a 3,5 pkt – z najwyższą.

Podczas klasyfikacji oceniana jest siła mięśniowa, zakresy ruchów, koordynacja ruchów, ale także wykonywane są specjalistyczne testy sportowe na wózku rugby oraz z piłką, charakterystyczne dla danego sportu. Ważnym elementem klasyfikacji jest również obserwacja zawodnika na boisku, w celu określenia stopnia jego funkcjonowania i nadania mu ostatecznej klasy sportowej.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.pzrnw.pl
- www.facebook.com/PZRNW
- www.facebook.com/@ReprezentacjaPolskiRugbynaWozkach
- <https://worldwheelchair.rugby>
- www.facebook.com/WorldWheelchairRugby





ŁUKASZ RĘKAWIECKI

Kto urodził się na Warmii, w Iławie, nie może nie spróbować żeglarstwa. I tak było w jego przypadku, nawet z sukcesami. Był też tenis stołowy, a potem koszykówka na wózkach. Artrogrzyzoza też była od zawsze, ale wózek trochę później. Od 2019 r. ten zawodnik z rocznika 1993 jest w kadrze narodowej rugby na wózkach. Na co dzień trenuje indywidualnie i jeździ na zgrupowania klubowe oraz kadry narodowej. Występuje w rozgrywkach klubowych w Polsce (IKS Jeźdźcy PreZero Arena Gliwce), Stanach Zjednoczonych (High Rollers Las Vegas) oraz Niemczech (Agivia Sharks). Dużo? Można więcej – oprócz tego pracuje jako psycholog w organizacji pozarządowej aktywizującej zawodowo osoby z niepełnosprawnościami oraz w Biurze Pełnomocnika Rektora ds. Osób z Niepełnosprawnością na warszawskim AWF. Przyznaje, że łączenie tych aktywności jest wymagające, ale za to jak się udaje, jest ogromna satysfakcja. A udaje się.

Sportowe sukcesy to na razie czterokrotne mistrzostwo Polski. W 2024 r. także mistrzostwo Niemiec. Do tego dwa razy drugie miejsce w dywizji trzeciej w Stanach Zjednoczonych. Natomiast w kadrze narodowej na koncie ma drugie miejsce na mistrzostwach Europy dywizji B w 2021 r. w Warszawie i pierwsze miejsce na mistrzostwach Europy dywizji B w 2024 r. w Finlandii. Do sportu, który jest bardzo ważną częścią jego życia, przyciąga go możliwość doznawania wielu emocji i wspaniałych momentów. Sport oznacza też dla niego samorealizację i codzienne zaangażowanie. Traktuje go jak trzeci etat – bardzo profesjonalnie i sumiennie. Działania planuje małymi kroczkami, zgodnie z zasadą, że małą łyżeczką też można się najeść. A jak mówi, ma to szczęście, że menu jest bardzo zróżnicowane, bo czerpie wielostronne doświadczenia, także poprzez grę w klubach zagranicznych. Na razie jego najbliższym celem sportowym jest utrzymanie reprezentacji Polski w najlepszej ósemce w Europie, a w kolejnych etapach gra na mistrzostwach świata i igrzyskach paralimpijskich.



TENIS NA WÓZKACH

DYSCYPLINA

Dla osoby z niepełnosprawnością sport powinien być skutecznym środkiem przywrócenia kontaktu ze światem zewnętrznym i ułatwienia jego reintegracji ze społecznością, jako pełnoprawnego obywatela. Należy tylko wybrać dyscyplinę, która będzie dostosowana do zainteresowań i możliwości. Dla osób uprawiających tenis na wózkach to nie tylko atrakcyjna forma aktywności i realizowania się w życiu, ale też rodzaj aktywnej rehabilitacji. Przez uprawianie sportu, osoby z niepełnosprawnością fizyczną wciągane są do czynnego udziału w życiu, co dodatnio wpływa na ich stan fizyczny i psychiczny.

Zawodnik staje się bardziej samodzielny, zauważa, że pomimo swojej niepełnosprawności jest w stanie być niezależny. Tenis na wózkach pozwala na wzmocnienie siły mięśni, koordynacji wzrokowo-ruchowej. Dzięki treningom poprawia się sprawność w poruszaniu na wózku, refleks, zwinność. Ten rodzaj sportu ma przede wszystkim wysokie walory psychoterapeutyczne, wpływające z konieczności wykazania się przez gracza aktywną i samodzielną pracą. Ciągłe zmiany sytuacji na korcie są elementem ćwiczącym uwagę i zdolność koncentracji.

Rio 2016



Kinoplex

scio



HISTORIA

W 1976 r. Brad Parks, 18-letni narciarz akrobatyczny, doznaje paraliżu nóg. Podczas swojej rehabilitacji spotyka Jeffa Minnenbrakera – atletę na wózku. Rozpoczynają dyskusję na temat możliwości uprawiania na wózkach tenisa. Od 1977 r. Brad i Jeff zaczynają promować tenis na wózkach na zachodnim wybrzeżu Stanów Zjednoczonych w czasie obozów i meczów pokazowych. Zaczynają również ustalać zasady gry. W maju Los Angeles City Parks and Recreation Department gości – po raz pierwszy w historii – turniej tenisa na wózkach, w którym bierze udział 20 zawodników. Z zajęć rekreacyjnych tenis na wózkach stał się profesjonalnym sportem. Początkowo nikt, łącznie z prekursorem, nie przypuszczał, że ta nowa dyscyplina zyska tak wielu zwolenników na całym świecie.

Na początku roku 1980 powstaje Narodowa Fundacja Tenisa na Wózkach (National Foundation of Wheelchair Tennis; NFWT). W zarządzie zasiadają Brad Parks, David Saltz, Jim Worth oraz Dave Kiley. Rusza cykl 10 turniejów w Stanach Zjednoczonych, do którego włączony jest również turniej Wielkiego Szlema – US Open Wheelchair Tennis Championships – rozgrywany w Racquet Club of Irvine. Wzięło w nim udział ponad 70 zawodników, a zwycięzcą pierwszego Wielkiego Szlema zostaje Brad Parks. Do końca 1980 r. ponad 300 zawodników bierze udział w turniejach tenisa na wózkach w USA.

W 1981 r. utworzono Związek Tenisistów na Wózkach (Wheelchair Tennis Players Association; WTPA), pod auspicjami NFWT. Dla tenisistów przygotowano tym razem cykl

turniejów o nazwie „Grand Prix Circuit”. To seria czterech największych turniejów w różnych miastach USA, z kończącym serię turniejem US Open. W zawodach zaczynają startować zawodnicy z innych krajów. Pierwszym takim uczestnikiem jest Francuz Jean-Pierre Limborg, którego sport tak zafascynował, że po powrocie do Paryża, razem ze swoim trenerem Pierrem Fusadem, rozpoczął program rozwoju tenisa na wózkach w Europie. Tenis trafia również do Australii – tam, w Sydney, program tenisa na wózkach rozpoczął Graeme Watts.

W 1982 r. powstaje klub tenisa na wózkach w Garches – Francja jest pierwszym europejskim krajem, który wdraża program tenisa na wózkach. Dużą rolę odgrywają tam pełnosprawni tenisiści: Yannick Noah i Henri Leconte. W 1983 r. Paryż gości pierwszy europejski turniej w tenisie na wózkach. Dyscyplina trafia też do Japonii i Wielkiej Brytanii. W 1985 r. ponad 1500 tenisistów na wózkach bierze udział w turniejach w USA. Po raz pierwszy zostają rozegrane międzynarodowe zawody drużynowe, nazwane World Team Cup, oraz turniej w Japonii – Japan Open. Powstaje Europejska Federacja Tenisa na Wózkach (European Wheelchair Tennis Federation – EWTF). W 1986 r. rozegrano French Open w Antony w Paryżu oraz juniorski US Open w tenisie na wózkach, w którym bierze udział 60 zawodników.

Od 1987 r. Międzynarodowa Federacja Tenisowa (ITF) wspomaga rozwój tenisa na wózkach oraz zarządza rozgrywkami. W 1988 r. ITF wprowadza „regułę dwóch odbić” do regulaminu gry w tenisa. Podczas US Open powstaje Międzynarodowa Federacja Tenisa na Wózkach

(International Wheelchair Tennis Federation; IWTF), do której przystąpiły Australia, Kanada, Francja, Wielka Brytania, Izrael, Japonia, Holandia i USA.

Dzięki staraniom Johna Noakesa (International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation) oraz Douga MacCurdy'ego i Eichii Kawatei (ITF Committee of Management), tenis na wózkach zostaje po raz pierwszy zademonstrowany podczas igrzysk paralimpijskich w Seulu jako dyscyplina pokazowa. W 1989 r. po raz pierwszy rozegrany zostaje Australian Open w Tenisie na Wózkach na kortach National Tennis Centre at Flinders Park w Melbourne. W 1992 r. tenis na wózkach debiutuje na igrzyskach paralimpijskich w Barcelonie, jako pełnoprawna dyscyplina. Randy Snow z USA oraz Monique van den Bosch z Holandii zdobywają złote medale zarówno w singlu, jak i w deblu.

Podczas walnego zgromadzenia w Kairze, w 1997 r., członkowie zagłosowali, aby tenis na wózkach stał się w pełni integralną częścią ITF, na takich samych warunkach, jak ITF Junior oraz ITF Senior. Yannick Noah staje się pierwszym patronem tenisa na wózkach. Od 2002 r. Australian Open jest turniejem wielkoszlemowym, podczas którego rozgrywany jest na tym samym obiekcie turniej dla osób pełnosprawnych i z niepełnosprawnościami. W 2005 r. Wimbledon, a następnie US Open gości po raz pierwszy zarówno tenisistów pełnosprawnych, jak i zawodników na wózkach. Od 2007 r. dołącza do tego grona Roland Garros – jako ostatni z czterech turniejów Wielkiego Szlema.

Przez ponad 40 ostatnich lat tenis na wózkach był jedną z najszybciej rozwijających się i najbardziej ekscytujących dyscyplin w sporcie osób z niepełnosprawnościami. Dziś w tenisa na wózkach grywa się w ponad 100 krajach na całym świecie.

Także w Polsce. W naszym kraju początki tenisa na wózkach datuje się na wiosnę 1994 r., od spotkania założycielskiego towarzystwa z udziałem przedstawicieli środowiska tenisowego z Płocka, Zielonej Góry, Bydgoszczy, Poznania i Warszawy, które w 2003 r. przekształcono w Polski Związek Tenisa na Wózkach. Od 2013 r. tenis na wózkach znalazł się w strukturach Polskiego Związku Tenisowego.

ZASADY GRY

Gra w tenisa na wózkach odbywa się według zasad bardzo podobnych do tenisa osób pełnosprawnych (wymiary kortu, siatka, sposób liczenia punktów, gemów i setów). „Wózkarze” (bo tak ich się potocznie nazywa) korzystają z tych samych kortów i sprzętu tenisowego, stosują ten sam uchwyt rakiety, ustawienie się do piłki, uderzenia z głębi kortu, serwis, wolej, rotacje uderzeń (top spin, slajs) itp. Przepisy gry też są niemal identyczne, jak w popularnym tenisie.

Najważniejszą różnicą jest możliwość odbicia piłki po jej drugim odbiciu się od ziemi (tylko za pierwszym

odbiciem piłka musi trafić w kort), możliwość skorzystania z 20-minutowej przerwy technicznej, gdy wózek wymaga mało skomplikowanej naprawy, lub w przypadku zawodników startujących w klasie quad – możliwość podrzutu piłki rakieta. Pozostałe różnice w większości wynikają z faktu, że zawodnicy w grze używają wózka. Stąd też gra prowadzona jest zasadniczo z głębi kortu i zawodnik dość rzadko znajduje się przy siatce. Niemniej jednak zawodnicy bez problemu stosują w grze również woleje. Wózek traktowany jest jako część ciała zawodnika (powiększa jego obrys), a podczas uderzania piłki zawodnik musi na nim siedzieć. Nie wolno też używać nogi czy też protezy do hamowania lub unieruchomienia wózka podczas serwisu lub odbijania piłki.

W sierpniu 2019 r. Międzynarodowa Federacja Tenisowa rozpoczęła proces klasyfikacji zawodników, mający na celu zweryfikowanie ich uprawnień do gry w tenisa na wózkach oraz podzielenie zawodników na dwie klasy sportowe: Open i Quad. Przyjęto zasadę, że zawodnicy uprawnieni są do rywalizacji w klasie Open, jeśli mają trwałą niepełnosprawność fizyczną powodującą znaczną utratę funkcji jednej lub obu kończyn dolnych. Natomiast w klasie Quad mogą rywalizować zawodnicy, którzy mają również trwałą niepełnosprawność fizyczną, skutkującą znaczną utratą funkcji jednej lub obu kończyn górnych oraz gdy objęte są nią co najmniej trzy kończyny.

Turnieje rozgrywane są w singlu, w deblu oraz w rozgrywkach drużynowych (World Team Cup) w klasie Open w kategoriach: juniorów, mężczyzn, kobiet oraz

w klasie Quad. Gra toczy się do dwóch wygranych setów. Szczegółowe przepisy są zawarte w dokumencie o nazwie „2024 ITF Wheelchair Tennis Regulations”.

SPRZĘT

Tenis na wózkach to dyscyplina techniczna. Proces nauczania i doskonalenia nawyków czuciowo-ruchowych jest trudny i długotrwały. Tenista z niepełnosprawnością musi łączyć doskonale opanowaną zdolność poruszania się na wózku z umiejętnościami technicznymi. Dużo także zależy od rodzaju wózka, na którym gra zawodnik. W początkowym okresie nauki gry w tenisa mogą być używane wózki wszystkich typów.

Do gry profesjonalnej niezbędny jest jednak wózek sportowy, który charakteryzuje się lekką konstrukcją, jest trójkołowy (nie liczy się kółko podporowego z tyłu, które można zamontować dla lepszej stabilności) oraz ma duże koła napędowe, pochylone w stosunku do podłoża, w zależności od indywidualnych upodobań zawodnika. Koła przednie powinny być małe, co ułatwia manewrowanie wózkiem. Ogólnie, wózek powinien być zwrotny, szybki, dopasowany do potrzeb zawodnika, a jednocześnie bezpieczny i dający komfort użytkownikowi. Często ma regulowane oparcie i siedzisko. Wózki trójkołowe pojawiły się w tenisie w 1993 r. i mimo że wykorzystywane są także w innych dyscyplinach, często nazywa się je wózkami tenisowymi.

Nie ma oddzielnych wymagań dotyczących rakieta. Zasadą jest jednak, że rakiet używana przez tenisistę na wózku powinna mieć dużą główkę oraz dobry system zapewniający tłumienie drgań. Rakiet zbyt ciężka czy też niewłaściwie wyważona może sprzyjać powstawaniu urazów, z których najczęstszymi są zapalenia ścięgien stawów nadgarstków, łokcia i ramienia. Te powstają jednak zazwyczaj wskutek powtarzanych błędów technicznych. We wszelkich rozgrywkach używane są te same piłki, co w turniejach tenisa osób pełnosprawnych. Preferowane są korty twarde, chociaż turnieje odbywają się również na innych nawierzchniach, dopuszczonych przez ITF, takich jak korty ziemne, sztuczne, dywanowe, trawiaste. Wbrew obiegowej opinii wielu właścicieli kortów, wózki nie powodują zniszczenia nawierzchni.

KLASYFIKACJA

Kategorie niepełnosprawności w tenisie na wózkach:

- **OPEN** – zawodnik musi mieć medycznie zdiagnozowaną niepełnosprawność, której wynikiem jest trwała, częściowa lub całkowita utrata funkcji motorycznych w jednej lub obu kończynach dolnych, ma jednak sprawne kończyny górne (np. amputacja kończyn, paraplegia – porażenie dwukończynowe); minimalne kryteria zawodników tej kategorii to deficyt neurologiczny od poziomu S1 lub wyżej, połączony z utratą funkcji motorycznych, ankilozy, przewlekłe choroby stawów, endoprotezy stawów

kończyny dolnej, amputacje w obrębie kończyn dolnych.

- **QUAD** – kategoria przeznaczona głównie dla osób z tetraplegią (porażeniem czterokończynowym) lub po amputacji kończyny górnej; kryteria zawodników – neurologiczny deficyt na poziomie od C8 w górę, amputacja kończyny górnej, miopatie lub dystrofie mięśniowe w kończynach górnych; zawodnicy mający kilka dysfunkcji, które uniemożliwiają poruszanie się na zwykłym wózku, i którzy na co dzień używają wózków elektrycznych, mogą używać takich wózków do gry.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.itftennis.com
- www.pzt.pl



KAMIL FABISIAK

Najlepszy w ostatnich latach polski tenisista na wózku w kategorii Open. Rocznic 1984. Urodził się w Starym Barciku niedaleko Gostynina. Lokalne media piszą o nim „nasz bohater z gminy Szczawin Kościelny”, gdzie teraz mieszka z żoną i trójką dzieci. Tenis zaczął trenować przypadkiem – na ulicy zaczepiła go Judyta Olszewska, która wtedy uprawiała tenis na wózkach, z pytaniem, czy nie chciałby spróbować. Spróbował i tak już zostało. Miał 22 lata. Choć to nie jest łatwy sport, wymaga wiele czasu, potu i pieniędzy, a o zwycięstwo jest trudno.

Mówi, że największy błąd, jaki popełnił w życiu, to przyznanie się przed komisją w ZUS, że... studiował (ekonomię). Stracił wtedy rentę, co utrudniło mu też treningi. Musiał znaleźć taką pracę, którą by z nimi pogodził. Najłatwiej było w ochronie. Choć właśnie zmienia pracę i będzie trenerem, zgodnie z uprawnieniami, w swoim rodzimym klubie Stowarzyszenie Integracyjny Klub Tenisa w Płocku (SIKT). Ma m.in. zamiar wyszukiwać nowe talenty.

W reprezentacji Polski od 2011 r. Wielokrotny mistrz Polski. Największe dotychczas sportowe sukcesy na jego koncie to 4. miejsce na drużynowych mistrzostwach świata we Włoszech (2017 r.) i w tym samym roku 5. miejsce na UNIQLO Wheelchair Doubles Masters oraz 16. pozycja na świecie według rankingu ITF (30.01.2017 r.). Jest trzykrotnym parolimpijczykiem – z Londynu (2012), Rio de Janeiro (2016) i Tokio (2020).

Na co dzień, w wyniku choroby, którą ma od urodzenia, porusza się o kulach. Uważa, że tenis na wózkach to sprawiedliwy sport – liczą się tylko talent i ciężka praca, nie da się oszukać. Uwielbia rywalizować i wygrywać, ale też walczyć z samym sobą. To pomaga mu również w życiu, kiedy jest trudniej. Mecze tenisowe są długie, emocjonujące, musi polegać na sobie. To się sprawdza u indywidualistów, do których się zalicza – wynik zależy tylko od niego. Lubi to uczucie, że cały czas, gdy piłka jest w grze, może zmienić losy meczu. Podróże to ulubiony dodatek do uprawiania tenisa. Rodzina go wspiera od zawsze, dzieci są szczęśliwe, gdy jadą z tatą na turniej. I on też, że dzieci ma przy sobie.

The image is an abstract graphic design featuring a white background with several key elements: a vertical blue bar in the upper center; a large red circle in the lower right; a thick black curved shape on the right side; and a light gray curved shape in the upper right. Multiple parallel lines in red, blue, and black flow through the composition, some forming arches and others connecting different elements. Three rectangular grids of small dots are positioned in the upper right, middle right, and lower right areas. The text 'SPORTY ZIMOWE' is located in the lower left quadrant.

**SPORTY
ZIMOWE**



CURLING NA WÓZKACH

DYSCYPLINA

Curling jest sportem o wielowiekowej tradycji, a w ostatnich latach rozwija się niezwykle dynamicznie. To dyscyplina dla wszystkich. Nie liczą się wiek ani płeć. Najważniejsze to spróbować i poczuć tzw. ducha curlingu. Istotne są również wysokie umiejętności zawodników i właściwa strategia.

Curling osób z niepełnosprawnościami jest grą zespołową rozgrywaną na lodzie. Przeznaczony jest dla osób poruszających się na wózkach, z dysfunkcjami dolnych części ciała, ograniczającymi swobodne poruszanie się.

HISTORIA

Curling jest bardzo starą dyscypliną sportu, uprawianą już od ponad 500 lat. Wywodzi się najprawdopodobniej ze Szkocji. Przez następne stulecia ewoluował, gra stawała się coraz popularniejsza. Za przełomową datę przyjmuje się rok 1838, kiedy to powstał The Royal Caledonian Curling Club. Stał się załącznikiem współczesnej organizacji światowego curlingu i do roku 1966 pełnił taką właśnie rolę. Curling jako dyscyplina pojawił się na igrzyskach olimpijskich w 1924 r. w Chamonix, a na stałe w programie igrzysk znajduje się od Nagano w 1998 r.

Ω OMEGA

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|

6:39

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|--|--|
| 0 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0 | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|--|--|

5

0:45

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 0 | 1 | 1 | 0 | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|--|



BE

2022

Pod koniec lat 90. zainteresowały się nim również osoby z niepełnosprawnościami, poruszające się na wózkach. W styczniu 2000 r. w Crans-Montana w Szwajcarii zorganizowano pierwszy oficjalny puchar świata w curlingu na wózkach. Dwa lata później, w styczniu 2002 r., również w Szwajcarii odbyły się pierwsze oficjalne mistrzostwa świata w tej dyscyplinie, w których zwyciężyła ekipa gospodarzy – przed Kanadą i Szwecją. Curling na wózkach zadebiutował w programie igrzysk paralimpijskich w Turynie w roku 2006. Obecnie dyscyplina ta uprawiana jest w 70 krajach na całym świecie.

Od 2022 r. w sporcie paralimpijskim już oficjalnie pojawiła się druga konkurencja curlingowa – dwójki mieszane. Pierwsze mistrzostwa świata zostały rozegrane w Lohji (Finlandia), a rok 2026 będzie inauguracją tej konkurencji na igrzyskach paralimpijskich w Mediolanie-Cortinie. Wprowadzenie drugiej konkurencji daje nowe możliwości, łatwiej stworzyć skład, większa jest dynamika gry, dzięki czemu cieszy się ona dużą popularnością.

Na popularność curlingu wpływa także możliwość integracji sportowców z niepełnosprawnościami z ich pełnosprawnymi koleżankami i kolegami. Ma to zresztą odzwierciedlenie w strukturach organizacyjnych. World Curling (WC), zrzeszając wszystkich curlerów, rozwija i popularyzuje tę dyscyplinę.

CURLING NA WÓZKACH W POLSCE

W naszym kraju curling jest dość młodą dyscypliną, szczególnie ten na wózkach. Kluby curlingowe zaczęły powstawać od 2003 r., co doprowadziło do stworzenia

Polskiego Związku Curlingu. Obecnie funkcje tę pełni Polska Federacja Klubów Curlingowych, zrzeszająca 18 klubów zajmujących się w Polsce tym sportem.

Ze względu na brak w tamtych czasach w Polsce całorocznych hal do curlingu, niełatwo było zachęcać osoby poruszające się na wózkach do regularnych treningów. Pierwsza drużyna na wózkach powstała przy warszawskim Media Curling Club i reprezentowała po raz pierwszy Polskę w mistrzostwach świata w curlingu na wózkach w styczniu 2005 r. w Glasgow (Szwecja).

W ostatnich latach na arenie międzynarodowej reprezentuje nas drużyna Swingy Stones (klub: Polska Organizacja Sportowa z Łodzi) w składzie: Łukasz Waszek – skip, Michał Gasik-Daszkowski – wiceskip, Mariusz Włodarski – drugi, Joanna Kozakiewicz – pierwsza, Monika Bodych – rezerwowa oraz trenerka – Agnieszka Schröder. Właśnie ten zespół w listopadzie 2023 r. uzyskał najlepszy w historii polskiego curlingu na wózkach wynik podczas mistrzostw świata grupy B w curlingu na wózkach w Lohji (Finlandia), zajmując doskonałe czwarte miejsce. Podczas tygodniowej rywalizacji z reprezentacjami z całego świata polscy zawodnicy byli o włos od awansu do grupy A. Wynik wyraźnie wskazuje na dobrą jakość tego składu i daje duże szanse na jeszcze lepszy rezultat w przyszłości.

W 2018 r. w Łodzi, z inicjatywy prywatnej, została otwarta pierwsza w Polsce, najnowocześniejsza w Europie, całoroczna, kryta, czterotorowa hala do curlingu, całkowicie dostosowana także do potrzeb zawodników na wózkach. Jest to ogromna zmiana w możliwościach treningowych. Curling na wózkach

w Łodzi i okolicach prężnie się rozwija. Od 2023 r. na Śląsku, w Pawłowicach, także istnieje jeden tor curlingowy, co przyczyni się do rozwoju sportu w tym regionie.

ZASADY GRY

Przepisy curlingu na wózkach opierają się w pełni na przepisach Światowego Curlingu (World Curling), które dotyczą zarówno graczy pełnosprawnych, jak i z niepełnosprawnościami. Z jedną zasadniczą różnicą – w curlingu na wózkach nie stosuje się tzw. szczotkowania. Zawodnicy wyrzucają kamienie za pomocą kija ze specjalnym uchwytem (ekstender), który nakłada się na „rączkę” kamienia, aby wypchnąć go z odpowiednią siłą. Wózki do gry w curlingu to standardowe wózki, ale dla lepszej przyczepności na lodzie ciśnienie w oponach jest obniżone.

Rywalizacja odbywa się na lodowym torze o długości 45,72 m i szerokości 5 m. Gra się granitowymi kamieniami. Wypuszcza się je do tarcz, tzw. domów, wymalowanych na obu końcach toru. Pośrodku każdego z „domów” krzyżują się dwie linie: linia wyznaczająca środek toru (linia środkowa) oraz linia celu. Pole punktowe wyznaczają zaś linia końcowa, linia boczna i linia spalonego (*hog line*), w obrębie których kamień musi się znajdować, aby w ogóle brać udział w grze.

KONKURENCJA CZWÓRKOWA

Drużyny zagrywają na zmianę. Każdy z zawodników wypuszcza po dwa kamienie w endzie (partii – 16 kamieni). Podczas gdy zawodnik wypuszcza kamień, jeden z jego kolegów

(kapitan lub wicekapitan) z drużyny znajduje się po przeciwległej stronie toru, w „domu”, i wskazuje wypuszczającemu kamień, w które miejsce ma celować. Rozgrywa się 8 endów w meczu, a w przypadku remisu dodatkowa partię.

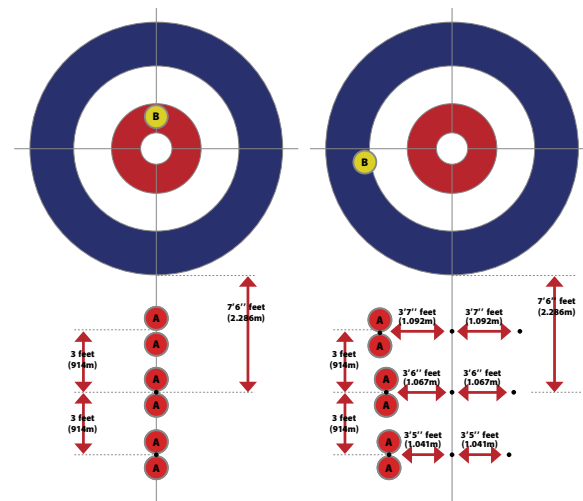
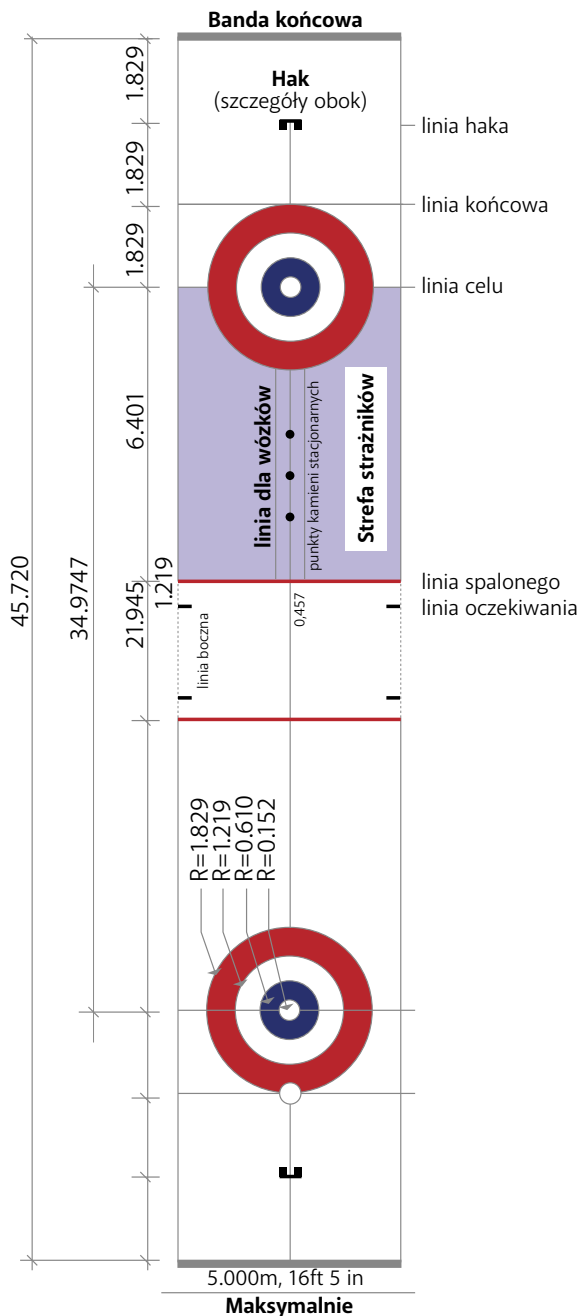
Zawodnicy mogą wykonywać różne zagrania: wstawianie kamieni do pola punktowego, zastawianie pola punktowego, czyli zagrywanie strażnika przed „dom”, oraz wybijanie kamieni. Na taktykę w danej partii wpływ ma to, która drużyna ma „hammera”, czyli ostatni kamień w endzie. Prawo do ostatniego kamienia ma drużyna, która przegrała poprzednią partię.

Na koniec każdego enda ocenia się ustawienie kamieni w „domu”. Partię wygrywa drużyna, której kamień jest bliżej środka „domu”. Zdobywa tyle punktów, jak wiele kamieni ma bliżej środka niż najlepszy kamień drużyny przeciwnej. End może się zakończyć wynikiem zerowym (jeśli nie ma kamieni w „domu”).

KONKURENCJA PAR MIESZANYCH

Drużyna składa się z kobiety i mężczyzny. Jest rozgrywana na tym samym torze, ale mniejszą liczbą kamieni (12 kamieni w endzie).

Partię rozpoczyna się od ustawiania dwóch kamieni stacjonarnych w polu gry, po jednym z każdej drużyny, na specjalnie wyznaczonych do tego pozycjach. Drużyna, która przegrała enda, ma prawo wyboru jednej z dwóch pozycji kamieni stacjonarnych. Wybierając pozycję B (w „domu”), ma prawo do zagrania ostatniego kamienia w partii („hammera”). Po ustawieniu kamieni rozpoczyna



się naprzemienne zagrywanie pozostałych (po pięć kamieni na drużynę) w następującym schemacie: jeden zawodnik z drużyny zagrywa kamieniami pierwszym i piątym, a drugi zawodnik z drużyny zagrywa pozostałymi trzema (2., 3. i 4. kamienie w kolejności rzucania).

Ostatnią różnicą w stosunku do konkurencji czwórek jest end „power play” z innym ustawieniem kamieni stacjonarnych na początku enda. Każda drużyna raz w ciągu meczu, będąc w prawie wyboru ustawienia kamieni stacjonarnych, może wybrać ustawienie „power play”, czyli nie w linii centralnej toru, a w linii przebiegającej z „boku” toru.

ZAGRYWANIE KAMIENI

Zawodnik zagrywający kamienie musi być tak ustawiony, by kamień „wypadł” z rączki przed linią spalonego, a podczas zagrywania musi się zmieścić między liniami dla

wózkarzy, które znajdują się po obu stronach linii centralnej, równoległe do niej. W trakcie zagrywania ważna jest siła. Od niej zależy prędkość, z którą porusza się kamień, i odległość, na jaką ma on dojechać. Przed wypuszczeniem kamienia należy się upewnić, czy nie ma pod nim jakichś nieczystości, ponieważ najmniejsza drobina może w znacznym stopniu zmienić trajektorię i zepsuć cały rzut.

Następnym krokiem jest nadanie kamieniowi odpowiedniej rotacji. Wynika to z tego, że kamień przesuwa się po lodzie do celu po łuku. W zależności od siły zagrania, kamień skręci bardziej przy lekkim zagraniu i mniej przy mocnym. Dlatego by umieścić kamień w konkretnym miejscu na polu gry, kapitan musi dobrać odpowiednią poprawkę, uwzględniając, ile skręci podczas rzutu. Zawodnik wykonujący rzut obraca rączkę kamienia w prawo lub w lewo, żeby w trakcie rzutu nadać mu rotację w odpowiednim kierunku. Wielkość siły potrzebnej do rzutu zostaje podana zagrywającemu zawodnikowi przez kapitana.

RODZAJE RZUTÓW

Zasadniczo w curlingu rozróżnia się dwa typy rzutów – wjazd i wybicie. Pozostałe rzuty są tylko ich odmianami. Mianem wjazdu określa się zagranie, w którym kamień ma być ustawiony w „domu” (lub przed nim jako strażnik), podczas gdy „wyciecie” oznacza usunięcie kamienia z pola gry.

STREFA STRAŻNIKÓW

W konkurencji czwórek jest to strefa pomiędzy linią spalonego a linią przechodzącą przez środek „domu” (zwana linią celu) z wyłączeniem „domu”. Żaden kamień

znajdujący się w niej nie może być wybity przez przeciwnika poza grę, dopóki nie zostanie zagranych pięć pierwszych kamieni w danym endzie. Jeśli strażnik zostanie usunięty, automatycznie ustawiony zostaje na swoje miejsce, podczas gdy kamień drużyny przeciwnej jest wyeliminowany z dalszej gry. Są to zasady, które skomplikowały taktykę i uatrakcyjniły grę.

W konkurencji par mieszanych występuje niewielka różnica w tej zasadzie. Podczas pierwszych pięciu kamieni nie można usunąć żadnego kamienia przeciwnika z całego pola gry (nie tylko przed „domem”, jak w czwórkach), można je natomiast przesuwać.

OSTATNI KAMIEŃ – „HAMMER”

Ostatni kamień jest także nazywany „hammerem” (młotem), bo może zmienić całe ustawienie kamieni w „domu”, a tym samym wynik punktowy. To, który zespół będzie miał ostatni rzut, jest rozstrzygane przez specjalne zagrania przed meczem lub w inny sposób w turniejach towarzyskich, jak losowanie. W kolejnych endach prawo do ostatniego kamienia przechodzi do drużyny, która nie zdobyła punktów w poprzednim endzie. Podczas zawodów drużyna dysponująca „hammerem” stara się zdobyć przynajmniej dwa punkty. Jeśli można wygrać tylko jednym, skip stara się oczyścić pole punktowe i tym samym przenieść to prawo na kolejny end. W takim wypadku gra pozostaje pusta (*blank end*). Wygranie partii bez zagrywania ostatniego kamienia jest o wiele trudniejsze i często określa się to jako kradzież (*steal*) punktów.

ZAWODNICY

W meczu curlingu na wózkach biorą udział dwie drużyny, w skład każdej wchodzi po czworo zawodników obydwójga płci (w drużynie dwójkowej jest ich para). Kapitan drużyny oraz jego zastępca decydują o doborze zagrań i stosowanej taktyce. Podczas meczu zawodnicy mogą się konsultować tylko podczas jednego *time outu* na ich życzenie w dowolnym momencie meczu oraz w trakcie przerw między poszczególnymi endami.

Skipowie i wiceskipowie obu drużyn muszą ustalić wynik po każdym endzie. Jeśli zawodnicy nie są pewni, które kamienie znajdują się bliżej środka „domu”, istnieje możliwość zmierzenia odległości za pomocą specjalnej miarki podobnej do cyrkla, a różnice to niejednokrotnie milimetry.

SPRZĘT

W curling gra się kamieniami zrobionymi ze specjalnego rodzaju granitu, który występuje tylko w dwóch miejscach na świecie – musi być on odporny na wilgoć i niską temperaturę. Kamień curlingowy nie może ważyć więcej niż 19,66 kg, w obwodzie nie może mierzyć więcej niż 91,44 cm, natomiast wysokość kamienia nie może być mniejsza niż 11,43 cm.

Zawodnicy na wózkach wyrzucają kamienie zwykle za pomocą kija ze specjalnym uchwytem (ekstender), który nakłada się na rączkę kamienia, aby łatwiej wypchnąć

go z odpowiednią siłą w żądanym kierunku. Długość kija dobiera się indywidualnie – maksymalna to 2,45 m.

KLASYFIKACJA

W curling na wózkach mogą grać osoby z fizyczną niepełnosprawnością dolnych części ciała, ze znaczącą dysfunkcją funkcji ruchowych (uszkodzenie kręgosłupa, porażenie mózgowie, stwardnienie rozsiane, podwójna amputacja nóg itd.) – w takim stopniu, że do przemieszczania się potrzebują oni na co dzień wózka, co wiąże się z uzyskaniem konkretnej liczby punktów, by zostać pozytywnie sklasyfikowanym.

Decyzje o przyznaniu kategorii uprawniającej do gry w tej dyscyplinie podejmuje międzynarodowi klasyfikatorzy. Poza tym w curlingu na wózkach nie ma żadnego podziału uzależnionego od stopnia czy rodzaju niepełnosprawności.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.worldcurling.org
- www.facebook.com/swingystones
- www.curlinglodz.pl
- <https://pfk.com.pl>



JOANNA KOZAKIEWICZ I MICHAŁ GASIŁ-DASZKOWSKI

Michał urodził się z wrodzoną łamliwością kości, która doprowadziła do używania na co dzień wózka. Zawsze był aktywny. Na co dzień jest informatykiem. Przez wiele lat trenował szermierkę. Jeździł z kadrą na zawody i poznawał sport wyczynowy, jednak problemy z klasyfikacją przy tym rodzaju niepełnosprawności spowodowały rozstanie się z tą dyscypliną. Na curling przyszedł w 2016 r., zaproszony przez kolegę, który już ten sport uprawiał. Spodobało mu się od razu i zaczął regularne treningi.

Joanna na pierwszy trening przyszła rok później, zaproszona przez Michała. Też ma wrodzoną łamliwość kości. Jest osobą bardzo aktywną, zmotywowaną i chętną do odkrywania nowych rzeczy. W curlingu się zakochała i szybko jej marzeniem i celem stały się igrzyska.

Obydwoje dużo trenują. Grają razem w drużynie czwórkowej, która jest obecną reprezentacją kraju. Z tą ekipą odnieśli największy do tej pory sukces, czyli czwarte miejsce na mistrzostwach świata grupy B w Lohji (Finlandia) w 2023 r. Michał miał też duży udział w tworzeniu się klasyfikacji medycznej w curlingu dla osób z wrodzoną łamliwością kości. Teraz mamy zawodników z wielu krajów z tym schorzeniem pozytywnie sklasyfikowanych.

Joanna i Michał są zawodnikami łódzkiego klubu POS, a na treningach można ich spotkać w hali curlingowej w Łodzi. Grają też razem w drużynie dwójkowej, w nowej konkurencji, która na igrzyskach zostanie rozegrana po raz pierwszy w 2026 r. w Mediolanie-Cortinie.



HOKEJ NA SLEDGACH

DYSCYPLINA

Hokej na sledgach lub sledżach, zwany także parahokejem (ang. *sledgehockey* lub *para ice hockey*), to siedząca wersja hokeja na lodzie dla osób z niepełnosprawnością fizyczną. Tym, co go wyróżnia wśród innych dyscyplin, jest bez wątpienia wielozadaniowość i podzielność uwagi w każdym momencie gry. Jest to najbardziej widoczne w sytuacji, kiedy zawodnik prowadzi krążek. W tym czasie musi mieć ogólną orientację, aby wiedzieć, czy za chwilę nie zaatakuje go przeciwnik, ewentualnie być przygotowanym na podanie, przyjęcie krążka lub strzał.

To wszystko dzieje się przy jednoczesnym użyciu kijów do prowadzenia sledża, kontroli krążka oraz wykonywania wszelkich manewrów, typu skręty i hamowanie. Choć mamy tu do czynienia z dużą dynamiką gry, to kontuzje zazwyczaj są efektem uderzeń krążkiem w niechronione miejsce, silny atak zawodnika ciałem (szczególnie przy bandzie) lub atak ostrymi końcami kija.

Parahokej ewoluował przez ponad 50 lat, co zaowocowało nie tylko wysoką jakością gry, ale też wdrażaniem nowoczesnych technologii do budowy sledży i kijów. Jeśli szukasz ekscytującej dyscypliny sportowej, powinieneś spróbować hokeja na sledżach.



HISTORIA

Początki tej bardzo widowiskowej dyscypliny sięgają lat 60. XX wieku, kiedy to dwóch mężczyzn z ośrodka rehabilitacyjnego w Sztokholmie – pomimo fizycznej niepełnosprawności – chciało nadal uprawiać hokej. Sanie (sledż), które zaprojektowali, składały się z metalowej ramy, łyżew i płaskiego siedziska, a całości dopełniały dwa drewniane kije zakończone stalowymi kolcami. W niedługim czasie w tym samym sztokholmskim ośrodku oficjalnie założono sekcję hokeja na sledżach, która przyciągnęła liczną grupę wielbicieli. Powstała drużyna, która – aby rywalizować – musiała wyjść z promocją dyscypliny poza granice Szwecji. I tak dyscyplina ta przyjęła się również w Norwegii. Obie drużyny, szwedzka i norweska, regularnie rozgrywały mecze między sobą, co dawało im przewagę nad nowo powstającymi ekipami. Do końca lat 90. dołączyły kadry Wielkiej Brytanii, Kanady, USA, Estonii i Japonii.

Pierwszy oficjalny turniej rangi igrzysk paralimpijskich z udziałem hokeistów z niepełnosprawnościami odbył się w Lillehammer w 1994 r. Wzięły w nim udział cztery drużyny. W finałowym meczu Szwecja pokonała Norwegię 1:0, zdobywając pierwsze złoto igrzysk paralimpijskich w hokeju na sledżach. W następnych edycjach paralimpijskich turniejów na najwyższym stopniu podium stawały kolejno: Norwegia (Nagano 1998), USA (Salt Lake City 2002), Kanada (Turyn 2006) oraz USA (Vancouver 2010, Soczi 2014, Pjongczang 2018 i Pekin 2022).

W latach 2000-2024 dołączały nowe drużyny: Czechy, Niemcy, Włochy, Polska, Finlandia, Słowacja, Rosja, Korea Południowa, Francja, Belgia, Kazachstan, Austria, Tajlandia. W związku z dużym zainteresowaniem hokejem, międzynarodowe władze stworzyły nowy system grupowy, tj. A, B i C, a wraz z nim system spadków i awansów. Ustalono, że grupa A będzie składać się z ośmiu najlepszych drużyn, i to właśnie te drużyny zakwalifikują się do uczestnictwa w najbliższych igrzyskach paralimpijskich.

Oprócz igrzysk, cyklicznie organizowane są mistrzostwa świata oraz kontynentalne turnieje, w tym mistrzostwa Europy. Hokej na sledżach to nie tylko drużyny narodowe. Powstały też dziesiątki drużyn klubowych, a wraz z nimi – zapotrzebowanie na turnieje klubowe oraz rozgrywki ligowe, jakie odbywają się w Czechach, Rosji oraz USA.

W 2006 r. przy Integracyjnym Klubie Sportowym „Atak” w Elblągu powstała pierwsza w Polsce drużyna w hokeju na sledżach, prowadzona przez Sylwestra Flisa. To złoty medalista i MVP – najbardziej wartościowy zawodnik (z ang. *Most Valuable Player*) – igrzysk w Salt Lake City w 2002 r. (w barwach USA, gdyż posiada także amerykańskie obywatelstwo). Dwa lata po tym sukcesie zdecydował się pozostać w Polsce i kontynuować karierę hokejową w barwach biało-czerwonych. Oprócz roli trenera, jako ofensywny obrońca wciąż wspiera drużynę na tafli.

ZASADY GRY

Zasadniczo wszystkie reguły obowiązujące w hokeju osób pełnosprawnych mają zastosowanie w hokeju na sledżach. Gra różni się od hokeja tylko sprzętem, na którym zawodnicy się poruszają, i długością tercji (3 x 15 min.). Również przewinienia w wielu przypadkach są inne niż w standardowym hokeju.

Liczba zawodników w trakcie meczu (6 na 6), rozmiar bramki, krążek oraz tafla lodowiska pozostają bez zmian. Pozycje na lodzie oraz podstawowe strategie też przypominają te ze standardowego hokeja. W nowo wybudowanych arenach stosuje się wymogi, które mają zapewnić zawodnikom bezproblemowy wjazd na taflę lodu bezpośrednio z ławki zawodniczej. W przypadku lodowiska nieprzystosowanego do płynnych zmian zawodników, obie drużyny są zmuszone w trakcie meczu siedzieć na lodzie przy bandzie.

SPRZĘT

Wszyscy gracze obowiązkowo wyposażeni są w ochronny sprzęt hokejowy, zgodny ze standardem ustanowionym przez HECC (Hockey Equipment Certification Council Inc.), w tym sledże i kije.

Sledż (inaczej sanki) jest zbudowany z metali lekkich, typu duraluminium. Rama jest podporą i ochroną dla nóg i jednocześnie łącznikiem łyżew i siedziska. Długość ramy uzależniona jest od wzrostu zawodnika, ewentualnych

amputacji i mierzona jest od pośladków do podeszwy buta lub końca amputacji kończyn dolnych. Siedzisko jest dopasowane indywidualnie dla konkretnego zawodnika. Produkowane jest z tworzywa sztucznego, cechującego się dużą elastycznością, szczególnie w niskich temperaturach.

Kije na jednym końcu mają zakrzywione łopatki do łatwego kontrolowania krążka, a na przeciwległym – kolce stalowe do manewrowania sledżem i poruszania się po lodzie. Aby zapobiec obrażeniom innych graczy, kolce nie mogą mieć zbyt szpiczastych zębów oraz nie mogą wystawać 1 cm poza końcówkę kija. Zawodnik, odpychając się stylem narciarza biegowego, wbija kolce w lód, co następnie wprowadza sledż w ślizg.

KLASYFIKACJA

Hokej na sledżach nie ma punktacji lub handikapu, które mają bezpośredni wpływ na przebieg gry. Jednak każdy zawodnik musi przejść klasyfikację medyczną, która go dopuści do gry lub wyeliminuje z udziału w zawodach kwalifikowanych.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.paralympic.org/ice-hockey
- www.facebook.com/IntegracyjnyKlubSportowyAtak



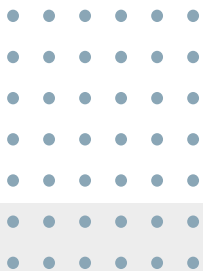
SYLWESTER FLIS

Urodził się w 1974 r. w Stalowej Woli. Zdiagnozowano u niego przepuklinę oponowo-rdzeniową. W latach 90. wraz z rodziną wyjechał do Stanów Zjednoczonych. W grudniu 1995 r. poznaje hokej na śledzich przy Chicago Park District, a niespełna rok później dostaje się do kadry narodowej USA. Z braku obywatelstwa, Sylwester nie bierze udziału w igrzyskach paralimpijskich w Nagano w Japonii (1998).

W 1999 r. zakłada drużynę klubową RIC Blackhawks przy największym szpitalu rehabilitacyjnym w USA, Rehabilitation Institute of Chicago. Drużyna sponsorowana była głównie przez profesjonalną ekipę NHL Chicago Blackhawks. Sukcesy nowo założonej drużyny rozpoczynają się od pierwszego wyjazdu na turniej.

W 2001 r. Sylwester Flis zostaje obywatelem USA, co jednocześnie daje mu możliwość uczestniczenia w jego pierwszych igrzyskach paralimpijskich w Salt Lake City w 2002 r. Sylwester właśnie tam pokazuje niezwykłą formę, zdobywając z drużyną Stanów Zjednoczonych złoty medal. Zostaje też wybrany MVP paralimpijskiego turnieju za sprawą jego osobistego hokejowego wyczynu, jakim było zdobycie tytułu króla strzelców (11 bramek i 7 asyst w 6 rozegranych meczach), a dokonał tego jako zawodnik grający w formacji obronnej.

Tuż po igrzyskach wpisał się do „Księgi rekordów Guinnessa” w dwóch kategoriach: za najwięcej zdobytych bramek w turnieju najwyższej rangi (7) oraz za najwięcej zdobytych



punktów (18). Sylwester Flis, jako pierwszy hokeista z niepełnosprawnością, dostał się do unikatowej kolekcji kart sportowców profesjonalnej ligi NHL. Po paralimpijskim sukcesie, przeprowadził się na Alaskę, by tam, wraz z organizacją charytatywną Challenge Alaska Anchorage, stworzyć drużynę hokejową osób z niepełnosprawnościami, jak również rozwinąć hokej na sledżach w całym stanie Alaska.

W 2006 r., za sprawą Zarządu Integracyjnego Klubu Sportowego „Atak”, Sylwester powrócił do kraju, by zawodników siatkówki na siedząco przekształcić w hokeistów na sledżach. Głównym założeniem stworzenia nowej sekcji oraz kadry Polski były plany uczestniczenia w zimowych igrzyskach paralimpijskich. Po nieudanej

próbie kwalifikacji hokeistów na sledżach na igrzyska w 2010 r., Sylwester zdecydował się na indywidualny pościg, by po raz drugi wziąć udział w igrzyskach, lecz tym razem w barwach Polski i na nartach biegowych. W grudniu 2009 r. w Sjusjøen, w Norwegii, w pucharach świata w sprincie zdobywa kwalifikacje na igrzyska. W Vancouver – w jego koronnym biegu w sprincie – upadł, złamał nartę i stracił jakąkolwiek szansę na medal.

Obecnie Sylwester w dalszym ciągu trenuje i gra w hokeja. W latach 2015-2021 był zawodnikiem takich klubów, jak HC Studenka i Ołomuniec w lidze czeskiej. W lidze niemieckiej w latach 2015-17 z drużyną Bremen Weser Stars zdobywał mistrzostwo Niemiec.



PARANARCIARSTWO ALPEJSKIE

DYSCYPLINA

Narciarstwo alpejskie dla osób z niepełnosprawnościami uznano za formę rehabilitacji na przełomie lat 50. i 60. XX wieku. Od samego początku tradycyjna dyscyplina – kontrowersyjnie zestawiona z niepełnosprawnościami – budziła obawy, czy takie połączenie jest możliwe. Okazuje się, że tak! To jeden z tych sportów, uprawianych zimową porą, który wspaniale integruje, podnosi poziom adrenaliny, daje poczucie wolności i pozwala uwierzyć w siebie. Skoro sportowcy z niepełnosprawnościami radzą sobie na stoku, to pewnie i na co dzień jest im łatwiej... Puentując krótkie wprowadzenie, narciarstwo alpejskie sprawia, że zima przestaje być dokuczliwa. Wręcz przeciwnie – czeka się na nią z nadzieją na prawdziwe emocje.

HISTORIA

Narciarstwo alpejskie osób z niepełnosprawnościami znalazło się już w programie I Zimowych Igrzysk Paralimpijskich w 1976 r. w Örnköldsvik. Z kolei w 1992 r. w Albertville zawody rozegrano na tych samych trasach, co igrzyska olimpijskie. Nietrudno się domyślić, że narciarzom z Polski trudniej było rywalizować z kolegami reprezentującymi kraje alpejskie – tam przecież śnieg jest zawsze.

Dodatkowo jednak, od 2006 r. jeszcze trudniej jest rywalizować w tej konkurencji. Poprzeczkę podnosi połączenie klas startowych i zastosowanie przeliczników czasowych. W praktyce oznacza to, że zredukowano liczbę



kompletów medali do wywalczenia (szczegóły niżej, w opisie klas startowych). Tak wyśrubowane warunki sprawiają, że wielokrotnie wzrosła waga medalu w konkurencjach alpejskich.

Na pierwszy medal igrzysk po wspomnianej zmianie trzeba było czekać do 2018 r., gdy brąz w slalomie gigantycznym w Pjongczangu wywalczył Igor Sikorski. Nie zmienia to faktu, że czujemy niedosyt. Zwłaszcza że przed wprowadzeniem połączenia klas startowych nasi paralimpijczycy częściej sięgali po medale igrzysk, m.in. dzięki Elżbiecie Dadok – zawodniczce „Startu” Bielsko-Biała.

SPRZĘT

Podstawowy sprzęt to narty, na których się jeździ i startuje w zawodach. Są dokładnie takie same, jak te stosowane przez pełnosprawnych alpejczyków. Żeby jednak móc jeździć, w przypadku wielu niepełnosprawności potrzebny jest dodatkowy sprzęt, który umożliwia jazdę. Chodzi o monoski – siedzisko umożliwiające jazdę na siedząco. Jest to połączenie siedziska oraz systemu amortyzującego i mocującego. Można je porównać do buta narciarskiego u pełnosprawnych narciarzy.

Kolejna różnica to kulonarty/stabilizatory, pełniące funkcję kijów narciarskich (specjalne kule łokciowe, do których zamocowane są krótkie nartki). Dzięki nim można odzyskać równowagę w czasie jazdy, a po złożeniu płóz

pozwalają przemieszczać się. Protezy – specjalnie przeznaczone do jazdy na nartach – to kolejny rodzaj sprzętu, który nie pojawia się u pełnosprawnych narciarzy.

Z kolei dla osób niewidomych i słabowidzących, obok wsparcia ludzkiego w postaci przewodnika, używa się jaskrawych kamizelek odblaskowych (poprawiających widoczność przewodnika jadącego przed osobą z niepełnosprawnością wzroku), urządzeń umożliwiających komunikację głosową pomiędzy zawodnikiem i przewodnikiem (od interkomów do głośnika na plecach przewodnika, w przypadku zespołów, w których są całkowicie niewidomi zawodnicy).

Innym dodatkowym sprzętem okołonarciarskim są kaski, ochraniacze (czasami profilowane do niepełnosprawności), buty narciarskie, rękawiczki... ale te ostatnie nie odbiegają od sprzętu zawodników pełnosprawnych.

ZASADY GRY

Tu także obrano kierunek zmierzający do upodobnienia zasad i parametrów technicznych parannarciarstwa do narciarstwa pełnosprawnych sportowców.

ZJAZD – DOWNHILL (DH)

Zjazd to najszybsza z konkurencji alpejskich. Zawodnicy często osiągają w niej prędkości przekraczające 100 km/h. Różnica poziomów między startem a metą powinna

wynosić od 450 do 800 m. Szerokość trasy powinna wynosić co najmniej 30 m, poza wyjątkowymi, dobrze oznakowanymi i zabezpieczonymi zwężeniami (wynikającymi z naturalnych ograniczeń danej trasy). Trasa wyznaczana jest poprzez bramki, wszystkie jednego koloru (czerwone lub niebieskie).

Bramka składa się z czterech slalomowych tyczek i dwóch flag. Musi mieć szerokość co najmniej 8 m. W zjeździe nie są one zbyt blisko siebie, wyznaczają jedynie pewne punkty, stanowiąc tzw. bramki kierunkowe. Ominięcie bramki (zawodnik nie przejeżdża przez światło bramki) skutkuje dyskwalifikacją. Dodatkowo, boki trasy oznaczone są niebieską farbą ekologiczną, produkowaną na bazie borówek. Na początku trasy jest długi odcinek, pozwalający zawodnikom nabrać szybkości. Później zaczynają się utrudnienia...

Przed samymi zawodami konieczny jest minimum jeden trening, w którym udział jest obowiązkowy (zwykle odbywają się 2-3 treningi). Zawody to jeden przejazd. Wygrywa zawodnik z najlepszym czasem.

SUPERGIGANT – SUPER-G (SG)

Supergigant to druga konkurencja szybkościowa. Różnica poziomów między startem a metą wynosi od 400 do 600 m. Trasa powinna mieć co najmniej 30 m szerokości. Bramki w supergigancie (na przemian czerwone i niebieskie) składają się z dwóch par tyczek tego samego koloru i dwóch płacht. Szerokość bramek horyzontalnych to 6-8 m, a bramek wertykalnych – 8-12 m. Trasa jest oznaczona niebieską farbą.

Zasadnicza różnica pomiędzy *super-G* a zjazdem polega na tym, że w przypadku SG zawodnicy nie mają możliwości treningowego przejazdu. Mają jedynie godzinę na inspekcję trasy i jej zapamiętanie przed przejazdem, przez co – w opinii wielu ekspertów narciarstwa alpejskiego – SG uchodzi za najtrudniejszą konkurencję szybkościową. Zawody składają się z jednego przejazdu.

SLALOM GIGANT – GIANT SLALOM (GS)

Slalom gigant należy do konkurencji technicznych. Różnica poziomów między startem a metą wynosi od 250 do 400 m. Szerokość trasy nie powinna być mniejsza niż 40 m. Bramka w gigancie składa się z czterech tyczek i dwóch flag. Szerokość bramki to 4-8 m. Odległość między najbliższymi tyczkami kolejnych bramek nie powinna być mniejsza niż 20 m.

Rozgrywane są dwa przejazdy na tej samej trasie, każdy przy różnym ustawieniu tyczek. Przed każdym przejazdem zawodnicy mają około godzinę na inspekcję trasy i jej zapamiętanie. W trakcie inspekcji można zsuwać się bokiem, ale nie wolno przejeżdżać na wprost, między brankami. Do klasyfikacji liczy się łączny czas z obu przejazdów. Po pierwszym przejeździe kolejność pierwszej trzydziestki zostaje odwrócona, tj. jako 30. jedzie zawodnik z najlepszym czasem uzyskanym w pierwszym przejeździe.

Slalom gigant uważany jest za konkurencję podstawową dla każdego zawodnika, na bazie której rozpoczynamy profilowanie narciarzy do innych konkurencji.

SLALOM (SL)

Slalom to konkurencja techniczna. Różnica poziomów między startem a metą wynosi od 140 do 220 m. Średnie nachylenie trasy slalomowej powinno wynosić od 33 do 45 proc., a jej szerokość powinna mieć 30 m. Nachylenie przekraczające 52 proc. dozwolone jest jedynie na krótkich odcinkach. Zawodnicy przemieszczają się między bramkami, na przemian czerwonymi i niebieskimi.

Bramka składa się z dwóch tyczek, rozstawionych na szerokość 4-6 m w odległości od 75 do 13 m. U mężczyzn na trasie rozstawionych jest zazwyczaj od 55 do 75 tyczek, u kobiet natomiast – od 45 do 65. Oprócz klasycznego ustawienia bramek – w trybie lewo-prawo – ustawiane są na trasie różne figury, tj. wertikale, łokcie i bramki przedłużające skręt.

Rozgrywane są dwa przejazdy. Każdy z nich jest inaczej ustawiony – przed przejazdem zawodnicy mają mniej więcej godzinę na inspekcję trasy i jej zapamiętanie. Do klasyfikacji liczy się łączny czas z obu przejazdów. W drugim – tak jak w GS – pierwsza trzydziestka startuje w odwróconej kolejności.

SUPERKOMBINACJA – ALPINE COMBINED (AC)

Obok wymienionych konkurencji, rozgrywana jest jeszcze w programie zimowych igrzysk paralimpijskich superkombinacja, składająca się z jednego przejazdu *super-G* i slalomu. Liczy się suma czasów (możliwe jest również zestawianie ze slalomem zjazdu – klasyczna kombinacja alpejska). Dla poszczególnych przejazdów konkurencji wchodzących w skład kombinacji alpejskiej stosowane są zasady jak wyżej.

KLASYFIKACJA

OSOBY NIEWIDOME I SŁABOWIDZĄCE

Jeszcze do niedawna istniały trzy klasy sportowe: B1, B2 i B3. Zmieniono jednak regulacje i obecnie klasy dzielą się na:

- **AS1** – brak percepcji światła lub percepcja bez mierzalnej ostrości wzroku,
- **AS2** – ostrość wzroku w zakresie od 1,8 do 3,5 LogMAR,
- **AS3** – ostrość wzroku w zakresie od 1,0 do 1,7 LogMAR,
- **AS4** – ostrość wzroku w zakresie od 0,6 do 0,9 LogMAR lub pole widzenia mniejsze lub równe 70 stopniom (jeśli ostrość wzroku jest lepsza niż 0,6 LogMAR).

Zawodnicy z klasy AS1 muszą jeździć w goglach, które nie przepuszczają światła (dla rozwiania wątpliwości dotyczących widzenia), a wszyscy w klasach AS startują z przewodnikami. Do zdobycia w tych czterech klasach jest każdorazowo jeden komplet medali, po przeliczeniu czasów rzeczywistych przez współczynnik przypisany do danej klasy startowej i konkurencji.

OSOBY JEŹDZĄCE NA SIEDZĄCO

- **LW10-1** – paraplegia bez funkcjonalności górnej części jamy brzusznej, brak funkcjonalnej równowagi siedzenia,
- **LW10-2** – paraplegia z częściową funkcjonalnością górnej części jamy brzusznej, brak funkcjonalnej równowagi siedzenia,
- **LW11** – paraplegia z uczuciem funkcjonalnej równowagi siedzenia,

- **LW12-1** – paraplegia z częściowym funkcjonowaniem nóg i dobrą równowagą siedzenia,
- **LW12-2** – podwójna amputacja powyżej kolan.

Po zastosowaniu przeliczników czasowych, rozdawany jest również jeden komplet medali.

OSOBY JEŹDZĄCE NA STOJĄCO

- **LW1** – podwójna amputacja powyżej kolan lub znaczne porażenie mózgowe,
- **LW2** – amputacja nogi powyżej kolana, jazda na jednej nartcie,
- **LW3** – podwójna amputacja poniżej kolan lub lekkie porażenie mózgowe (zależne od stopnia funkcjonalnego),

- **LW4** – amputacja nogi poniżej kolana, jazda w protezie na dwóch nartach,
- **LW5/7-1** – podwójna amputacja powyżej łokci,
- **LW5/7-2** – podwójna amputacja rąk, jedna powyżej, druga poniżej łokcia,
- **LW5/7-3** – podwójna amputacja rąk poniżej łokci,
- **LW6/8-1** – amputacja ręki powyżej łokcia,
- **LW6/8-2** – amputacja ręki poniżej łokcia,
- **LW9-1** – amputacja jednej ręki i nogi powyżej kolana i łokcia oraz podobne dysfunkcje,
- **LW9-2** – amputacja ręki i nogi poniżej kolana i łokcia oraz podobne dysfunkcje.

Po zastosowaniu przeliczników czasowych, rozdawany jest również jeden komplet medali.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.paralympic.org/alpine-skiing
- www.fis-ski.com/para-alpine
- <https://pzsstart.eu>



MICHAŁ GOŁAŚ

O narciarstwie mówi, że jest miłością samą w sobie. Trenuje od dzieciństwa. Bo najpierw było narciarstwo, a potem paranarciarstwo. Ojcu, instruktorowi narciarstwa, zawdzięczają rozbudzenie miłości do tej dyscypliny zarówno on, jak i siostra. Oboje niedowidzą z powodu choroby genetycznej, oboje są w kadrze narodowej.

Michał to rocznik 2004, obecnie student krakowskiej AWF. Jest członkiem Beskidzkiego Zrzeszenia Sportowo-Rehabilitacyjnego „Start” Bielsko-Biała, od 2020 r. jest w kadrze narodowej. Startuje w grupie z osobami słabowidzącymi (AS3). Jeździ z przewodnikiem Kacprem Walasem, i to ze sporymi sukcesami. Zdobyli brązowy medal na mistrzostwach świata w hiszpańskim Espot

w 2023 r. W tym samym roku odnieśli pierwsze zwycięstwo w zawodach pucharu świata w slalomie gigancie w Szwajcarii, a na drugim i trzecim stopniu podium zawodów pucharu świata stawali już dotąd wiele razy.

Michał to wielokrotny mistrz Polski w paranarciarstwie. Mówi, że sport jest jego częścią i stał się już wręcz rutyną i pracą. Z hobby, z pasji narciarstwo stało się powołaniem, które – będąc w kadrze – może realizować na najwyższym światowym poziomie. I zamierza to robić przez wiele jeszcze lat. Choć nie wyklucza w przyszłości także startu w letnich igrzyskach – na razie nie zdradza, w jakiej dyscyplinie. Obecnie przygotowuje się do zimowych igrzysk w Mediolanie i Cortinie d’Ampezzo w 2026 r.



PARABIATHLON

DYSCYPLINA

Biathlon dla osób z niepełnosprawnością fizyczną wprowadzono do programu igrzysk paralimpijskich w 1988 r. w Innsbrucku. W 1992 r. – w Albertville – w tej dyscyplinie mogli zmierzyć się także niewidomi i słabowidzący sportowcy. Osoby z niepełnosprawnością ruchową dzielą się na dwie grupy. Pierwsza to osoby z urazami kończyn górnych lub dolnych, czyli grupa stojąca. Druga – grupa siedząca – obejmuje sportowców z niedowładem lub brakiem kończyn dolnych oraz z urazami kręgosłupa, poruszających się na tzw. sledge'u. Grupa ta pracuje tylko rękami za pomocą kijów biegowych.

Zawody biathlonowe składają się z dwóch części – biegu narciarskiego oraz strzelania. Konkurencje w narciarstwie

biegowym i biathlonie rozgrywane są na ogół podczas tych samych zawodów. Najczęściej zawodnicy, którzy startują w konkurencjach biegowych, startują również w biathlonie.

HISTORIA

Po raz pierwszy biathloniści z niepełnosprawnościami stanęli do rywalizacji na igrzyskach paralimpijskich w 1988 r. w austriackim Innsbrucku. W tych pierwszych parabiathlonowych zmaganiach wziął udział Marian Damian, który w trzynastoosobowej stawce zajął ósme miejsce. Wygrał Fin Jouko Grip. Do francuskiego Albertville Polacy nie pojechali. W 1994 r. w Lillehammer Polskę w parabiathlonie reprezentowało jedenastu zawodników, po raz pierwszy



wystartowały kobiety. Najlepsze, szóste miejsce zajęła Beata Pomietło. Na pierwszy medal trzeba było poczekać do 2002 r., kiedy to Bogumiła Kapłoniak zajęła trzecie miejsce (7,5 km stojąc) na igrzyskach paralimpijskich w Salt Lake City.

Młodsza odmiana biathlonu dla osób z niepełnosprawnościami – przeznaczona dla zawodników niewidomych i słabowidzących – pojawiła się w Polsce stosunkowo niedawno. Treningi rozpoczęto w 2014 r., a pierwszym klubem w kraju, który założył sekcję biathlonową, był Przemyski Klub Sportu i Rekreacji Niewidomych i Słabowidzących „Podkarpacie”. W 2015 r. Związek Kultury Fizycznej „Olimp” w Warszawie powołał po raz pierwszy zawodników do polskiej kadry.

Do ważnych imprez międzynarodowych zaliczyć należy igrzyska paralimpijskie, mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy oraz zawody pucharu świata.

ZASADY GRY

W zależności od rozgrywanej konkurencji, zawodnicy wbiegają na stanowisko strzeleckie dwa lub cztery razy:

- **DYSTANS KRÓTKI** – łącznie 7,5 km (3 pętli po 2,5 km) przedzielone dwoma strzelaniami; każdy niecelny strzał oznacza konieczność przebiegnięcia rundy karnej o długości 150 m (100 m w przypadku zawodników siedzących).
- **DYSTANS ŚREDNI** – łącznie 10 km (5 pętli po 2 km) przedzielone czterema strzelaniami; każdy niecelny

strzał oznacza konieczność przebiegnięcia rundy karnej o długości 150 m (100 m w przypadku zawodników siedzących).

- **BIEG INDYWIDUALNY** – łącznie 12,5 km (5 pętli po 2,5 km) przedzielone czterema strzelaniami; za każdy niecelny strzał zawodnikowi doliczana jest jedna karna minuta do osiągniętego czasu biegu.
- **BIEG POŚCIGOWY** – w kwalifikacjach zawodnicy stojący biegną 3,6-4,2 km (3 pętli po 1,2-1,4 km), a siedzący 2,4-3 km (3 pętli po 800-1000 m) – przedzielone dwoma strzelaniami; każdy niecelny strzał to 15 sekund kary. W finale, w którym uwzględnia się straty czasowe z kwalifikacji, biegnie się te same dystanse, tym razem jednak za każdy chybiony strzał jest runda karna o długości 75 m.

Zawodnicy nie biegną z karabinkiem i strzelają tylko w pozycji leżącej. Broń, z której strzelają, cały czas podczas zawodów jest na stanowisku strzeleckim.

Podczas zawodów dla osób z niepełnosprawnością wzroku, stanowisko strzeleckie jest w pełni przystosowane do potrzeb sportowca. Składa się z karabinka, słuchawek, centralki elektronicznej oraz modułu tarcz strzeleckich. Zawodnik nie strzela z karabinka pneumatycznego, jak ma to miejsce w „zwykłym” biathlonie. W konstrukcji technologii broni wykorzystano światło podczerwone. Zawodnik, wbiegając na stanowisko strzeleckie, kładzie się w odpowiedniej pozycji, następnie zakłada słuchawki i sięga po karabinek. Moduł tarcz strzeleckich oddalony jest o 10 m od zawodnika i złożony jest z pięciu tarcz diodowych. W momencie rozpoczęcia strzelania wszystkie

diody są wygaszone. Zawodnik w słuchawkach słyszy dźwięk o różnym nasileniu. Najwyższy dźwięk oznacza umowną „dziesiątkę”, czyli środek tarczy. W momencie oddania celnego strzału diody na tarczy świecą się na zielono, natomiast gdy strzał jest niecelny – na czerwono.

Osoby z niepełnosprawnością ruchową – w zależności od dysfunkcji – strzelają z podpórek lub z wolnej ręki. Zawodnik strzela z karabinka pneumatycznego z tzw. śrutu. Kaliber śrutu wynosi 4,5 mm. Sportowiec, wbiegając na stanowisko strzeleckie, przyjmuje pozycję leżącą, następnie oddaje na każdym strzeleniu po pięć strzałów, do pięciu tarcz strzeleckich o średnicy 18 mm, oddalonych o 10 m.

KLASYFIKACJA

Parabiathloniści podzieleni są na trzy grupy niepełnosprawności:

- zawodnicy z niepełnosprawnością narządu ruchu, startujący w pozycji stojącej (LW2-LW9),
- zawodnicy z niepełnosprawnością narządu ruchu, startujący w pozycji siedzącej na specjalnym sprzęcie typu sledge, dostosowanym indywidualnie do zawodnika (LW10-LW12),
- zawodnicy z niepełnosprawnością wzroku (NS1-NS3).

Parabiathloniści oraz paranarciarze biegowi zostają zakwalifikowani do poszczególnych klas:

KLASY SPORTOWE LW2-9: ZAWODNICY STARTUJĄCY W POZYCJI STOJĄCEJ

- **LW2:** narciarze z dysfunkcją jednej nogi, np. po amputacji powyżej kolana. Będą używać protezy i biegać z dwiema nartami.
- **LW3:** ta klasa sportowa obejmuje narciarzy z dysfunkcją obu nóg, jak np. osłabienie mięśni w obu nogach.
- **LW4:** narciarze w tej kategorii sportowej to osoby z dysfunkcją w dolnej części jednej nogi, ale z mniejszym wpływem na narty w porównaniu do LW2. Typowymi przykładami są amputacje powyżej kostki lub utrata kontroli mięśni w jednej nodze.
- **LW5/7:** ta klasa sportowa jest przeznaczona dla sportowców z dysfunkcją w obu ramionach, co uniemożliwia im korzystanie z kijków narciarskich – np. narciarze nie mają rąk ani nie mogą mocno chwycić kijków.
- **LW6:** zawodnicy startujący w tej klasie sportowej mają znaczącą dysfunkcję w jednym ramieniu. Ramię to jest przytwierdzone do ciała i nie może być używane podczas wyścigów. Z drugiej strony używają kijka narciarskiego.
- **LW8:** narciarze w tej klasie mają umiarkowaną dysfunkcję jednej ręki. Sportowcy nie mogą np. wygiąć łokcia lub palców po jednej stronie lub mają amputację poniżej łokcia. Będą korzystać tylko z jednego kija.
- **LW9:** ta klasa sportowa jest przeznaczona dla narciarzy mających problemy z rękami i nogami. Niektórzy narciarze mają łagodne problemy z koordynacją we wszystkich kończynach, inni mają amputacje dotyczące jednej ręki i jednej nogi. W zależności od swoich umiejętności, będą jeździć na nartach z jednym lub dwoma kijkami.

KLASY SPORTOWE LW10-12: ZAWODNICY STARTUJĄCY W POZYCJI SIEDZĄCEJ

- **LW10:** narciarze mają dysfunkcję, która ogranicza ich funkcję nóg i tułowia. Nie byłoby w stanie siedzieć bez podtrzymywania się ramionami, np. z powodu paraplegii.
- **LW10,5:** narciarze w tej klasie mają również ograniczoną kontrolę nad tułowiem, ale mogą zachować równowagę w pozycji siedzącej, gdy nie poruszają się na boki.
- **LW11:** narciarze mają dysfunkcję nóg i dobrą kontrolę tułowia, co pozwala im zachować równowagę nawet podczas ruchu w bok.
- **LW11,5:** wprowadzona kilka lat temu klasa sportowa dla narciarzy zbyt sprawnych dla klasy LW11 i mniej sprawnych niż w klasie LW12.
- **LW12:** narciarze w tej klasie mają dysfunkcje podobne do tych opisanych dla klas sportowych LW2-4: mają dysfunkcje nóg, ale normalną kontrolę tułowia. Są uprawnieni do rywalizacji w pozycji stojącej lub siedzącej i mogą wybrać preferowany sposób jazdy na nartach podczas pierwszej klasyfikacji.

KLASY SPORTOWE NS1-3: ZAWODNICY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WZROKU

- **NS1:** narciarze w tej klasie są albo niewidomi, albo mają bardzo małą ostrość i pole widzenia; podczas startu noszą opaski na oczach.
- **NS2:** ten profil klasy sportowej obejmuje sportowców o wyższej ostrości wzroku, niż zawodnicy startujący w klasie NS1 – od 2,3 do 3,5 LogMAR.

- **NS3:** najmniejsza niepełnosprawność wzroku – uprawnieni sportowcy mają niską ostrość wzroku (0,9-2,2 LogMAR) lub ograniczone pole widzenia obuocznego o średnicy mniejszej niż (lub równej) 60 stopni (jeśli ostrość jest lepsza niż 0,9 LogMAR).

Dla narciarzy z klasy NS1 obowiązkowy jest przewodnik, a np. narciarze z NS3 mogą (ale nie muszą) wybrać jazdę na nartach z przewodnikiem. Przewodnik porusza się tuż przed zawodnikiem i słownie informuje o szczegółach, takich jak zakręty, pochyłości i spadki.

W każdej z konkurencji do zdobycia są po trzy komplety medali u mężczyzn i po trzy u kobiet. Przy ustalaniu ostatecznej klasyfikacji dla zawodników stojących, siedzących i z niepełnosprawnością wzroku stosuje się odpowiednie przeliczniki.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.pzsnstart.eu
- www.zkfolimp.pl
- www.podkarpacie-przemysl.org.pl
- www.biathlonworld.com/inside-ibu/para-biathlon



PARANARCIARSTWO BIEGOWE

DYSCYPLINA

Narciarstwo biegowe dla osób z niepełnosprawnością fizyczną wprowadzono do zawodów w szwedzkim Örnköldsvik w roku 1976. Zawodników z grupy siedzącej do programu igrzysk paralimpijskich dopuszczono w 1988 r. w Innsbrucku, a w 1992 r. w Albertville także niewidomi i słabowidzący sportowcy mogli zmierzyć się w tej dyscyplinie.

HISTORIA

Narciarstwo jako środek lokomocji na dwóch drewnianych płozach istnieje od tysięcy lat. Wskazują na to ryciny skalne postaci na nartach, odkryte na wyspie Rødøy w Norwegii,

w okolicach Morza Białego i jeziora Ładoga oraz u źródeł rzeki Amur w górach Ałtaju, na azjatyckich obszarach Rosji. Fragmenty nart znajdujących w Szwecji miały ponad 4 tys. lat, jednakże narciarstwo jako sport zaistniało w krajach skandynawskich, głównie Norwegii, dopiero w II połowie XVIII wieku, a ponad 100 lat później rozwinęło się w Alpach.

Można przypuszczać, że osoby z niepełnosprawnościami uprawiały okazjonalnie narciarstwo turystyczne już przed I wojną światową. Jednak zaczęło się ono rozwijać po II wojnie światowej, kiedy wielu inwalidów wojennych próbowało powrócić do wcześniejszej aktywności.

W Polsce w latach 70. i 80. narciarstwo było bardzo popularne w jednostkach organizacyjnych „Start”. W mistrzostwach Polski, organizowanych przez Polski Związek



BEIJING 2022



BEIJING 2022

BEIJING 2022



BEIJING 2022

BEIJING 2022



BEIJING 2022

BEIJING 2022



BEIJING 2022

BEIJING 2022



BEIJING 2022

BEIJING 2022

BEIJING 2022



Sportu Niepełnosprawnych „Start”, brało udział blisko 180 zawodników.

Od roku 1976 polscy zawodnicy uczestniczą w zawodach na arenie międzynarodowej, odnosząc znaczące sukcesy. Podczas zimowych igrzysk paralimpijskich polscy sportowcy zdobyli w tej dyscyplinie łącznie 37 medali: 11 złotych, 6 srebrnych i 20 brązowych. W Salt Lake City w roku 2002 startujący na śledżu Wiesław Fiedor zdobył złoty medal w biegu na 10 km i brązowy w biegu na 5 km. Podczas kolejnych igrzysk w Turynie dwukrotną mistrzynią paralimpijską w biegach narciarskich na 15 km techniką klasyczną i na 5 km techniką dowolną została Katarzyna Rogowiec, a w Vancouver w roku 2010 zdobyła brązowy medal w biegu na 15 km techniką klasyczną.

ZASADY GRY

Zawody w parannarciarstwie biegowym rozgrywane są w dwóch stylach biegowych, „klasykiem” i „tyżwą”:

- SPRINT – odbywa się na dystansie 0,9-1,6 km; dystans zależy od organizatora zawodów,
- BIEG ŚREDNI – rozgrywany jest na dystansie 5 lub 10 km,
- BIEG DŁUGI – tu do przebiegnięcia jest zazwyczaj 20 km,
- BIEG MASOWY – rozgrywany jest zazwyczaj na dystansie 10 km; zawodnicy startują w kolejności ustalonej na podstawie biegu, który odbył się np. dzień wcześniej, oraz przelicznika swojej klasy – wygrywa więc ten, kto faktycznie dobiegnie pierwszy,
- BIEG SZTAFETOWY – 4 x 2,5 km – w drużynach łączy się osoby z różnych klas startowych.

KLASYFIKACJA

Zawodnicy startują w trzech grupach niepełnosprawności:

- zawodnicy z niepełnosprawnością narządu ruchu, startujący w pozycji stojącej (**LW2-LW9**),
- zawodnicy z niepełnosprawnością narządu ruchu, startujący w pozycji siedzącej na specjalnym sprzęcie typu sledge, dostosowanym indywidualnie do zawodnika (**LW10-LW12**),
- zawodnicy z niepełnosprawnością wzroku (**NS1-NS3**).

Poszczególne klasy w obrębie tych grup są zbieżne z opisanymi w rozdziale poświęconym parabiathlonowi.

Także i w parannarciarstwie biegowym w każdej z konkurencji do zdobycia są po trzy komplety medali u mężczyzn i po trzy u kobiet. Przy ustalaniu ostatecznej klasyfikacji dla zawodników stojących, siedzących i z niepełnosprawnością wzroku stosuje się odpowiednie przeliczniki.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.fis-ski.com/para-cross-country
- <https://pzsstart.eu>
- www.facebook.com/p/ZOMA-Team-100058814676189



WITOLD SKUPIEŃ

Sportem paralimpijskim zainteresował się, gdy na igrzyskach w Turynie w 2006 r. dwa złote medale zdobyła Katarzyna Rogowiec, zawodniczka z podobną do jego niepełnosprawnością. Pięć lat wcześniej, podczas głupiej zabawy, poraził go prąd, w wyniku czego 11-letni wówczas Witek stracił prawe przedramię i część lewej dłoni. Po latach, zainspirowany sukcesem rodaczki, zaczął szukać klubu zrzeszającego sportowców z niepełnosprawnościami. Nie udało się znaleźć, za to kilka lat później sport znalazł jego.

Zauważył go Marian Damian, brązowy medalista igrzysk paralimpijskich w Albertville w 1992 r., gdy Witold przyszedł do niego na kurs nauki jazdy. Zorganizował spotkanie ze śp. Stanisławem Ślęzakim, wieloletnim prezesem „Startu”

Nowy Sącz. Witold zawsze lubił sport, z powodzeniem grał w piłkę w lokalnym klubie, długo więc nie trzeba go było namawiać. W styczniu 2012 r. 22-latek pojechał na pierwsze zgrupowanie kadry paronarciarzy biegowych.

Dalej już poszło. Efekty? Witold jest mistrzem i wicemistrzem świata z 2023 r. oraz srebrnym medalistą z 2022 i 2017 r., odnosi też sukcesy w zawodach pucharu świata. W 2024 r., podczas Gali Mistrzów Sportu, odebrał statuetkę Sportowca Bez Barrier w 89. Plebiscycie Przeglądu Sportowego i Telewizji Polsat. Do pełni szczęścia brakuje mu tylko medalu igrzysk paralimpijskich. Od Soczi 2014 do Pekinu 2022 był już dwa razy piąty i trzy razy szósty. To za mało dla tego ambitnego narciarza. Celem jest więc medal na kolejnych igrzyskach.



PARASNOWBOARD

DYSCYPLINA

Snowboard, który zdobył ogromną popularność pod koniec XX wieku, doczekał się swojego odpowiednika również w świecie parasportu. Parasnowboard to dynamicznie rozwijająca się dyscyplina sportów zimowych, przeznaczona dla osób z niepełnosprawnościami. Zadebiutował na zimowych igrzyskach paralimpijskich w Soczi w 2014 r.

Mimo stosunkowo krótkiej historii, parasnowboard przeszedł już liczne modyfikacje, dostosowując się do potrzeb sportowców, oczekiwań widzów i wymagań organizatorów. Zasady rywalizacji są nieustannie udoskonalane, aby jeszcze bardziej podnieść atrakcyjność i sprawiedliwość zawodów. Dyscyplina szybko zdobyła uznanie zarówno

zawodników, jak i kibiców, stając się jedną z ulubionych form zimowego współzawodnictwa.

Oprócz wyjątkowej atmosfery zawodów oraz niezapomnianych widoków na stoku, parasnowboard to przede wszystkim rywalizacja w dwóch głównych konkurencjach: banked slalom i snowboard cross, które stanowią esencję tego sportu.

HISTORIA

Pierwsze próby jazdy na snowboardzie przez osoby z niepełnosprawnościami pojawiły się około 2000 r., gdy internet umożliwił łatwiejszą wymianę doświadczeń.

Pionierzy parasnowboardu wywodzili się głównie ze Stanów Zjednoczonych, gdzie szybko zaczęto dostrzegać potencjał tego sportu.

W 2010 r. podpisano przełomowe porozumienie między Światową Federacją Snowboardu (WSF) a Międzynarodowym Komitetem Paralimpijskim (IPC), co stworzyło fundamenty do organizowania zawodów międzynarodowych. Parasnowboard zdobył szczególną popularność wśród weteranów wojennych i osób po wypadkach, które wcześniej uprawiały snowboard i chciały kontynuować swoją pasję.

W sezonie 2012/2013 odbyły się pierwsze zawody rangi pucharu świata, a w 2015 r. rozegrano pierwsze mistrzostwa świata. Kluczowym momentem był jednak debiut parasnowboardu na zimowych igrzyskach paralimpijskich w Soczi w 2014 roku. Kolejne igrzyska – w Pjongczangu (2018) i Pekinie (2022) – ugruntowały pozycję tej dyscypliny w kalendarzu sportów zimowych.

W 2022 r. parasnowboard przeszedł pod zarządek Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (FIS). Było to ważne wydarzenie, które umożliwiło dalszą profesjonalizację i wsparcie organizacyjne na poziomie globalnym. Dzięki temu dyscyplina stała się integralną częścią międzynarodowej społeczności narciarskiej i snowboardowej, a FIS przejęła odpowiedzialność za organizację zawodów oraz ustalanie standardów sportowych.

Polska ma swoją historię w parasnowboardzie dzięki Wojciechowi Tarabie, który trzykrotnie reprezentował kraj na igrzyskach paralimpijskich: w Soczi, Pjongczangu i Pekinie.

Pierwszym polskim klubem sportowym, który postawił na parasnowboard, był „Start” Bielsko-Biała. Jego ówczesny prezes, Łukasz Szeliga, uznawany za innowatora w dziedzinie parasportu, odegrał kluczową rolę w promocji tej dyscypliny w Polsce.

Sport cały czas ewoluuje, poziom zawodników rośnie w niesamowitym tempie, tory są coraz większe i szybsze, coraz częściej wykorzystywane są te budowane na zawody pełnosprawnych snowboardzistów, choć oczywiście wymagają one modyfikacji i pewnych ułatwień pod kątem parasnowboardzistów.

ZASADY GRY

Parasnowboard różni się od narciarstwa alpejskiego brakiem tzw. czynników czasowych, które wyrównują szanse zawodników w poszczególnych klasach sportowych. W ramach tej dyscypliny rozgrywane są trzy główne konkurencje.

SNOWBOARD CROSS (SBX)

Wyścig odbywa się na specjalnie przygotowanym torze o długości 500-1000 m, przewyższeniu 100-200 m, nachyleniu stoku ok. 25% i minimalnej szerokości 12 m. Czas przejazdu to od 40 do 70 sekund intensywnego wysiłku. Trasa zabezpieczona jest siatkami ochronnymi, oznaczona ekofarbą i wyposażona w bramki.

Tor składa się z różnorodnych przeszkód, które zwiększają trudność i widowiskowość rywalizacji:



- Bandy – to mocno pochylone zakręty, które umożliwiają zawodnikom utrzymanie dużej prędkości przy skręcaniu. Dzięki nim jazda jest płynniejsza, a rywalizacja bardziej dynamiczna.
- Rollery – to seria niewielkich pagórków ułożonych jeden za drugim. Przeszkoda wymaga od zawodników precyzyjnej techniki i odpowiedniego balansu ciała, aby płynnie ją pokonać.
- Skocznie – miejsca, w których zawodnicy mogą osiągnąć efektowny lot. Skocznie różnią się wysokością i długością, a ich pokonanie wymaga dużej kontroli nad deską.
- Wu-tangi – przeszkody o kształcie litery „W”, które wymagają od zawodników naprzemiennego pokonywania ostrych wzniesień i spadków. Są to jedne z najbardziej technicznych elementów toru, testujące szybkość reakcji i umiejętności zawodnika.

Celem zawodników jest jak najszybsze pokonanie toru, rywalizując z innymi.

Wyścigi kwalifikacyjne odbywają się indywidualnie, a uzyskane czasy decydują o rozstawieniu zawodników w biegach finałowych. Po uzyskaniu pozycji startowej, zawodnicy rywalizują w parach lub grupach czteroosobowych – do kolejnego etapu przechodzi zwycięzca pary lub dwóch najlepszych z grupy. Dzięki dynamicznej formule, ta konkurencja szybko zdobyła popularność i znacząco podniosła poziom widowiskowości parasnowboardu.

BANKED SLALOM (SBL)

W tej konkurencji zawodnicy pokonują trasę o długości 400-1000 m, przewyższeniu 100-250 m, nachyleniu 20-35% i minimalnej szerokości 4 m. Tor, często umieszczany w naturalnych dolinkach, składa się z band i zakrętów. Na trasie znajduje się tylko jeden zawodnik, a liczy się jego najlepszy czas z trzech przejazdów.

Banked slalom zadebiutował na igrzyskach paralimpijskich w Pjongczangu w 2018 roku.

GIANT SLALOM (GS)

To najrzadziej rozgrywana konkurencja parasnowboardu, polegająca na jak najszybszym pokonaniu trasy z bramkami rozstawionymi co 20-27 m. Trasa ma długość 400-600 m, przewyższenie 200-400 m, nachylenie 20-35% i minimalną szerokość 40 m. Pierwsze zawody w tej konkurencji odbyły się w Iranie w sezonie 2016/2017, jednak giant slalom nie został włączony do programu igrzysk paralimpijskich.

RYWALIZACJA DRUŻYNOWA

Zarówno snowboard cross, jak i banked slalom mogą być rozgrywane w formie zawodów drużynowych.

Hierarchia zawodów w parasnowboardzie

- Poziom 1: igrzyska paralimpijskie, mistrzostwa świata, puchary świata – wymagają spełnienia określonych limitów.
- Poziom 2: puchary kontynentalne.
- Poziom 3: międzynarodowe zawody krajowe, wpisane do kalendarza FIS.

SPRZĘT

Do jazdy na snowboardzie potrzebujemy podstawowego sprzętu, który nie różni się niczym od tego używanego przez sportowców pełnosprawnych. Deska, wiązania i buty przechodzą pewne zindywidualizowane dostosowania (podkładki, ustawienie wiązań, wkładki do buta z protezą itp.), ale generalnie nie jest to kosmiczna technologia. Ta zaczyna się nieco wyżej – w przypadku osób po amputacjach kończyny dolnej.

Zaawansowane technologie znacząco przyspieszyły rozwój protetyki kończyn, a w ciągu dekady wiedza, materiały i możliwości w tej dziedzinie osiągnęły imponujący poziom.

W przypadku osób po amputacjach kończyn poniżej kolana, najbardziej brakującym ruchem jest zgięcie grzbietowe i podeszwowe stopy. W przypadku amputacji powyżej kolana dochodzi jeszcze brak amortyzacji, która uzyskiwana jest przez zgięcie i wyprost stawu kolanego. Obecnie jednak rzesza parasnowboardzistów, wraz ze swoimi protetykami, działa na rzecz rozwoju budowy i konstrukcji protez odpowiednich do wyczynowego uprawiania sportów, takich jak motocross czy snowboardcross. Do takich protez należy np. proteza XT9, zaprojektowana i skonstruowana przez zawodnika Mike'a Shultza.

Bezpieczeństwo jest najważniejsze, dlatego zawodnicy zobligowani są do jazdy w kaskach i ochraniaczach na plecy. Spodnie, rękawice, kurtki, gogle nie różnią się niczym od tych niezbędnych sportowcom pełnosprawnym.

KLASYFIKACJA

Dyscyplina oferuje obecnie trzy klasy startowe, przydzielane po przejściu klasyfikacji medycznej, odbywającej się raz w sezonie, przed pierwszymi zawodami pucharu świata:

- **SB-LL 1** – snowboardziści o znacznym upośledzeniu funkcji jednej lub obu kończyn dolnych; w tej grupie znajdują się np. osoby po amputacji powyżej kolana bądź z podwójną amputacją kończyn poniżej kolan,
- **SB-LL 2** – snowboardziści z lżejszym upośledzeniem funkcji kończyny bądź obu kończyn dolnych; w tej grupie znajdziecie m.in. zawodnika po amputacji podudzia, ale też zawodnika z niedowładem jednostronnym,
- **SB-UL** – snowboardziści z niepełnosprawnością kończyny bądź obu kończyn górnych.

Klasyfikacja nie jest doskonała. Widać jednak, że wraz z nowymi zawodnikami przybywa również klas i pomysłów. W Soczi startowali jedynie sportowcy z niepełnosprawnościami kończyn dolnych, a już w kolejnych latach, w Pjongczangu oraz w Pekinie, zawodnicy rywalizowali odpowiednio w 10 oraz 8 kategoriach medalowych.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- www.paralympic.org
- www.fis-ski.com



MONIKA KOTZIAN

Rocznik 1990, wychowała się w Czechowicach-Dziedzicach, z górami na wyciągnięcie ręki. Ale nie tylko to sprawiło, że aktywność sportową, w tym snowboard, kochała od zawsze. To także ludzie – rodzice i trójka pełnosprawnego rodzeństwa, którzy nie stawiali jej granic, że czegoś nie może trenować, bo urodziła się bez przedramienia, a także nauczyciele WF, z którego nigdy nie była zwalniana, a robiła wszystko, włącznie z grą w siatkę i staniem na rękach. Od dziecka kochała wspinać się po drzewach, jeździć na rolkach, wiosłować, biegać, uprawiała też szermierkę. Ale to deska skradła jej serce na stałe. Od wujka dowiedziała się, że jest taka dyscyplina, jak parasnowboard. Poszła za ciosem i napisała do Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start”. Akurat organizował wyjazd dla początkujących parasnowboardzistów. Była świeżo po studiach, nie miała wątpliwości, czy jechać. I tak się zaczęło.

Od 2018 roku jest w kadrze narodowej. Z parasnowboardem łączy pracę w organizacji pozarządowej. Pierwszy start na mistrzostwach świata w fińskim Pyhä w 2019 r. (kategoria SB-UL) przyniósł jej złoto w snowboard crossie i brąz w banked slalomie. Była pierwszą Polką ze złotym medalem mistrzostw świata w parasnowboardzie. Mistrzostwa świata w sportach zimowych w hiszpańskiej La Molinie w 2023 r. to prawdziwy grad medali – było złoto w crossie, brąz w banked slalomie, drużynowo z Natalią Siubą-Jarosz złoto w banked slalomie i srebro w crossie. Jej sportowym marzeniem jest, żeby parasnowboard kobiecy był traktowany na równi z męskim, aby takie same kategorie były włączone do programu igrzysk paralimpijskich. Kocha sport uprawiany w bliskości natury. To jej daje wolność i spokój, a te popychają ją wciąż dalej.

An abstract graphic design featuring a central blue vertical bar, a large red circle, and various geometric shapes like arcs and grids of dots. Multiple parallel lines in red, blue, and black flow through the composition, connecting different elements. The text 'INNE SPORTY' is positioned in the lower-left area.

**INNE
SPORTY**



PARATANIEC SPORTOWY (DAWNIEJ: TANIEC NA WÓZKACH)

DYSCYPLINA

Taniec na wózkach – jako forma rekreacji – pojawił się w Europie (Niemcy, Szwecja) pod koniec lat 60. XX wieku. Od lat 70. nastąpił rozwój rywalizacji w formie turniejowej. Parę tworzyli tancerze na wózku i pełnosprawni, a zawody rozgrywano w dwóch stylach tanecznych: standardowym (walc angielski, tango, walc wiedeński, foxtrot, quickstep) i latynoamerykańskim (samba, cha cha, rumba, paso doble, jive). W 1997 r. Międzynarodowy Komitet Paralimpijski (IPC) uznał taniec na wózkach (Wheelchair Dance Sport) za dyscyplinę paralimpijską, niewłączoną do programu igrzysk.

HISTORIA

Taniec na wózkach dwukrotnie bez powodzenia występował o prawo włączenia do programu zimowych igrzysk paralimpijskich (Salt Lake City 2002 i Turyn 2006). Od roku 1998 rozgrywane są co 2 lata oficjalne mistrzostwa świata: Japonia (1998, 2004), Norwegia (2000), Polska (2002), Holandia (2006), Białoruś (2008), Niemcy (2010, 2019), Włochy (2015, 2023), Belgia (2017), Słowacja (2025).

Obecnie turnieje organizowane są w blisko 40 krajach – to m.in.: Australia, Austria, Belgia, Białoruś, Brazylia, Cypr, Dania, Estonia, Filipiny, Finlandia, Grecja, Holandia, Hongkong, Japonia, Kazachstan, Korea, Malezja, Malta, Meksyk, Niemcy, Norwegia, Polska, Rosja, Serbia, Singapur, Słowacja, Słowenia,



Turcja, Ukraina, Włochy. W roku 2024 zorganizowany został pierwszy oficjalny turniej w USA, z udziałem reprezentantów 12 krajów, m.in. Kanady. Od 2019 r. w rankingach światowych przeważają tancerze z Azji (Korea, Filipiny).

Para dance sport dynamicznie się rozwija:

- stale rośnie liczba zawodników – zarejestrowanych i licencjonowanych,
- rośnie liczba krajów uczestniczących,
- wprowadzane są nowe konkurencje: w 2006 r. duo – po raz pierwszy zaprezentowane na mistrzostwach świata w Holandii (dwie osoby tańczą na wózkach), a w 2014 r. – podczas mistrzostw Europy rozgrywanych w Polsce – włączono solo (kobiety i mężczyźni), freestyle (balet, modern, hip-hop i in.) oraz kategorię juniorów (13-20 lat),
- w roku 2017 zatwierdzono nowe przepisy techniczne dotyczące sportu, sędziowania i organizacji zawodów – spójne z regulaminami IPC i WDSF (międzynarodowa federacja taneczna uznana przez IOC),

- od 2017 r. wprowadzono nowe zasady klasyfikacji zawodników – uwzględniono style (standard, latin) oraz konkurencje duo i combi,
- w tym samym roku IPC zmieniło nazwę dyscypliny na para dance sport (po polsku: paratańce sportowe), otwierając możliwość włączenia w przyszłości nowych grup uczestników (np. zawodników z amputacjami lub niedowidzących),
- w roku 2018 taniec sportowy znalazł się w programie igrzysk olimpijskich młodzieży w Buenos Aires, a w roku 2024 – w programie igrzysk olimpijskich w Paryżu (styl breakdance),
- w 2024 r. organizacją zarządzającą paratańcem sportowym został World Ability Sport (zgodnie z polityką IPC).

W Polsce taniec na wózkach pojawił się w 1994 r. jako nieformalna grupa w warszawskiej szkole tańca Swing. W roku 1996 zarejestrowano pierwszy i wiodący do dziś klub: Stowarzyszenie Rehabilitacji i Tańca Integracyjnego Osób Niepełnosprawnych „Swing-Duet” z siedzibą na terenie Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (a od 2005 r. w Łomiankach). Kolejno powstawały nowe kluby: „Nasz Styl” w Warszawie, „Integracja” w Wyszkowie, „Twister” w Poznaniu, „Start” Szczecin.

Polskie pary od roku 1999 uczestniczą w mistrzostwach świata, mistrzostwach Europy i pucharze świata. W latach 2002-2010 stanowiły czołówkę światową we wszystkich klasach i stylach, wygrywając najważniejsze zawody w klasyfikacjach medalowych.



NASI ZAWODNICY

Do czołowych tancerzy, którzy zakończyli już karierę, należą: Piotr Iwanicki, Monika Zawadzka, Dorota Janowska, Nadine Kinczel, Marta Sikorska, Grzegorz Górniak, Karol Skarżyński, Monika Chojnacka, Łukasz Prochacki, Emil Malanowski, Martyna Wiśniewska, Kamil Kuran, Karolina Guzowska, Iwona Wydra i Marcin Błażejewski, Katarzyna Błoch i Marek Zaborowski.

Aktualnie w polskiej kadrze jest siedmioro zawodników (wszyscy reprezentują klub „Swing-Duet”), a najlepsi to: **Paweł Karpiński** i **Magdalena Matusiak** (aktualni 2. wicemistrzowie świata w konkurencji duo latin 2) oraz **Michał Ciok** i **Katarzyna Nowokuńska** (aktualni wicemistrzowie świata i mistrzowie Europy w konkurencji combi freestyle 2). **Julia Sadkowska** (na zdjęciu na str. 233) to nasza czołowa zawodniczka, finalistka mistrzostw

Europy (single women 1), odnosząca również sukcesy w pływaniu.

Piotr Iwanicki (na zdjęciu powyżej) to najbardziej utytułowany polski tancerz, wielokrotny mistrz świata i mistrz Europy (partnerki: Dorota Janowska, Nadine Kinczel). Piotr był asystentem choreografa i solistą podczas ceremonii otwarcia igrzysk paraolimpijskich w Paryżu w 2024 r.

Parataniec sportowy to niezwykle widowiskowa dyscyplina, łącząca sport i sztukę, jedyna paraolimpijska dyscyplina artystyczna. Silną stroną tej dyscypliny jest procentowo duży udział kobiet oraz możliwość uczestnictwa osób poruszających się na wózkach elektrycznych. Ma dużą szansę znaleźć się w programie igrzysk, co jest celem zawodników i działaczy.



PARAŻEGLARSTWO

DYSCYPLINA

Żeglarstwo sportowe dla osób z niepełnosprawnościami rozpoczęło się w latach 80. XX wieku w Szwajcarii, gdzie po raz pierwszy zorganizowano zawody międzynarodowe.

W 1988 r. powstał Międzynarodowy Komitet Żeglarski Niepełnosprawnych (IHAT, International Handicap Sailing Committee). Dwa lata później żeglarstwo zadebiutowało jako sport pokazowy w Światowych Igrzyskach dla Osób Niepełnosprawnych. W 1991 r. rozpoczęto współpracę z Międzynarodową Federacją Żeglarską (ISAF, obecnie World Sailing) zajmującą się żeglarzami pełnosprawnymi i zmieniono nazwę na Międzynarodową Fundację na rzecz Żeglarstwa Niepełnosprawnych (IFDS, International Foundation for Disabled Sailing).

W 2014 r. żeglarstwo osób z niepełnosprawnościami zostało formalnie włączone do struktur World Sailing, międzynarodowej organizacji organizującej największe zawody żeglarskie. W tym czasie wprowadzono klasy regatowe dla zawodników z niepełnosprawnościami, co umożliwiło im uczestnictwo w międzynarodowych zawodach na równi z innymi żeglarzami.

HISTORIA

Żeglarstwo zadebiutowało w igrzyskach paralimpijskich w Atlancie w 1996 r. Początkowo jako sport pokazowy, stało się następnie pełnoprawną dyscypliną podczas igrzysk w Sydney 2000 i kolejnych, aż do Rio 2016, gdzie



GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI?

- <https://pya.org.pl/>
- polski-zwiazek-zeglarski
- <https://pzn.pl/>

po raz ostatni było w programie igrzysk paralimpijskich. Obecnie trwają prace, które mają za zadanie przywrócić tę dyscyplinę do programu.

Polscy zawodnicy wystartowali w igrzyskach paralimpijskich w Atenach w 2004 r. (klasa Sonar – Piotr Nowak, Krzysztof Kwapiszewski i Andrzej Puchalski), a następnie w 2016 r. w Rio de Janeiro w klasie Skud 18 (Monika Gibes i Piotr Cichocki), gdzie uzyskali bardzo dobre, czwarte miejsce. W latach 2015–2024 polscy zawodnicy stawali ponad 30 razy na podiach mistrzostw świata i Europy w takich klasach, jak Skud 18, Hansa 303 (single i double), Hansa 2.3, RS Venture, SV14.

Polscy żeglarze z niepełnosprawnościami intensywnie przygotowują się do nadchodzących mistrzostw świata, które odbędą się w Australii w 2025 r. Po udanych poprzednich latach, podczas których regularnie zdobywali medale najważniejszych imprez sportowych, zawodnicy są pełni optymizmu i gotowi na kolejne wyzwania. Pod okiem trenera Grzegorza Prokopowicza, polska kadra narodowa nieustannie pracuje nad swoimi umiejętnościami.

Jednym z najważniejszych wydarzeń w kalendarzu polskiego żeglarstwa osób z niepełnosprawnościami są regaty Disabled Sailing Polish Cup. To unikatowa impreza, która łączy początkujących żeglarzy z doświadczonymi sportowcami. W ubiegłym roku w regatach uczestniczyło około 40 zawodników, co świadczy o rosnącym zainteresowaniu tym sportem. Regaty Disabled Sailing Polish Cup nie tylko

promują żeglarstwo wśród osób z niepełnosprawnościami, ale także sprzyjają integracji środowiska żeglarskiego. W zawodach startować mogą osoby z niepełnosprawnością ruchową, narządu słuchu, a także z niepełnosprawnością intelektualną (tworząc załogę).

SPRZĘT I ZASADY GRY

Do 2016 r. sportowcy rywalizowali w trzech klasach żeglarskich: 2,4mR, Skud 18 i Sonar. W 2016 r. podjęto decyzję o zmianach i wprowadzeniu do testowania szeregu nowych klas dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Wiele ich przetestowano i obecnie zawody rangi mistrzowskiej rozgrywane są w sześciu klasach łodzi. Klasy jednoosobowe to: 2,4mR, Hansa 303 single oraz Hansa 2.3. Klasy dwuosobowe to: Hansa 303 double, SV14 oraz RS Venture.

Międzynarodowa Federacja Żeglarska (World Sailing) wciąż testuje i rozwija łodzie, na których będą startować przyszli paralimpijczycy. Podczas mistrzostw świata w 2023 r. w klasie Hansa 303 wystartowało ponad 80 łodzi z 42 państw. Zaletą łodzi jest stosunkowa łatwość techniczna – poradzą sobie nawet początkujący żeglarze. Atutem tej łodzi jest wiele możliwości konfiguracji załogi (jednoosobowa lub dwuosobowa). SV14 i RS Venture to bardzo dynamiczne i widowiskowe łodzie, a zarazem trudniejsze technicznie. Na tych łodziach ścigają się załogi, które mają duże doświadczenie żeglarskie.



NASI ZAWODNICY

W polskim żeglarskim świecie osób z niepełnosprawnościami wyróżniają się znakomite postacie, które nie tylko zdobywają medale, ale także inspirują innych. Wśród nich są Piotr Cichocki, Andrzej Bury, Olga Górnaś-Grudzień oraz Waldemar Woźniak. Każdy z tych żeglarzy wnosi coś wyjątkowego do sportu, a ich sukcesy są efektem ciężkiej pracy i determinacji.

Piotr Cichocki (na zdjęciu powyżej) to prawdziwa legenda w świecie żeglarskim osób z niepełnosprawnościami. Uczestnik igrzysk paralimpijskich w Rio de Janeiro, mistrz świata i Europy, Cichocki jest znany z pasji do łódek klasy Skud 18. Jego umiejętności i doświadczenie są nieocenione, a on sam podkreśla znaczenie wszechstronności w żeglarskim świecie.

Andrzej Bury, kolejny z czołowych polskich żeglarzy, również odnosi sukcesy na międzynarodowej arenie. Jego determinacja oraz umiejętności techniczne sprawiają, że jest jednym z najlepszych zawodników w swojej klasie. Bury nie tylko rywalizuje w regatach, ale także angażuje się w rozwój żeglarskiego świata osób z niepełnosprawnościami w Polsce.

Olga Górnaś-Grudzień to przykład siły i odwagi. Jako jedna z nielicznych kobiet w tym sporcie pokazuje, że żeglarskość jest dostępna dla każdego. Jej osiągnięcia motywują młodsze pokolenia do podejmowania wyzwań i realizowania swoich pasji.

Waldemar Woźniak, znany ze swojego zaangażowania w rozwój sportu wśród osób z niepełnosprawnościami, również zasługuje na wyróżnienie. Jego doświadczenie i chęć dzielenia się wiedzą sprawiają, że jest cenionym członkiem społeczności żeglarskiej.

Wszystkie te osiągnięcia są efektem działań Polskiego Związku Żeglarskiego przy współpracy z **Grzegorzem Prokopowiczem**, trenerem polskiej kadry żeglarskiej z niepełnosprawnościami, doktorem nauk medycznych, który łączy teorię z praktyką. Ma wizję, aby każdy z jego podopiecznych mógł rozwijać swoje umiejętności na równi z pełnosprawnymi sportowcami.

 @polskikomitetparalimpijski

 @polskikomitetparaolimpijski

 @polskikomitetparalimpijski

 www.paralympic.org.pl

Najświeższe informacje
o osiągnięciach polskich paralimpijczyków
gromadzimy na bieżąco na stronie
Polskiego Komitetu Paralimpijskiego:



#KibicujemyParalimpijczykom

SPONSORZY I PARTNERZY POLSKIEGO KOMITETU PARALIMPIJSKIEGO



SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR KOLEKCJI
PARALIMPIJSKIEJ



PARTNER
UBEZPIECZENIOWY



GLÓWNY PARTNER
MEDYCZNY



PATRON
MEDIALNY

