

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С БЕЗГРАНИЧНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ



- Экстремальные виды двигательной активности -- компоненты (виды) адаптивной физической культуры, удовлетворяющие потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.



**БЛАГОДАРЯ РАЗВИТИЮ ТЕХНИКИ ПОЯВИЛИСЬ НОВЫЕ
ВИДЫ СПОРТА, ТАКИЕ КАК ДЕЛЬТАПЛАНЕРИЗМ**





- ▣ **Биатлон.** В 1988 году в соревнованиях участвовали только мужчины с нарушениями нижних конечностей. В 1992 году были добавлены виды для спортсменов с нарушением зрения, что стало возможным благодаря специальному звуковому электрическому оборудованию, созданному в Швеции. Диаметр мишени для спортсменов с нарушением зрения – 30 мм, для спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата – 25 мм. За каждый промах назначается штрафная минута. Винтовки спортсменов находятся на стрельбище, и их не надо носить на себе. Стрельба только лежа. 22 Спортсменам с нарушением зрения полагается проводник, который помогает им занять позицию и зарядить винтовку.





- ❑ **Керлинг на колясках.** В отличие от традиционного керлинга отсутствуют “подметальщики”. Команды смешанные, среди пяти игроков должно быть как минимум по одному представителю каждого пола. Спортсмены соревнуются на своих привычных колясках. Камни двигают специальными раздвижными палками с пластмассовыми наконечниками, которые цепляются за ручку камня.



ТЕННИС НА КОЛЯСКАХ. Проводятся мужские и женские, одиночные и парные соревнования. Основное отличие от обычного тенниса — допускаются два отскока мяча от площадки.



ФЕХТОВАНИЕ НА КОЛЯСКАХ. ПЕРВЫЙ ВИД, АДАптиРОВАННЫЙ для СПОРТСМЕНОВ с ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. ПРИНЦИПИАЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ — КОЛЯСКИ ЗАКРЕПЛЯЮТСЯ НА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛОЩАДКЕ, и ВМЕСТО ДВИЖЕНИЙ НОГ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАБОТА КОРПУСА ИЛИ ТОЛЬКО РУКИ.



ПАРУСНЫЙ СПОРТ. Мужчины и женщины СОРЕВНУЮТСЯ ВМЕСТЕ В ТРЕХ КЛАССАХ СУДОВ.



РЕГБИ НА КОЛЯСКАХ. Хотя участвуют и мужчины и женщины, игра отличается жесткостью и передавать руками. Регби на колясках объединяет элементы баскетбола, футбола и хоккея с шайбой, а играют в него на баскетбольной площадке. Используются специальные коляски, смягчающие удары при столкновениях.



СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА. ПЕРВЫЙ ПАРАЛИМПИЙСКИЙ ВИД — ИМЕННО С НЕГО НАЧАЛИСЬ СОРЕВНОВАНИЯ КОЛЯСОЧНИКОВ, ОРГАНИЗОВАННЫЕ ЛЮДВИГОМ ГУТМАНОМ В СТОК-МАНДЕВИЛЕ. ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ, СТРЕЛЬБУ СТОЯ И СИДЯ В КОЛЯСКЕ

