

Para Atletismo: Introducción y Conceptos Básicos



Raúl Moya
Exal Garcia-Carrillo



PATROCINADO POR:



Ministerio del
Deporte

Gobierno de Chile

Instituto
Nacional de
Deportes

gob.cl





Para Atletismo:

Introducción y Conceptos Básicos

Primera edición

Raúl Moya
Exal Garcia-Carrillo

Con prólogos de:

Sebastián Villavicencio
Francisca Mardones
Cristian Valenzuela





Para Atletismo: Introducción y Conceptos Básicos

Primera edición

Autores:

Raúl Moya

Exal Garcia-Carrillo

Maquetación, diseño gráfico e ilustración:

Francisco Muñoz Acuña - [@artletico](#)

es una publicación con patrocinio del
Ministerio del Deporte y el Comité Paralímpico
de Chile

ISBN: 978-956-414-612-6

Santiago, Chile, abril 2023



Cómo citar esta obra:

APA (7ma versión):

Moya, R., & Garcia-Carrillo, E. (2023). Para Atletismo: Introducción y Conceptos Básicos (1era ed.)



Este libro está protegido por [una licencia Creative Commons \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) que permite compartir, copiar y exhibir (mientras se den los créditos a los autores originales). No se permite obtener ningún beneficio comercial y las obras derivadas tienen que estar bajo los mismos términos de licencia que el trabajo original.





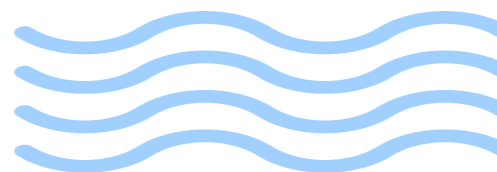
PRÓLOGOS



En nuestro país el deporte para personas en situación de discapacidad ha tenido un crecimiento exponencial en esta última década, destacando los grandes logros a nivel internacional de nuestros deportistas Cristian Valenzuela, Francisca Mardones y Alberto Abarza, solo por nombrar algunos, además del crecimiento en cantidad de deportistas que hoy practican deporte adaptado y/o paralímpico a nivel nacional. Por esta y otras razones es que invitamos a profesionales del área del deporte, técnicos deportivos, profesionales del área de la rehabilitación y todos los amantes del deporte y la actividad física a leer este libro, el que viene a transmitir conocimientos y contar sobre la actualidad del Para Atletismo en Chile y el que sin duda será un gran aporte. Aprovecho esta instancia para mencionar el gran trabajo que han realizado los entrenadores de Para Atletismo Exal García y Raúl Moya en el movimiento Paralímpico nacional.

Como Comité Paralímpico de Chile valoramos de gran manera este tipo de iniciativas, las que siempre vienen a colaborar en el desarrollo, la difusión y la educación del deporte paralímpico a nivel nacional.

Sebastián Villavicencio

Presidente del Comité Paralímpico de Chile





Durante muchos años, los mismos deportistas y entrenadores hemos intentado educar a las personas respecto de los conceptos y reglas de los diferentes deportes adaptados y paralímpicos, ya que muchas veces se ve y escucha en diferentes medios de comunicación que no se utilizan los conceptos adecuados por falta de conocimiento o por tener información muchas veces confusa. Es por eso, que hoy celebro la realización de esta guía en la que han trabajado arduamente Exal García y Raúl Moya, la cual recopila información fundamental para entender qué es el Para Atletismo, de dónde nace y las diferencias con el atletismo convencional.

A Exal García, entrenador nacional de lanzamientos en el Comité Paralímpico de Chile, lo conozco desde comienzos del año 2018, donde comenzamos un intenso y trabajoso camino hacia lo más alto del deporte competitivo. Con él como el líder de mi equipo técnico, logramos medalla de oro en los juegos Paralímpicos de Tokio 2020 con doble récord mundial incluido, al día de hoy seguimos trabajando con miras a nuevos objetivos. Por otra parte, conozco hace muchos años a Raúl Moya, entrenador nacional de pista y medio fondo en el Comité Paralímpico de Chile, lo he visto desempeñarse en el mundo del atletismo tanto como deportista, guía y entrenador. Destacándose por su perseverancia, espíritu de lucha y pasión por ver progresar el deporte que tanto ama.

Es por esto que los invito a leer y adentrarse en esta guía, para que comprendan de una manera sencilla y simplificada los conocimientos básicos y correctos del Para Atletismo y su historia, ya que por primera vez se recopila toda la información en idioma español, por lo que es una gran oportunidad de conocimiento al alcance de todos los hispanohablantes.

Así, cuando todos nos encontremos en los Juegos Para panamericanos Santiago 2023, disfrutemos en conjunto de este gran evento deportivo.

Espero que la disfruten, así como yo disfruto ser una Para Atletista.

Francisca Mardones

Oro Juegos Paralímpicos de Tokio 2020,
lanzamiento de bala, F54



¿Qué entendemos por discapacidad?

Esta pregunta podría haber tenido una respuesta muy distinta. Según mi experiencia como persona con discapacidad y deportista paralímpico, este movimiento llegó a cambiar totalmente el concepto que teníamos sobre esto. El deporte, expresión de esfuerzo, fortaleza y disciplina por solo nombrar algunas de sus virtudes, deja obsoletos conceptos de discapacidad como limitación, barreras, o algo que pueda significar inferioridad.

A los 12 años pierdo la vista, y más que ser un tremendo problema, con el tiempo me he dado cuenta que fue una oportunidad para mi vida. Entender que un ser humano es poderoso precisamente cuando encuentra ese poder enfrentando sus miedos, dificultades e incluso limitaciones.

El mundo está cambiando tremendamente, y tenemos que estar al ritmo de esto que está sucediendo. Este libro viene a realizar una de las cosas que creo más importantes, que es acercar la discapacidad y el deporte paralímpico a las personas que no conocen de él.

La inclusión será mucho más efectiva y natural cuando tengamos la posibilidad de mirar a un otro como semejante a pesar de lo distinto que puede llegar a ser de nosotros. Mi nombre es Cristian Valenzuela, soy ciego, pero eso no me hace ni mejor ni peor a ninguna persona. Te invito a descubrir en este material la esencia de la discapacidad y del deporte llamado Para Atletismo, desarrollado por personas con algún grado de discapacidad. Deporte que practico, deporte del cual soy parte.

Nos vemos en la pista.

Cristian Valenzuela Guzmán

Oro Juegos Paralímpicos de Londres 2012,
5000m, T11



Contenidos

▶ INTRODUCCIÓN.....	8
▶ HISTORIA DEL PARA ATLETISMO.....	11
▶ ORGANIZACIONES.....	15
▶ COMPETENCIAS.....	18
▶ PRUEBAS.....	20
▶ REGLAMENTACIONES.....	22
▶ CLASIFICACIONES.....	24
▶ CATEGORÍAS.....	26
▶ VISUALES (10).....	28
▶ INTELLECTUALES (20).....	33
▶ PARÁLISIS CEREBRAL (30).....	35
▶ DISCAPACIDAD FÍSICA: Baja estatura (40).....	38
▶ DISCAPACIDAD FÍSICA: Miembro inferior (40).....	40
▶ DISCAPACIDAD FÍSICA: Miembro superior (40).....	42
▶ DISCAPACIDAD FÍSICA: Miembro inferior con prótesis (60).....	45
▶ CATEGORÍAS: SILLAS DE RUEDAS.....	48
▶ PARÁLISIS CEREBRAL (30).....	49
▶ LESIONADOS MEDULARES Y AMPUTADOS (50).....	52
▶ FRAME RUNNING.....	60
▶ DISCAPACIDADES ADICIONALES.....	62
▶ MINI PARA ATLETISMO.....	63
▶ ANEXOS.....	71
▶ CONCLUSIONES.....	76
▶ REFERENCIAS.....	77



INTRODUCCIÓN

El Para Atletismo es un deporte derivado del atletismo en el cual se desarrollan diferentes disciplinas de carreras, saltos y lanzamientos, pero es practicado solamente por personas en situación de discapacidad (física, intelectual y visual).

Además se le considera un deporte paralímpico al estar incluido en el calendario de los Juegos Paralímpicos (JJ. PP.).

Es el deporte más grande dentro del movimiento paralímpico, ya que es uno de los deportes que incluye la mayor cantidad de discapacidades, por lo tanto logra albergar la mayor cantidad de deportistas y países participantes.



La palabra “paralímpico” deriva de la preposición griega “para” (al lado de) y la palabra “olímpico” cuyo significado sugiere que los Juegos Paralímpicos son un evento paralelo a los Juegos Olímpicos e ilustra cómo los 2 movimientos existen uno al lado del otro (Legg, 2018).

De la misma manera se forma la palabra “Para Atletismo”.

Es un deporte reglamentado y normado en relación a los 3 tipos de discapacidades, sus 7 clases deportivas y las 55 categorías, las cuales podemos identificar dependiendo de la prueba a realizar: carrera o saltos (T) y lanzamientos (F).

El Para Atletismo contempla la mayoría de pruebas del atletismo. En algunas de ellas, y dependiendo de la discapacidad del deportista, éstas sufren pequeñas adaptaciones, como por ejemplo: el uso de un guía, ampliación de la zona de rechazo en salto, uso de prótesis, equipo adaptativo (uso de banco para lanzamiento), entre otros. Todas estas adaptaciones están igualmente reglamentadas.


El desarrollo actual del deporte brinda la posibilidad a todos los Para Atletas de disputar competencias a nivel regional, nacional, continental y mundial. Además existen los Juegos Paralímpicos, instancia que representa el principal megaevento. Estos son organizados en la misma ciudad de los Juegos Olímpicos y se realizan un mes después de ellos, utilizando generalmente los mismos recintos.

El nivel competitivo del Para Atletismo ha experimentado un crecimiento en el último tiempo, consiguiendo que cada vez más entrenadores de atletismo preparen también a Para Atletas, los cuales están rea-



lizando entrenamientos con la misma exigencia y rigurosidad que un atleta convencional.

Este mismo crecimiento está posibilitando que las personas en situación de discapacidad conozcan el Para Atletismo a temprana edad, abriendo un espacio a profesores de educación física y entrenadores con algún interés en este deporte. Al ser el Para Atletismo un deporte poco conocido y en desarrollo, existen aún muy pocos lugares en donde obtener información, por lo tanto, el propósito de esta guía es entregar los



Tesouro

Para Atleta: deportista con discapacidad

Deportista Paralímpico: Para atleta que ha competido en unos Juegos Paralímpicos.

conocimientos básicos para su práctica, esperando que diferentes profesionales pierdan el miedo a trabajar de forma más estructurada con estos deportistas, logrando de esta forma hacer crecer el Para Atletismo.



Tesouro

Deporte inclusivo: son aquellos deportes que pueden ser practicados por personas con y sin discapacidad.

Deporte adaptado: son aquellos deportes convencionales que han sufrido algunas modificaciones mínimas con el objetivo de poder ser practicados por personas con discapacidad.

Deporte paralímpico: son deportes adaptados que han sido seleccionados por el Comité Paralímpico Internacional para que formen parte de los Juegos Paralímpicos.



Tesouro

Juegos Paraolímpicos



Paraolimpiada



Olimpiada para discapacitados



Juegos Paralímpicos





HISTORIA DEL PARA ATLETISMO

1



1952

Primera Competencia

Se registra la primera competencia oficial de Para Atletismo en Stoke Mandeville, Inglaterra, en el que participaron deportistas con lesión medular (en silla de ruedas) en lanzamiento de jabalina.

2



1960

Disciplinas pioneras

El Para Atletismo fue uno de los deportes incluidos en los primeros Juegos Paralímpicos realizados en Roma 1960, se disputaron las disciplinas de lanzamiento de bala, jabalina, jabalina de precisión y lanzamiento de clava.

3



Carreras en silla

En los Juegos Paralímpicos de Tokio 1964 hicieron su debut las carreras en silla de ruedas. con los eventos de carrera de velocidad, slalom y relevos. mientras que en lanzamientos se agregó el lanzamiento de disco.

6



1980

Inclusión

En los Juegos Paralímpicos Arnhem 1980, se incluyen por primera vez a atletas con parálisis cerebral.

5



1976

Más pruebas

Los Juegos Paralímpicos de Toronto 1976 incluyeron competencias por medallas para atletas ciegos y para atletas amputados. Se disputaron pruebas en silla de ruedas en pruebas de más de 100m (200m, 400m, 800m y 1.500m).

4



1972

Atletas ciegos

Los Juegos Paralímpicos Heidelberg 1972 incluyeron por primera vez competencia como demostración de atletas ciegos en la 100m.

7



1984

Maratón

Los Juegos Paralímpicos de Nueva York y Stoke Mandeville en 1984 fueron escenario de los primeros eventos de maratón.

8



1988

Misma sede

En los juegos de Seúl, los Juegos Paralímpicos vuelven a realizarse en la misma sede que los juegos olímpicos tras 24 años. (la última vez había sido en Tokio 1964).

9



1994

Campeonato Mundial

Se celebró el primer Campeonato Mundial que tuvo lugar en Berlín, Alemania, en 1994. A partir de 2011 han sido organizados bianualmente.



Juegos Parapanamericanos

Se realizan en Ciudad de México los que son considerados como los primeros Juegos Parapanamericanos.



Juegos Parapanamericanos Juveniles

Se realizan los Primeros Juegos Parapanamericanos juveniles en Barquisimeto, Venezuela.



Grand Prix

Se realiza un circuito de Grand Prix por distintas partes del mundo, donde destacan los Grand Prix de Dubái, París, Sao Paulo, Beijing, entre otros.



Nueva prueba

Se realizó por primera vez en unos Juegos Paralímpicos (Tokio 2020) la posta de los 4x100m mixta (género y clases deportivas). La cual involucra equipos de dos Para atletas masculinos y dos femeninos, de cuatro clases diferentes.

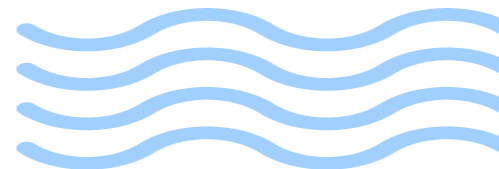


Campeonatos Mundiales Junior

Se realizan los primeros Campeonatos Mundiales Júnior, realizados en Nottwil, Suiza. A partir de ese año se realizan bianualmente.







La historia se sigue escribiendo...






JJ. PP.	Atletas	Hombres	Mujeres	eventos por medallas
1960	31	21	10	25
1964	238	166	72	42
1968	431	304	127	70
1972	550	379	171	73
1976	776	620	156	209
1980	937	687	250	274
1984	1.202	888	314	449
1988	1.149	885	264	345
1992	928	723	205	215
1996	908	711	197	210
2000	1.044	800	244	234
2004	1.064	766	298	194
2008	1.028	696	332	160
2012	1.133	759	374	170
2016	1.140	695	445	177
2020	1.100	660	440	168



Crecimiento del Para Atletismo en Juegos Paralímpicos



Los deportistas más laureados han sido:  Chantal Petitclerc, con 21 medallas paralímpicas (14 de oro). En el caso de los hombres:  Franz Nietlispach, con 21 medallas paralímpicas.

Uno de los Para Atletas más reconocidos es  Oscar Pistorius, al ser el único Para Atleta en participar en unos Juegos Olímpicos (Londres 2012), y también en obtener medalla de plata junto a su país en la posta 4x400m en el mundial de atletismo, Daegu 2011.

A nivel nacional, los primeros atletas en ganar una medalla en Juegos Paralímpicos fueron, en varones  Cristian Valenzuela (Oro, 5000m T11, Londres 2012) y en damas  Francisca Mardones (Oro con récord del mundo, lanzamiento de bala F54, Tokio 2020).

Por su parte,  Amanda cerna (T47) y  Mauricio Orrego (T46) fueron los primeros atletas en obtener una medalla en un Campeonato Mundial Juvenil de Para Atletismo (Oro: 200m - 1500m respectivamente).





ORGANIZACIONES

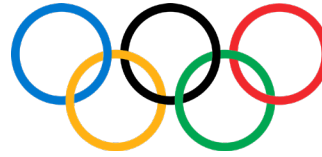
Al igual que el atletismo, el Para Atletismo es comandado por distintas organizaciones. Todas estas se preocupan de regular los deportes paralímpicos para una justa competencia. Éstas se asemejan, en funcionamiento, a las de los deportes convencionales.



El logotipo del IPC lo componen tres agitos (agito, del latín "me muevo") en colores rojo, azul y verde, en representación de los tres colores más utilizados en las banderas del mundo. Este logo fue usado por primera vez en los Juegos Paralímpicos de Atenas 2004, junto con su lema "espíritu en movimiento" (Gold & Gold, 2007).



★ **Comité Paralímpico Internacional (IPC, International Paralympic Committee, por sus siglas en inglés)**



International
Olympic
Committee

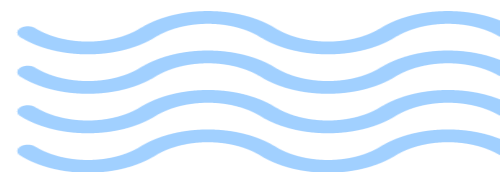
El IPC es el máximo ente regulador de los deportes paralímpicos, que a su vez funciona como la federación internacional de Para Atletismo. Es también el órgano encargado de la realización de los Juegos Paralímpicos, al igual que el Comité Olímpico Internacional se encarga de organizar los Juegos Olímpicos.

★ **World Para Athletics (WPA)**



**WORLD
ATHLETICS™**

La WPA es la encargada de gestionar y supervisar las competencias, además de velar que el reglamento se haga cumplir en todos los eventos de Para Atletismo. Es la organización encargada de la realización de los Campeonatos Mundiales adultos y juveniles. Tiene semejanza con la World Athletics (WA).



- ★ **Comités Paralímpicos Regionales: africano, asiático, europeo, de oceanía y de las américas.**

AMERICAS PARALYMPIC COMMITTEE



En la región de América (América del sur, del norte y central) el mandamás es el Comité paralímpico de las américas (APC por sus siglas en inglés “Americas Paralympic Committee”), y es el encargado de coordinar todos los deportes, es además el organizador de los Juegos Para Panamericanos (Adultos y Juveniles). Funciona de igual manera que PANAM SPORTS.

- ★ **Comités Paralímpicos Nacionales (NPC, por sus siglas en inglés, National Paralympic Committee)**



Es la organización encargada de regular los deportes paralímpicos y adaptados a nivel nacional. Realiza además funciones similares a una Federación de Para Atletismo (esto no pasa así con todos los deportes). Es el encargado de la realización de los Campeonatos Nacionales de Para Atletismo. Actúa en similitud con los Comités Olímpicos Nacionales.



COMPETENCIAS

El calendario competitivo del Para Atletismo comprende diferentes niveles de eventos, siendo estos:

★ **Campeonato Nacional de Para Atletismo**

Es la competencia principal del Para Atletismo de un país, es organizado por el NPC, generalmente cuenta con panel de Clasificación Funcional Nacional.



★ **Juegos Parapanamericanos Juveniles**

Evento multideporte de carácter continental, contempla la participación de Para Atletas menores de 20 años de los diferentes países de América. Se realiza cada 4 años.

★ **Campeonato Mundial Juvenil de Para Atletismo**

Evento realizado cada 2 años, en él participan competidores de los diferentes países del mundo, divididos en los grupos etarios U17 y U20.



★ **Juegos Parasuramericanos**

Es un evento multideporte que contempla la participación de los países de América del Sur, la primera y única edición hasta la fecha, se realizó en Santiago, Chile en 2014.

★ Juegos Parapanamericanos

En el continente americano son considerados como el segundo megaevento de mayor importancia. Contempla la participación de los países de todo el continente, son organizados por el Comité Paralímpico de las Américas con apoyo del Comité Paralímpico Internacional. Desde su primera versión (Ciudad de México, 1999) se realizan cada cuatro años en la misma ciudad y algunos días después de los Juegos Panamericanos, un año antes de los Juegos Paralímpicos.

★ Grand Prix de Para Atletismo



Son una serie de campeonatos abiertos en categoría todo competidor, realizados desde 2013 en diferentes países alrededor del mundo, estos eventos cuentan generalmente con panel de Clasificación Funcional Internacional y son avalados por la WPA.

★ Campeonato Mundial de Para Atletismo

El Campeonato Mundial es la competencia más importante del Para Atletismo, es organizada por el Comité Paralímpico Internacional. La primera versión fue realizada en Berlín, Alemania en 1994 (posteriormente se realizaron 4 versiones más). A partir de la versión de Christchurch, Nueva Zelanda 2011, el campeonato es realizado cada 2 años.



★ Juegos Paralímpicos



Es el megaevento de mayor importancia, se realiza cada 4 años, aproximadamente dos semanas después de los Juegos Olímpicos. En las últimas versiones de los Juegos han participado un promedio de 1100 Para Atletas.



PRUEBAS

El Para Atletismo al tener como base el Atletismo, incluye la mayoría de las pruebas de éste, las que tienen nula o muy pocas adaptaciones según las diferentes categorías.

En el calendario del Para Atletismo, existen algunas pruebas que no se han realizado en las últimas ediciones de los Campeonatos Mundiales y Juegos Paralímpicos. Estas son: la posta 4x400m, los 10.000m planos, salto triple y el pentatlón.

No todas las categorías participan en todas las pruebas existentes, las razones de ello son:

- La principal razón es la extensión del calendario, por ejemplo, tan solo en los 100m se realizan 29 finales aproximadamente, si todas las pruebas fuesen iguales, tendríamos un calendario de casi 2 semanas de duración.

- Algunas discapacidades no tienen mayor afectación para realizar una prueba, en relación con los convencionales.

- Cuando el número de participantes de una prueba determinada es tan reducido que la competencia no se alcanza a disputar; se realiza una unión de categorías que tiene por objeto el incrementar el número de deportistas en un evento específico.



Las pruebas que no existen en el mundo del Para Atletismo son: las carreras con obstáculos (100m, 110m y 400m con vallas, 3000m con obstáculos), el salto con garrocha, el lanzamiento del martillo y las pruebas de marcha atlética.



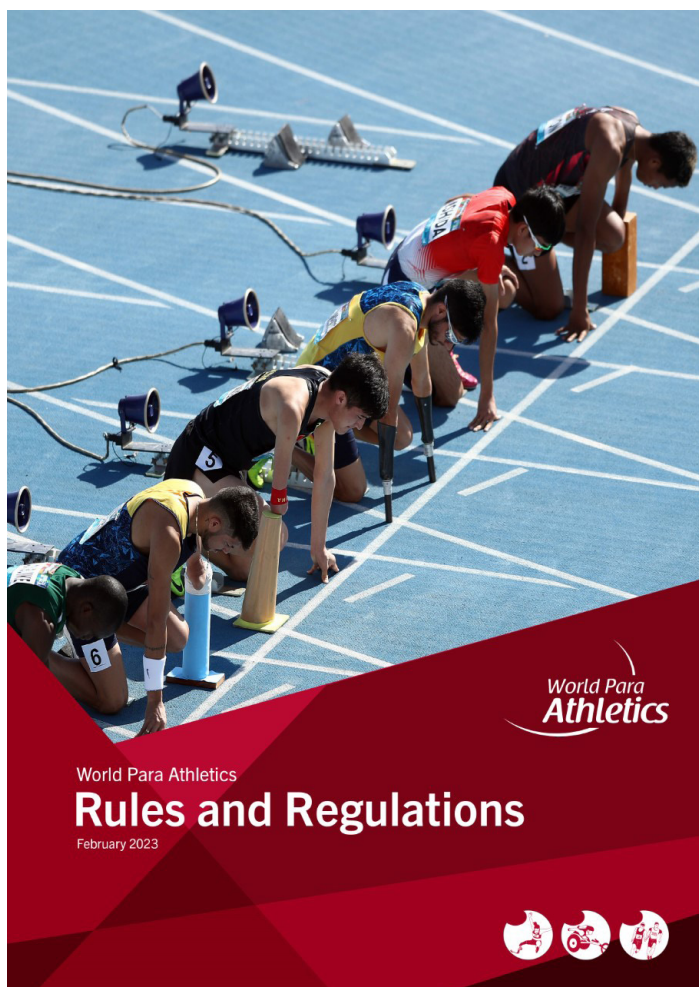
Pruebas que se han realizado en las últimas ediciones de los JJ. PP. (London 2012 a Paris 2024).

Las pruebas que realiza cada categoría van cambiando entre las diferentes competencias (tomando como referencia las que se incluyen en JJ.PP., Para Panamericanos o Campeonatos Mundiales de Para Atletismo) Es por esto que siempre se debe prestar atención a las bases de cada evento, y así preparar a los deportistas de una forma más específica para las pruebas a realizar.



REGLAMENTACIONES

Si bien el Para Atletismo es una adaptación del atletismo, no se realizan todas de las pruebas de este. Algunas tienen mínimas modificaciones con el fin de hacer el deporte más igualitario o seguro. Todas estas modificaciones están reguladas y normadas. Es por esto que la WPA en conjunto con el IPC ponen a disposición un reglamento que es revisado y actualizado cada dos años.



El reglamento de la WPA, al basarse en el de la WA, tiene muchas similitudes en cuanto a pruebas, por ejemplo, partidas falsas, lanzamientos, pasada a otro carril y demás parte del reglamento técnico de la disciplina. A este reglamento se le suma la regulación del uso y medidas de prótesis, sillas de ruedas y bancos de lanzamiento, la utilización de guía en los deportistas ciegos, entre muchos otros.

Reglas y Regulaciones de la World Para Athletics*



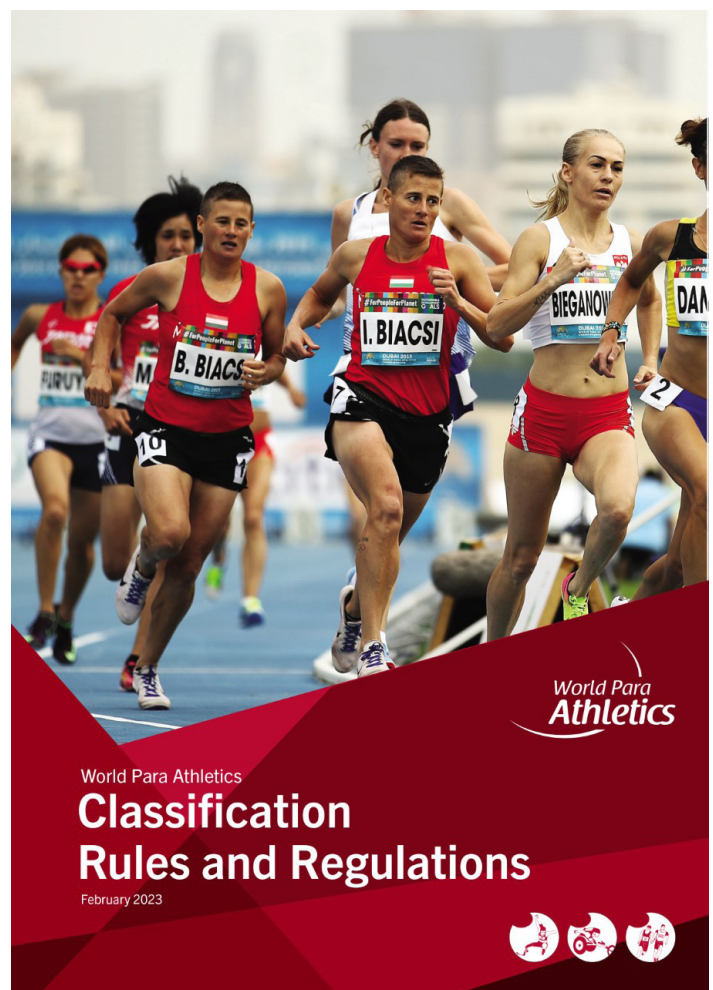
Así como existe un reglamento que comprende los lineamientos técnicos de la disciplina, por el hecho de ser un deporte practicado por personas en situación de discapacidad, existe además una regulación que tiene como objetivo hacer la competencia más justa en término de discapacidades.



Toda la información relacionada con el Para Atletismo como el circuito de competencias, marcas mínimas de participación en eventos, reglamentos, ranking, entre otros, se concentra en su página oficial:

<https://www.paralympic.org/es/athletics>

Estas normas están comprendidas en el reglamento de clasificación, el cual establece las directrices para determinar los grados de discapacidad y así definir la clase funcional o si el deportista es elegible para competir en el Para Atletismo.



Reglas y Regulaciones de Clasificación Funcional de la World Para Athletics*

* Documento que se mantiene en constante actualización con las últimas novedades del deporte.



CLASIFICACIONES

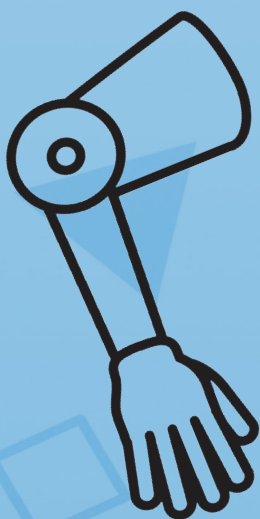
El IPC establece un marco que garantiza oportunidades competitivas a través de la clasificación, dándole el sello de deporte de alto rendimiento.

La clasificación tiene como fin facilitar una rigurosa integridad deportiva, la cual garantiza la incertidumbre de los resultados, haciendo que estos estén determinados por los factores que el deporte valora (como por ejemplo habilidades, compromiso y entrenamiento) y no por factores ajenos (como el impacto de la discapacidad).

El deporte de alto rendimiento es, por naturaleza, exclusivo, y por tanto la clasificación debe ser exclusiva. Sin la clasificación las oportunidades deportivas para los Para Atletas serían poco competitivas, unilaterales, predecibles e injustas.

Previo a participar en una competencia, todo deportista que quiera insertarse al circuito competitivo de Para Atletismo debe pasar por el proceso de clasificación funcional. El cual comienza por evaluar si el deportista tiene una condición de salud permanente que podría dar lugar a una condición o estatus de elegibilidad, a través de exámenes médicos para poder tener el diagnóstico y grado de la discapacidad.

Los resultados se suben a una página para ingresar al sistema de clasificación obteniendo el estatus de “New (N)” deportista nuevo.



Días previos a la competencia, el deportista asiste a una sesión de evaluación con un panel de clasificadores que lo evalúan en una sala (clasificación médica) y, eventualmente, en la pista o campo (dependiendo de su competencia inscrita, lo que se denomina clasificación técnica), con el objetivo de saber si cumple con los criterios mínimos para participar en el Para Atletismo. En algunos casos en que las clasificaciones médicas y técnicas no sean suficientes, algunos deportistas pueden ser evaluados durante la competencia (observación en competencia), a excepción de los deportistas con discapacidad visual.

Si el deportista cumple con los criterios mínimos será considerado como elegible para el Para Atletismo, será clasificado y se le asignará alguno de los siguientes estatus posibles:

▶ **“R” (Review)**: en cuyo caso el deportista tiene que volver a clasificarse antes de participar en su siguiente competencia.

▶ **“FRD” (Review with a Fixed Review Date)**: en este caso el panel decidió que el deportista debe someterse a una nueva evaluación en su primera participación en competencia en el año indicado. Por ejemplo, un estatus R-2028 significa que el deportista debe someterse a evaluación funcional en su primera competencia del año 2028.

▶ **“C” (Confirmed)**: cuando el deportista queda habilitado para participar en eventos de Para Atletismo. Adquiere una clase funcional de manera definitiva por lo que no necesitará una reclasificación en el futuro.

Existe además la posibilidad que el deportista resulte no elegible:

▶ **“NE” (Not Eligible)**: en este caso, posterior a las evaluaciones médicas, el deportista resultó no elegible para la práctica competitiva del Para Atletismo, por lo que puede optar a practicar de manera recreativa o buscar otra disciplina.



Si un deportista quiere correr o saltar (T = Track) y lanzar (F = Field) debe clasificarse para cada modalidad, a excepción de los deportistas con discapacidad visual.

Los atletas no podrán competir de pie en una disciplina y en posición sentada en otra disciplina. Por ejemplo, si se compete en lanzamiento como “F57”, no se podría correr como “T63”.





CATEGORÍAS

Para poder identificar las diferentes categorías o clases deportivas, se les asignan letras y números dependiendo de la prueba y grado de discapacidad.

Éstas se conforman de la siguiente manera:

T

TRACK

F

FIELD

La letra “T” de Track (pista en español), hace referencia a los eventos de carreras: pista y rutas, y saltos.

La letra “F” de Field (campo en español), hace referencia a los eventos de lanzamientos.

Los primeros números hacen referencia a la discapacidad y son ubicados en la “decena”

10: VISUALES

20: INTELECTUALES

30: PARÁLISIS CEREBRAL: CON Y SIN SILLA DE RUEDAS

40: DISCAPACIDAD FÍSICA: BAJA ESTATURA, MIEMBRO INFERIOR Y SUPERIOR

50: SILLAS DE RUEDAS: LESIONADOS MEDULARES, AMPUTADOS DE MIEMBRO INFERIOR

60: MIEMBRO INFERIOR AMPUTADO

70: FRAME RUNNING: PARÁLISIS CEREBRAL



El segundo número que encontramos en las categorías, hace referencia al grado de discapacidad, mientras menor sea este número mayor será la discapacidad del Para Atleta, y mientras mayor sea este número menor será el grado de discapacidad. Se ubica en la “unidad” del número y van desde el “0 al 8”

Con estos datos podemos identificar categorías como: F11 (Lanzador con ceguera total) o T38 (corredor o saltador con parálisis cerebral menos severa).

Para un entendimiento más didáctico, a continuación, se presenta una infografía que categoriza el grado de afectación de los deportistas en las diferentes clases deportivas o categorías, cuya presencia se hará notar por la coloración de la ilustración:

Grados de afectación

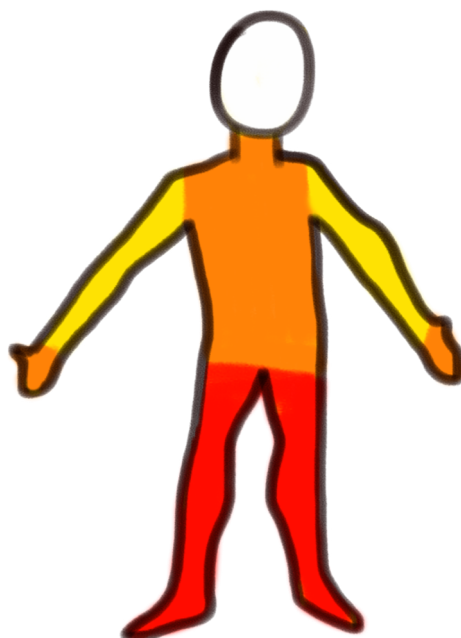
Leve



Medio



Severo



★ VISUALES (10)

En esta categoría compiten atletas con una discapacidad visual que tienen una condición subyacente que provoca daño en la estructura del ojo, los nervios, las vías ópticas, o la corteza visual del cerebro afectando su campo y agudeza visual, lo que da lugar a una visión reducida o nula que no puede compensarse totalmente con equipos médicos

El diagnóstico médico debe ser realizado por un oftalmólogo.

Existen 3 categorías:



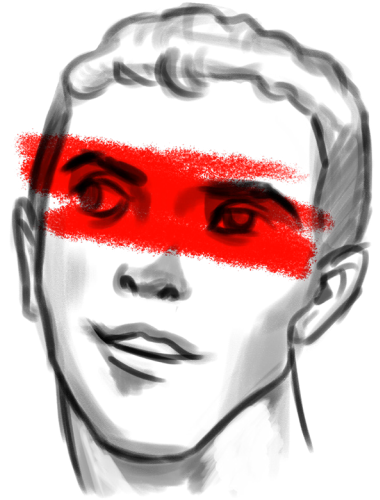
Cristian Valenzuela (T11) - Guía: Francisco Muñoz

▶ T11 o F 11

La agudeza visual es menor a 2.60 LogMAR

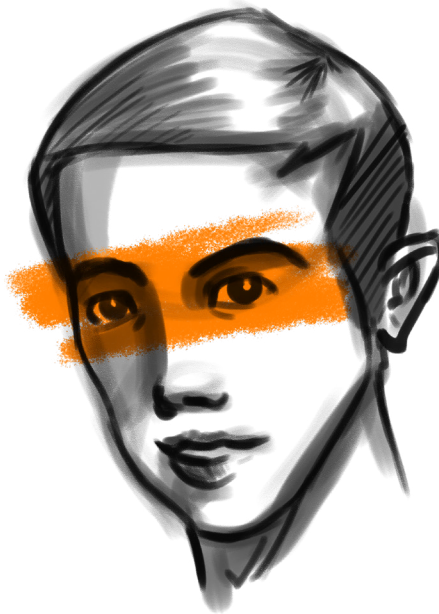
A tener en cuenta:

- Los deportistas deben tener un guía (carreras), llamador (saltos) o asistente (lanzamientos).
- En carreras si el guía adelanta al atleta, estos quedan descalificados.
- Para las pruebas de carrera los atletas y sus guías deben ir tomados de una cuerda. Esta debe cumplir con ciertas medidas y no puede ser de un material elástico.
- En las carreras de velocidad ambos deben salir de tacos, utilizando 2 carriles.
- Para todas las pruebas deben usar parches oculares y lentes oscuros (que no traspase la luz) o antifaz.



T12 o F 12

La agudeza visual varía de 1,50 a 2,60 LogMAR (Inclusive); y/o el campo visual se restringe a un diámetro de menos de 10 grados.

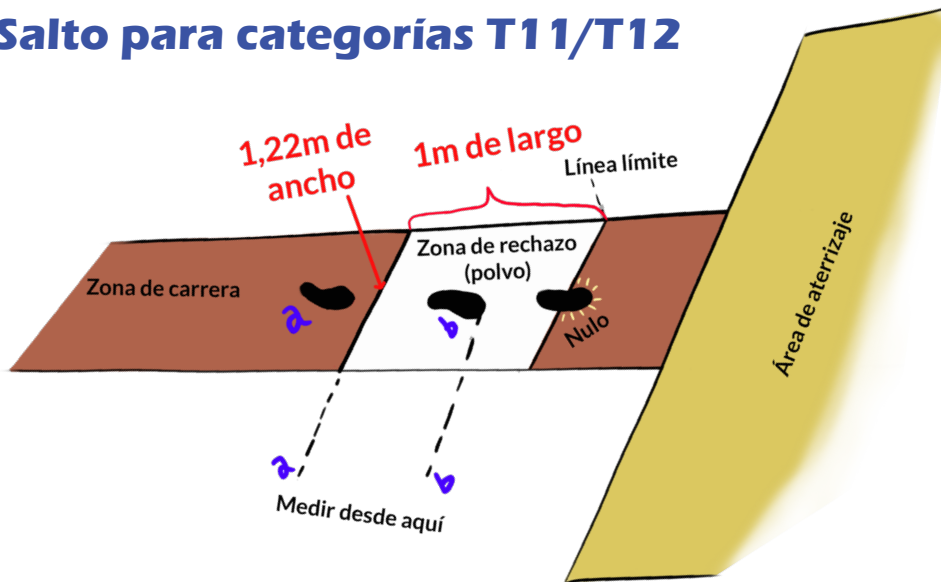


A tener en cuenta:

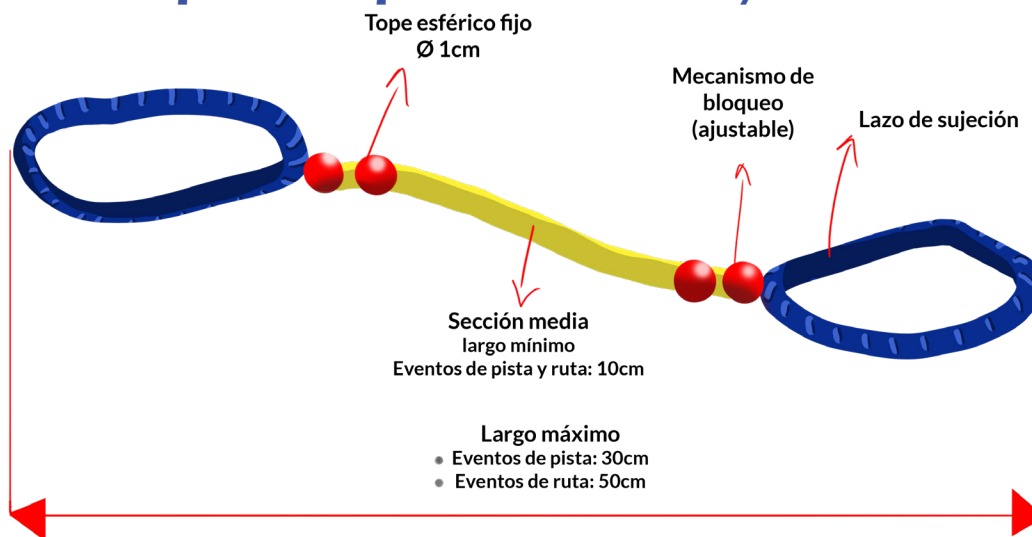
- Los atletas T12 pueden elegir si compiten con guía o no.
- Tanto en T11 como en T12 el guía debe acompañar al atleta durante toda la competencia.
- El guía no puede empujar ni ayudar a ponerse de pie al atleta (en caso de caída), no puede soltar la cuerda en ningún momento y no puede tirar la cuerda para propulsar al deportista.
- En las pruebas desde 5000m, se puede hacer un cambio de guía.
- Los atletas T11 - T12 tienen una zona de rechazo en el salto largo de 1m x 1,22m que se cubre con cal. La medición se hace desde la punta del pie o desde la parte más alejada de la zona si el pie no alcanzó a entrar a la zona de rechazo.



Foso de Salto para categorías T11/T12



Cuerda de competición para atletas T11/T12



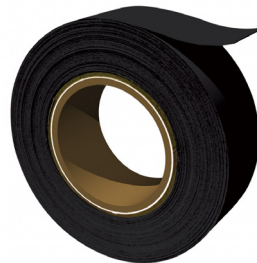
Elementos obligatorios de competición para atletas T11



Parche ocular



Lentes deportivos (de sol) y deben ser parchados

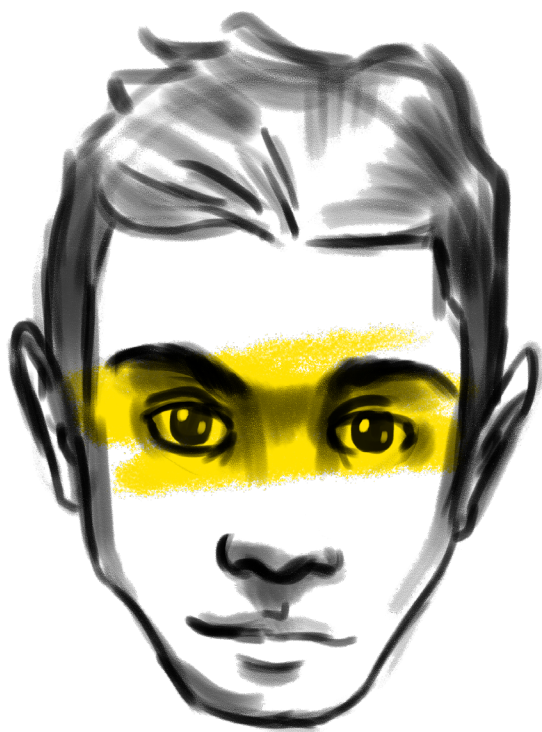


Antifaz, en caso de no contar con lentes.



▶ **T13/F13**

La agudeza visual varía de 1,40 a 1 LogMAR (inclusive); y/o el campo visual se restringe a un diámetro de menos de 40 grados.



A tener en cuenta:

- Los T13/F13 no usan guía/asistente/llamador.

Lanzamientos F11/F12

- Los lanzadores F11 van acompañados por un asistente, en la categoría F12 es opcional, este los ayuda a posicionarse en la zona previo a un lanzamiento y abandonarla una vez se declare válido o nulo el lanzamiento.
- Durante el lanzamiento el asistente debe abandonar la zona.
- El asistente puede dar indicaciones antes, durante y después del intento del deportista.



★ INTELLECTUALES (20)

Son atletas con una discapacidad intelectual, tienen una restricción en las funciones mentales generales necesarias para comprender e integrar de forma constructiva las distintas funciones mentales, incluyendo todas las funciones cognitivas y su desarrollo a lo largo de la vida. Esta deficiencia debe estar presente antes de los 18 años. La discapacidad debe ser diagnosticada por un psicólogo por medio de pruebas de coeficiente intelectual: WISC (6 a 16 años) o WAIS (16 a 90 años).

Solo existe una categoría:



Franchesca Espinoza (T20)



▶ **T20/F20**

Tienen un coeficiente intelectual menor o igual a 75 puntos.



A tener en cuenta:

- Las pruebas de estos deportistas no sufren ninguna adaptación.
- En etapas iniciales, un asistente puede ayudar al deportista a ubicar el taco de salida, posterior a ello debe abandonar la pista inmediatamente.



★ PARÁLISIS CEREBRAL (30)

Son atletas con una discapacidad de coordinación, tienen una condición de salud subyacente que ocasiona un daño en el sistema nervioso central que provoca uno de los tres trastornos del movimiento: hipertonia o espasticidad, ataxia y/o discinesia, los cuales afectan negativamente la capacidad de producir voluntariamente un movimiento hábil de forma fluida.

Estas categorías deben ser diagnosticadas por un neurólogo o fisiatra, los cuales, deberán entregar información médica que certifique su diagnóstico de lesión cerebral.

Es la Discapacidad con la mayor cantidad de categorías (8), de las cuales, las últimas 4 pertenecen a atletas ambulantes.



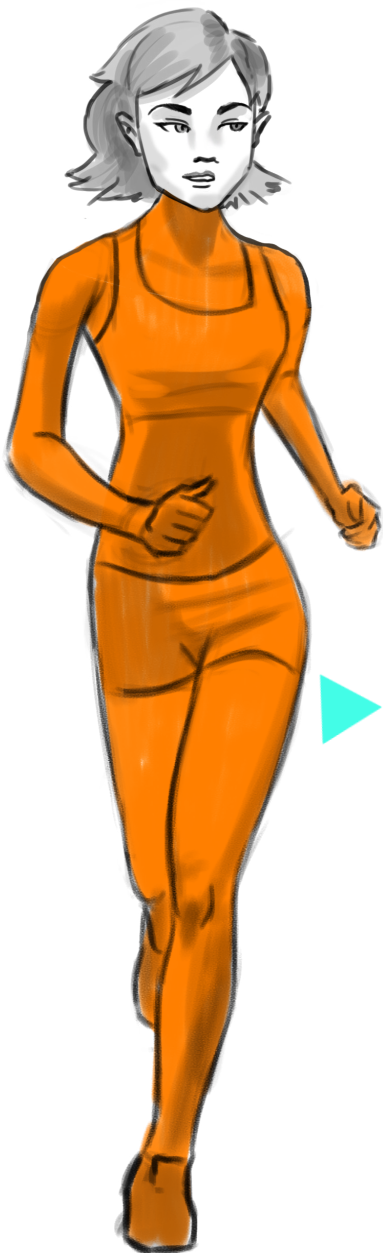
Javier Yáñez (T37)



▶ **T35/F35**

Puede haber algún deterioro leve observado en los brazos.

Espasticidad Ashworth grado 3 a 2: Afectación de una o ambas piernas, rango de movimiento activo reducido a través de la cadera, la rodilla y/o el tobillo; reduciendo su balance dinámico.



▶ **T36/F36**

Estos atletas demuestran una atetosis moderada, ataxia y ocasionalmente hipertonia o una combinación de estas que afecta a sus cuatro extremidades. Equilibrio: puede tener un buen equilibrio dinámico en comparación con el equilibrio estático.





T37/F37

Atleta hemipléjico ambulante. Tiene un grado de espasticidad Ashworth de 3 o 2 en una mitad del cuerpo.

A tener en cuenta:

- Los atletas deciden si salen de tacos.
- Se debe trabajar en el control de los espasmos, por las partidas falsas.
- No se realizan modificaciones en las pruebas en saltos ni en lanzamientos.

T38/F38

Atletas con hipertonía, ataxia y/o atetosis leve. El rango del movimiento, el balance dinámico, la coordinación y la potencia, pueden verse afectadas desde una hasta cuatro extremidades.



★ DISCAPACIDAD FÍSICA: Baja estatura (40)

Estos deportistas se caracterizan por tener una longitud reducida de **los huesos** de miembros superiores, inferiores y/o tronco, generalmente derivado de condiciones como acondroplasia, disfunción de la hormona del crecimiento u osteogénesis imperfecta.

Para determinar su elegibilidad, se debe asegurar que el deportista esté dentro de ciertos parámetros de medidas corporales: estatura máxima, largo de los brazos y la sumatoria de ellas.

Estas categorías son diagnosticadas por un endocrinólogo, fisiatra o traumatólogo, los cuales deben certificar que su baja estatura es secundaria a una patología médica. Los documentos pueden ser certificados médicos, estudios de imágenes o genéticos.

John Marin (F40)



Rango de longitudes para ser elegible dentro de la categoría:

F40

Sexo	Estatura máxima	Largo brazo máximo	Sumatoria
Masculino	≤ 130 cm	≤ 69 cm	≤ 180 cm
Femenino	≤ 125 cm	≤ 57 cm	≤ 173 cm



F41

Sexo	Estatura máxima	Largo brazo máximo	Sumatoria
Masculino	≤ 145 cm	≤ 66 cm	≤ 200 cm
Femenino	≤ 137 cm	≤ 63 cm	≤ 190 cm



A tener en cuenta:

- Los atletas de estas categorías compiten únicamente en pruebas de lanzamientos (bala, disco y jabalina).

★ DISCAPACIDAD FÍSICA: Miembro inferior (40)

Son atletas afectados por las siguientes deficiencias:

- Afectados por deterioro de la fuerza muscular resultado de cambios estructurales y fisiológicos, o en el sistema nervioso central o periférico o en los músculos.
- Rango del movimiento pasivo: tienen cambios estructurales en los huesos, articulaciones, tejido conectivo o los tejidos blandos.
- Discapacidad en las extremidades inferiores o diferencia en la longitud de las piernas: puede ser producida por enfermedades o causas congénitas de los huesos o articulaciones.
- Los especialistas que diagnostican estas patologías son los neurólogos, traumatólogos o fisiatras.
- Se dividen en tres categorías diferenciadas por la zona afectada por su discapacidad. A pesar de ello, la mayoría de las veces compiten en una categoría unificada entre ellas o con los 60s.



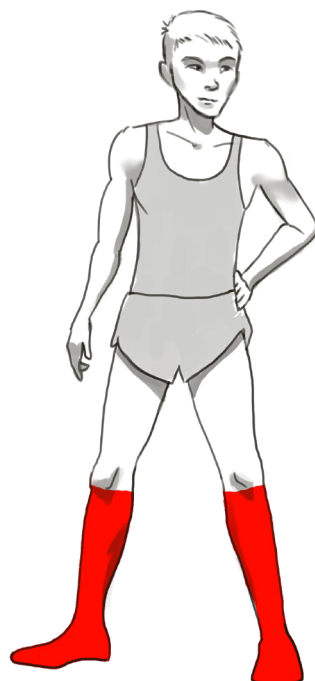
Nicolás Castro (F42)

T42/F42



Los atletas tienen uno o más tipos de discapacidades que afectan la función de la cadera y/o la rodilla en una o ambas extremidades.

T43/F43



Los atletas tienen discapacidades bilaterales en las extremidades inferiores, donde la pérdida funcional se encuentra en los pies, los tobillos y la parte inferior de las piernas.

T44/F44



Tienen una discapacidad unilateral. La pérdida funcional se encuentra en un pie, tobillo y/o la parte inferior de la pierna.

A tener en cuenta:

- En carreras deciden si ocupan o no tacos de partida.
- No se realizan modificaciones en las pruebas en saltos ni en lanzamientos.

★ DISCAPACIDAD FÍSICA: Miembro superior (40)

Son atletas afectados por:

Discapacidad en las extremidades superiores o diferencia en la longitud de los brazos: puede ser producida por enfermedades o causas congénitas de los huesos o articulaciones, resultado de traumatismo conduciendo a la pérdida total o parcial de una extremidad.

Deterioro de la fuerza muscular: resultado de cambios estructurales y fisiológicos, o en el sistema nervioso central o periférico o en los músculos.

Rango del movimiento pasivo: tienen cambios estructurales en los huesos, articulaciones, tejido conectivo o los tejidos blandos.

Los especialistas que diagnostican estas patologías son los neurólogos, traumatólogos o fisiatras.

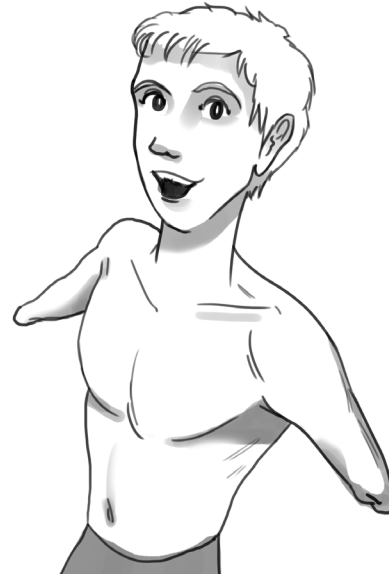
Se dividen en tres categorías, diferenciadas por la zona afectada por su discapacidad. Aunque se dividen en tres categorías, la mayoría de las veces compiten en una categoría unificada.



Amanda Cerna (T47)

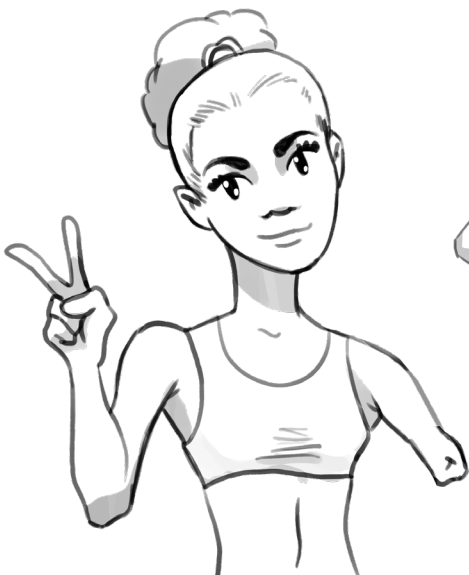
T45/F45

Los atletas tienen una discapacidad en ambos brazos que afectan las articulaciones del hombro y/o el codo.



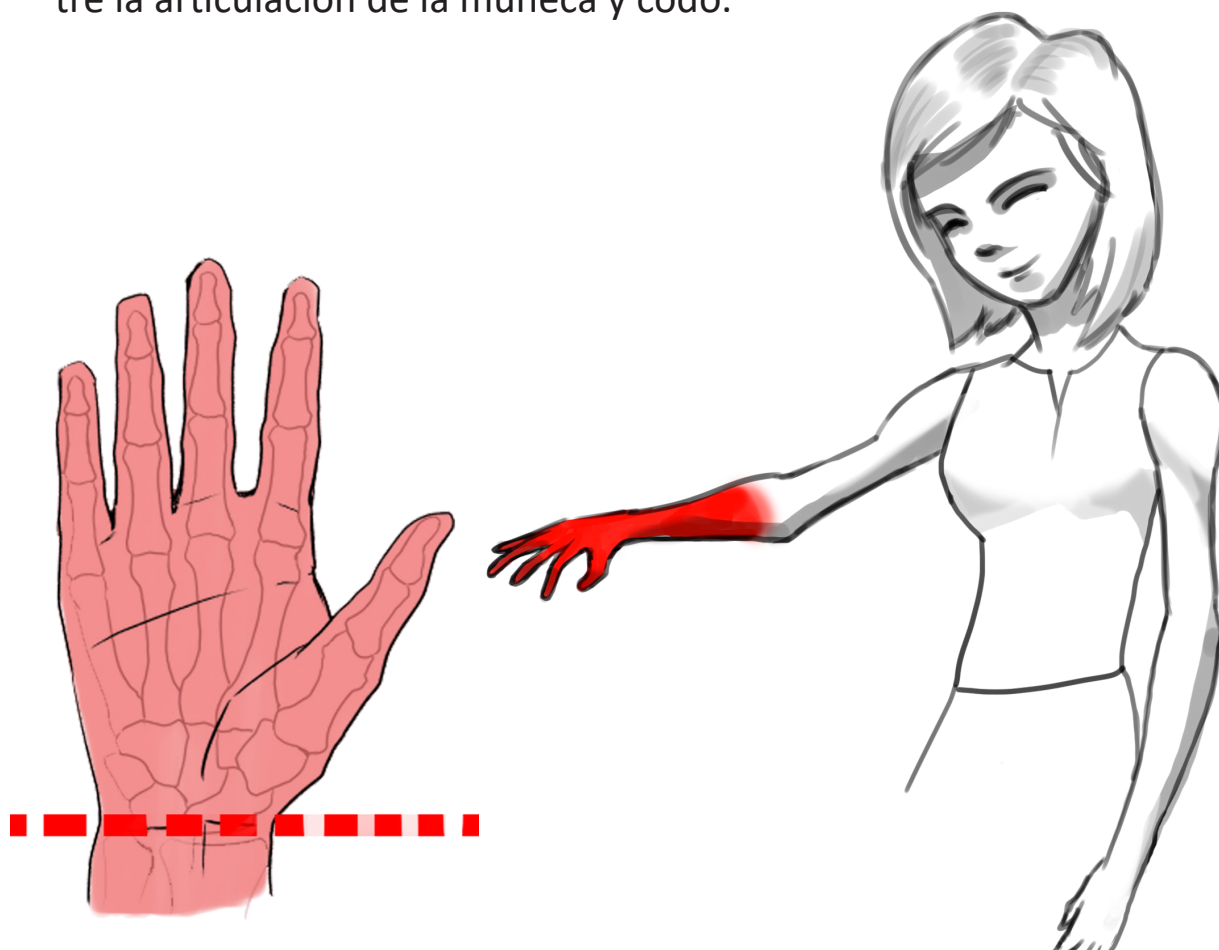
T46/F46

Los atletas tienen una discapacidad unilateral o amputación en la extremidad superior que afecta la articulación del codo de un brazo.



T47

Los atletas tienen cierta pérdida de la función o amputación unilateral entre la articulación de la muñeca y codo.



A tener en cuenta:

- Los deportistas pueden correr con prótesis u ortesis. Si deciden usarla y ésta cae durante la carrera quedan descalificados, en el caso de los lanzamientos y saltos sus intentos quedarán nulos. No debe contener ningún sistema electrónico.
- En carreras es opcional partir con tacos de salida.
- Pueden poner una base para mejorar el equilibrio para la postura “en sus marcas”. Esta no puede molestar a otro competidor y debe quedar en la línea de salida posterior a la partida.



★ DISCAPACIDAD FÍSICA: Miembro Inferior con prótesis (60)

Son atletas afectados del miembro inferior, se diferencian por su deficiencia y/o longitud de la pierna, ya sea de forma congénita o por causas traumáticas (amputaciones).

Existen 4 categorías. En algunas oportunidades aun siendo clases distintas, las categorías T42-44 (sin prótesis), T61-64 (con prótesis) compiten juntas.



Luis Sepúlveda (T63)

T61/F61

Atletas con deficiencia bilateral, a través, o por encima de la rodilla que compiten con prótesis.



T62/F62

Atletas con deficiencia bilateral de las extremidades debajo de la rodilla que compiten con prótesis.



T63/F63

Atletas con una sola deficiencia, a través, o por encima de la rodilla que compiten con prótesis.



T64/F64

Atletas con deficiencia unilateral debajo de la rodilla que compiten con prótesis.



A tener en cuenta:

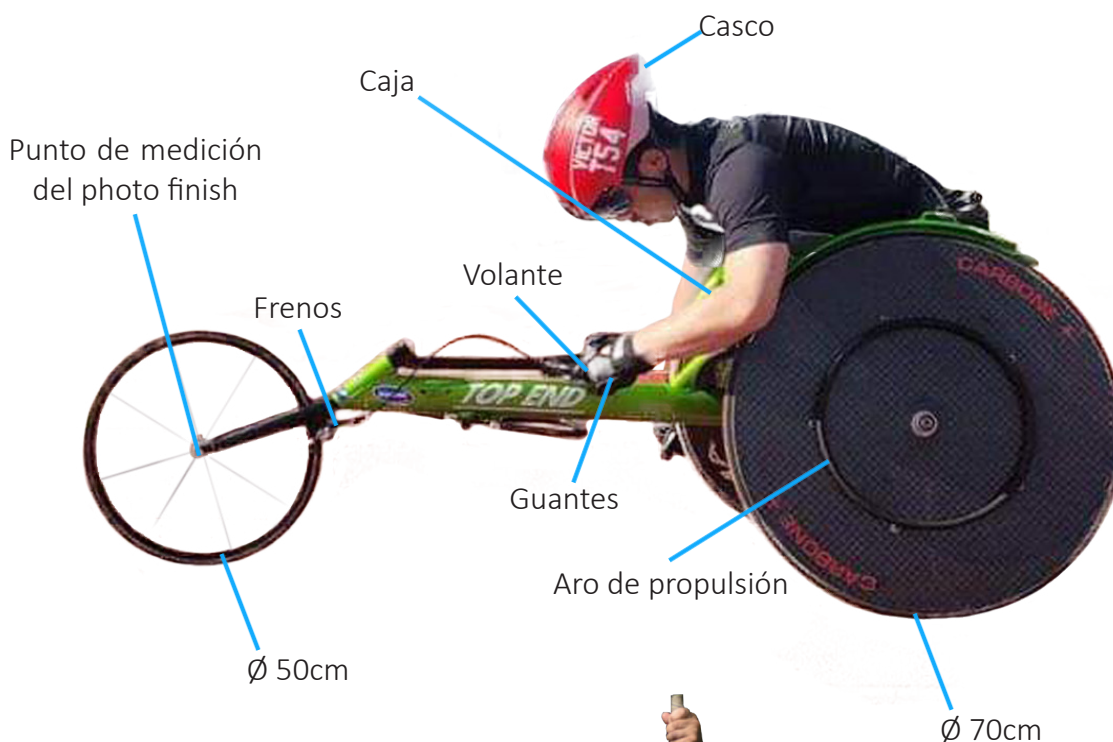
- Si la prótesis o parte de esta se cae o rompe durante la prueba el deportista queda descalificado.

- En carreras es opcional partir con tacos de salida.

★ CATEGORÍAS: Sillas de ruedas

Son deportistas que compiten en carreras con silla de ruedas o realizan lanzamientos sentados en un banco de lanzamiento.

Silla de ruedas de competición



Banco de lanzamiento



★ PARÁLISIS CEREBRAL (30)

Son atletas con una discapacidad de coordinación, tienen una condición de salud subyacente lo cual provoca un daño en el sistema nervioso central que provoca uno de los tres trastornos del movimiento: hipertonía o espasticidad, ataxia y/o discinesia. los cuales afectan negativamente la capacidad de producir voluntariamente un movimiento hábil de forma fluida.

Son deportistas que no pueden mantenerse de pie o necesitan de alguna ayuda técnica para ello.

Es la discapacidad con la mayor cantidad de categorías (8), de las cuales las primeras 4 pertenecen a atletas en silla de ruedas.

Caterine Aedo (F34)



F31

Son deportistas cuadripléjicos con afectación grave a moderada, poca fuerza funcional en todas las extremidades y tronco, mueven la silla de ruedas con los pies.

A tener en cuenta:

Las categorías F31-33 pueden entrar con un asistente que los ayuda a subirse y amarrarse al banco de lanzamiento.



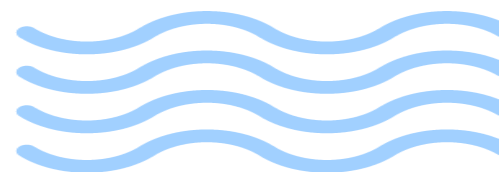
F32

Son deportistas cuadripléjicos con afectación grave a moderada, poca fuerza funcional en todas las extremidades y tronco pero son capaces de propulsar funcionalmente una silla de ruedas con los brazos.



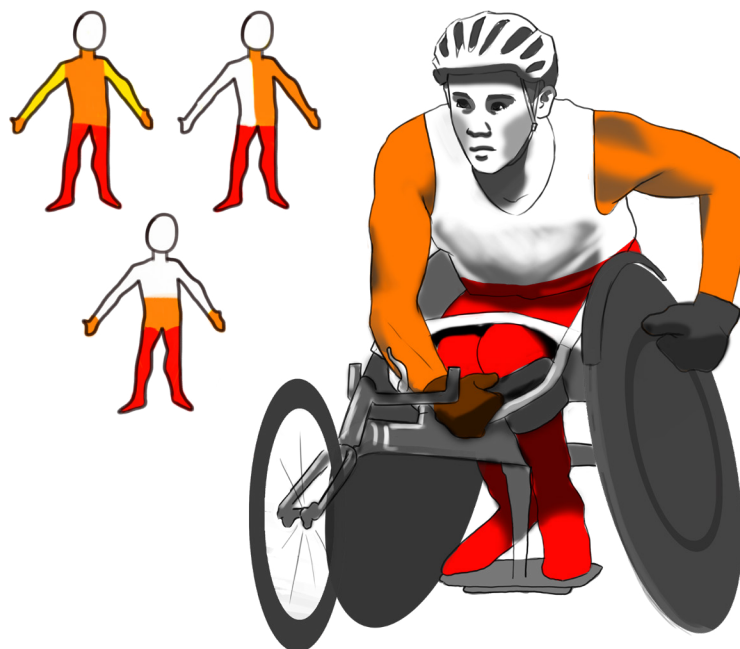
A tener en cuenta:

El asistente debe cumplir únicamente esa función y no puede dar indicaciones o hablarle al deportista.



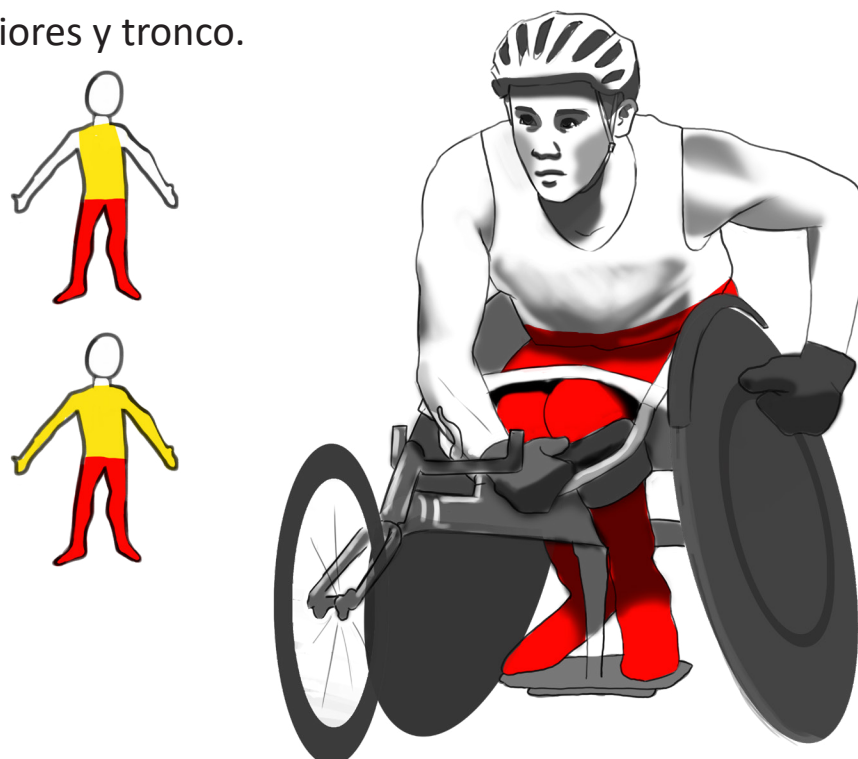
T33/F33

Son deportistas con cuadriplejia moderada, tetraplégicos o hemiplégicos severos. En el miembro superior menos afectado los atletas suelen tener buenas manos y brazos pero una mala función del tronco.



T34/F34

Son deportistas diplégicos su afectación es de moderada a grave. Buena fuerza funcional con limitación mínima o problemas de control observados en miembros superiores y tronco.



★ LESIONADOS MEDULARES Y AMPUTADOS (50)

Son deportistas afectados por lesiones medulares, deficiencia en las extremidades, diferencia en la longitud de las piernas, disminución de la fuerza muscular o disminución del rango de movimiento pasivo.

Los especialistas que diagnostican estas patologías son los neurólogos, traumatólogos o fisiatras.

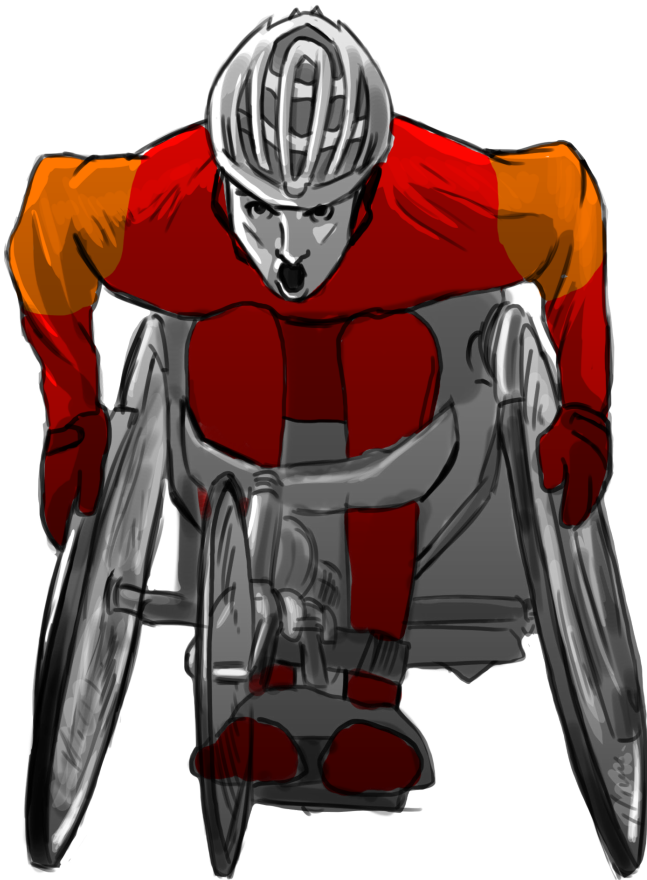
En estas categorías participan deportistas en pruebas de Pista (T51-54) y Lanzamientos (F51-57).

Francisca Mardones (F54)



T51

Estos atletas presentan disminución de fuerza muscular en hombros y dificultad para enderezar los codos, acción requerida para la propulsión de la silla de ruedas en las carreras. La propulsión de la silla de ruedas se logra con una acción de tracción utilizando los músculos flexores del codo y extensores de la muñeca. No tienen control de tronco.



F51

Los atletas tienen una disminución de fuerza en hombros, flexores de codo y extensores de muñeca. Los músculos tríceps tienen poca o nula funcionalidad. Se dificulta la toma del implemento debido al funcionamiento de los flexores de los dedos. No tienen control de tronco. Como referencia se ubican en esta categoría atletas con lesión medular en C5-6.

A tener en cuenta: La mano que no lanza generalmente requiere atarse a la barra de sujeción.





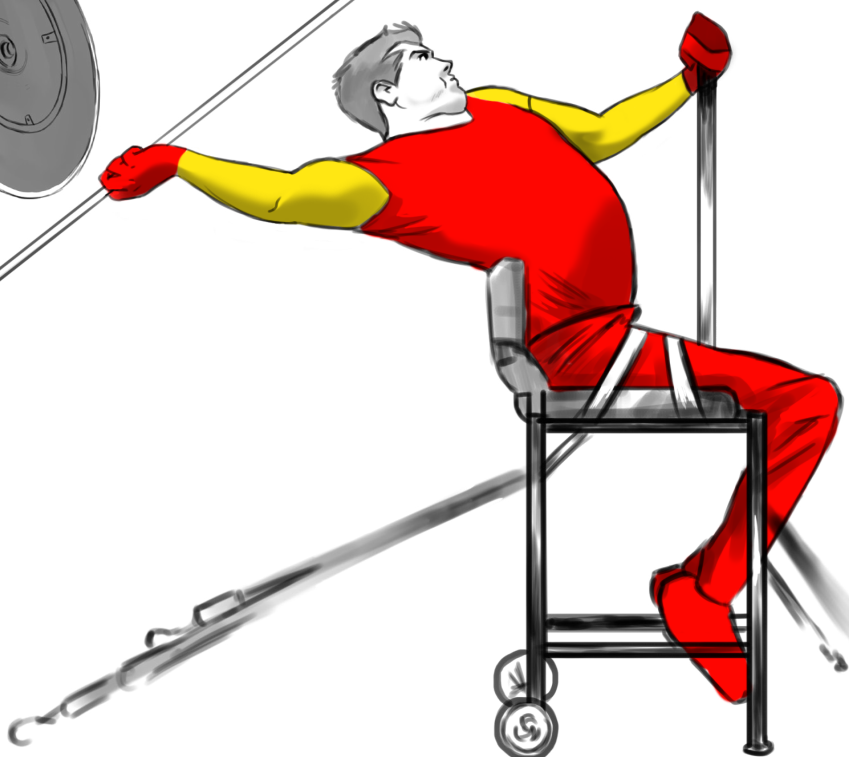
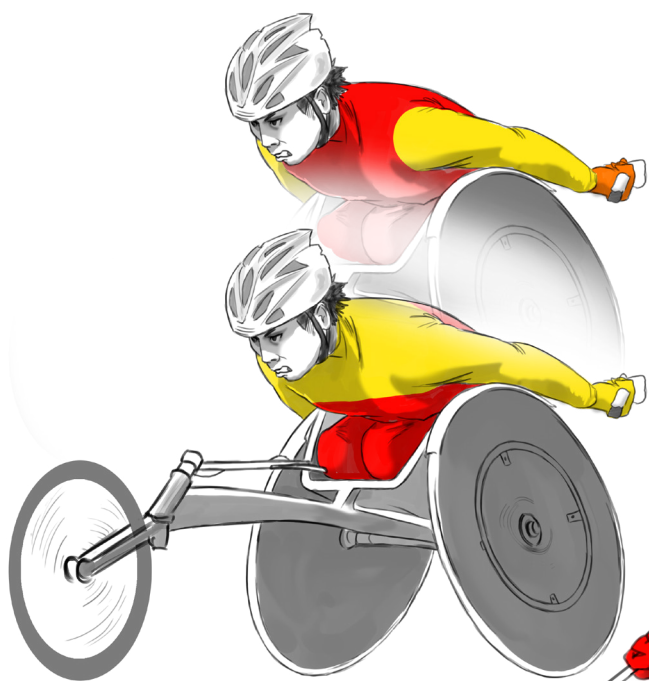
T52

Los atletas usan los músculos de sus hombros, codos y muñecas para la propulsión de la silla de ruedas. Hay poca fuerza muscular en los dedos con atrofia de los músculos intrínsecos de las manos. Generalmente no tienen control de tronco.

F52

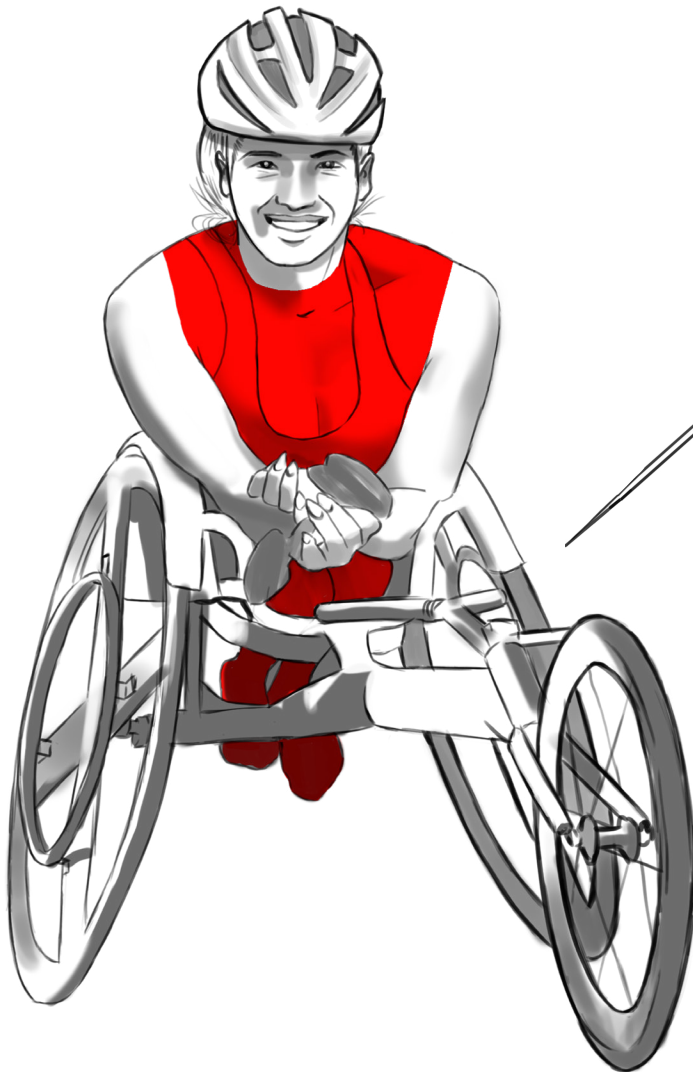
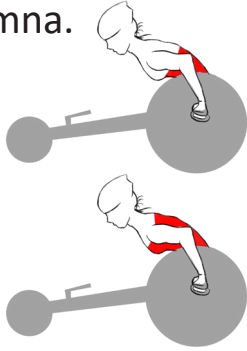
Estos atletas tienen buena fuerza muscular en hombro y casi normal en codo, buena fuerza muscular en la muñeca, pero la fuerza muscular flexora y extensora de los dedos se encuentra debilitada. Hay atrofia de los músculos intrínsecos de la mano, lo que dificulta el agarre del implemento. No tienen control de tronco. Como referencia se ubican en esta categoría atletas con lesión medular completa en C7.

A tener en cuenta: La mano que no lanza generalmente requiere atarse a la barra de sujeción).



T53

Los atletas suelen tener función completa en los brazos. No tienen actividad en los músculos abdominales o de la parte inferior de la columna.

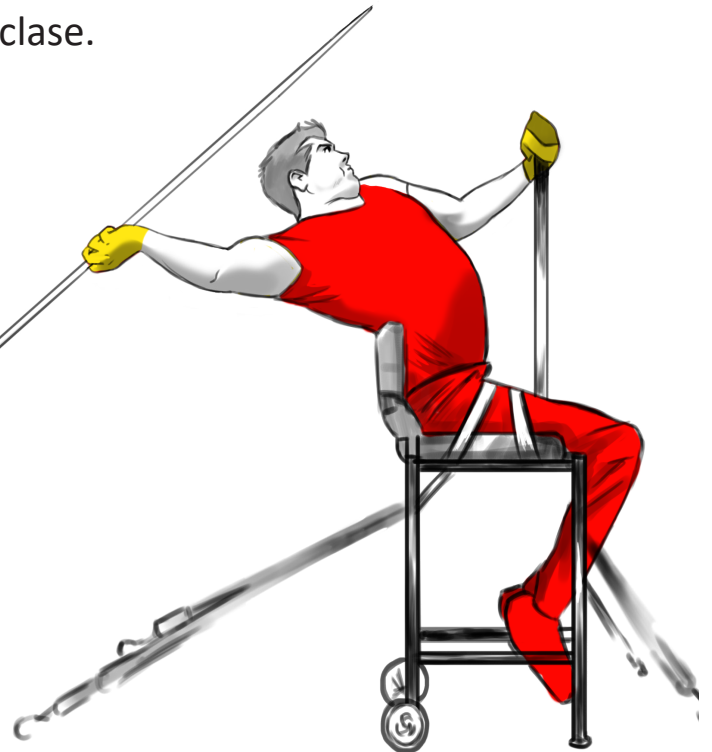


F53

Los atletas suelen tener función completa en los brazos. No tienen actividad en los músculos abdominales o de la parte inferior de la columna.

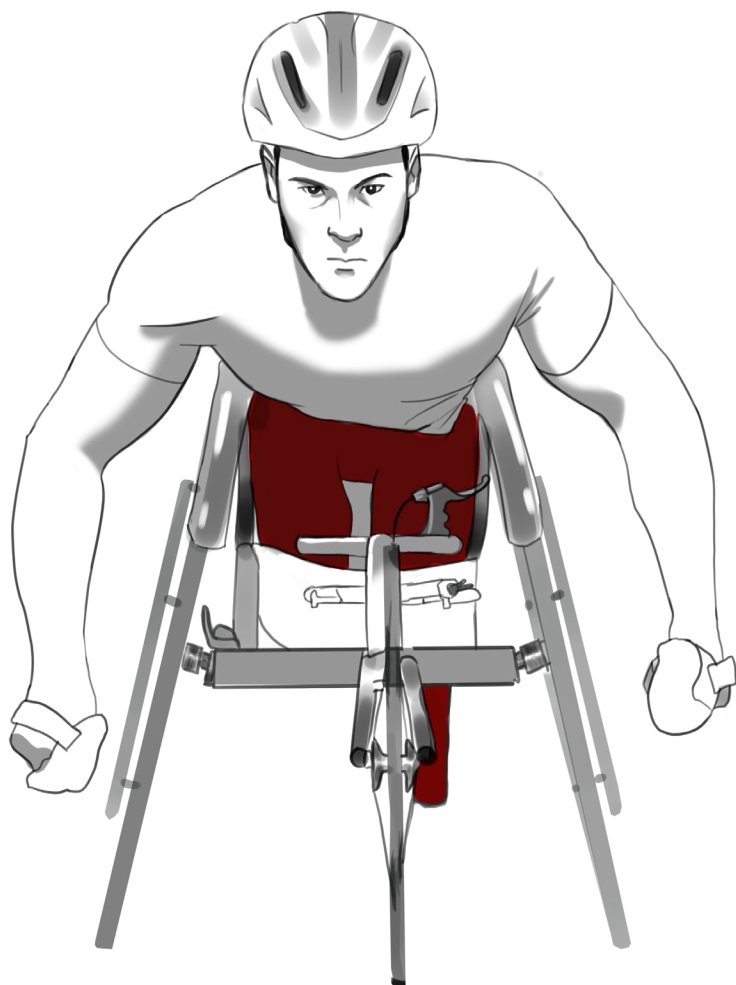
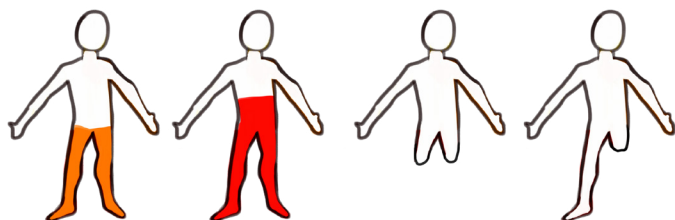
A tener en cuenta: La mano que no lanza generalmente requiere atarse a la barra de sujeción.

Un atleta con control parcial o total del tronco pero con brazo de lanzar parecido al de un F52 se ubica en esta clase.



T54

Estos atletas tienen fuerza muscular completa en brazos y fuerza total o parcial en la musculatura del tronco. Puede haber alguna función en las piernas.



F54

Los atletas tienen total funcionalidad, fuerza y movimientos de los brazos, aunque carecen de fuerza en los músculos abdominales y, por lo general, no tienen equilibrio al sentarse.

Como referencia se ubican en esta categoría atletas con lesión medular completa en T1-7.

A tener en cuenta:

Las categorías F51, F52, F53 y F54 pueden entrar con un asistente que los ayuda a subirse y amarrarse al banco de lanzamiento.

El asistente debe cumplir únicamente esa función y no puede dar indicaciones o hablarle al deportista.



F55

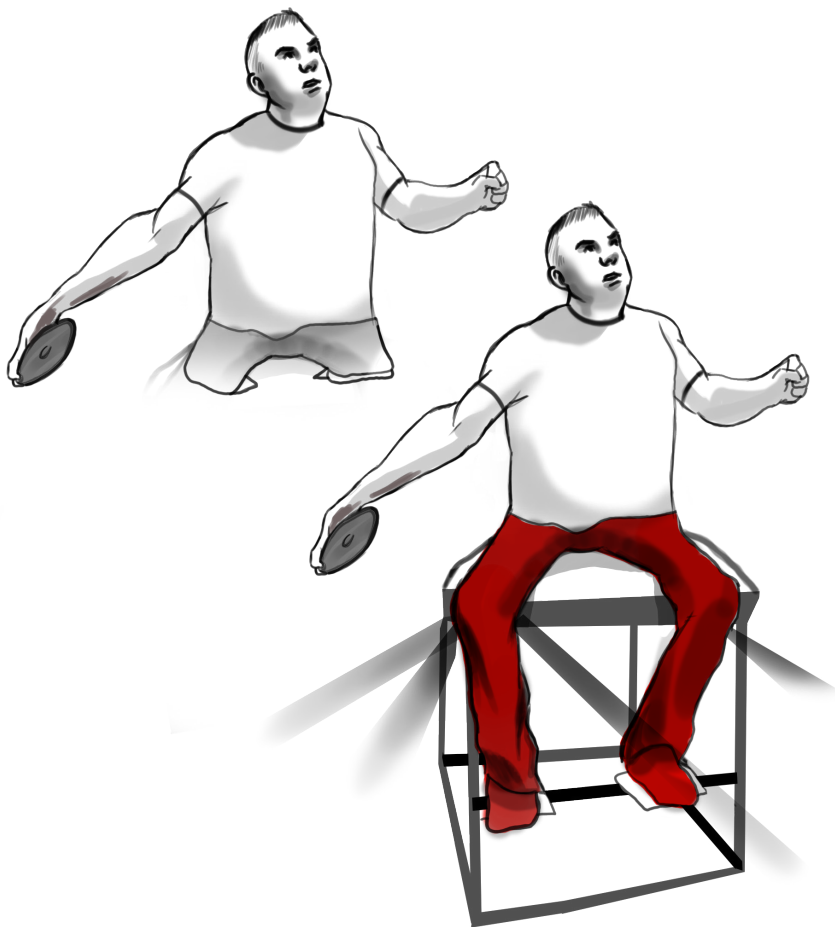
Estos atletas tienen función completa de brazos y fuerza parcial o total del tronco. No hay movimiento en los miembros inferiores. Los atletas con desartrilaciones bilaterales de cadera se ubican en esta clase.

A tener en cuenta:

Los deportistas de lanzamiento en categorías sentadas, tendrán un tiempo determinado para amarrarse al banco de lanzamiento y calentar, el cual se detalla a continuación:

F31 / F51-53: 5 minutos

F32-34 / F54-57: 4 minutos



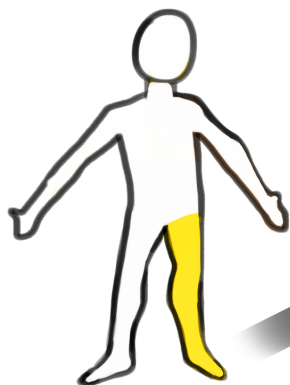
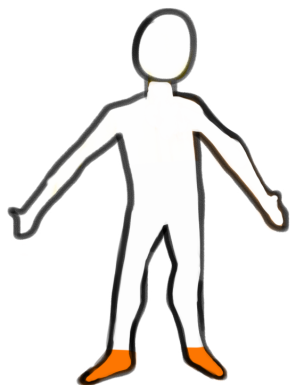
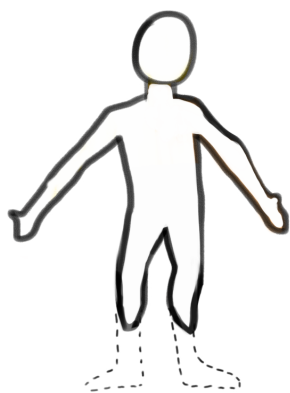
F56

Estos atletas tienen función muscular completa en brazos y tronco. Algunos proporcionan estabilidad pélvica hasta la capacidad total para juntar las rodillas. Los músculos abductores y extensores de la cadera suelen estar ausentes. Se observan limitaciones de actividad equivalentes en atletas con amputaciones bilaterales sobre rodilla. Los atletas con algo de fuerza muscular no funcional en extremidades inferiores también entran en esta clase.



F57

En esta clase entran todos los atletas que cumplan con uno o más de los criterios mínimos de elegibilidad que no se ajusten a ninguno de los perfiles descritos anteriormente: disminución de la fuerza muscular, deficiencia de extremidades, disminución en el rango de movimiento pasivo y diferencia en la longitud de piernas.



★ **FRAME RUNNING**

Esta modalidad puede ser practicada por deportistas con parálisis cerebral con discapacidad de coordinación la cual puede ser producida por hipertonía o espasticidad, ataxia y/o discinesia. Tienen las mismas características que los deportistas de las categorías “T o F 31-34”

En un principio se les conocía como “R R: Race Running”, sin embargo hoy se les encuentra como “Frame Running” haciendo alusión al triciclo que ocupan en competencia.

Cuentan con 2 categorías:

Cristopher Castillo (T71)



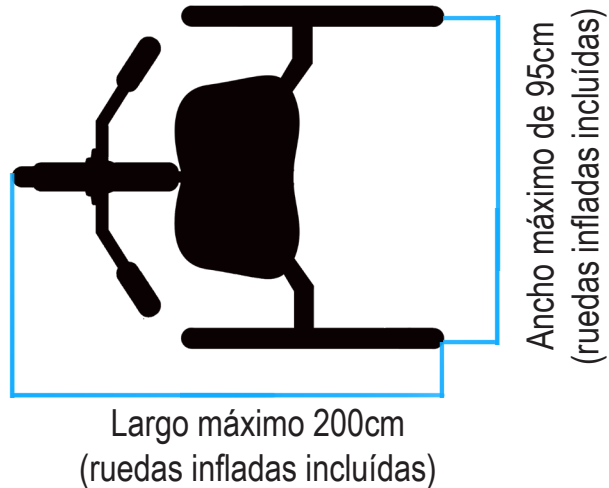
T71 - T72

Los atletas tienen una discapacidad de moderada a severa en la coordinación que afectan a las cuatro extremidades y con un leve control de tronco.

Extremidades inferiores: afectación de moderada a grave en ambas piernas, haciéndolos no funcionales para la deambulación en largas distancias sin el uso de asistencia.

A tener en cuenta:

- Pueden partir con tacos.
- Deben usar casco.



De todas las ruedas, ninguna puede exceder un \varnothing 72cm



DISCAPACIDADES ADICIONALES

Existen dos tipos de discapacidades que no son parte del Para Atletismo normado por el IPC, pero pueden ser incluidas en las competencias locales para contar con más participantes y lograr mayor inclusión.

Ambas discapacidades tienen sus propios megaeventos que no están incluidos en el calendario del Para Atletismo IPC o WPA.

Síndrome de Down: los “Special Olympics World Games” son considerados como el principal megaevento de esta discapacidad. Cuentan con tres categorías y sus competencias son: carreras desde los 50m hasta los 10.000m (pueden ser individuales y/o en equipos), lanzamiento de bala , lanzamiento de mini jabalina , salto largo y salto a pies juntos.

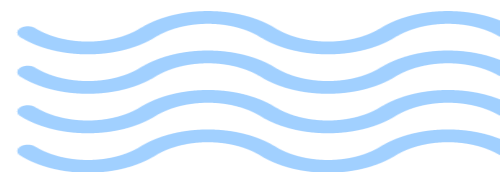


**Special
Olympics**



DEAFLYMPICS

Sordera: su principal megaevento son los “Deaflympics” (conocido en español como sordolimpiadas). Realizan todas las pruebas del atletismo convencional y se rigen con las mismas bases de la WA. La única adaptación que se realiza en competencia es la utilización de estímulos visuales en las indicaciones.



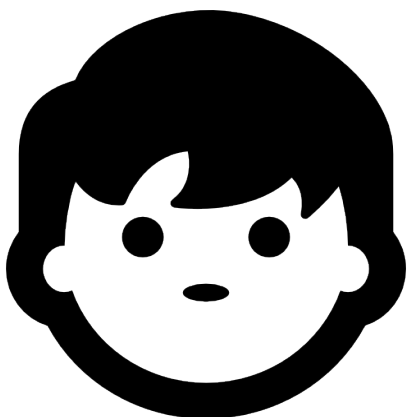
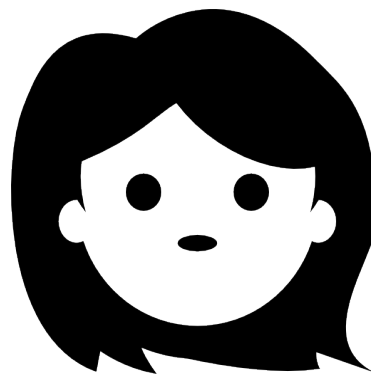


MINI PARA ATLETISMO

A diferencia del atletismo, el Para Atletismo tiene la particularidad de que el inicio de la práctica deportiva puede darse en la adultez, esto debido a múltiples factores, entre los que podemos mencionar:



- 1) las discapacidades pueden ser adquiridas en cualquier momento de la vida (ejemplo edad adulta).
- 2) se conoce el deporte tardíamente.
- 3) el entorno familiar tiene cierta aprensión a la práctica del deporte por miedo a accidentes.

Aún con esta singularidad no hay que obviar el trabajo con una orientación hacia la competencia en niños o jóvenes en situación de discapacidad, tanto en colegios como en talleres de atletismo y/o Para Atletismo.



Para que a los atletas jóvenes no solo se les prepare con objetivos de rehabilitación, existen dos eventos de alto nivel a partir de los cuales se puede orientar una práctica deportiva más específica, esto con la finalidad de darle un énfasis deportivo y de alto rendimiento desde una temprana edad en los talleres de atletismo.



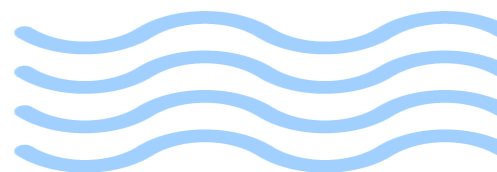
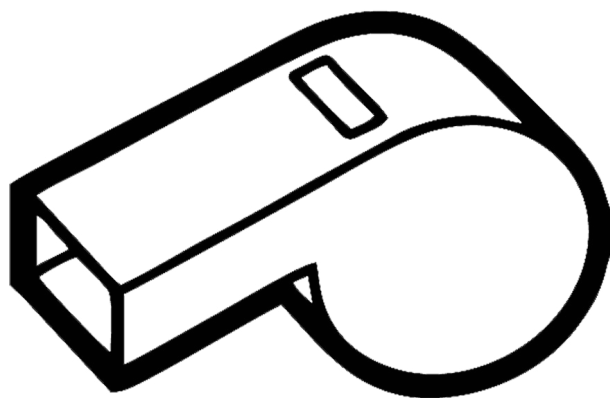


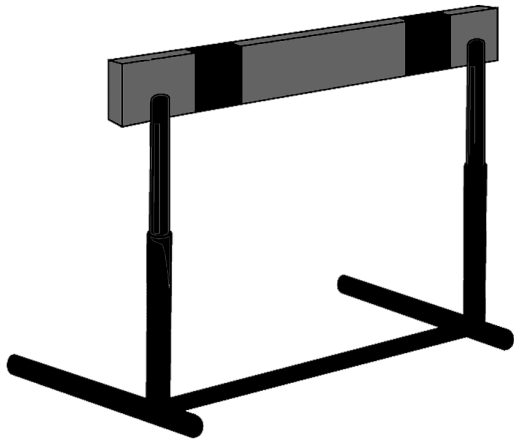
El Para atletismo cuenta con dos categorías para este desarrollo, U20 y U17 (las mismas que la WA). Ambas compiten en los mismos megaeventos, los cuales se realizan en el mismo lugar y año:

- Juegos Parapanamericanos: en el continente americano es la competencia de mayor nivel para los atletas jóvenes. Su primera edición fue en Barquisimeto, Colombia 2005 y se realizan cada 4 años.
- Mundial de Para Atletismo Juvenil: es el evento más grande a nivel mundial para estas categorías, se realizan desde el 2017 con una periodicidad de 2 años.

En estos eventos, las pruebas tienen la complejidad de que sólo se abrirán a la disputa por medallas siempre y cuando se cumplan ciertos requisitos logísticos como el número de participantes y países por prueba.

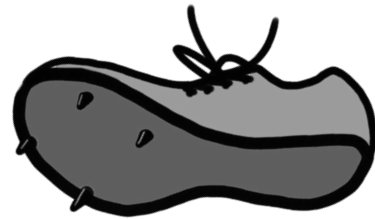
El que estos eventos logren una mayor participación dependerá netamente de la capacidad que tengan los nuevos entrenadores y profesores para conocer el mundo del Para atletismo, y a su vez que puedan atreverse a entrenar personas en situación de discapacidad y prepararlos con un enfoque más competitivo.





Para iniciar en el Para deporte con alumnos de edad escolar y en situación de discapacidad, se recomienda comenzar a trabajar fortalecimiento (músculos, tendones, ligamentos, articulaciones) con mayor énfasis que en un deportista convencional. Esto con la finalidad de tener un mejor control postural a la hora de realizar los ejercicios específicos de la actividad. Disminuyendo así el riesgo de lesión que es acrecentado por la discapacidad. Además de mejorar los desbalances musculares, espasmos, desequilibrios, entre otros.

Para darle una mayor integración a los Para Atletas en colegios, recomendamos la realización de juegos en donde la discapacidad del alumno se torne el eje principal y sean los alumnos sin discapacidad los que deban adaptarse a la actividad.



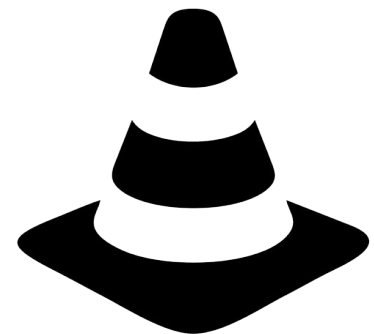
En el caso de los talleres de atletismo y/o Para Atletismo, tratar de buscar actividades donde se refuerce el movimiento que más ejecuta el deportista, y también las zonas más afectadas si hablamos de una discapacidad física.

Tanto en colegios como en talleres deportivos hay que tener en cuenta varios puntos que, si bien en atletas convencionales los damos por hecho, en Para atletas no hay que obviar:

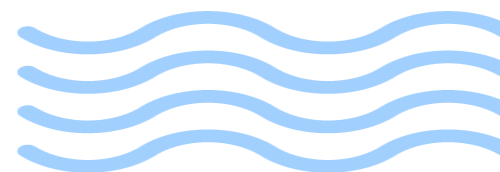
1) Perder el miedo a trabajar con deportistas en situación de discapacidad, en el sentido de la realización de ejercicios. La mejor alternativa siempre será pedirle al deportista que primero lo intente y luego ver las limitaciones del gesto.



2) El principio de progresión, si bien es muy importante en la base del entrenamiento, es aquí donde cobra mayor importancia este principio, porque a veces hay que ir al movimiento más básico de un ejercicio para poder estimular mejor ciertas áreas musculares. También es necesario prestar especial atención a la progresión de las cargas para evitar lesiones por sobreuso.



3) Principio de individualidad, aquí nos encontramos con un principio que la mayoría de las veces obviamos. En alumnos en situación de discapacidad es importante prestarle mucha más atención debido a las variabilidades que pueden darse entre personas que aun teniendo la misma discapacidad, se comportan totalmente diferente ya sea biomecánica o funcionalmente hablando, por ende, distintos estímulos y/o ejercicios no funcionan de igual manera en ambos. De ahí surge la importancia de realizar un trabajo minucioso e individualizado.



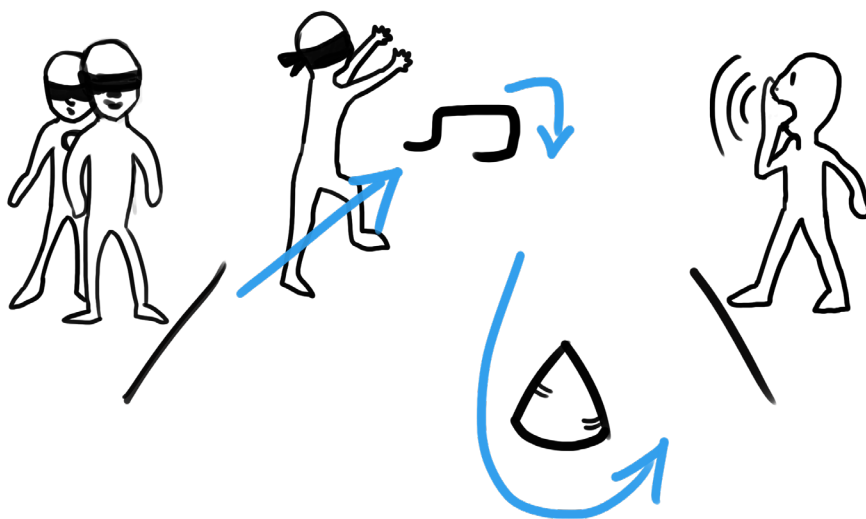
★ Actividades sugeridas

En colegios o talleres deportivos:

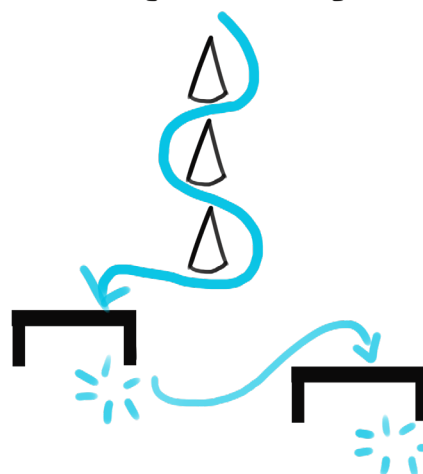
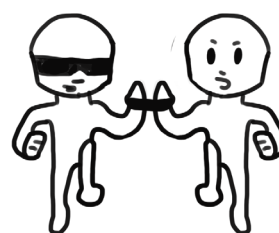
A viva voz:

Deberán armarse distintos caminos con obstáculos y cambios de dirección. Separados en equipos, sólo una persona de cada grupo podrá ver, el resto se vendará los ojos.

La persona que no tiene los ojos vendados deberá dar las indicaciones para que todo el equipo, de uno en uno, cruce al otro lado de los distintos caminos.

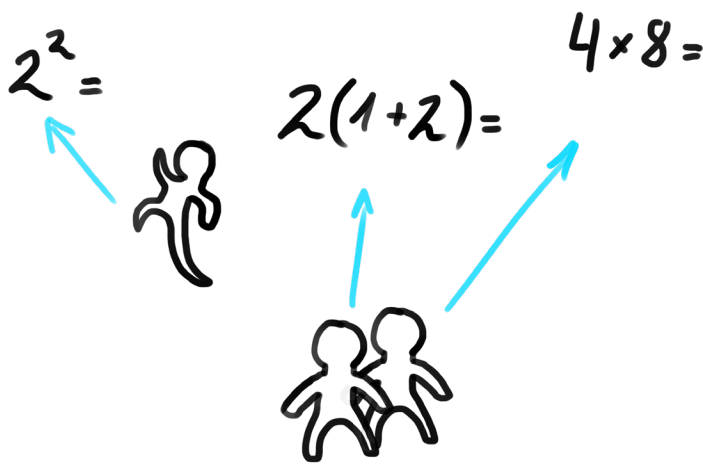
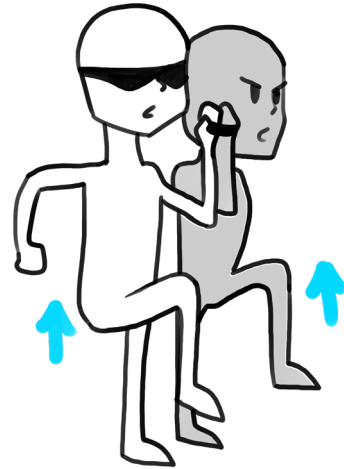


Carreras: En parejas, uno de los dos se deberá vendar los ojos, tomados por una cuerda deberán pasar por un circuito con obstáculos.



En entrenamiento T11:

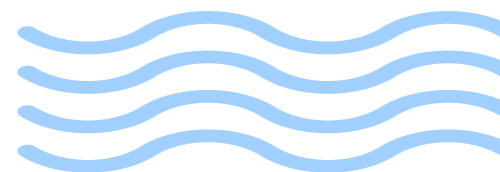
Se le debe dar mucho énfasis al trabajo constante con el guía, realizar la técnica de carreras juntos. trabajos temporo-espacial.



Carreras problemáticas: En equipo, 1 persona deberá correr hasta ciertos puntos repartidos y resolver problemas matemáticos así poder desbloquear esas zonas, el alumno debe volver y hacer el relevo.

Carreras gato (3 en línea):

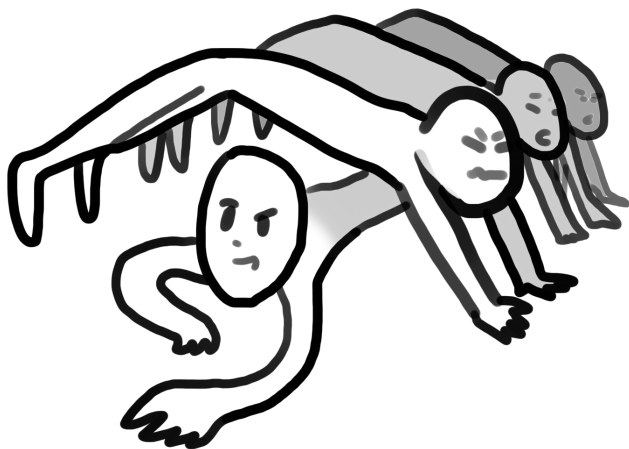
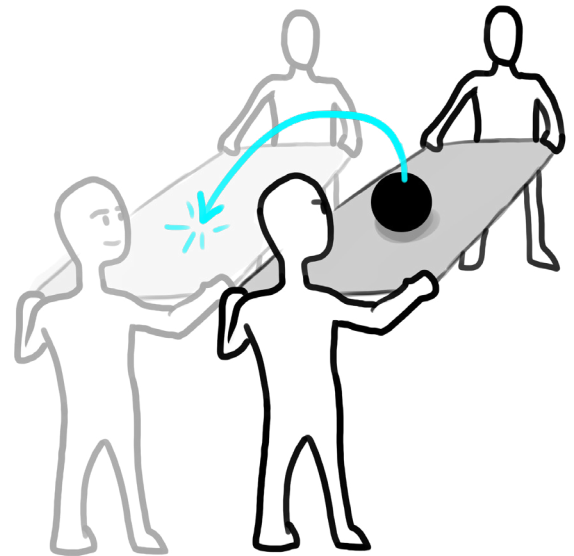
de a dos equipos con conos que se distingan de color. Deberán correr 20m y poner el cono dentro del # que estará dibujado en el piso y ganará el equipo que pueda poner 3 conos seguidos de su color en líneas (horizontal, vertical o diagonal)



En entrenamiento T20/F20:

Hay que tratar de equilibrar entre entrenamientos distintos (pirámides, cambios de ritmos, multi ejercicios) en una sola jornada y en dar las indicaciones lo más claro posible para tratar de generar el estímulo a la resolución de problemas.

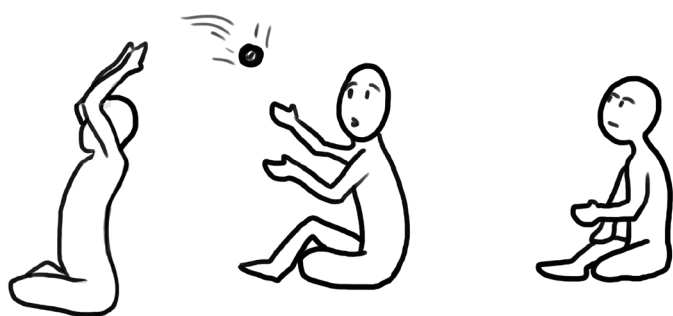
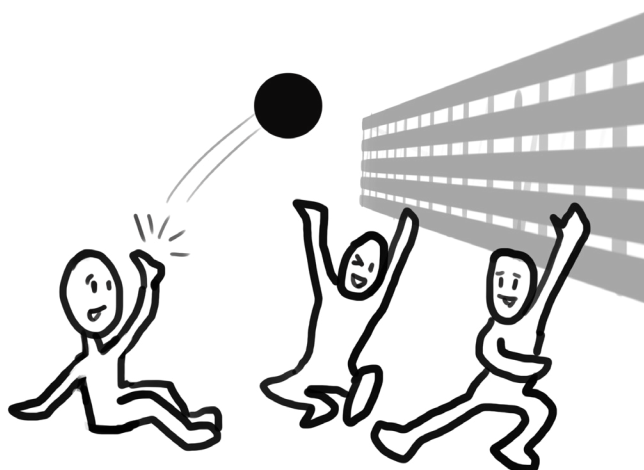
Pasa pelota: en equipos, dos se pondrán de frente, los demás hacia al lado, con algo que sirva como apoyo (colchoneta, polerón, toalla, etc.). La primera pareja deberán lanzar una pelota a la siguiente, hasta llegar a la última pareja la cual deberán ir hasta adelante del equipo, sin dejar caer la pelota, para ir avanzando y comenzar nuevamente los lanzamientos, hasta que todo el equipo cruce una línea ya establecida.



En equipos, todos quedaran recostados Boca abajo uno al lado del otro. El primero intentará llegar al final, pasando por debajo de todos los del equipo. Mientras los demás tratan de hacer el espacio en forma de plancha altas.

En entrenamiento T30/F30, T40/F40, T50/F50, T60/F60, T70/F70: trabajar mucho el fortalecimiento con bandas elásticas y la técnica de carrera. Trabajo de propulsión.

Vóleibol sentado: en dos equipos en contra, intentarán pasar un balón con 3 toques dentro de su equipo, al tercer toque deberán pasar el balón al lado contrario intentando que este toque el piso. Los alumnos deberán permanecer sentado en todo momento (si se pueden mover del lugar)



La cadena: en equipos los alumnos se sentarán a distintas distancias entre sí y deberán lanzarse distinto objetos (balón de fútbol, pelota de tenis, lentejas) pasando desde el primer alumno hasta el último, si un objeto no llega a destino debe ser lanzado desde el primero.

En entrenamiento: trabajar ejercicios de pliometría, ejercicios de estirar lo más rápido que se pueda las bandas elásticas.





ANEXOS

PESOS DE LOS IMPLEMENTOS:

★ TODO COMPETIDOR

Clase	Disco		Jabalina		Bala		Clava
	H ♂	M ♀	H ♂	M ♀	H ♂	M ♀	H/M
F11, 12, 13	2 kg	1 kg	800 gr	600 gr	7.26 kg	4 kg	N/A
F20	2 kg	1 kg	800 gr	600 gr	7.26 kg	4 kg	N/A
F31	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	397 gr
F32	1 kg	1 kg	N/A	N/A	2 kg	2 kg	397 gr
F33	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	3 kg	3 kg	N/A
F34	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	4 kg	3 kg	N/A
F35	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	4 kg	3 kg	N/A
F36	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	4 kg	3 kg	N/A
F37	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	5 kg	3 kg	N/A
F38	1.5 kg	1 kg	800 gr	600 gr	5 kg	3 kg	N/A
F40, 41	1 kg	750 gr	600 gr	400 gr	4 kg	3 kg	N/A
F42, 43, 44, 45, 46	1.5 kg	1 kg	800 gr	600 gr	6 kg	4 kg	N/A
F51	1 kg	1 kg	N/A	N/A	N/A	N/A	397 gr
F52	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	2 kg	2 kg	N/A
F53	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	3 kg	3 kg	N/A
F54, 55, 56, 57	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	4 kg	3 kg	N/A
F61, 62, 63, 64	1.5 kg	1 kg	800 gr	600 gr	6 kg	4 kg	N/A



Clase	Disco	Disco	Jabalina	Jabalina	Bala	Bala	Clava
	H ♂	M ♀	H ♂	M ♀	H ♂	M ♀	H/M
F11, 12, 13	1.75 kg	1 kg	800 gr	600 gr	6 kg	4 kg	N/A
F20	1.75 kg	1 kg	800 gr	600 gr	6 kg	4 kg	N/A
F31	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	397 gr
F32	1 kg	1 kg	N/A	N/A	2 kg	2 kg	397 gr
F33	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	3 kg	3 kg	N/A
F34	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	4 kg	3 kg	N/A
F35	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	4 kg	3 kg	N/A
F36	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	4 kg	3 kg	N/A
F37	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	5 kg	3 kg	N/A
F38	1.5 kg	1 kg	800 gr	600 gr	5 kg	3 kg	N/A
F40, 41	1 kg	750 gr	600 gr	400 gr	4 kg	3 kg	N/A
F42, 43, 44, 45, 46	1.5 kg	1 kg	800 gr	600 gr	6 kg	4 kg	N/A
F51	1 kg	1 kg	N/A	N/A	N/A	N/A	397 gr
F52	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	2 kg	2 kg	N/A
F53	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	3 kg	3 kg	N/A
F54, 55, 56, 57	1 kg	1 kg	600 gr	600 gr	4 kg	3 kg	N/A
F61, 62, 63, 64	1.5 kg	1 kg	800 gr	600 gr	6 kg	4 kg	N/A



★ U17

Clase	Disco		Jabalina		Bala		Clava
	H ♂	M ♀	H ♂	M ♀	H ♂	M ♀	H/M
F11, 12, 13	1.5 kg	1 kg	700 gr	500 gr	5 kg	3 kg	N/A
F20	1.5 kg	1 kg	700 gr	500 gr	5 kg	3 kg	N/A
F31	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	397 gr
F32	750 gr	750 gr	500 gr	500 gr	1 kg	1 kg	397 gr
F33	750 gr	750 gr	500 gr	500 gr	2 kg	2 kg	N/A
F34	750 gr	750 gr	500 gr	500 gr	3 kg	2 kg	N/A
F35	750 gr	750 gr	500 gr	500 gr	3 kg	2 kg	N/A
F36	750 gr	750 gr	500 gr	500 gr	3 kg	2 kg	N/A
F37	750 gr	750 gr	500 gr	500 gr	4 kg	2 kg	N/A
F38	1 kg	750 gr	600 gr	500 gr	4 kg	2 kg	N/A
F40, 41	1 kg	750 gr	500 gr	400 gr	3 kg	2 kg	N/A
F42, 43, 44, 45, 46	1 kg	1 kg	700 gr	500 gr	5 kg	3 kg	N/A
F51	750 gr	750 gr	N/A	N/A	N/A	N/A	397 gr
F52	750 gr	750 gr	500 gr	500 gr	2 kg	2 kg	N/A
F53	750 gr	750 gr	500 gr	500 gr	2 kg	2 kg	N/A
F54, 55, 56, 57	750 gr	750 gr	500 gr	500 gr	3 kg	2 kg	N/A
F61, 62, 63, 64	1 kg	1 kg	700 gr	500 gr	5 kg	3 kg	N/A

Peso	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7.26 kg
Ø mínimo	80 mm	85 mm	95 mm	100 mm	105 mm	110mm
Ø máximo	100mm	110 mm	110 mm	120 mm	125 mm	130 mm

*Reglamentación de diámetros mínimos y máximos de bala según los diferentes pesos



Especificaciones Clava

Peso mínimo para admisión en competencia y aceptación de récords 397 g

Información para fabricantes
Rango para suministro de implementos para competición 402 g
422 g

Longitud total (incluida la parte metálica)
Min 350 mm
Max 390 mm

Diámetro del cuello
Min 18 mm
Max 20 mm

Diámetro de la parte más ancha del cuerpo
Min 50 mm
Max 60 mm

Diámetro de la parte metálica
Min 38 mm
Max 39 mm

Espesor de la parte metálica
Min 12.5 mm
Max 13 mm





Implemento: Clava





CONCLUSIONES

Los objetivos principales de esta guía fueron el entregar conocimientos introductorios básicos y de fácil lectura para la práctica del Para Atletismo, los cuales servirán para orientar a los entrenadores y a todo aquel que quiera iniciarse en este deporte. Esperando que con estos conocimientos se pueda empezar a trabajar desde el día uno sin la necesidad de acudir a un especialista en el área de las discapacidades y clasificaciones. También pretende contribuir a que cada entrenador pueda enfocarse de forma más específica en la categoría y pruebas a desarrollar, ya que estas varían entre discapacidades. Se busca además que con todo lo incluido en esta guía se pierda el miedo de entrenar con un énfasis más deportivo o con miras al alto rendimiento. Dado que estamos conscientes de la gran cantidad de información a la que alguien se enfrenta cuando se inicia en el Para Atletismo (gran cantidad de clases y categorías, reglamentos, etc.), este trabajo pretende entregar información práctica y concisa para el iniciante.

Por último, esta guía busca tratar de fomentar una mayor inclusión y diversidad en el mundo del Para Atletismo, a través de una mejor comprensión de las discapacidades y sus distintas clasificaciones, con esto se espera que los profesores y entrenadores puedan brindar un entorno de entrenamiento más inclusivo y accesible para todos los atletas. En general, la guía busca ser una herramienta valiosa para todos aquellos que deseen iniciarse en el mundo del Para Atletismo, y que les permita desarrollar su habilidades y conocimientos en esta área.





AGRADECIMIENTOS

Revisión de clasificaciones funcionales: Daniel Bueno.



REFERENCIAS

Gold, J. R., & Gold, M. M. (2007). Access for all: the rise of the Paralympic Games. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127(3), 133–141. <https://doi.org/10.1177/1466424007077348>

International Paralympic Committee. (s/f). Official website of World Para Athletics. Recuperado el 14 de octubre de 2022, a partir de <https://www.paralympic.org/athletics>

International Paralympic Committee. (2022a). Revisión del Código de Clasificación de Atletas del IPC.

International Paralympic Committee. (2022b). World Para Athletics Rules and Regulations 2022.

Legg, D. (2018). Paralympic Games: History and Legacy of a Global Movement. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 29(2), 417–425. <https://doi.org/10.1016/J.PMR.2018.01.008>

Paris 2024 Paralympic Games. (2022). <https://www.paris2024.org/en/the-paralympic-games-paris-2024/>

Silver, J. R. (2012). Ludwig Guttman (1899-1980), Stoke Mandeville Hospital and the Paralympic Games. *Journal of Medical Biography*, 20(3), 101–105. <https://doi.org/10.1258/JMB.2012.012055>





Silver, J. R. (2018). The Origins of Sport for Disabled People. <https://doi.org/10.4997/Jrcpe.2018.213>, 48(2), 175–180.
<https://doi.org/10.4997/JRCPE.2018.213>

Special Olympics, Inc. (2020). Athletics sport rules. The Local Organising Committee of Kobe 2024 Para Athletics World Championships. (2022). Kobe 2024 Para Athletics World Championships. <https://en.kobe2022wpac.org/>



AUTORES



Raúl Moya

Entrenador Nacional de fondo
y medio fondo
Comité Paralímpico de Chile

Prof. de Educación Física

3x Juegos Paralímpicos
3x Campeonatos Mundiales de
Para Atletismo
2x Juegos Para panamericanos
1x Juegos Para sudamericanos
1x Juegos Para panamericanos
juveniles
1x Campeonato Mundial de
Para Atletismo juvenil

Habilitación técnica en para atle-
tismo nivel I, Dictado por Comité
Paralímpico de Brasil



Exal Garcia-Carrillo

Entrenador Nacional
de lanzamientos
Comité Paralímpico de Chile

Prof. de Educación Física
MSc. Ciencias de la Salud
y el Deporte

Dr.© en Ciencias de la Salud

1x Juegos Paralímpicos
1x Juegos Para panamericanos
1x Campeonato Mundial de Para
Atletismo

Track & Field Coach level II (throws)
USATF

ISBN: 978-956-414-612-6



9 789564 146126