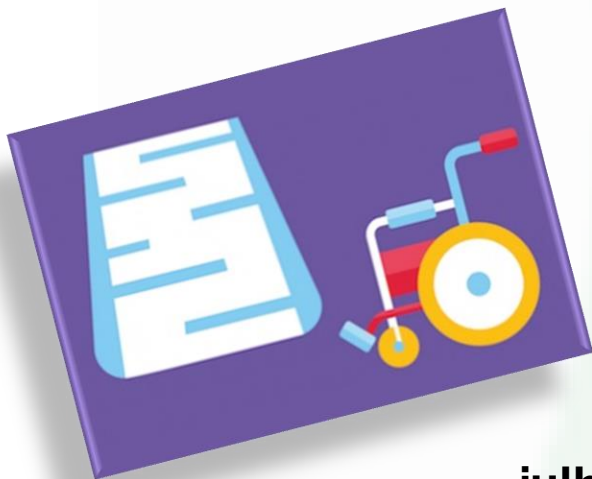




Slalom em Cadeira de Rodas



julho de 2022

Ana Barradas



PCAND

PARALISIA CEREBRAL - ASSOCIAÇÃO
NACIONAL DE DESPORTO



APCAS

Associação de Paralisia Cerebral
de Almada Seixal



- O que é o Slalom em Cadeira de Rodas? -

- Slalom em Cadeira de Rodas consiste na realização de um percurso construído com obstáculos artificiais, no menor tempo possível, evitando cometer erros.
- O percurso de obstáculos artificiais simula ações que as pessoas em cadeira de rodas enfrentam no seu dia-a-dia: curvas, mudanças de direção, rampas, etc.,
- Estas ações requerem velocidade, coordenação e técnica!





Alguns Factos...

- Criado e desenvolvido para pessoas com deficiência/ incapacidade motora (PC, Lesionados medulares; Amputados, Doenças degenerativas, Mal formações, ...) – utilizam Cadeira de Rodas
- A primeira prova de slalom em cadeira de rodas decorreu em 1963, na 12.ª Edição dos Jogos Internacionais de Stoke Mandeville
- Jogos Paralímpicos Tóquio (1964), Nova Iorque (1984) e Seul (1988)
- Atualmente é uma prova que integra o plano de desenvolvimento da CPISRA
- Em Portugal – PCAND/ FPDD.



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022



<https://www.youtube.com/watch?v=WREEoPaFbQo>



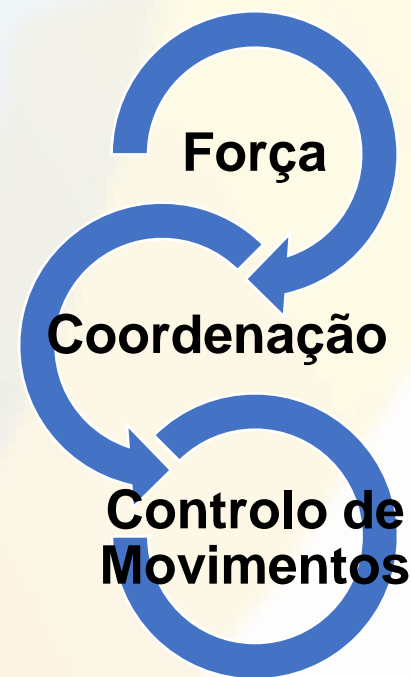


- Características dos Praticantes -

- Pessoas com deficiência/ incapacidade motora, utilizadores de Cadeira de Rodas
- Patologias: Paralisia Cerebral, Lesões Medulares, Distrofias musculares, etc.

Propulsão Manual, Pedal ou Elétrica

Divisões





- Classificação Funcional -

CPISRA

D1 – Cadeira de rodas elétrica

D2 – Propulsão manual
(limitação severa a moderada)

D3 – Propulsão pedal

D4 – Propulsão manual
(moderado controlo e força
funcional)

D5 – Propulsão manual (bom
controlo e força funcional)

FEDPC

2019-2022

WS1A – Cadeira de Rodas Elétrica (PC ou lesão cerebral
adquirida)

WS1B – Cadeira de Rodas Elétrica (outras deficiências
motoras)

WS2 – Propulsão pedal

WS3 – Propulsão manual (limitação severa a moderada)

WS4 - Propulsão manual (moderado controlo e força
funcional)

WS5 - Propulsão manual (bom controlo e força funcional)

WS6 – Deficiência motora (em tudo funcionais)



Desporto Escolar

SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Categoria de Idade

U10: 6 aos 10 anos

U18: 11 aos 18 anos.

Classificação Funcional

- **WS Elétrica** – Atletas que utilizam cadeira de rodas elétrica
- **WS Manual A** – Atletas que utilizam cadeira de rodas, com propulsão manual ou pedal – Dificuldade com movimentos rápidos
- **WS Manual B** – Atletas que utilizam cadeira de rodas, com propulsão manual ou pedal – Facilidade nos movimentos rápidos.

	WS ELÉTRICA	WS MANUAL A	WS MANUAL B
Não pode impulsionar a cadeira-de-rodas usando os braços	•		
Pode impulsionar a cadeira-de-rodas com movimentos lentos ou, se o principal problema é a coordenação, pode fazer mais do que uma propulsão, mas sem controle.		•	
Pode impulsionar a cadeira-de-rodas com habilidade			•
Não pode virar sozinho à direita e à esquerda, com cadeira-de-rodas manual	•		
Não pode utilizar o tronco para curvar		•	
Menor dificuldade para curvar			•
Não pode fazer zig-zag e voltar na velocidade máxima com cadeira-de-rodas manual	•		
Pode fazer zig-zag, utilizando apenas os membros, mas não o tronco		•	
Pode fazer zig-zag com destreza e velocidade. Utiliza o tronco para auxiliar o movimento			•
Não consegue fazer um sprint de 5 metros com uma curva no final, com uma cadeira-de-rodas manual	•		
Faz um sprint de 5 metros com uma curva no final, numa cadeira-de-rodas manual. Não utiliza o tronco para auxiliar a propulsão, Tem dificuldade em abrandar para fazer uma ação diferente, como fazer um círculo.		•	
Faz um sprint de 5 metros com uma curva no final, numa cadeira-de-rodas manual. Utiliza o tronco para auxiliar a propulsão, parar e curvar.			•



Espaço *InDoor*

Área Mínima: 20m x 40m

- Materiais & Equipamento -

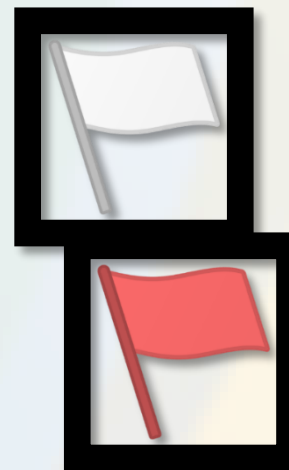
Cones/ Cilindros

10cm de diâmetro

Altura: 40 cm

Peso: 1300-2500g

(12 vermelhos; 12 brancos)

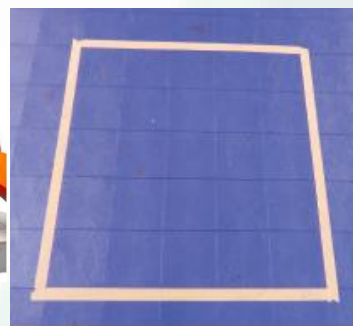


Bandeiras

20 x 20cm

(8 vermelhas; 8 brancas –
colocar no 360.º e pinos de
saída e chegada)

Fita de Marcação



Fita métrica





- Materiais & Equipamento -

Rampa

(1,22 x 1,22m,
inclinação: 0 to 15cm)



FIGURA 3 – Rampa em 3 peças.



FIGURA 4 – Dobradiça



FIGURA 5 – Pega.



FIGURA 6 – Cobertura de borracha.



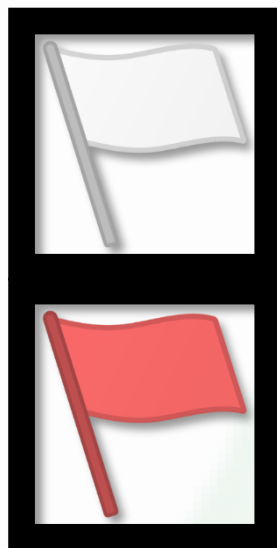
- Materiais & Equipamento -

Árbitro

Bandeiras

25 x 25cm

(4 vermelhas; 2 brancas)



Cronómetro



Apito





- Materiais & Equipamento -

Atleta



Cadeira de Rodas

As rodas dianteiras devem ser o mais pequenas possível.





- Materiais & Equipamento -

Capacete (Obrigatório)



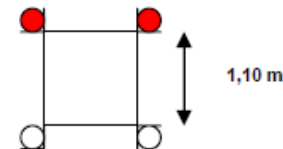
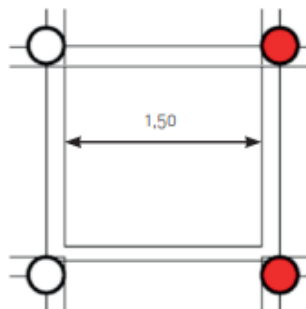
Faixas de Imobilização & Proteções (luvas, etc.)



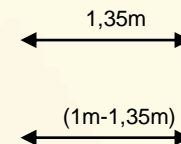
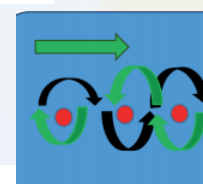
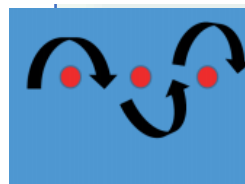


- Figuras/ Obstáculos -

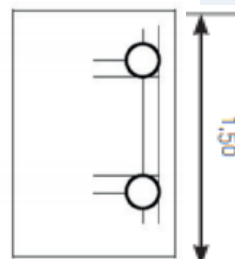
- Quadrado de 180°
- Quadrado de 360°



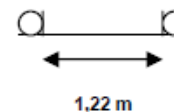
- Figura em 8
- Zig-zag
- Contornar cone



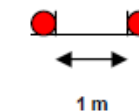
- Linha de partida e chegada
- Porta de inversão



Start line and finish measures



Gate reverse measures



- + Rampa
- + distância percorrida entre obstáculos



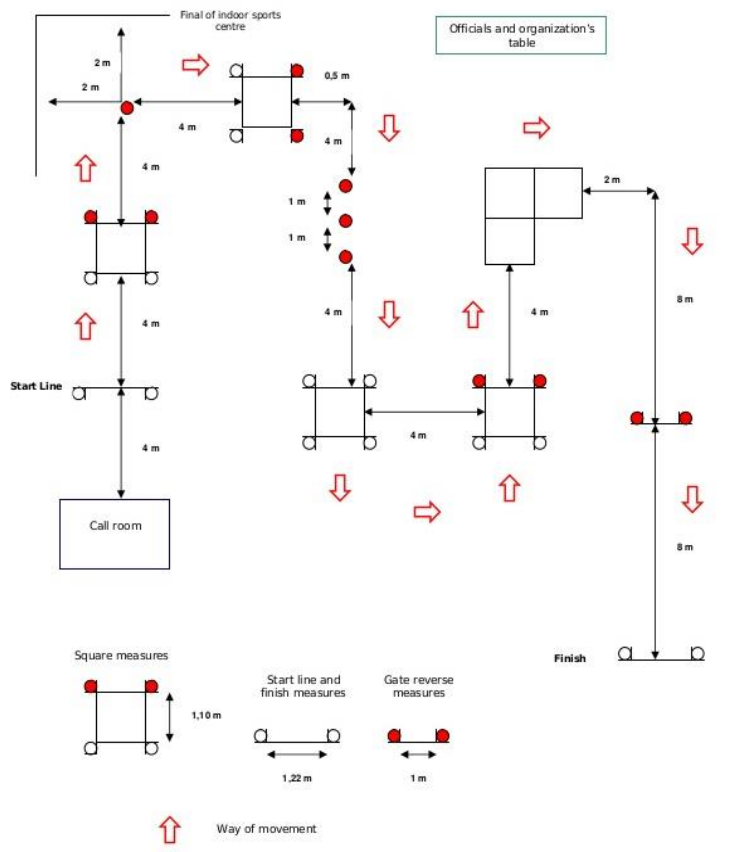
Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

Provas Individuais

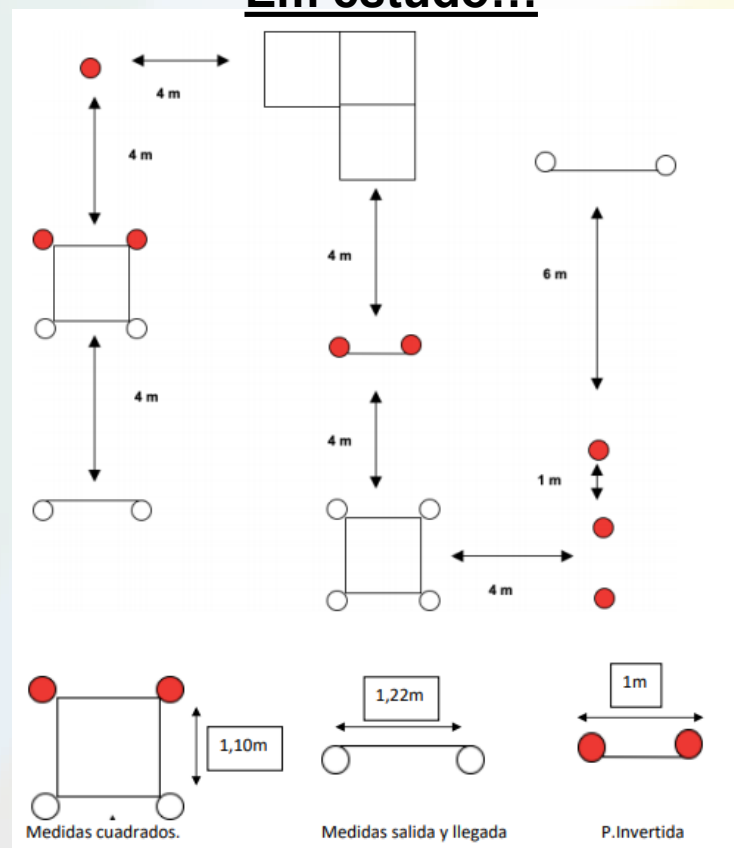
Oficial



TIME CIRCUIT

- Percurso Fixo – “*corrida contra o relógio*”
- Percurso Variável

Em estudo...



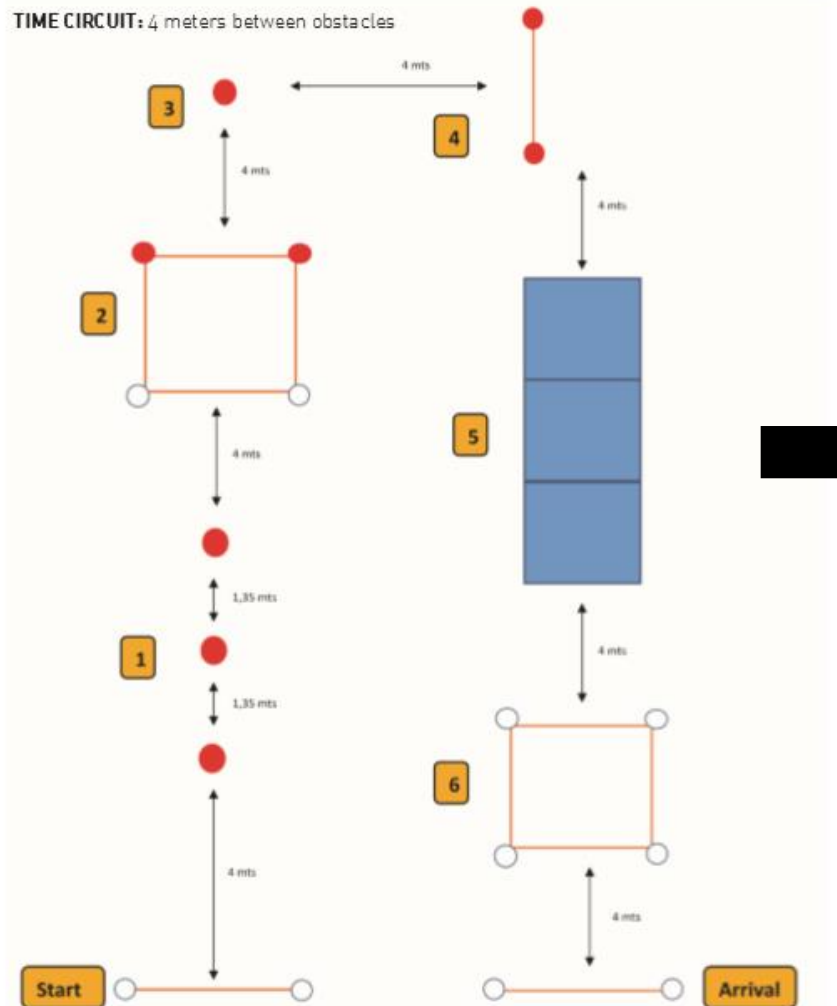


**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

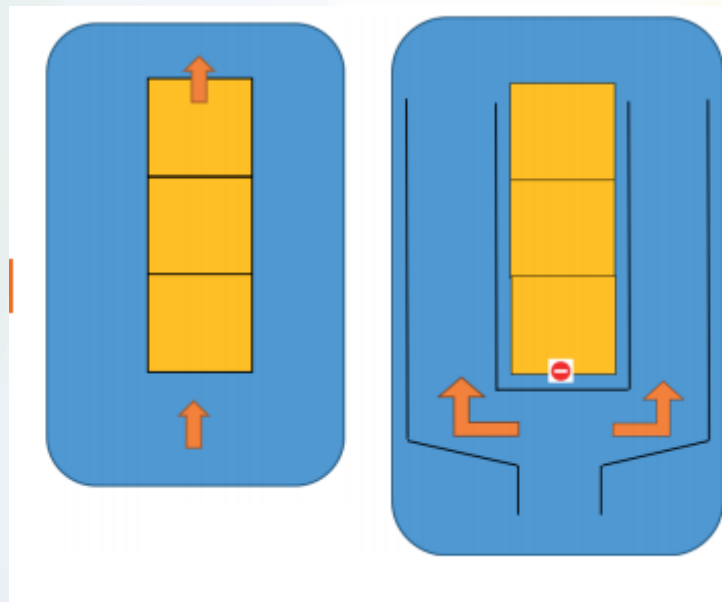
Desporto Escolar

SETÚBAL
11/15 julho 2022

TIME CIRCUIT: 4 meters between obstacles



Adaptação para crianças...





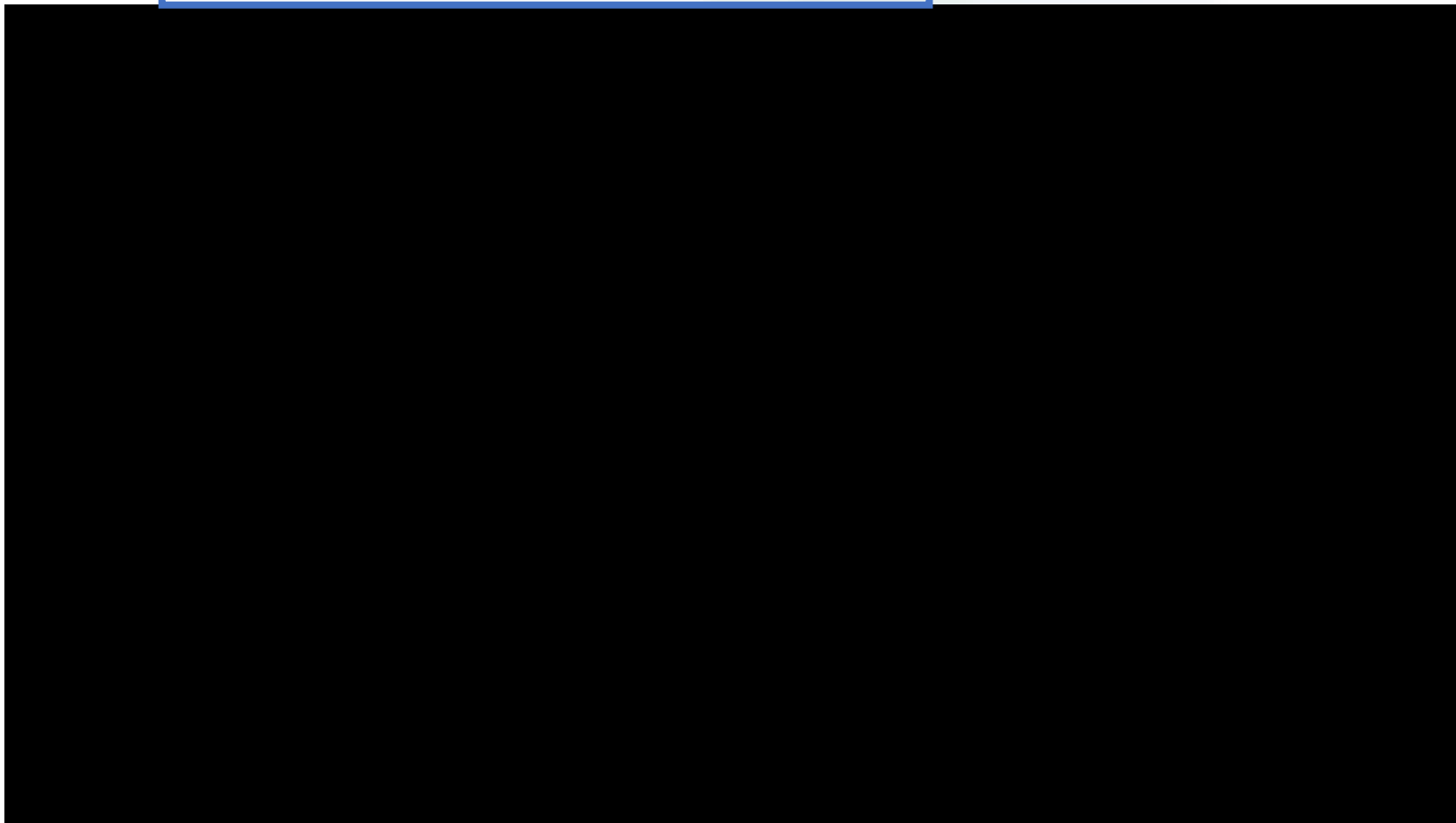
Desporto Escolar

**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

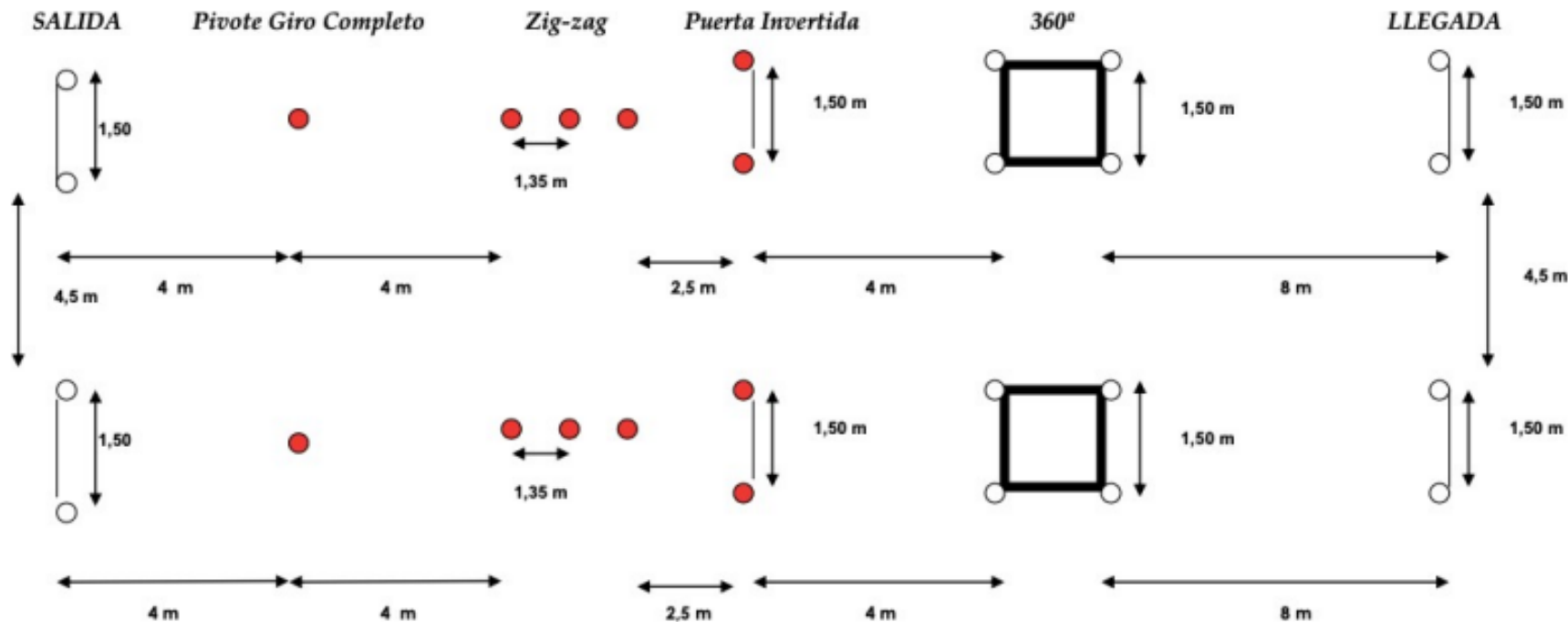
TIME CIRCUIT

- Percurso Fixo – “*corrida contra o relógio*”
- Percurso Variável



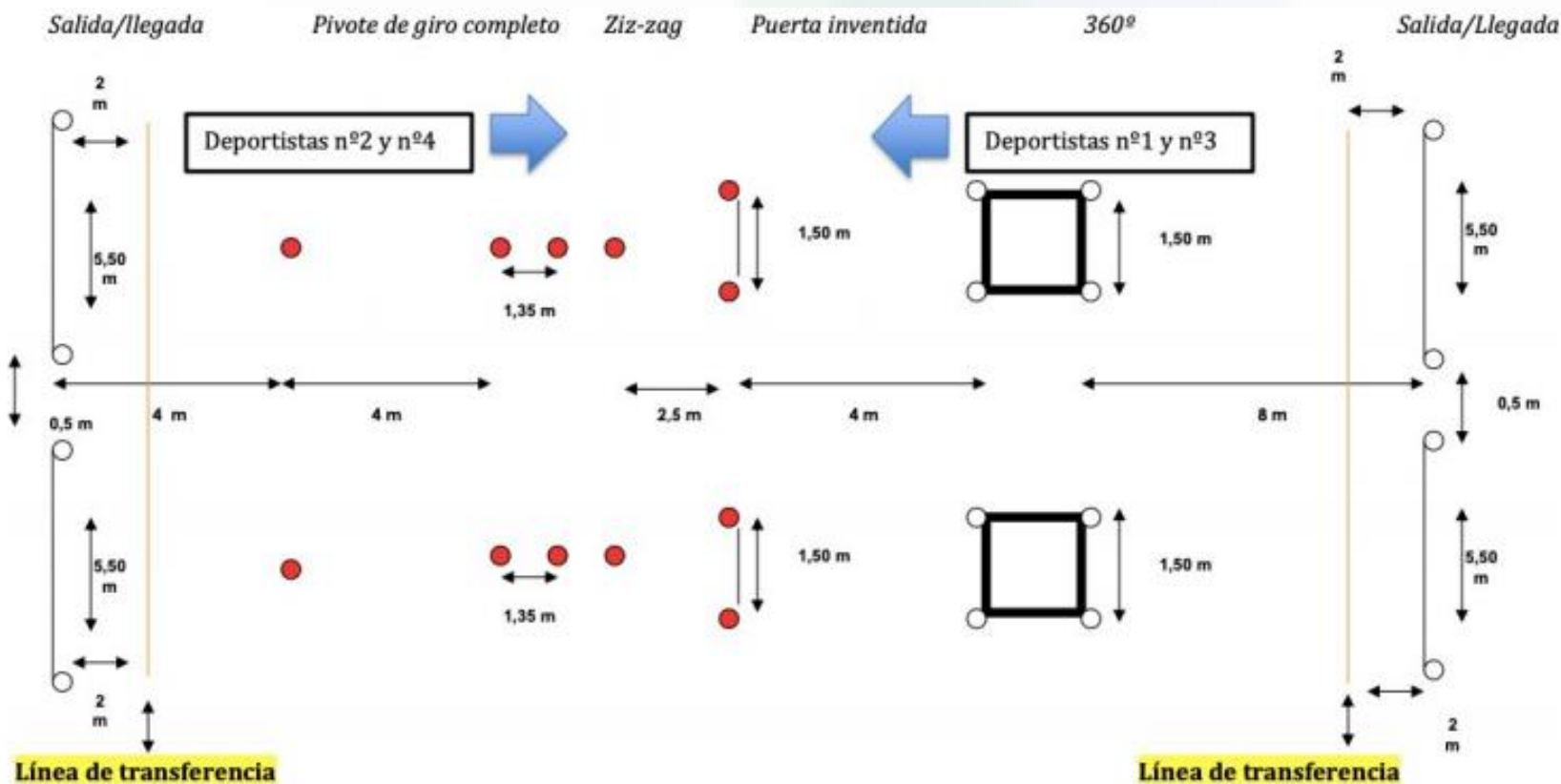


Eliminação Individual





Eliminação Por Equipas





<https://www.youtube.com/watch?v=90yqfgCw6q0>



Exemplos de Penalidades...

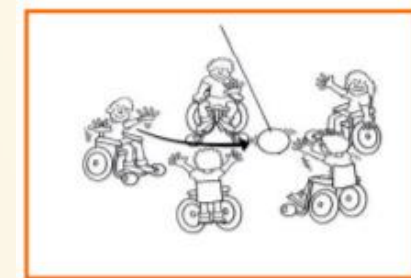
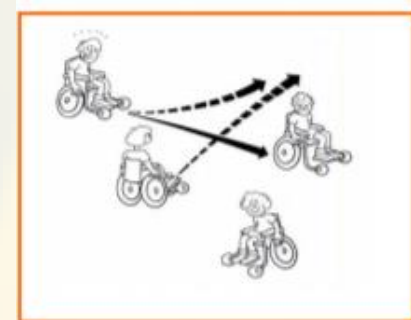
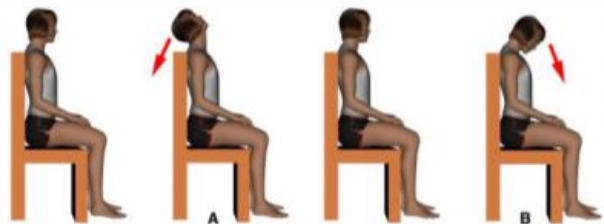
Adicionar ao tempo final...

3 seg. / 1 seg.	Tocar ou pisar qualquer cilindro ou linha do quadrado com qualquer parte da cadeira de rodas.
5 seg. / 2 seg.	Derrubar um cilindro.
Desqualificação / 10 seg.	Alterar a ordem de realização dos obstáculos.
Adaptação: Não há desqualificações!	



- Progressão...-

Eu → Eu+Cadeira → Eu+Cadeira+Obstáculos





Eu+Cadeira

- Propulsão: Manual, Pedal ou Elétrica
- Mudança de direção: Frente, Trás, Rodar, etc.
- Impulsão vs. Recuperação

Em linha reta Um percurso	Em linha reta Percurso paralelo	Com mudança de direção	Com mudanças de direção e de sentido

Eu+Cadeira+Obstáculos

- Introdução dos obstáculos (individuais ou em conjunto), nomeadamente assegurar o controlo da velocidade entre obstáculos, bem como o controlo na entrada e saída de cada obstáculo
- Tempos de reação

Competências: Lateralidade, Força, etc.



Reconhecimento do Percurso

- Representação gráfica/modelo (é importante reconhecer o material...)
- Individual para Conjunto
- Sequência do circuito (por vezes com marcação):
 - 1ª Fase: Primeiro obstáculo
 - 2ª Fase: Obstáculo 1 + zona entre obstáculos e 2º obstáculo
 - 3ª Fase: Acrescentar o 3º obstáculo
- Visualização e repetição
- Filmagens

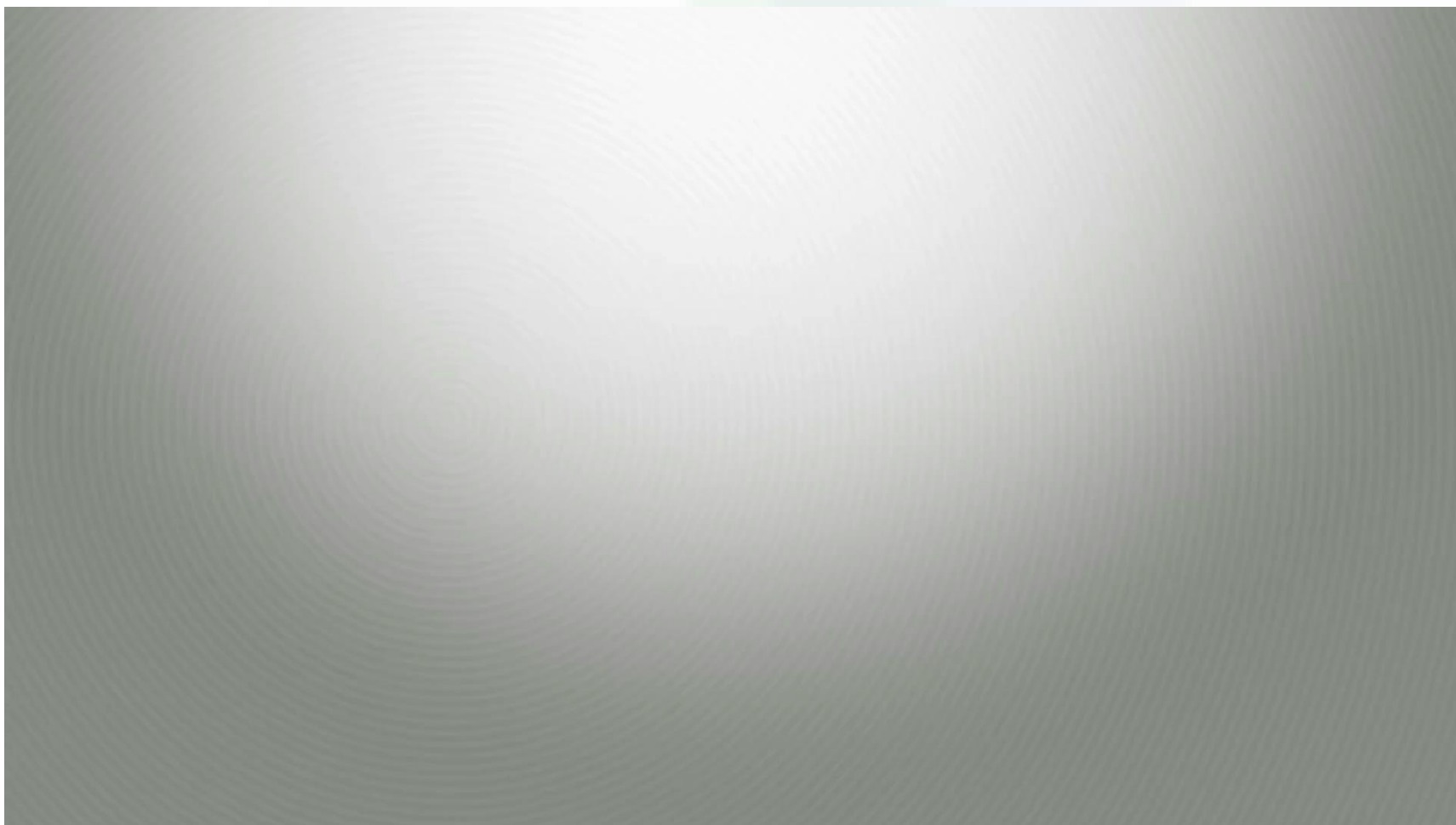




**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

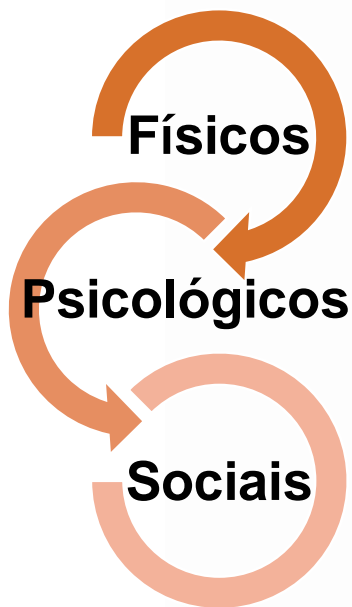
SETÚBAL
11/15 julho 2022

+Participação

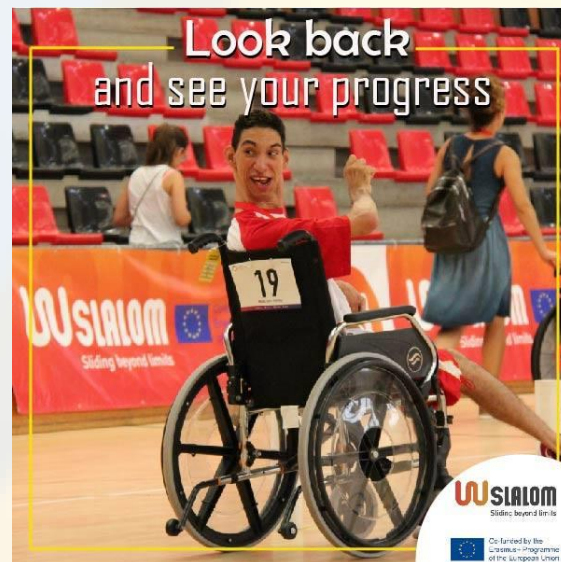




- Benefícios -



Transfer para a Vida Diária
&
Inclusão





É importante...

- Conhecer os antecedentes de saúde e a funcionalidade dos praticantes;
- Assegurar as condições de segurança – elaborar procedimentos e regras de uma prática segura;
- Garantir a utilização de vestuário adequado para a prática desportiva;
- Verificar o estado do equipamento, a sua adequação para prática desportiva e a correta utilização do mesmo;
- Adequar a prática desportiva à funcionalidade dos praticantes – estratégias de adaptação;
- Garantir as condições do espaço de jogo e dos obstáculos – eliminar obstáculos não pretendidos.



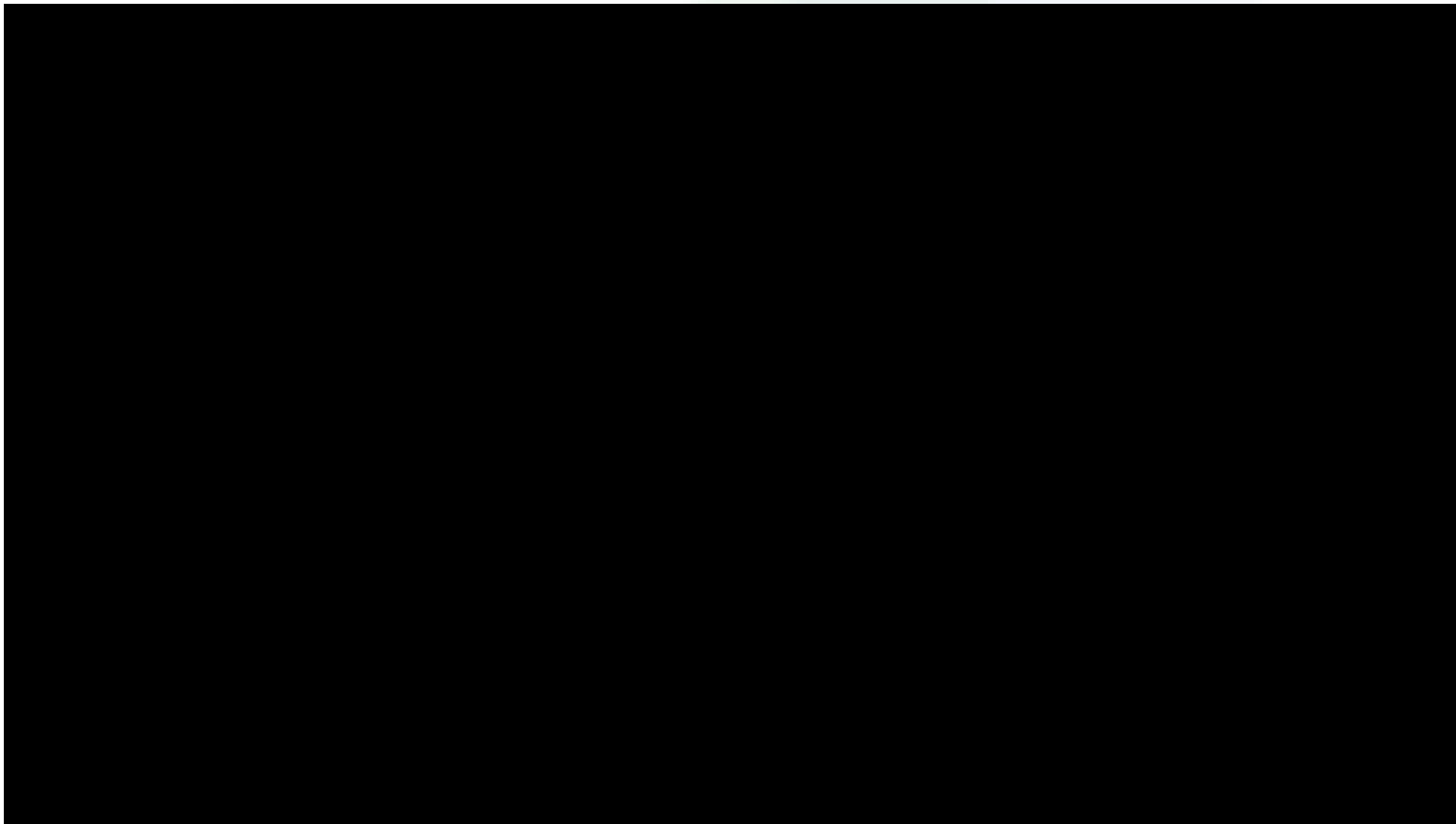


Resumindo...



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022



+ Motivação
+ Participação

+ Skills para o dia-a-dia
+ Qualidade de Vida



Slalom Sobre Rodas



Julho 2022

**Leonor Moniz Pereira
Maria João Valamatos**



Objetivo...

Demonstrar a possibilidade de pessoas de diferentes idades, género, com ou sem deficiência, poderem em conjunto desenvolver uma atividade lúdica que exige mobilidade, perícia e permite superação tanto a nível da equipa como individualmente

Para quem?

- **Equipa:** 4 atletas de diferentes idades e género, com / sem deficiência. Bonificações: maior diferença de idades e presença de alunos com deficiência na equipa.
 - Alunos sem deficiência
 - Alunos com deficiência: anda com bengala, cão guia, anda e corre mas tem uma ou as duas pernas afetadas, cadeira de rodas, surdos, deficiência intelectual

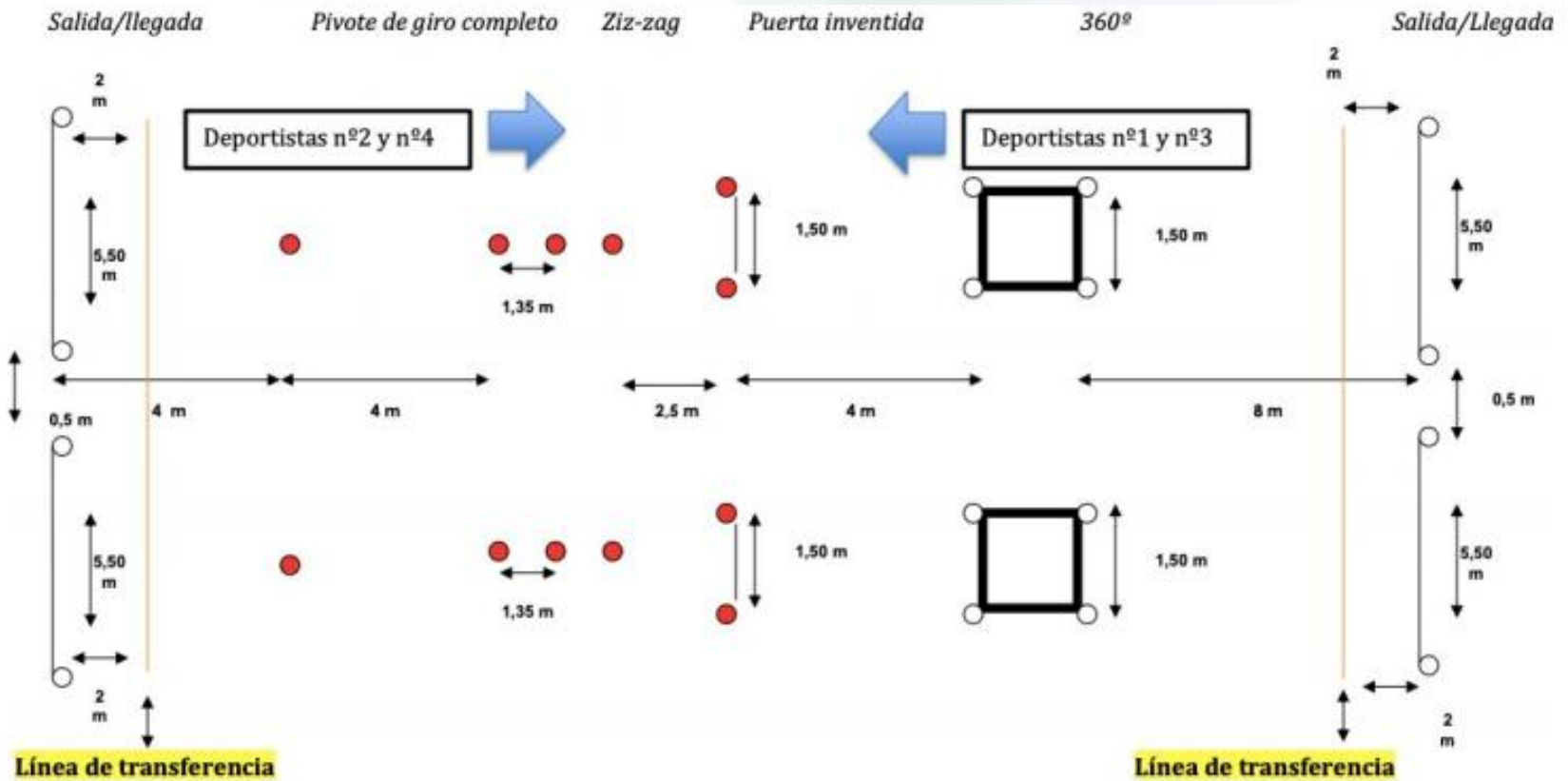


O praticante deve ser capaz de a correr ou sobre rodas (cadeira de rodas, patins ou skate):

- Travar num local determinado pelo percurso.
- Executar uma rotação (rodar sobre si próprio), quer para a esquerda quer para a direita, de 90° (um quarto de rotação), 180°, 270° e 360°, na área estabelecida.
- Deslocar-se para a frente em ziguezague ou para trás, contornando dois ou três obstáculos em linha equidistantes.
- Subir virar e descer numa rampa 1,22 largura x 1,22 comprimento e 0 a 15cm de altura inclinação (opcional dependendo do percurso escolhido)
- Conhecer os recursos materiais necessários para a marcação dos percursos, dos obstáculos e da sinalética, para a realização de provas, bem como o grau de complexidade dos percursos a traçar.



O Percurso...





A Estafeta...

- **1.º e o 3.º Percursos:**
 - correspondem a uma corrida de precisão sobre rodas e são efetuados pelo mesmo elemento da equipa. Podem ser feitos usando Skate, cadeira de rodas de propulsão manual ou elétrica.
- **2.º Percurso:**
 - corrida de velocidade a pares: um com vendas e o outro não. Devem aprender a técnica de corrida usando corda ou o contacto com o braço do guia.
- **4.º Percurso:**
 - corrida de velocidade Individual

Penalizações: Adicionar ao tempo final...

3 seg.	Tocar ou pisar qualquer cilindro ou linha.
5 seg.	Transpor linha ou derrubar/ desviar um cilindro.
10 seg.	Realizar incorretamente o percurso.



Vamos à Prática!

