

# El Libro de los Deportes



Calle Madre de Dios N°463 - Cercado de Lima,  
Tribuna Sur del Estadio Nacional  
Teléfono: (01) 204-8420

 /ipd.pe

 @ipd.pe

 @ipdpe

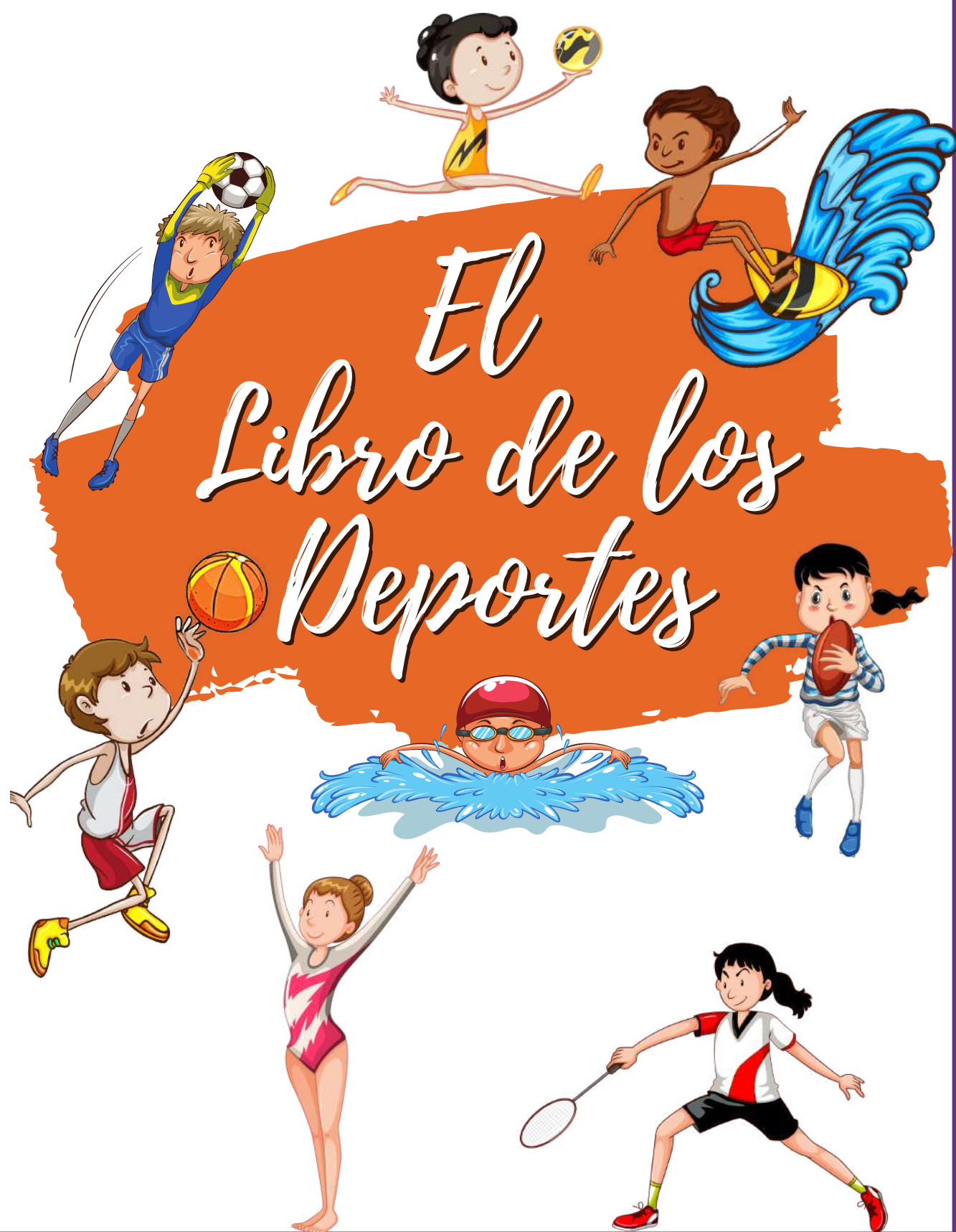
 @ipdperu

 @ipdperu

 InstitutoPeruanodelDeporte









## EL LIBRO DE LOS DEPORTES

Editado por:  
INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE  
Calle Madre de Dios N°463 – Cercado de Lima - Tribuna Sur del Estadio Nacional  
Lima – Perú  
Teléfono: (01) 204-8420  
www.ipd.gob.pe

### Instituto Peruano del Deporte

Máximo Enrique Perez Zevallos  
Presidente

Karina Y. Pérez Salazar  
Directora Nacional de Capacitación y Técnica Deportiva

### Elaborado por:

Equipo de la DNCTD  
Dirección Nacional de Capacitación y Técnica Deportiva

Corrector de estilo:  
MEDIA PRO PRODUCCION Y EVENTOS S.A.C.

Diseño de carátula y portadas:  
MEDIA PRO PRODUCCION Y EVENTOS S.A.C.  
Primera edición: junio 2022

Hecho en el depósito legal de la Biblioteca Nacional del Perú N° 2022-04924

Tiraje: 500 ejemplares

Se terminó de imprimir en julio del 2022 en:  
INNOVACIONES GRAFICAS J Y M S.R.L  
Jr. Mar de Plata Nro. 343 Urb. Covima – La Molina  
Lima – Perú



*Dedicado a todas las niñas y  
todos los niños del Perú.*

## Prólogo



*Durante los últimos años, uno de los mayores retos del Instituto Peruano del Deporte ha sido generar cultura deportiva en nuestro país.*

*Son pocos los deportes masificados en el territorio nacional, y estamos convencidos de la necesidad de mejorar y diversificar la práctica deportiva, así como también promover la actividad física y los hábitos de vida saludable.*

*Es por este motivo que el IPD, a través de la Dirección Nacional de Capacitación y Técnica Deportiva, toma la decisión de elaborar un libro que permita dar a conocer, desde sus elementos más básicos, los deportes y paradesportes que forman parte del circuito olímpico, así como los que forman parte del mismo.*

*Nuestro principal objetivo es dar a conocer los aspectos más importantes de cada disciplina deportiva y paradesportiva; como la infraestructura, las medidas reglamentarias, los implementos y algunos fundamentos técnicos, para generar aprendizajes que contribuyan al desarrollo integral de las niñas y los niños de nuestro país, acercándolos a la lectura y propiciando un mayor interés hacia la práctica de actividad física y deportiva.*

*También esperamos que la presente edición sirva de material de apoyo para docentes de educación física y entrenadores deportivos en su labor diaria.*

*El IPD, asume su responsabilidad como ente rector del Sistema Deportivo Nacional, y pone a disposición de la ciudadanía en general "El Libro de los Deportes", el cual podrá ser descargado de manera gratuita en las plataformas tecnológicas oficiales de la institución.*

*Esperamos que disfruten el libro y aprendan sobre el gran universo de los deportes y paradesportes.*

*Instituto Peruano del Deporte*

# Índice



Atletismo Carreras	1 - 2
Atletismo Saltos	3
Atletismo Lanzamientos	4
Automovilismo	5 - 6
Bádminton	7 - 8
Balonmano	9 - 10
Basketball	11 - 12
Béisbol	13 - 14
Billar	15 - 16
Bochas	17 - 18
Bowling	19 - 20
Boxeo	21 - 22
Canotaje	23 - 24
Ciclismo	25 - 26
Críquet	27 - 28
Escalada	29 - 30
Esgrima	31 - 32
Fisicoculturismo	33 - 34
Fútbol	35 - 36
Fútbol Americano	37 - 38
Gimnasia Artística	39 - 40
Gimnasia Rítmica	41 - 42
Golf	43 - 44
Equitación	45 - 46
Hockey sobre Césped	47 - 48
Judo	49 - 50
Karate	51 - 52
Kartismo	53 - 54
Kick Boxing	55 - 56
Kung Fu	57 - 58
Levantamiento de Pesas	59 - 60
Levantamiento de Potencia	61 - 62

Lucha Amateur	63 - 64
Motociclismo	65 - 66
Motonáutica	67 - 68
Muay Thai	69 - 70
Natación	71 - 72
Paleta Frontón	73 - 74
Patinaje	75 - 76
Polo	77 - 78
Remo	79 - 80
Rugby	81 - 82
Skate	83 - 84
Surf	85 - 86
Sóftbol	87 - 88
Squash	89 - 90
Taekwondo	91 - 92
Tenis	93 - 94
Tenis de Mesa	95 - 96
Tiro	97 - 98
Tiro con Arco	99 - 100
Triatlón	101 - 102
Vela	103 - 104
Voleibol	105 - 106
Para Atletismo	107
Para Ciclismo	108
Baloncesto en Silla de Ruedas	109
Boccia	110
Para Bádminton	111
Fútbol para ciegos	112
Fútbol PC	113
Goalball	114
Judo	115
Para Powerlifting	116
Para Natación	117
Rugby en Silla de Ruedas	118
Para Taekwondo	119
Para Tenis de Mesa	120
Tenis en Silla de Ruedas	121
Tiro Para Deportivo	122
Voleibol Sentado	123

# Atletismo Carreras

## ¿Cómo se practica?

Las carreras de atletismo son pruebas en la que los atletas tienen que recorrer un trayecto determinado en el menor tiempo posible.

El atletismo es considerado el deporte más antiguo del mundo y uno de los reyes del olimpismo.

### Dato

El disparo de una pistola al aire anuncia a los atletas el inicio de la carrera.

1

## Medallistas Panamericanos

Los atletas peruanos Gladys Tejeda y Cristian Pacheco obtuvieron la medalla de oro en los Juegos Panamericanos Lima 2019. Pacheco corrió los 42 kilómetros de la maratón en 2 horas, 10 minutos y 41 segundos. Tejeda, por su parte, acabó en 2 horas, 30 minutos y 55 segundos. Ambos alcanzaron un nuevo récord regional.



## Sabías que ...

La pista de atletismo tiene una longitud de 400 metros y está compuesta por 8 carriles de una medida de 1,22 metros cada uno.



## Pruebas

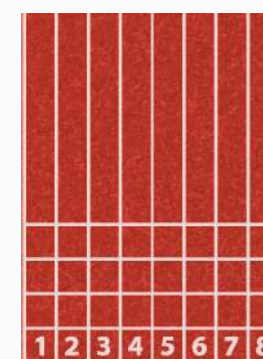
- Carreras de Velocidad o Sprints: 100, 200 y 400 metros planos
- Carreras de Velocidad con Obstáculos (Vallas cortas y largas)
- Carreras de Distancias Medias o Medio Fondo
- Carreras de Fondo o Distancias Largas
- Marcha Deportiva o Caminata

## Récord Mundial

El récord del mundo en velocidad corriendo en pista al aire libre pertenece a Usain Bolt, quien con un registro de 9,58 segundos recorrió los 100 metros lisos. Lo batió en agosto de 2009 en la final del mundial de Berlín.



Una pista de atletismo se compone por 8 carriles, el carril #1 es el interior y el #8 el exterior. Carril 8 dedicado a entrenamientos largos y técnica con vallas. Corredores de fondo suelen realizar sus series largas en este carril.



2



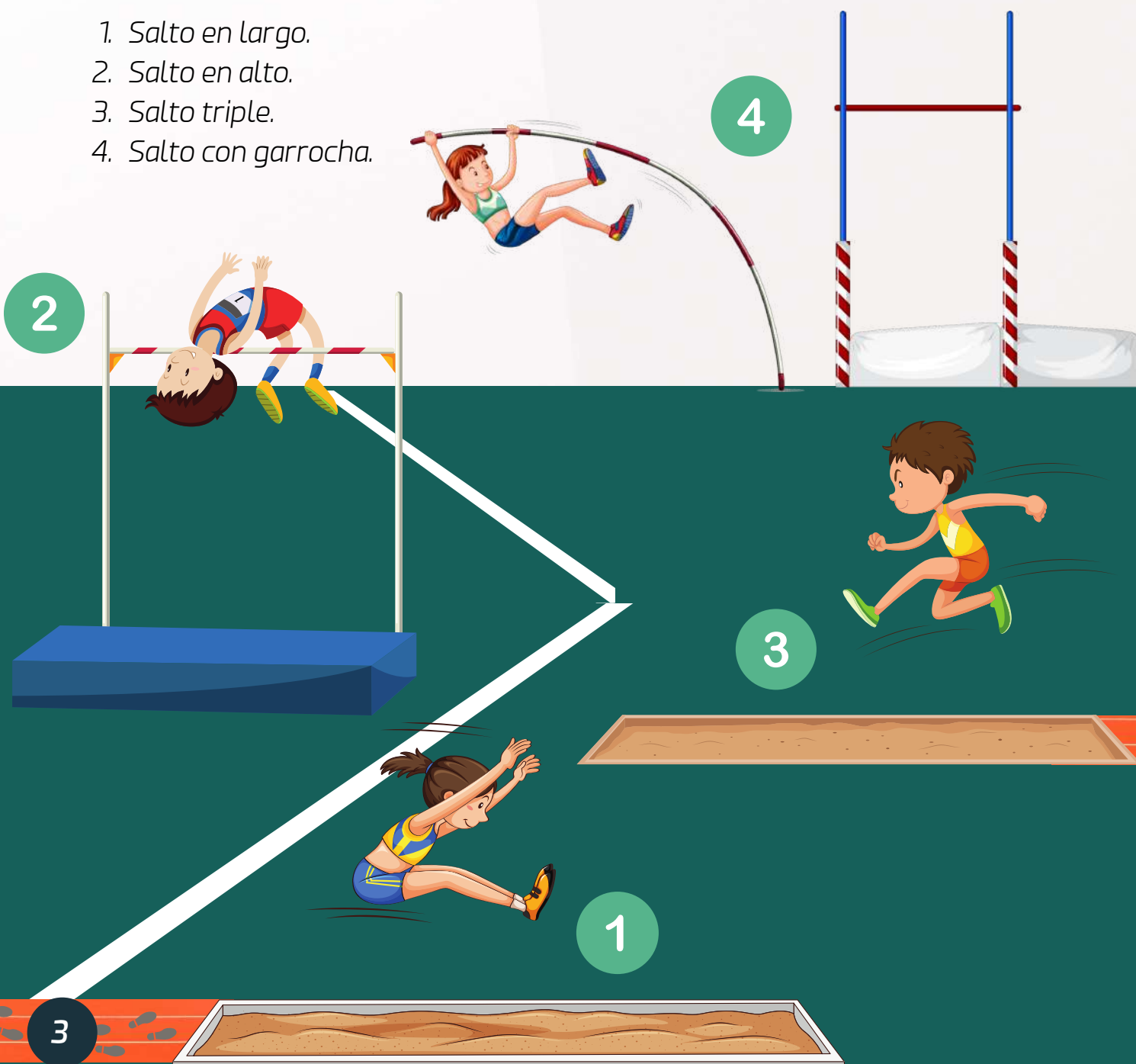
# Atletismo - Saltos

## ¿Cómo se practica?

En atletismo, podemos definir los saltos como el movimiento que consta de emerger de una superficie, tomando impulso para alcanzar la máxima altura o longitud.

### Tipos de saltos

1. Salto en largo.
2. Salto en alto.
3. Salto triple.
4. Salto con garrocha.



# Atletismo - Lanzamientos

## ¿Cómo se practica?

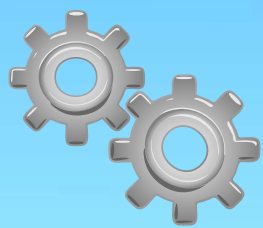
Las pruebas atléticas de lanzamiento básicamente consisten en lanzar un objeto lo más lejos posible, teniendo ciertas reglas básicas como la de no pisar la línea de lanzamiento en el momento de la ejecución de la prueba.

### Tipos de lanzamiento

1. Lanzamiento de bala
2. Lanzamiento de disco
3. Lanzamiento de martillo
4. Lanzamiento de jabalina



# Automovilismo



## ¿Cómo se practica?

Se practica con automóviles de competición sobre distintos tipos de pistas o circuitos con el objetivo de realizarlos en el menor tiempo posible.

### Tipos de carreras



Fórmula - Turismo - Carreras de prototipos - Drift - Pique - Drag  
Off Road - Kartismo - Rally

## Rally

Caminos del Inca es una de las carreras de rally más importantes del Perú.



Los equipos que compiten en rally están dotados de dos personas: un piloto y un copiloto, cada uno con una función distinta.



## Sabías que ...

La italiana Maria Teresa de Filippis, fue la gran pionera del automovilismo femenino. Fue la primera mujer en competir en Fórmula 1.

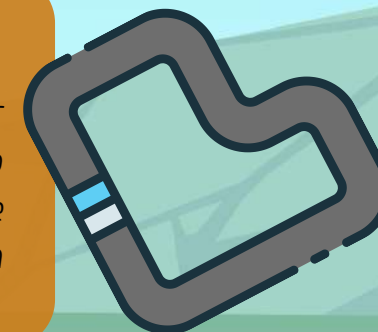


## Off Road

Las carreras de Off Road o los todo terreno se desarrollan comúnmente en grupos, teniendo como objetivo principal llegar a zonas poco accesibles, donde el conductor deberá mostrar mucha destreza para superar los obstáculos.

## Circuito F1

Una pista de circuito de fórmula 1 debe tener mínimo 3.5 km de distancia con un máximo recomendado de 7 km y al menos 12 metros de ancho. La forma de la pista puede variar sin restricciones.



## Dato curioso

Un volante de un auto Fórmula 1 podrían tener hasta más de 20 botones, se parecen a los que se usan para volar un avión. Cada uno de los botones tiene diferentes funciones para hacer posible y efectiva la carrera Fórmula 1.



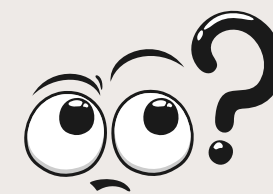
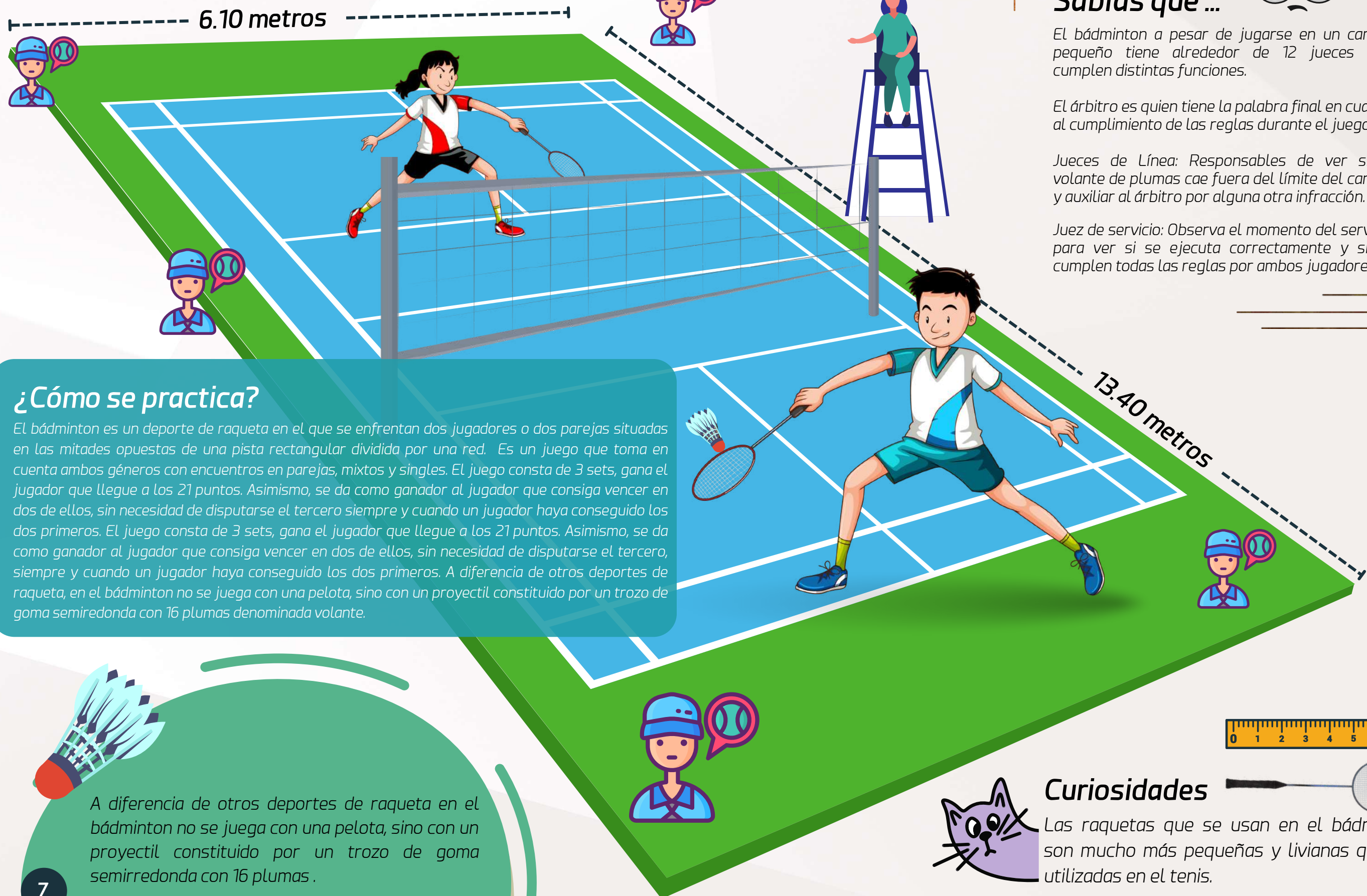
## Historia

El primer coche del mundo alcanzaba una velocidad de 11 km/h.





# Bádminton



## Sabías que ...

El bádminton a pesar de jugarse en un campo pequeño tiene alrededor de 12 jueces que cumplen distintas funciones.

El árbitro es quien tiene la palabra final en cuanto al cumplimiento de las reglas durante el juego.

Jueces de Línea: Responsables de ver si la volante de plumas cae fuera del límite del campo y auxiliar al árbitro por alguna otra infracción.

Juez de servicio: Observa el momento del servicio para ver si se ejecuta correctamente y si se cumplen todas las reglas por ambos jugadores.

## ¿Cómo se practica?

El bádminton es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores o dos parejas situadas en las mitades opuestas de una pista rectangular dividida por una red. Es un juego que toma en cuenta ambos géneros con encuentros en parejas, mixtos y singles. El juego consta de 3 sets, gana el jugador que llegue a los 21 puntos. Asimismo, se da como ganador al jugador que consiga vencer en dos de ellos, sin necesidad de disputarse el tercero siempre y cuando un jugador haya conseguido los dos primeros. El juego consta de 3 sets, gana el jugador que llegue a los 21 puntos. Asimismo, se da como ganador al jugador que consiga vencer en dos de ellos, sin necesidad de disputarse el tercero, siempre y cuando un jugador haya conseguido los dos primeros. A diferencia de otros deportes de raqueta, en el bádminton no se juega con una pelota, sino con un proyectil constituido por un trozo de goma semiredonda con 16 plumas denominada volante.



A diferencia de otros deportes de raqueta en el bádminton no se juega con una pelota, sino con un proyectil constituido por un trozo de goma semirredonda con 16 plumas.



## Curiosidades

Las raquetas que se usan en el bádminton son mucho más pequeñas y livianas que las utilizadas en el tenis.



# Balonmano

## ¿Cómo se practica?

El juego se realiza con dos equipos de siete jugadores en un campo rectangular con una portería en cada lado del campo. Se juega con las manos y el objetivo es hacer más goles que el rival.



## Curiosidades

Es habitual que los jugadores se pongan esparadrapo en las manos para ganar adherencia y llevar mejor el balón en las manos.

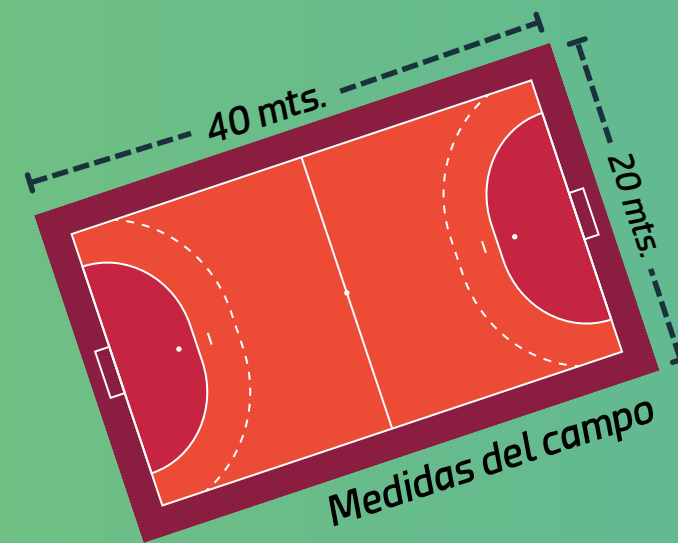


## Sabías que ...



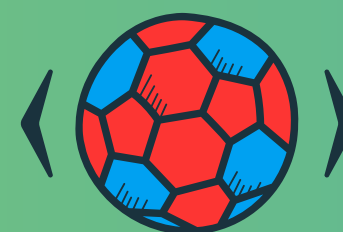
**60** Minutos

Dura un encuentro de Balonmano 2 tiempos de 30 minutos cada uno.



## El dato ...

El Balonmano masculino es deporte olímpico desde el año 1972 y el Balonmano femenino desde el año 1976. En el país este deporte es dirigido por la Federación Peruana de Handball.



## Medida y peso del balón

### MASCULINO

Talla 3  
Circunferencia  
58 - 60 cm  
Peso  
425 - 475 gr

### JUVENILES - INFANTILES

Talla 1  
Circunferencia  
54 - 56 cm  
Peso  
325 - 400 gr

### FEMENINO

Talla 2  
Circunferencia  
54 - 56 cm  
Peso  
325 - 400 gr

### MINIBALONMANO

Talla 0  
Circunferencia  
54 - 56 cm  
Peso  
325 - 400 gr

# Basketball

## ¿Cómo se practica?

Es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores. Sin embargo, cada uno puede tener hasta 12 jugadores. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta. En el Perú es regido por la Federación Peruana de Basketball.

### Medida del balón

Circunferencia: 68 a 73 cm  
Peso: 567 y 650 gramos



## Canasta

Cuando la pelota entra en la cesta del equipo contrario para realizar puntos.



## Puntuación ✓

El puntaje de una anotación varía dependiendo del lugar desde donde se realice el lanzamiento del balón.

28 metros

15 metros

Si la anotación se realiza desde la línea de tiro libre.

1 punto

2 puntos

Si la anotación se realiza cerca de la canasta, pero dentro de la zona de tiro.

3 puntos

Si la anotación se realiza a larga distancia, más lejos del arco de tres puntos (aproximadamente a 6,75 m cerca de la canasta).

## El dato

Fue creado por James Naismith en Estados Unidos en el año 1891.



## Dato curioso

Existe el "Tiempo Muerto", no te asustes, se llama así porque se hace una pausa durante el juego, esto para dar indicaciones y afinar estrategias de juego.

40

## Minutos

Los juegos de basketball duran 40 minutos, que están divididos en cuatro periodos de diez minutos.



# Béisbol

## ¿Cómo se practica?

El béisbol es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de nueve jugadores cada uno. El objetivo de este deporte es conseguir el mayor número de carreras, que se obtienen bateando una pelota y corriendo hacia una serie de bases hasta alcanzar el plato o home.

Inning →

Un "INNING" o entrada en español es el turno de un equipo a la ofensiva, como son 2 equipos, ambos tienen un turno, el primer turno es para el equipo visitante, se le llama "parte alta del inning". El segundo turno corresponde al equipo de casa, "la parte baja del inning". Uno abre y el otro cierra. El encuentro tiene 9 innings, es decir, 9 oportunidades de hacer carreras para ganar.

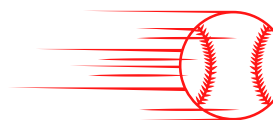


## Curiosidades

La deportista Ila Borders, fue una jugadora muy especial, pues siempre será recordada como la primera mujer en jugar béisbol profesional en Estados Unidos.

HOME	INNING	GUESTS
BALL	STRIKE	OUT
AT BAT		

## Sabías que ...



Los lanzamientos de los pitchers alcanzan velocidades de hasta 160 kilómetros por hora.



Jugada en la que el bateador golpea la pelota fuera del campo de juego de tal manera que le permite hacer un circuito completo entre las bases y ganar una carrera

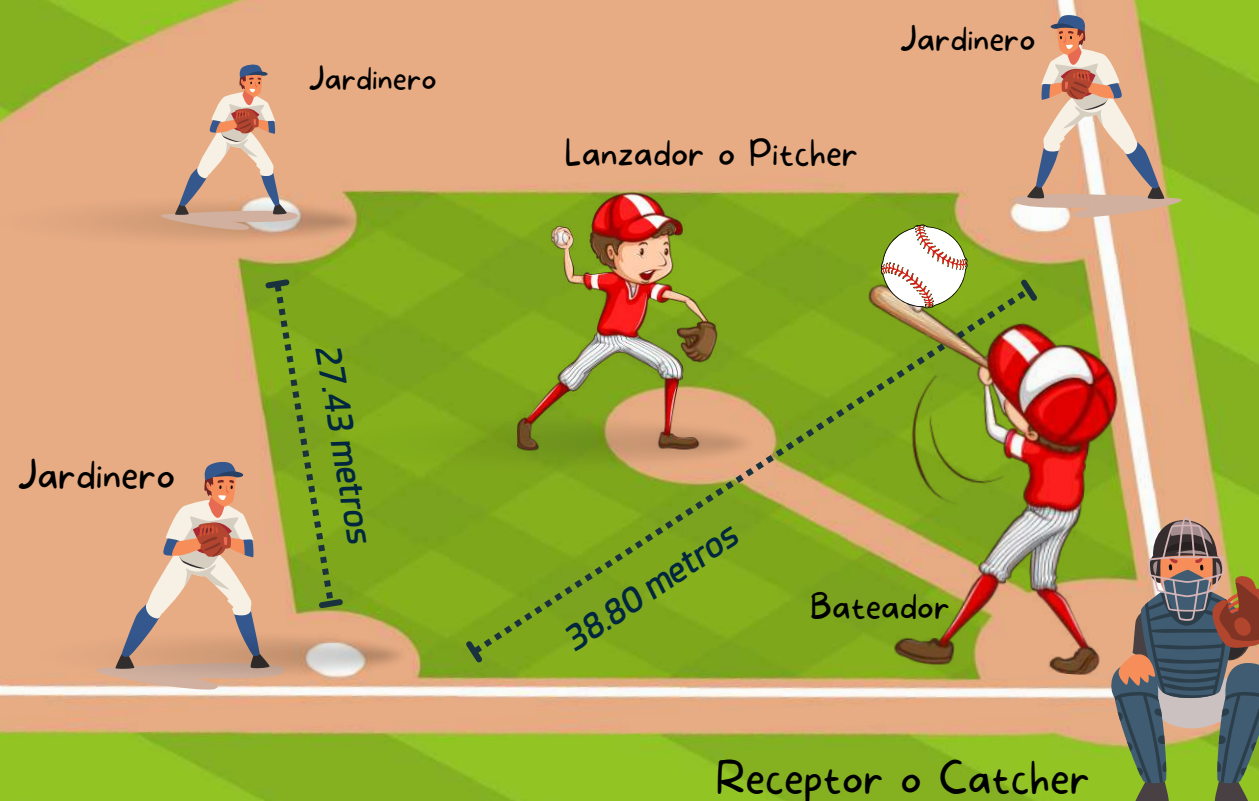
## El guante

entre 30cm y 33cm



Shortshop o campocorto

## Jugadores





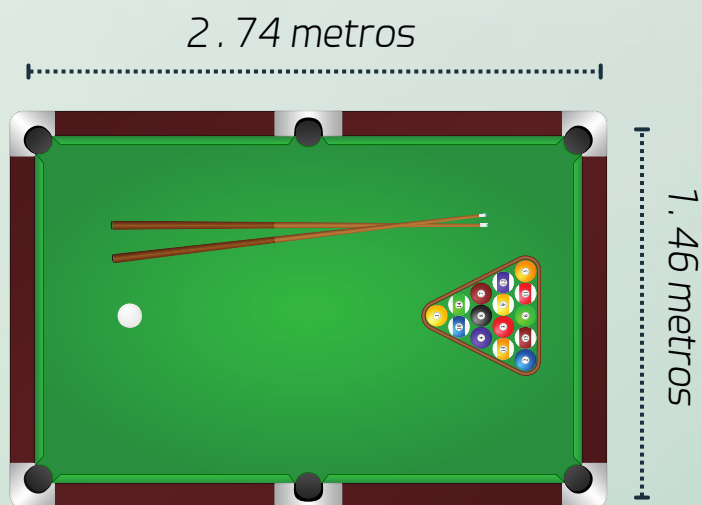
# Billar

## ¿Cómo se practica?

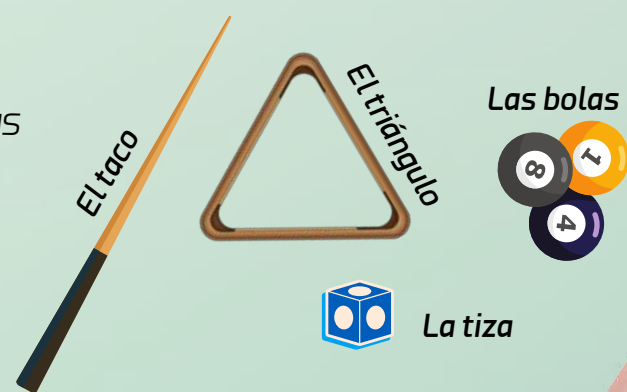
El billar es un deporte de precisión que se practica impulsando con un taco un número variable de bolas, en una mesa con tablero de pizarra forrada de paño, rodeada de bandas de material elástico.

## Modalidades

- Billar americano / Pool
- Billar inglés / Snooker
- Billar francés / Carambola
- Billar español / Chapolín
- Billar Bola 8
- Billar Pool 51 / Black Ball
- Billar ruso / Pirámide
- Billar One Pocket
- Billar Cutthroat
- Billar Bola 9
- Billar italiano / De quillas



## Equipamiento



## Sabías que ...

Las primeras bolas de billar fueron hechas de colmillos de elefantes.



## Peso

Las bolas de billar tienen un peso entre 156 y 170 gramos.



## Dato curioso

El billar fue el primer deporte que tuvo un campeonato mundial en 1873.



# Bochas

## ¿Cómo se practica?

Este deporte puede ser practicado de forma individual, por parejas o en equipos de 3 jugadores. Cada jugador o equipo disponen de 6 bolas rojas o azules. El juego empieza cuando se lanza la bola blanca la cual queda situada en el centro del juego. El objetivo es lanzar las demás bolas para intentar acercarse el máximo posible a la bola blanca.



### Tiempo

Cada equipo dispone de un tiempo máximo de entre 4 y 7 minutos (según división) para lanzar sus 6 bolas.

Largo: 24 metros

Ancho: 4 metros

### Sabías que ...



Un bochazo es una jugada que consiste en lanzar por el aire, mediante una carrera, la bocha propia buscando impactar una bocha adversaria.



### Dato Curioso

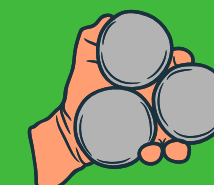


Las bochas es uno de los deportes más antiguos que existen. Dice la historia que su origen data desde hace más de 5 mil años y fue creado y practicado por los grandes imperios romano, griego y egipcio.



Altura de laterales

Alto máximo uniforme 30 cm y mínimo 25 cm.



Cada bola tiene una circunferencia de 270 mm y pesa aproximadamente 275 gr.

Cabeceras: Altura: 1,50 m.

# Bowling

## ¿Cómo se practica?

El bowling es un juego de salón que consiste en derribar un conjunto de pinos de madera llamados bolos mediante el lanzamiento de una bola pesada contra ellas. Esto se realiza a lo largo de una superficie de madera llamada pista y el objetivo es derribar la mayor cantidad de bolos con menos tiros. Mientras más rápido lo hagas, más puntos tendrás.

### Chuza o Strike

Derriba de todos los palos con un solo lance de la bola.



## Sabías que ...



Las bolas de bowling son elaboradas de uretano, plástico, resina reactiva o una combinación de esos materiales, debe pesar no más (7.2 kgs.), y deberá tener un circunferencia máxima de 27 pulgadas (68.6 cm.).

## Curiosidades

Los zapatos de bowling tienen suelas hechas de una piel muy delicada, que permiten deslizar el último paso para que el jugador llegue a la línea de foul y deje ir la bola con total suavidad.



## Dato

Jugando Bowling puedes fortalecer y tonificar brazo y antebrazo. también ayuda a endurecer las piernas. Y es que el movimiento que se genera al lanzar la bola involucra un gran número de músculos de los brazos, piernas y espalda. Se trata de una actividad realmente completa.

19.17 metros

Aquí se juega



En un extremo de la pista se encuentran los pinos que deben ser derribados por la bola. Un jugador debe lanzar la pelota desde el otro extremo para que ésta impacte y derribe a los pinos.

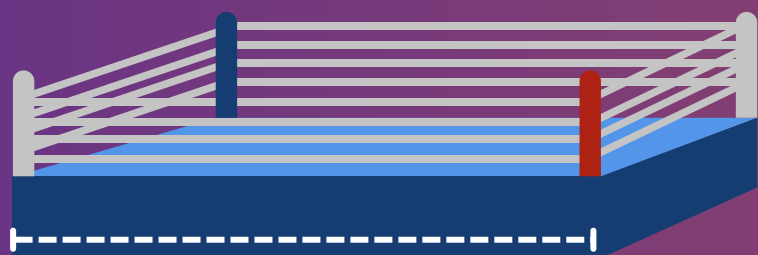


# Boxeo

## ¿Cómo se practica?

Este deporte se practica entre dos boxeadores que se enfrentan a puños en un cuadrilátero llamado ring, este duelo lo gana quien sume más impactos en el torso o cabeza del adversario o quien deje al rival fuera de combate (KO).

### EL Ring



La altura del cuadrilátero con respecto al suelo debe ser de al menos 91 cm y como máximo de 1,22 m.

La longitud de cada lado debe ser de al menos 4,90 m y de 6,90 m de máximo.

# K.O



K.O es una sigla que refiere al Knock Out, este ocurre cuando uno de los dos boxeadores le propicia un fuerte golpe a su rival haciéndolo caer a la lona. El árbitro del encuentro hará un conteo hasta 10 para darle tiempo al boxeador caído de levantarse y si este no lo hace, la pelea se terminó y en ese caso al ganador se le adjudicará la pelea por K.O

Knock Out

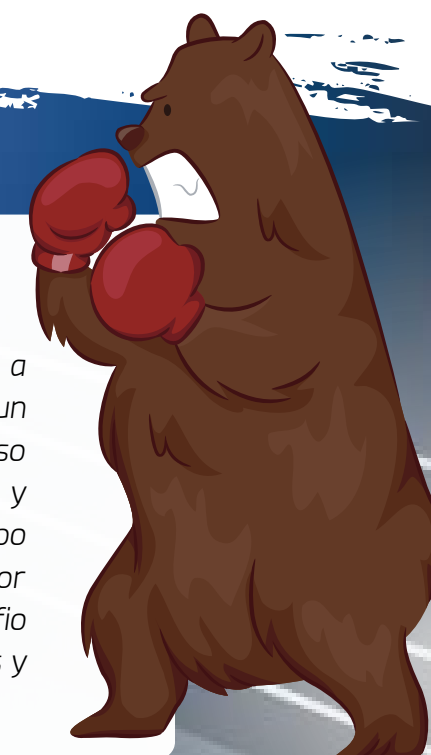
Sabías que ...

El boxeo en la rama femenina fue incluido por primera vez en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, siendo el deporte que más años ha tardado en ser incluido en la historia debido a prejuicios de género.



### Curiosidades

Cuenta la historia que en el año 1949, se llevó a cabo un combate de boxeo oficial entre un boxeador llamado Guis Waldorf y un oso. El oso llevaba puestos guantes de boxeo en las garras y un bozal en la boca para evitar morder. Hubo intercambio de golpes, siendo el oso el ganador obteniendo un cinturón por su victoria. El desafío estuvo bajo la atenta vigilancia de títulos, jueces y diversos profesionales.



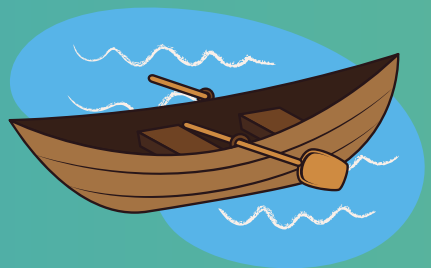
V S



# Canotaje

## ¿Cómo se practica?

El canotaje es un deporte acuático que se practica sobre una embarcación alargada y liviana. Para propulsarse, los practicantes usan remos de una o dos hojas. Se practica en ríos de aguas bravas o blancas y en aguas tranquilas de algunas ciudades y pueblos de todo el mundo.



### Sabías que ...

La canoa es la embarcación más antigua en la historia de la humanidad y es utilizada actualmente.



### Curiosidades



Los mayores medallistas olímpicos de la historia del canotaje slalom son hermanos. Los eslovacos Peter y Pavol Hochschorner fueron campeones de la categoría slalom C2 de las ediciones de Sidney-2000, Atenas-2004 y Beijing-2008 e incluso obtuvieron el bronce en Londres-2012.



## Embarcaciones

En el deporte del canotaje existen dos tipos de embarcaciones y modalidades de competencia: Kayak y Canoa.

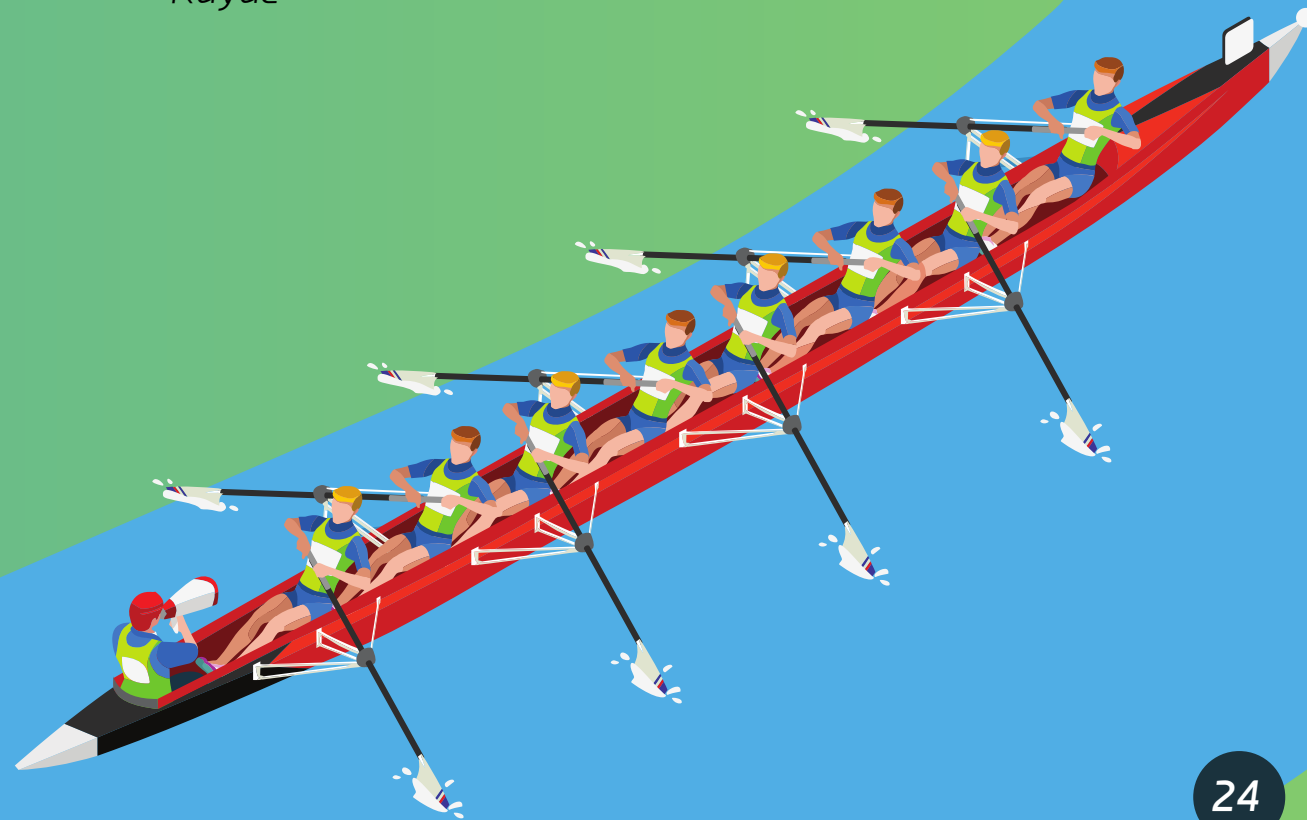
### Kayak

### Canoa



## Modalidades Olímpicas

- Canoa
- Slalom
- Kayac





# Ciclismo

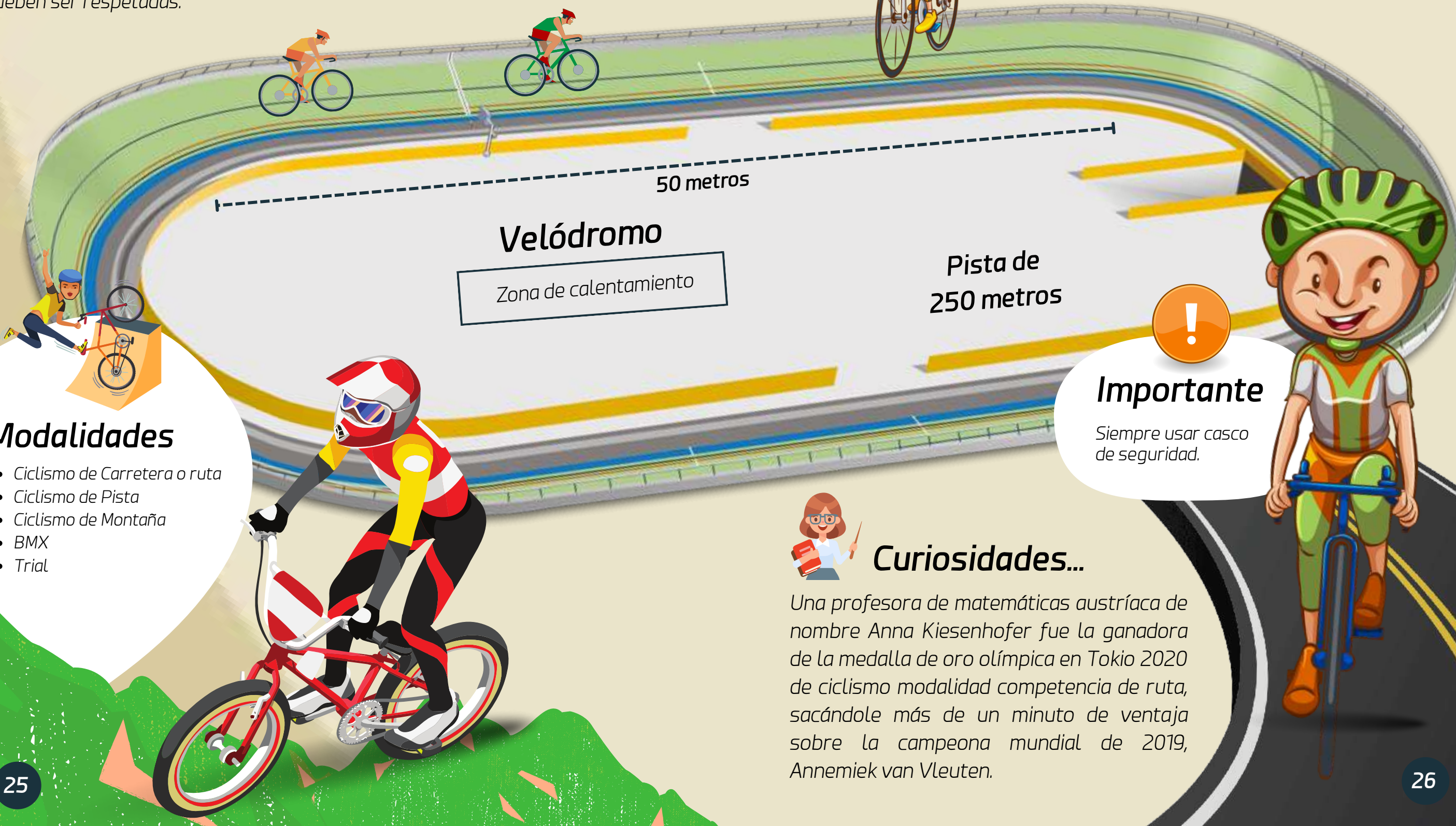
## ¿Cómo se practica?

El ciclismo es un deporte que se practica utilizando una bicicleta y que tiene como objetivo principal el recorrer distancias en el menor tiempo posible, siguiendo al mismo tiempo una serie de normas y reglas establecidas que deben ser respetadas.



## Velódromo

Es una pista artificial de forma de rectángulo redondeado de 250 m de longitud. La superficie suele ser de madera, aunque también las hay de cemento y compuestos sintéticos. Las curvas tienen entre 22° y 42° de peralte para evitar la salida de los corredores.



## Modalidades

- Ciclismo de Carretera o ruta
- Ciclismo de Pista
- Ciclismo de Montaña
- BMX
- Trial

## Velódromo

Zona de calentamiento

50 metros

Pista de 250 metros

## Importante

Siempre usar casco de seguridad.

## Curiosidades...



Una profesora de matemáticas austríaca de nombre Anna Kiesenhofer fue la ganadora de la medalla de oro olímpica en Tokio 2020 de ciclismo modalidad competencia de ruta, sacándole más de un minuto de ventaja sobre la campeona mundial de 2019, Annemiek van Vleuten.



# Críquet



## La Pelota



Es maciza y de tamaño similar a la de tenis. Pesa entre 156 y 163 gramos

## ¿Cómo se practica?

El críquet es un deporte de bate y pelota, en el que se enfrentan dos equipos de once jugadores cada uno. Se juega en un campo de grass de forma ovalado, cuya extensión no debe ser inferior a la de uno de fútbol. En el centro del campo hay un terreno rectangular al que se le conoce con el nombre de "pitch".

## El Bate



Típicamente hecho de madera de sauce blanco (*Salix alba*), según el reglamento, el bate debe estar hecho de madera, salvo su mango, que puede ser de caña y madera

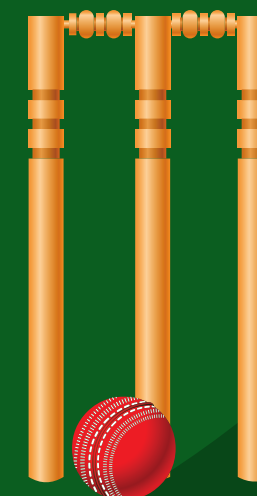


27.4 metros

Pitch

13.7 metros

## Wicket



## Stumps

Un objeto de tamaño de 71x23 cm que es el blanco del equipo defensivo (los bateadores pueden ser eliminados por derribarlo con la pelota).

## Sabías que ...

El club Lima Cricket es el más antiguo de América y uno de los más longevos del mundo, con 155 años de vida, el quinto para ser más precisos. Fundado en 1859 en Lima por inmigrantes británicos y en 1885 la institución se fusionó con el Lima Lawn Tennis Club y cambió su nombre a "Lima Cricket & Football Club".

# Escalada

## ¿Cómo se practica?

Este deporte consiste en realizar ascensos sobre paredes, rocas, muros de baja y alta altura, hielo, montañas o en un rocódromo valiéndose de la fuerza física propia y herramientas especializadas.

### La Cuerda

Las cuerdas de escalada por lo general están fabricadas mediante un proceso núcleo enfundado, consistiendo de un núcleo de fibras largas retorcidas y un forro exterior o (cubierta) de fibras coloreadas entretrejidas



La escalada es una disciplina que requiere una preparación física y psicológica, además de un perfecto aprendizaje de las técnicas de ascenso y seguridad.

El casco de escalada es un elemento de seguridad que protege la cabeza y el cráneo contra la caída de escombros



## Modalidades

- Escalada Libre
- Escalada Artificial
- Escalada Deportiva
- Escalada Tradicional
- Búlder (o boulder)
- Psicobloc
- Escalada en Hielo
- Escalada Mixta
- Free Solo
- Multilargos
- Escalada en Grandes Paredes o Big Wall
- Vía Ferrata
- Escalada Alpina



### Pies de Gato

Los pies de gato son las zapatillas que utilizan los escaladores, así llamadas porque son muy ligeras, flexibles y adherentes, gracias a que incorporan en la suela, en las bandas laterales y en el frontal una goma especial adherente que proporciona mayor adherencia y precisión.



### Sabías que...



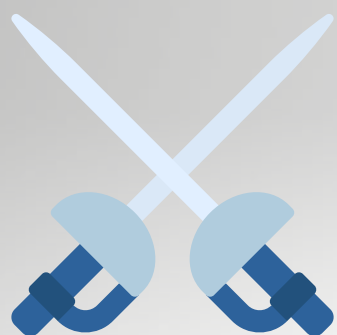
Este deporte nació en el siglo 19 en Alemania del Este y en Inglaterra.



# Esgrima

## ¿Cómo se practica?

La esgrima es un deporte de combate en el que se enfrentan dos contrincantes debidamente protegidos que deben intentar tocar las partes del cuerpo válidas utilizando un arma blanca. De esa manera se dan los puntos. Es un arte de defensa y ataque con una espada, florete o un arma similar.



## ANG - GAR

La etimología de la palabra "esgrima" se deriva del francés "en garde", su expresión en indonesio se convierte en "ang-gar" que significa "listo".

## Modalidades

- Sable
- Espada
- Florete



## Sabías que ...

La esgrima estuvo presente en la primera edición de los Juegos Olímpicos modernos, aunque solo en categoría masculina. Se incorpora la categoría femenina en 1924.

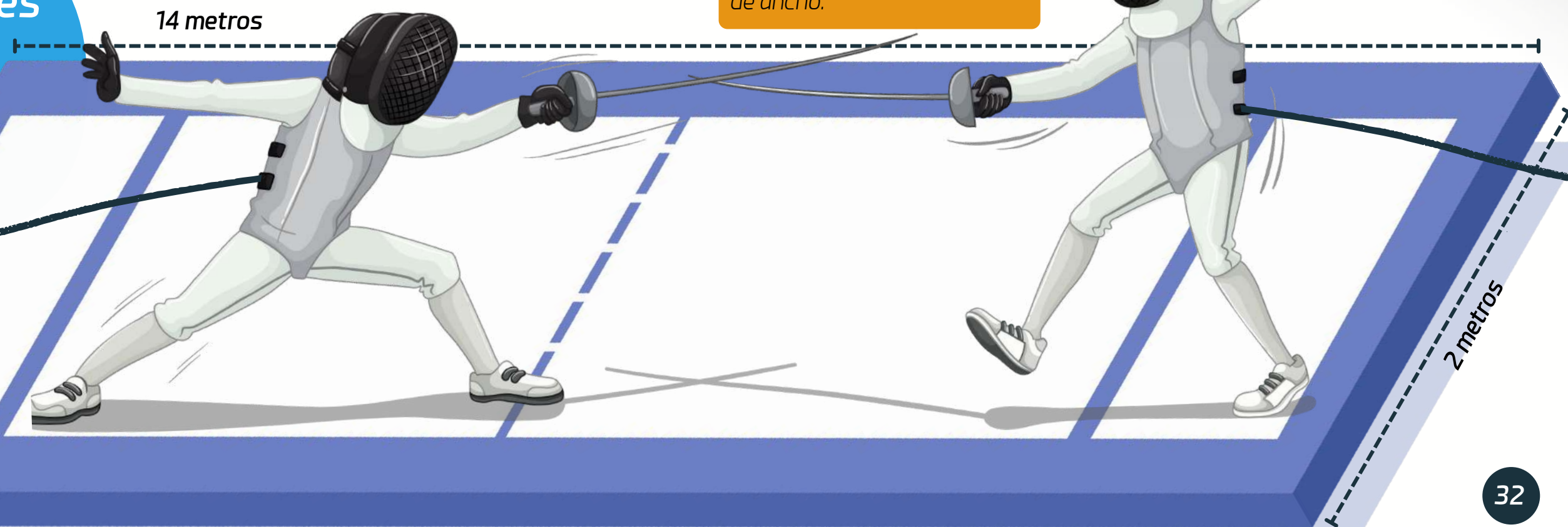


## Curiosidades...

Los trajes de esgrima son de color blanco, porque en épocas anteriores los toques se registraban con un trozo de algodón en la punta del arma empapado en tinta.



La pista de esgrima debe tener una medida de 14 metros de largo y 2 metros de ancho.



# Fisicoculturismo



## ¿Cómo se practica?

El fisicoculturismo es una disciplina deportiva que requiere de preparación basada en la realización de intensos ejercicios físicos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistentes, la mayoría de veces, en el entrenamiento de pesas en el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios de fuerza/hipertrofia.



## Dato curioso

Se considera que fue en Francia en los siglos XVIII y XIX donde tuvo lugar el nacimiento de una disciplina deportiva que tenía como finalidad la estética, palabra que entronca directamente con la cultura física.

## Sabías que ...

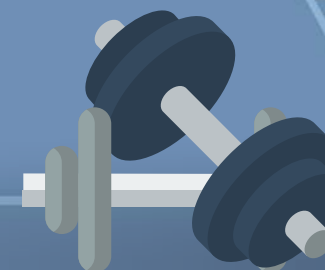


Los fisicoculturistas minutos antes de competir se pintan el cuerpo con un tinte especial que los ayuda a lucir mejor sus músculos dándoles un efecto satinado y look esculpido a sus cuerpos.

## Competencia

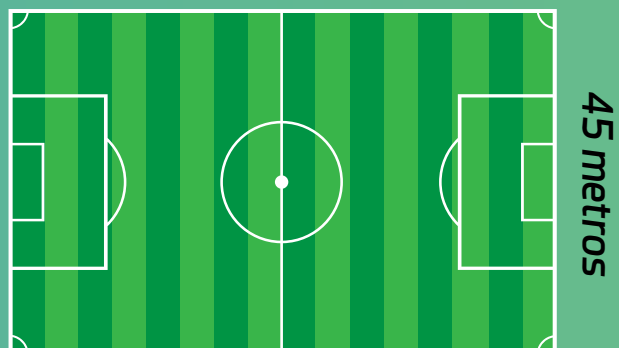


La competencia está dividida en dos rondas; la primera, conocida como precompetición o semifinales, en la que se realizan 4 poses de simetría y 7 poses obligatorias de musculación para determinar el grado de desarrollo, definición, tamaño, simetría, proporciones, además de la estética para dirimir las puntuaciones. La segunda parte recibe el nombre de final o competición, donde llegan entre 5 y 6 finalistas, que tienen cada uno un minuto de música para realizar una coreografía de poses libres.





# Fútbol

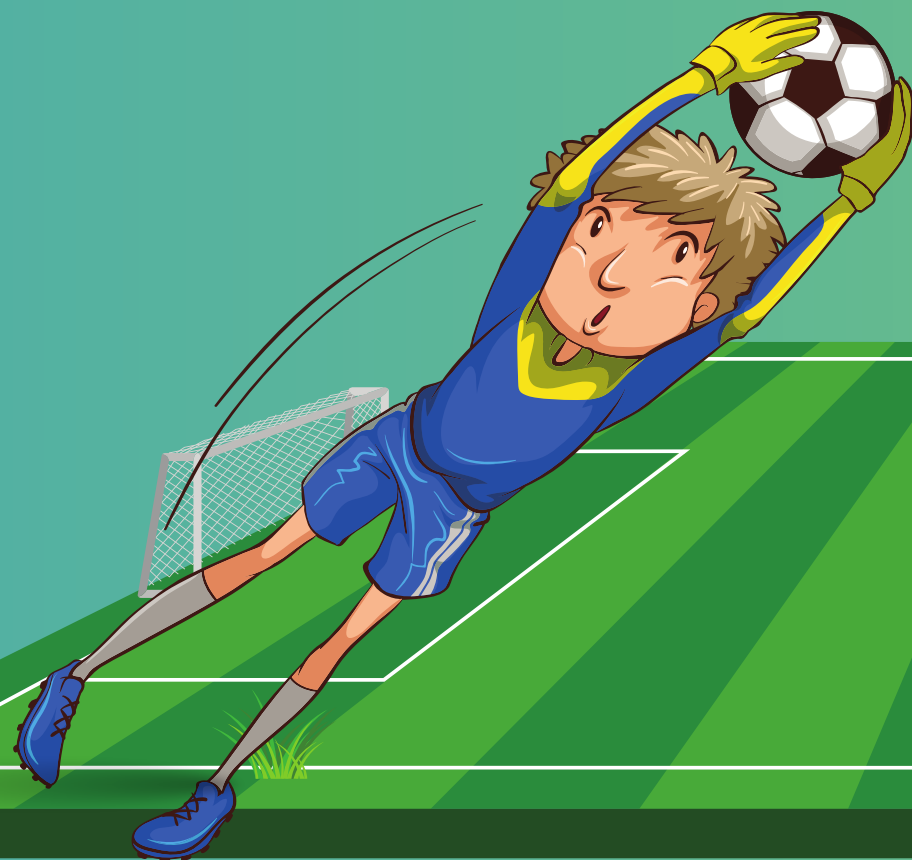


45 metros

90 metros

## ¿Cómo se practica?

Se practica con 2 equipos de 11 jugadores cada uno, en un campo rectangular, un balón y utilizando los pies por sobre todas las cosas, solo el arquero puede utilizar las manos para evitar que el balón ingrese dentro de su arco, esta acción es considerada: GOL.



## Deportes



Fútbol 7, Fútbol Sala y Fútbol Playa son juegos parecidos pero en esos casos el campo se reduce y los equipos están constituidos por menos jugadores en campo.

El mundial de fútbol es un gran evento deportivo en el que compiten las mejores selecciones nacionales del mundo de este deporte. Se celebra cada cuatro años desde 1930.



## Dato

El organismo rector del fútbol es la Federación Internacional de Fútbol Asociación, más conocida por su acrónimo

**FIFA**



## El árbitro

Es el encargado de dirigir el partido y que posee plena autoridad para hacer cumplir las Reglas de Juego en dicho encuentro.



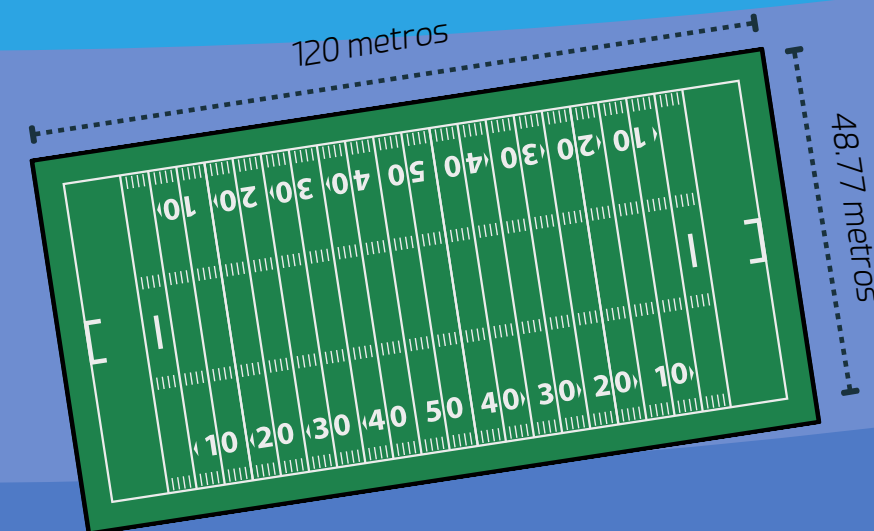
## Medida del balón

Circunferencia: 69 a 71 cm  
Peso: 400 a 450 gramos

# Fútbol Americano

## ¿Cómo se practica?

El fútbol americano en inglés American football, es un deporte nacido hace más de cien años en EE. UU., derivado del rugby inglés. Es uno de los deportes de contacto más competitivos de EE. UU. Y que se practica actualmente en más de 70 países, aunque sólo Estados Unidos, México y Canadá lo viven de manera intensa.



## Sabías que ...



Los jugadores de fútbol americano siempre se pintan unas líneas negras en la parte superior del pómulo, esto para reducir el resplandor de los rayos solares o de la iluminación interior de los estadios. Gracias a las líneas negras el contraste entre el balón y el fondo del estadio es mucho menor porque el pigmento absorbe la luz.

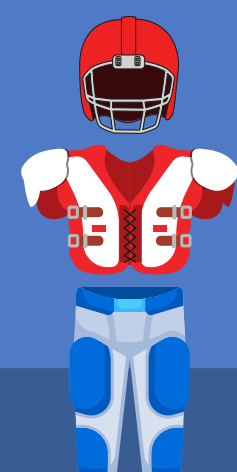
## Dato

El fútbol americano es un deporte de mucho contacto. Los bloqueos, golpes y empujones entre rivales llevó a la invención de las protecciones y la obligación de su uso. Hoy en día las protecciones de fútbol americano son obligatorias en todas las ligas, con el único propósito de cuidar el bienestar de los jugadores.

## Curiosidades



El balón del fútbol americano es ovalado porque de esta manera sería mucho más fácil de transportar y que pueda pasar por el aire y así como también por el campo de juego le sería mucho más fácil y mejor eficacia en el agarre para sus pases.





# Gimnasia Artística

## ¿Cómo se practica?

El deporte de la gimnasia artística es generalmente individual y tienen una duración promedio de entre treinta y noventa segundos, se realizan en diferentes aparatos y se dividen en competiciones masculinas y femeninas.

### Aparatos

- Barra de Equilibrio
- Barras Asimétricas
- Barra Fija
- Suelo

### Sabías que ...

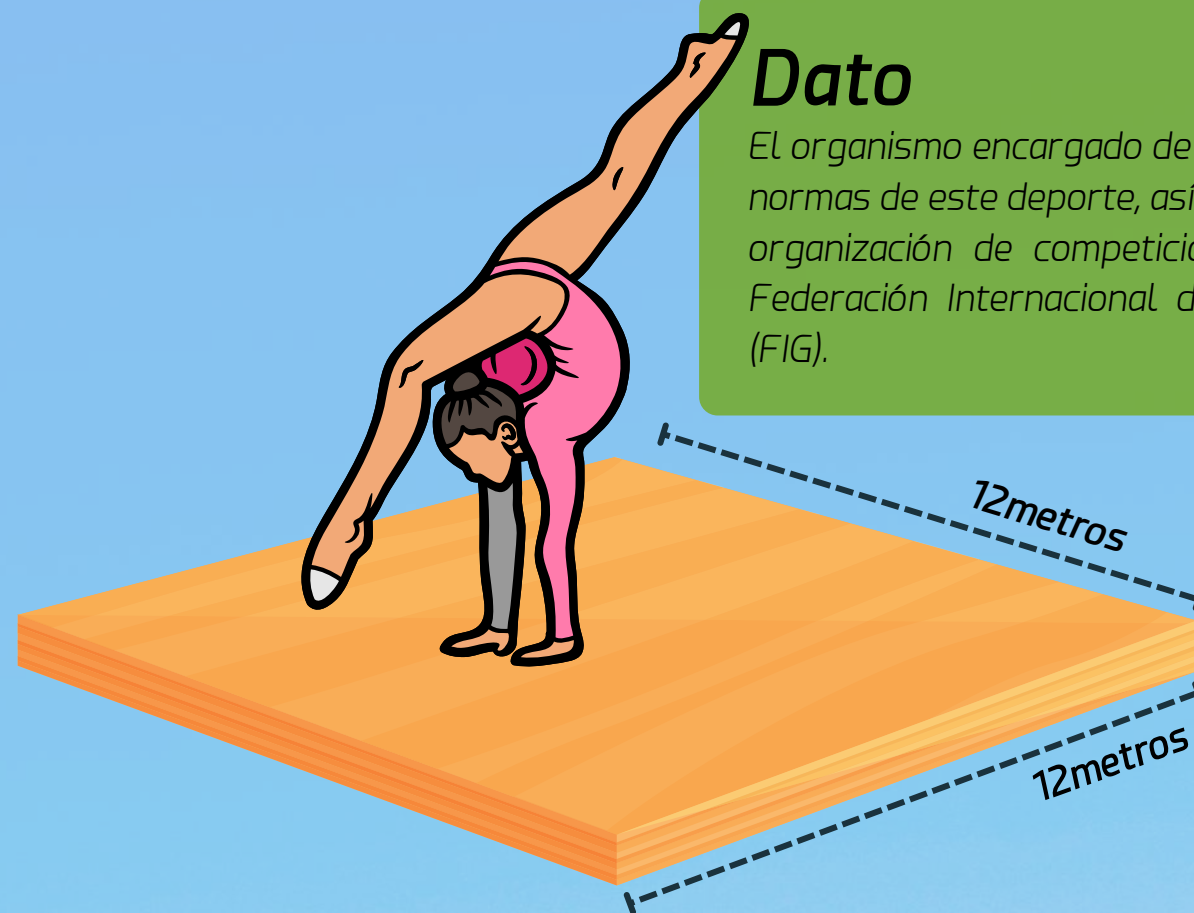
Los aparatos empleados en categoría femenina son barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto de potro, mientras que en la categoría masculina son anillas, barra fija, caballo con arcos, barras paralelas, salto de potro y suelo.

### Pruebas Varoniles

- Suelo
- Caballo con arcos
- Aros
- Salto Sobre Caballo
- Barras Paralelas
- Barra Fija

### Dato

El organismo encargado de regular las normas de este deporte, así como de la organización de competiciones, es la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

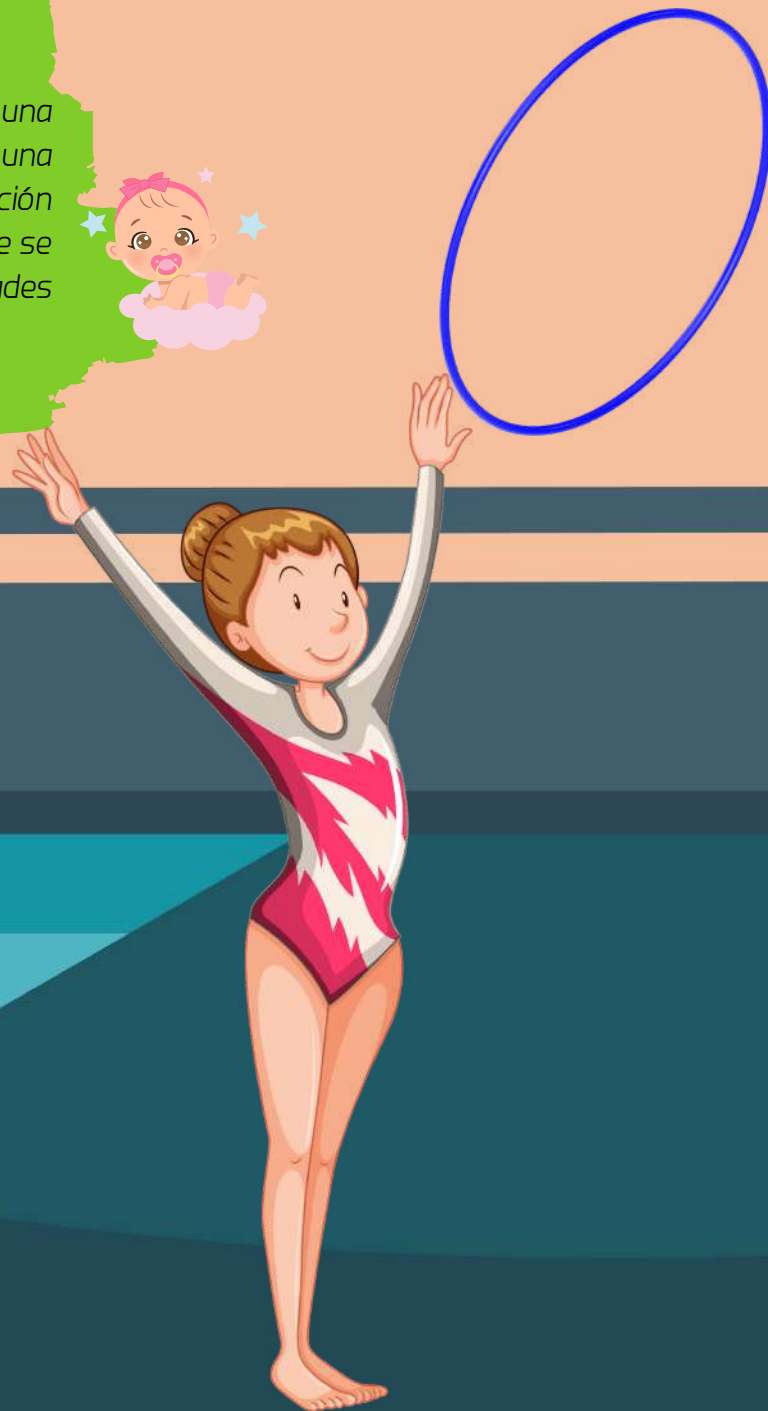


# Gimnasia Rítmica

## ¿Cómo se practica?

La gimnasia rítmica es un evento femenino en el que las gimnastas ejecutan sus maniobras sobre el suelo con una cuerda, un aro, una pelota, unas mazas o una cinta, acompañadas de música. Hay eventos individuales y grupales.

La carrera deportiva de una gimnasta rítmica suele tener una longevidad corta en comparación con otros deportes. Normalmente se empieza a practicar a edades tempranas.



## Sabías que ...



Las gimnastas rítmicas son atletas muy flexibles que realizan muchos movimientos sorprendentes, como tocarse el rostro con el pie, abrirse de piernas, arquearse de espaldas hacia el piso, haciéndolo ver con mucha naturalidad.

## Dato curioso

La primera gimnasta rítmica en ganar un campeonato mundial fue la española Maria Jesús Alegre Etayo en el año 1975.



## Implementos

- Aros rítmica
- Bolso porta aparatos
- Cuerdas y cintas rítmica
- Mazas rítmica
- Pelotas rítmica
- Punteras rítmica





# Golf

## ¿Cómo se practica?

Este deporte lo practicamos con una bola y con palos, el objetivo es introducir la bola en un hoyo en el menor número de golpes posibles. EL golf se juega también con obstáculos de por medio tales como: árboles, agua ó bancos de arena.



## Sabías que ...



Un campo de golf mide entre 4,500 y 6,500 metros y los hoyos tienen una medida standard es de 12 centímetros. Un campo de golf tiene 18 hoyos divididos en pares 3, pares 4 y pares 5.



## Movimientos

Chip: Golpe corto para acercar la bola a un espacio limpio.

Swing: Movimiento corporal para golpear la bola.

## Dato

El golf es una de las disciplinas de los Juegos Olímpicos modernos, las primeras ediciones fueron en París 1900 y San Luis 1904 y se volvió a instaurar en los de Río de Janeiro 2016. Actualmente se compone de 2 eventos, el masculino y el femenino.



# Equitación

## ¿Cómo se practica?

El jinete debe guiar a su caballo dentro de un recorrido, en el que se hallan distribuidos una serie de obstáculos, cada uno de ellos con características diferentes. Caballo y jinete deben franquear estos correctamente.

### Modalidades

- Carrera
- Saltos
- Figura

### Dato



La primera escuela de equitación o hípica fue fundada por el conde de Fiaschi en el año 1539 en la ciudad Italiana de Ferrara, todo apunta a que fue la primera escuela de equitación o hípica en cuanto al deporte.



### Sabías que ...

En el Deporte a los hombres se le dice "jinetes" y a las mujeres "amazonas".

### Dato curioso



Los caballos llegan a crear vínculos emocionales con sus dueños, actuando incluso como perros. Agitando la cola al ver a su dueño, seguirlo por la pista y demostrar afecto abrazando con el cuello.



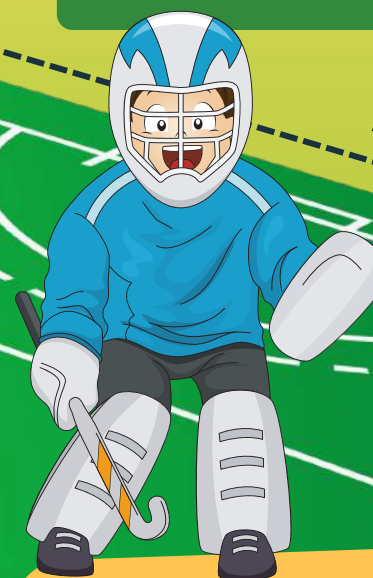
# Hockey sobre Césped

## ¿Cómo se practica?

El hockey sobre césped es un deporte en el que dos equipos rivales de once jugadores, compiten para meter una pelota en el arco del equipo contrario. Las acciones se realizan con un palo de hockey que permite controlar la pelota. El objetivo consiste en marcar más goles que el equipo contrario al finalizar el tiempo de juego.

### Sabías que ...

El hockey está integrado por cuatro componentes principales: técnica, táctica, preparación física y cualidades psicológicas para la competencia todo eso es muy importante para jugar el hockey.



55 metros



Antiguamente, la pelota o bocha estaba hecha de cuero y corcho. En la actualidad, las pelotas de hockey son de plástico huecas por dentro con una pared de un centímetro y son aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis o béisbol.

91.4 metros



### Shoot Out

Es una situación de 1 vs 1 en la que se enfrenta un jugador contra un portero. La bola parte desde línea 22 y el tiempo máximo de ejecución es de 8 segundos.



### Pena Máxima

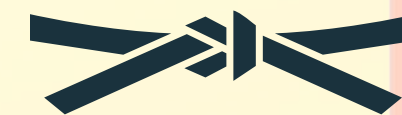
El córner corto es la pena con la que se sancionan las faltas cometidas dentro del área propia, que eviten un gol o intencionadas fuera del área pero dentro de la línea de 25 yardas.

# Judo

## ¿Cómo se practica?

Es un combate sin armas, de origen japonés, principalmente practicado como deporte, donde dos contendientes luchan cuerpo a cuerpo con el objetivo de derribar e inmovilizar en el suelo al adversario aprovechando la fuerza y el impulso de este.

## Sabías que ...



Los colores de los cinturones tienen su significado dependiendo de los niveles cada judoka (practicante). Así por ejemplo el:

- Blanco: representa la ingenuidad.
- Amarillo: significa el descubrimiento.
- Naranja: simboliza el amor o la ilusión.
- Verde: alude a la fe o a la esperanza.
- Azul: representa el idealismo.
- Marrón: representa la iniciación al camino del conocimiento
- Negro: alude al maestro.

## Importante

Un judoca vence automáticamente con un 'Ippon', es decir, una técnica con la que el rival cae de espaldas completamente o una inmovilización de 20 segundos o cuando el oponente abandona tras una luxación o una estrangulación.

## JUDO

Palabra japonesa que significa "CAMINO A LA SUAVIDAD", pero recuerda que es un deporte de combate en el que un movimiento en falso o la más mínima pérdida de concentración puede resultar en derrota.

## Dato



El judo masculino tuvo su debut olímpico en los Juegos Olímpicos de Tokio de 1964. Las pruebas femeninas se añadieron en Barcelona 1992.





# Karate

## ¿Cómo se practica?

Sistema de combate sin armas de origen japonés, hoy practicado principalmente como deporte, en el que dos combatientes luchan con el objetivo de derribar al contrario mediante golpes secos dados con el canto de las manos, los codos y los pies.

Este deporte siempre ha protegido a sus deportistas de los golpes, en el reglamento del kumite se incluye una serie de protecciones corporales obligatorias.

## Educación

Antes de comenzar la práctica y al terminarla, y también antes de comenzar un ejercicio específico, se realizan sencillos Rei (saludos) como ritual, con el fin de que los practicantes interioricen los valores de cortesía y respeto.



## Vestimenta

El uniforme de práctica (gi) empleado en el karate es el keikogi o karategi, (gi = traje) compuesto por una chaqueta, pantalones y un cinturón.



8 metros



6 metros

## Modalidades

- Kata: Demostración de movimientos ofensivos.
- Kumite: Enfrentamiento entre dos contrincantes.

## Origen

El karate tiene su origen durante el siglo XVI en las técnicas marciales nativas de las islas Ryukyu, (hoy día Okinawa).

# Kartismo



## ¿Cómo se practica?

El karting es una disciplina del automovilismo que se practica con karts sobre circuitos llamados kartódromos, que tienen entre 600 y 1.700 metros de longitud, y un ancho de entre 8 y 15 metros.

## Sabías que ...

Un kart puede pesar en total 145 kg (Peso del piloto 60 kg, Motor 20 kg, Chasis 65 kg), con todos sus componentes.



## Dato

El kart es la modalidad por excelencia de formación de pilotos, suele ser el primer automóvil en el que debutan los aspirantes a pilotos de competición, a edades tan tempranas como los cinco años y ya luego pasan a fórmula F1.





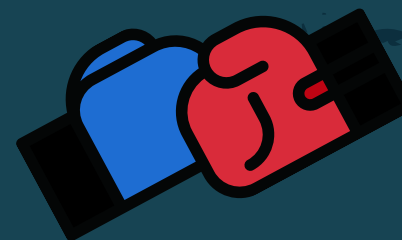
# Kick Boxing

## ¿Cómo se practica?

El kick boxing como tal es la combinación de dos disciplinas ya existentes previamente: el karate japonés y el boxeo occidental. Se trata de un deporte de contacto que alterna golpes propios del boxeo y patadas de artes marciales

## Sabías que ...

Históricamente, el kick boxing puede considerarse un arte marcial híbrido formado a partir de la combinación de elementos de varios estilos tradicionales.



## Dato

WAKO (Asociación Mundial de Organizaciones de Kickboxing), es el organismo rector mundial del deporte del kickboxing con 130 países miembros, de los cuales 106 están reconocidos por sus respectivos Ministerios de Deportes o Comités Olímpicos.



Uno de los momentos más históricos para el deporte del KICKBOXING sucedió en el año 2018; el Comité Olímpico Internacional otorgó el reconocimiento provisional a la Asociación Mundial de Organizaciones de Kickboxing, abriéndole las puertas para que sea parte de futuros Juegos Olímpicos.





# Kung Fu

## ¿Cómo se practica?

Kung fu busca defender e incapacitar a un enemigo usando golpes rápidos. También se pueden usar patadas, bloqueos, golpes de manos abiertos y cerrados, y dependiendo del estilo, los tiros y bloqueos de las articulaciones pueden ser parte del repertorio de un practicante. Kung-fu un término global para referirse a las artes marciales de origen chino basada en unos principios filosóficos de origen extremo oriental budismo y taoísmo fundamentalmente.

## Modalidades



- Taijiquan estilo Chen
- Taijiquan estilo Yang.
- Taijiquan Wu (Hao)
- Taijiquan estilo Wu.
- Taijiquan estilo Sun.

## Dato Curioso



Algunos movimientos de este deporte llevan nombre de animales: mono, la grulla, el panda.

## Sabías que ...



El término kung-fu es 'habilidad' o 'maestría'. Es un coloquialismo chino para designar la habilidad adquirida con tiempo, constancia, disciplina y esfuerzo, por lo que en el idioma chino se utiliza para resaltar la destreza o acción impecable de un individuo en el desempeño de un arte o actividad. También es el término con el que se popularizaron las artes marciales chinas en occidente.



## Dato

En muchas artes marciales chinas, la meditación se considera un componente importante del entrenamiento básico. La meditación puede usarse para desarrollar el enfoque, la claridad mental y puede actuar como base para el entrenamiento de qigong.



# Levantamiento de Pesas

## ¿Cómo se practica?

El levantamiento de pesas o halterofilia consiste en levantar el máximo peso posible en una barra en cuyos extremos se fijan varios discos, que son los que determinan el peso final que se levanta.

## Técnicas de Competición

**Arrancada:** Consiste en levantar la barra desde el suelo hasta por encima de la cabeza con una completa extensión de los brazos en una sentadilla, todo en un solo movimiento.

**Dos Momentos:** Este ejercicio consiste en primero llevar los brazos hasta los hombros y el último movimiento es llevar la barra sobre la cabeza.



## Sabías que ...

La gran mayoría de los deportistas que levantan pesas mientras hacen su presentación hacen algún tipo de grito, gruñido o sonido especial. Esto lo hacen para motivarse, darse fuerza y concentrarse.

## Dato

El levantamiento de pesas masculino fue olímpico desde el principio de la era moderna en Atenas 1896. Las mujeres recién comenzaron a competir en las Olimpíadas de Sídney-2000.



## Récord Olímpico



El atleta Lasha Talakhadze se consagró campeón de los Juegos Olímpicos Tokio 2020 en la categoría de +109 kg y marcó un hito histórico de la disciplina, logrando un triple récord mundial y olímpico al levantar 488 kilos.



# Levantamiento de Potencia

## ¿Cómo se practica?

El powerlifting o levantamiento de potencia es un deporte de fuerza que consiste en la realización de tres ejercicios de levantamiento de peso: la sentadilla, el press de banca y el peso muerto.



### Tipos de Entrenamiento

1. Sentadilla
2. Press de Banca
3. Peso Muerto



## Sabías que ...

Las primeras competencias de powerlifting modernas comenzaron en la década de 1960 y participaron hombres y mujeres.



## Dato curioso

Se dice que en la edad de piedra ya se realizaban los primeros pesos muertos, no con una barra y unos discos equilibrados, como en la actualidad, pero sí con distintos objetos de trabajo como troncos o piedras.





# Lucha Amateur

## ¿Cómo se practica?

Consiste en ganar el combate haciendo caer al oponente al suelo y manteniendo ambos hombros del rival fijos sobre el tapiz, el tiempo necesario para que el árbitro pueda verlo, o ganando por puntuación mediante el uso de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

### Sabías que ...

La lucha libre amateur es una variante de la lucha libre practicada en competencias universitarias, escolares u otras competencias de nivel amateur. Este deporte es practicado tanto por hombre como por mujeres.

## Curiosidades



Se usa un uniforme de lycra de una sola pieza, ajustado y coloreado. El uniforme es ceñido al cuerpo del luchador para que el oponente no lo agarre accidentalmente y permite al árbitro ver claramente el cuerpo de cada luchador al otorgar puntos. Las luchadoras usan una camiseta de corte más alto, generalmente con un sostén deportivo debajo.

## Puntuación



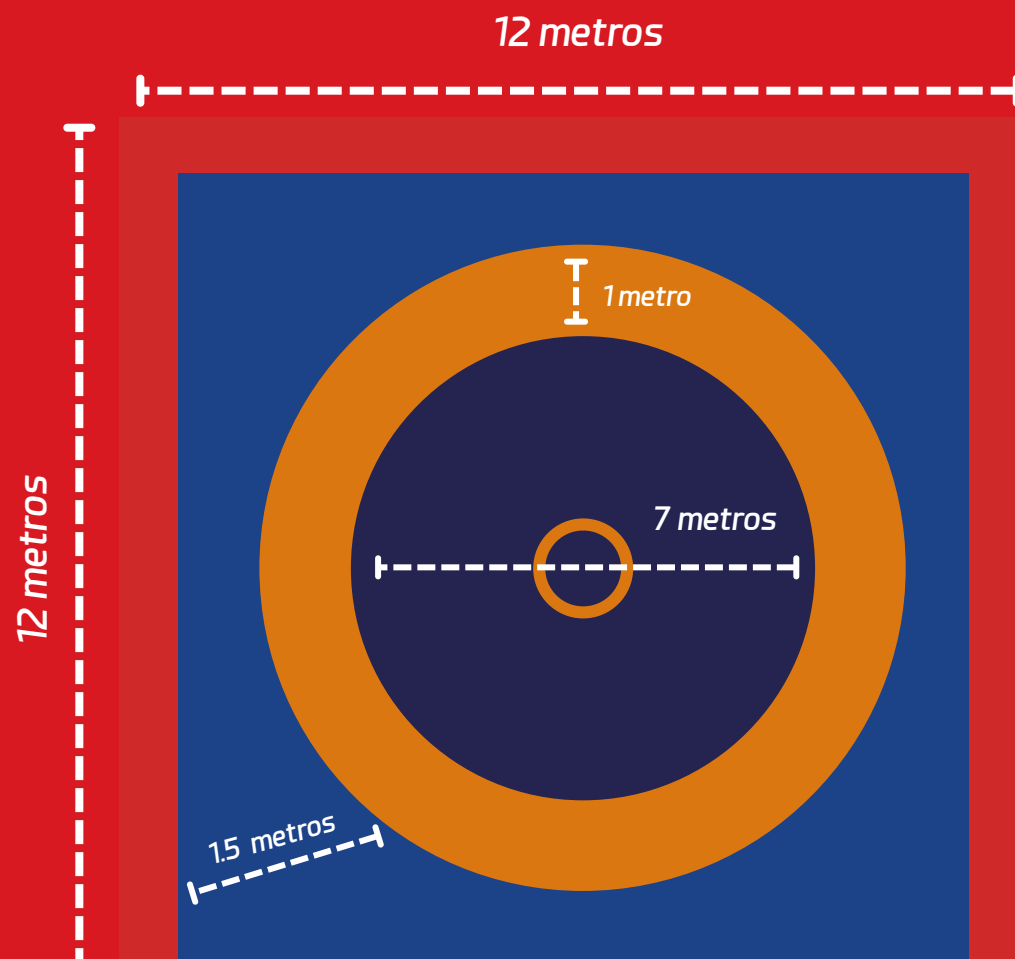
Igual para luchas libre y grecorromana.

### EL PERÍODO SE GANA:

- Por superioridad técnica.
- Por puntos, menos amonestaciones, número de técnicas de mayor puntuación o último punto.

### EL COMBATE SE GANA:

- Por tocado (no importa el marcador).
- Ganar dos de los tres períodos.

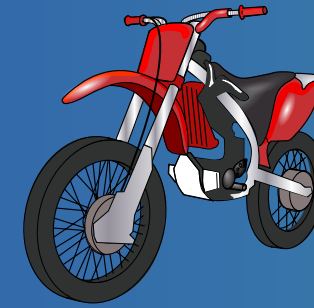


# Motociclismo

## ¿Cómo se practica?

Nos referimos a motociclismo cuando hablamos del uso deportivo de la motocicleta en todas sus variantes como las carreras de motocross y óvalos de tierra; hasta varias horas o días, como en las carreras de resistencia y el rally raid.

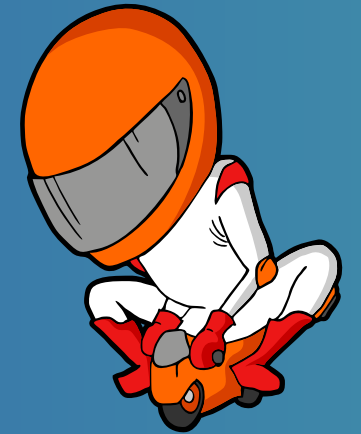
## Modalidades



- Velocidad.
- Enduro.
- Motocross.
- Freestyle.
- Rally Raid.
- Supermotard.
- Trial.

## Importante

Debido a las altas velocidades que desarrollan las motocicletas, es importante el uso de protección especializada para evitar lesiones a consecuencia de las caídas, colisiones u otros accidentes: traje, casco, guantes y botas, pechera, espaldera.



## Sabías que ...

El récord de velocidad a bordo de una motocicleta de carrera GP es de 362.4 kilómetros por hora.

El francés Johan Zarco y el australiano Brad Binder comparten el récord de velocidad a bordo de una Moto GP.



## Dato

La Federación Internacional del Motociclismo, es el órgano gobernante de las competiciones, y representa federaciones nacionales de un centenar de países.



# Motonáutica

## ¿Cómo se practica?

La motonáutica es un deporte de navegación que consiste en competir en velocidad tripulando una embarcación a motor.

Las carreras de velocidad se realizan en lagos y en el mar, normalmente en un campo de regatas marcado por boyas.

### Sabías que ...

La motonáutica fue incluida por primera vez en el programa olímpico de Londres 1908, entregándose tres títulos, dos de ellos a manos de británicos y uno a un francés en la categoría OPEN.

### Dato

Gracias a los esfuerzos del irlandés John Ward, en 1922 se creó la Unión Internacional Motonáutica (UIM) en Bruselas.

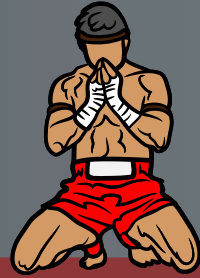
### Súper Campeona

Paloma Noceda es nuestra máxima representante en este deporte. Entre sus logros destacan tres títulos mundiales: Bicampeona Mundial en la categoría Women Runabout 2014-2015 y Campeona Mundial en la categoría Amateur Runabout Stock 2014.



# Muay Thai

## ¿Cómo se practica?



El muay thai conocido también como boxeo tailandés, o tradicionalmente como el arte de las ocho extremidades es un deporte de contacto de los más peligrosos que hay y por lo tanto se le considera un deporte de contacto extremo e ilegal en varios países del mundo. Tiene como base el Muay Boran, el cual se desarrolla de pie por medio de golpes con técnicas combinadas de puños, pies, rodillas y codos. Es muy similar a otros sistemas de boxeo indochino, como el prodal de Camboya, el tomoi de Malasia, el lethwei de Birmania y el muay Lao de Laos.

## Sabías que ...

El muay thai se ha convertido en un símbolo nacional de la historia y la identidad del Reino de Tailandia. Sus raíces están en el Muay Boran, variante tradicional y arte marcial que incluye figuras, técnica a mano abierta, luxaciones, lanzamientos y derribos. En la actualidad esta disciplina complementa al muay thai junto con el boxeo occidental.

## Dato curioso

La palabra muay, que se traduce como "combate", "lucha" o "boxeo", proviene del sánscrito Mavya que significa "unir". La palabra thai es el equivalente al gentilicio "tailandés", cuyo significado es "persona libre". El término "muay thai" es traducido al español frecuentemente como "boxeo tailandés" y al inglés como "thaiboxing".

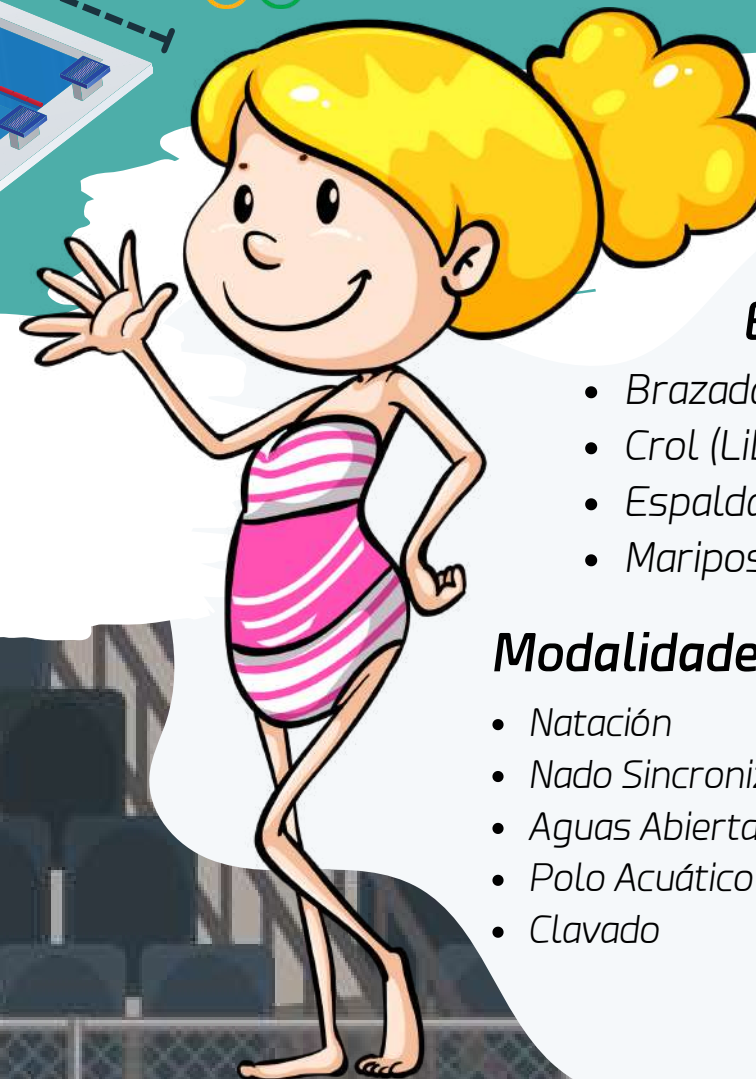
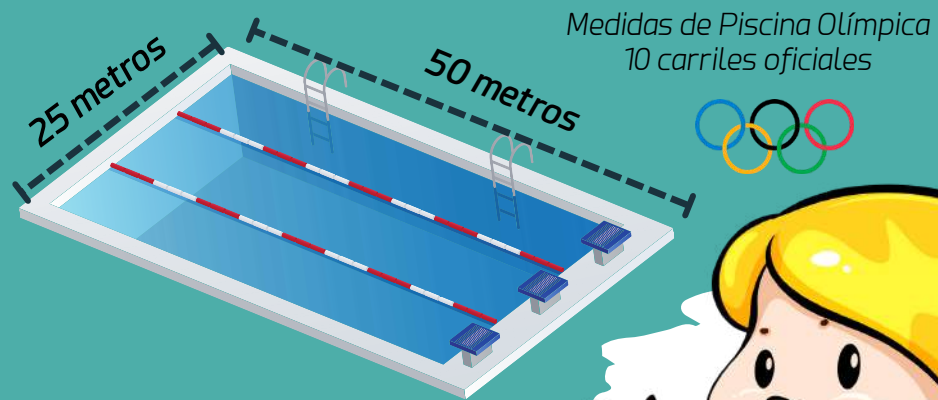




# Natación

## ¿Cómo se practica?

Este es considerado uno de los deportes más completos, y lo practicamos desplazándonos por el agua sin tocar el suelo, en una piscina que puede medir 25 o 50 metros de largo, ciertas pruebas también se llevan a cabo en el mar.



### Estilos

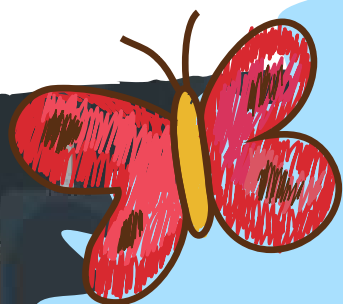
- Brazada (Pecho)
- Crol (Libre)
- Espalda
- Mariposa

### Modalidades

- Natación
- Nado Sincronizado
- Aguas Abiertas
- Polo Acuático
- Clavado

### Sabías que ...

Se le conoce como estilo mariposa, por la imitación con el aleteo del insecto. En este estilo mueves los dos brazos hacia adelante a modo de alas, mientras sigues pateando con los dos pies juntos.



### Nado Sincronizado

Combina natación, gimnasia y danza, consistente en nadadores/as (tanto solos, como dúos, equipos o combinados, también llamados combos) que realizan en el agua una serie de movimientos elaborados, al ritmo de la música.



# Paleta Frontón (Pelota Vasca)

## ¿Cómo se practica?

La Paleta Frontón es un deporte competitivo, que se practica entre dos jugadores o entre dos equipos de jugadores, en el cual cada jugador solo utiliza una paleta oficial de dimensiones reglamentarias, con una bola de características normalizadas y en una cancha de características y dimensiones aprobadas por la FDPPF.



## Sabías que ...

Hay cuatro modalidades son: trinquete (cancha cerrada), frontón de 30 metros, frontón de 36 metros y frontón de 54 metros (frontón = cancha abierta). Dentro de esas modalidades, la FIPV reconoce 14 especialidades oficiales, de las cuales solo en dos está contemplada la competición femenina.

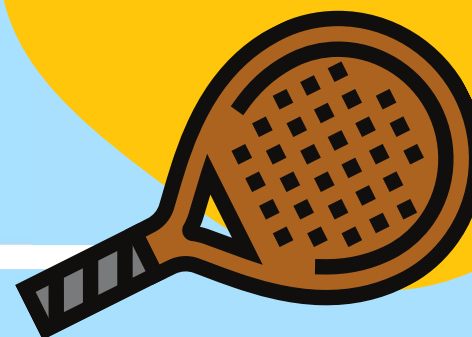


Kevin Martínez es el máximo exponente de la Paleta Frontón en el Perú, es 7 veces campeón nacional y 2 veces campeón panamericano.



## Dato Curioso

Las raquetas se fabrican de madera o de material sintético y son muy parecidas a las usadas para practicar el tenis.



## Juegos Panamericanos



La paleta frontón o frontón peruano fue incluido por primera vez en unos Juegos Panamericanos como una modalidad de Pelota Vasca. El deporte que nació en nuestro país hace más de siete décadas hizo su debut en los Juegos Panamericanos Lima 2019.



# Patinaje

## ¿Cómo se practica?

El patinaje es un deporte que consiste en deslizarse sobre hielo o sobre una pista de patinaje con unos patines colocados en los pies. En 1733 el neerlandés Hoans Brinker construyó la primera rueda metálica para patines, pero no imaginaba que iba a ser un deporte muy querido por las personas.

### Sobre Hielo

El patinaje sobre hielo es considerado deporte en la época de invierno.



### Dato

Se dice que el patinaje sobre hielo más antiguo ocurrió en el sur de Finlandia hace más de 3000 años. Originalmente, los patines eran simplemente afilados, con un hueso aplastado atado a la parte inferior del pie. Los patinadores no patinaban en el hielo, sino que se deslizaban sobre él.



### Sabías que ...

Estos primeros patines tenían ruedas metálicas y era difícil frenar. En 1789 Lodewijk Maximilian introdujo el patín en línea en Francia, donde fue llamado patín de tierra. Estos patines consistían en una placa de metal con ruedas de madera muy diferente a lo que son hoy en día.

### Modalidades

- Velocidad
- Skate
- Artístico



### Implementos

- Casco
- Patines
- Rodilleras
- Coderas
- Guantes
- Protector Bucal

# Polo



## ¿Cómo se practica?

El polo es un deporte de equipos, en el que dos conjuntos de 4 jugadores (jinetes) montados a caballo intentan meter una pequeña pelota de madera o plástico en la portería del rival. El propósito consiste en marcar la mayor cantidad de goles.

## Campo de juego

El polo se juega en un campo de césped de 270 por 150 metros. Actualmente, el juego moderno tiene una duración aproximada de dos horas. Tiempo que se divide en seis períodos o tiempos llamados chukkas.



## Sabías que ...



EL polo es un deporte basado en el trabajo de equipo; sin embargo, es muy importante saber que el miembro más importante del conjunto es el caballo. La velocidad y la agilidad de los caballos son tan vitales como las habilidades del jugador con la pelota, así como la equitación y el talento.

Se dice que un jinete con habilidades promedio, con un equino brillante, puede jugar mucho mejor que el mejor jugador del mundo montado en el caballo equivocado.

## Chukkas



Los chukkas son los espacios de tiempo que se dan durante el juego de polo, similar a los períodos o cuartos en otros deportes. Solo las personas familiarizadas con el juego del polo conocen el significado de la palabra chukka aplicada al deporte.





# Remo

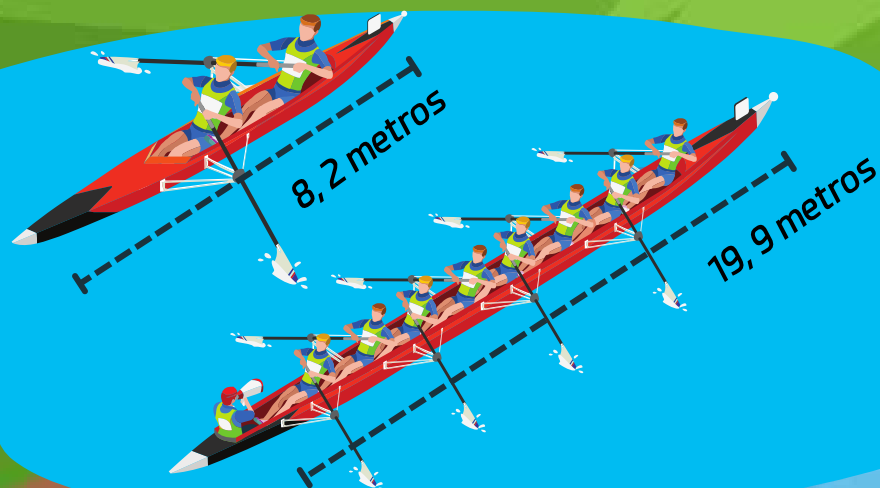
## ¿Cómo se practica?

Se practica utilizando la fuerza muscular y el movimiento con uno o más remos, que una o más personas usan para propulsar una embarcación ligera y delgada. Se llevan a cabo en ríos y lagos de aguas mansas. Así como también en pistas artificiales. La embarcación del remero o equipo que cruce la meta será la ganadora.

## Medidas de los Botes



Las Medidas de los botes de remo van desde los 8, 2 metros hasta los 19,9 metros.



## Sabías que ...



Los primeros botes fueron hechos de madera. Actualmente, los botes de competición son fabricados con materiales compuestos de fibra de carbono. En botes de entrenamiento también se usan otros materiales como la fibra de vidrio o una gran diversidad de plásticos que permiten aumentar la velocidad de los botes, ya que se ha reducido el peso del bote y aumentado la hidrodinámica de los mismos.

## Dato Importante

La Federación Internacional de Sociedades de Remo es el organismo internacional que regula las competiciones de remo.

**1976**

En este año se realizaron los Juegos Olímpicos de Montreal con la presencia de mujeres en remo por primera vez.

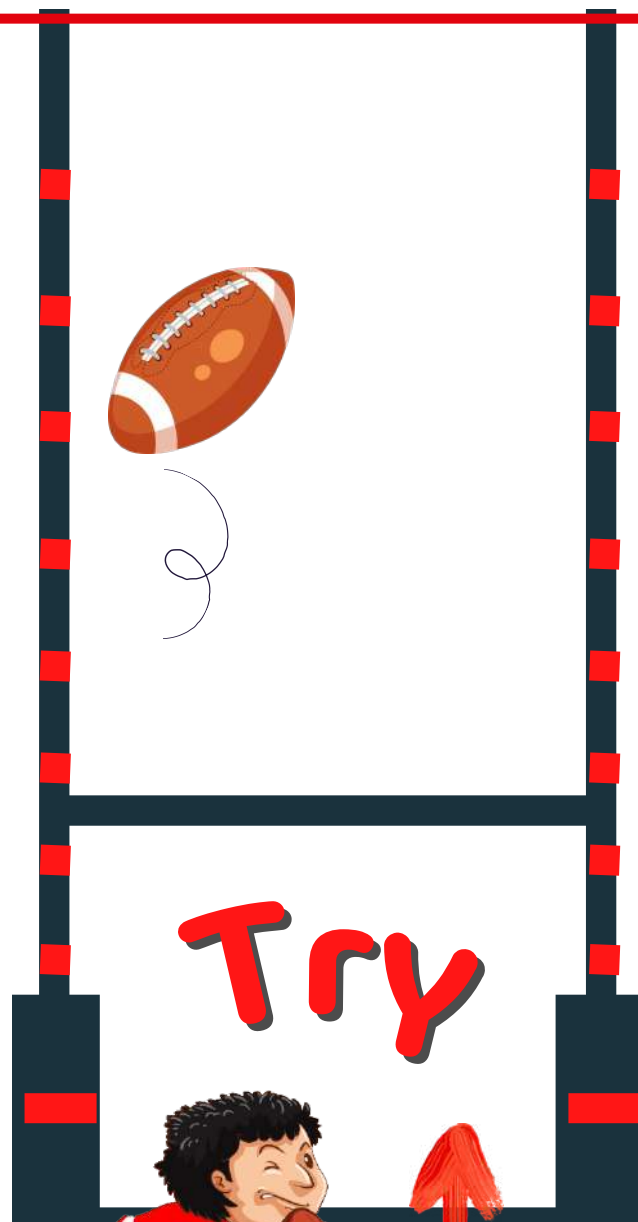
## Modalidades

- Scull Individual o Skiff (1x): Un solo tripulante, dos remos.
- Doble Scull (2x): Dos tripulantes, dos remos cada uno.
- Doble Scull Ligero (L2x): Dos tripulantes, dos remos cada uno.
- Dos sin Timonel (2-): Dos tripulantes, un remo cada uno, sin timonel.

# Rugby

## ¿Cómo se practica?

Lo practicamos con dos equipos de 7 a 15 jugadores, según sea la modalidad (Rugby 7 ó Rugby 15) se enfrentan en un terreno de juego rectangular, y el objetivo es conseguir más puntos que el rival.



## Sabías que ...

Según la historia el rugby fue inventado en 1823 en la Escuela de Rugby, cuando un niño llamado William Webb Ellis, durante un partido de fútbol, atrapó el balón y en lugar de patearlo corrió por el campo llevándolo en sus manos hacia la otra punta del campo.

### TRY



Es la mayor manera de marcar puntos en un partido de rugby league y rugby union. El try es anotado cuando un jugador apoya el balón detrás de la línea de meta (in-goal) del equipo rival o sobre ella. El try vale 5 puntos.

## Dato curioso



Los primeros balones de rugby fueron hechos de vejigas de cerdo, tenían la forma de una ciruela y se inflaban con la boca. Con el pasar del tiempo este material se deformaba y adoptaba una forma ovalada como los balones actuales.



El Rugby no es sinónimo de fútbol americano, la diferencia más saltante nos dice que el futbol americano se puede jugar hacia adelante, los jugadores deben utilizar casco y el campo está dividido en yardas.





# Skate

## ¿Cómo se practica?

El skate es un deporte de acción originario de los Estados Unidos que consiste en montar y realizar trucos con una patineta. Es considerado una actividad recreativa, una forma de arte, un trabajo en la industria del entretenimiento y un método de transporte.

### Puro Perú



Ángelo Caro Narváez, nacido en Chiclayo, Perú, ya tiene en su haber varios premios internacionales, es uno de los principales skaters del Perú y de la región.

Llegó a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 y obtuvo el quinto lugar en su categoría



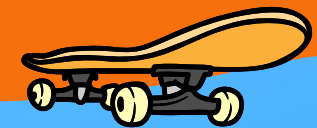
### Modalidades

- Estilo libre (freestyle)
- Eslalon (slalom)
- Descenso (downhill)
- Rampa (vert)
- Street



### Sabías que ...

Actualmente la mayoría de las tablas están hechas de siete láminas de madera, generalmente de arce canadiense, aunque algunas están fabricadas de roble tratado especialmente para que resista y no pese en exceso.



# Surf

## ¿Cómo se practica?

El surf es un deporte de mar que consiste en navegar por la cresta de la ola con la ayuda de una tabla, sea larga o corta. Este deporte puede ser practicado de manera individual o por equipos si es una competición olímpica.



### Dato Curioso

Aparte de la tabla, se debe utilizar un traje de neopreno, esto para mitigar las bajas temperaturas del mar.

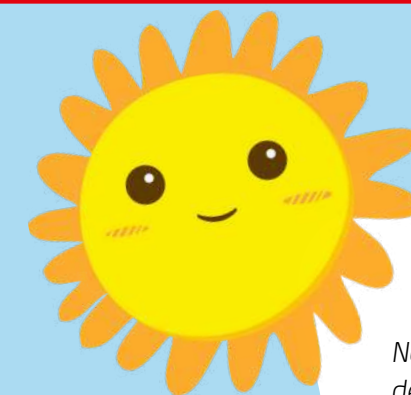


### Debut Olímpico

El surf hizo su debut en los juegos olímpicos en Tokio 2020.

### El dato.

La tablista peruana Sofía Mulánovich ha sido tres veces campeona mundial, y permaneció en el top 5 del ránking mundial por 10 años consecutivos. Ella fue elegida como la deportista peruana más exitosa de los últimos años de nuestro país.



### Importante

No olvides que si practicas este deporte estarás expuesto al sol, por lo cual deberás usar bloqueador solar, esto para cuidar la salud de tu piel.



### Sabías que ...

Los surfistas pueden meterse dentro de la ola como si fuera una especie de tubo con bordes de agua, y luego salir. A esta maniobra se le llama "tubo" y es el máximo logro de correr olas.



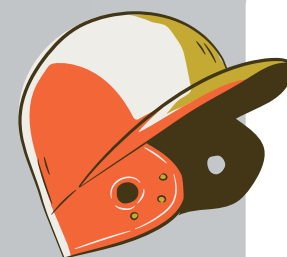
### Modalidades

- Tabla Corta
- Longboard
- Stand Up Paddle
- Bodyboard





# Softbol



## Sabías que ...

En 1991, el softbol fue nombrado oficialmente deporte olímpico femenino. Debutó como prueba de medallas en 1996 en Atlanta.

## ¿Cómo se practica?

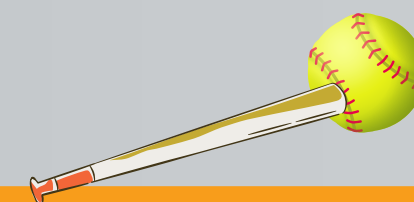
Se juega con dos equipos conformado por nueve jugadores y consiste en golpear una pelota con un bate tratando de enviarla lo más lejos posible y así poder recorrer las tres bases distribuidas en forma de diamante del campo al punto de salida y anotar una carrera. Gana el equipo que más carreras tenga después de siete entradas, es decir, después de siete cambios de equipo, que se producen cuando consiguen eliminar a tres jugadores.

Creado por el periodista George Hancock, el primer nombre que recibe es mushball o kittenball. Poco a poco se fue volviendo más popular y se fueron creando un gran número de fundaciones y asociaciones que reunían a los jugadores del softbol.



### "Marisa Matsuda Matayoshi" Ícono del Softbol Peruano

- Ocho premios entre 1991 y 2016 (cuatro de ellos como Mejor Softbolista del Año).
- Medallista de plata y bronce en 8 campeonatos sudamericanos.
- En el 2019 recibió el distintivo Mujer y Deporte, otorgado por el Comité Olímpico Internacional (COI) y fue incluida en el Salón de la Fama de este deporte.



La pelota de softbol es poco más grande y menos pesada que la del béisbol, suele ser de corcho, cubierta de cuero y pesa alrededor de 145 gramos. El bate mide 1 metro y pesa de 1 a 1,5 kg.

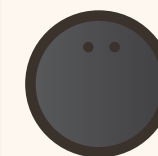
# Squash

## ¿Cómo se practica?

Lo practicamos con una raqueta y una bola de goma golpeándola tras el rebote de la misma en la pared. Se practica en interior con dos jugadores y una pelota de goma que puede tener distintos grados de velocidad o rebote. El grado de velocidad o rebote se identifica en el color de la pelota. Los jugadores golpean la pelota con sus raquetas haciéndola rebotar en la pared frontal de la cancha.

## Sabías que...

En caso de que el juego se encuentre en 10 iguales, el juego se lo adjudicará el primero que logre ir por dos puntos por delante. Gana el partido el jugador que gane 3 juegos a 11 puntos



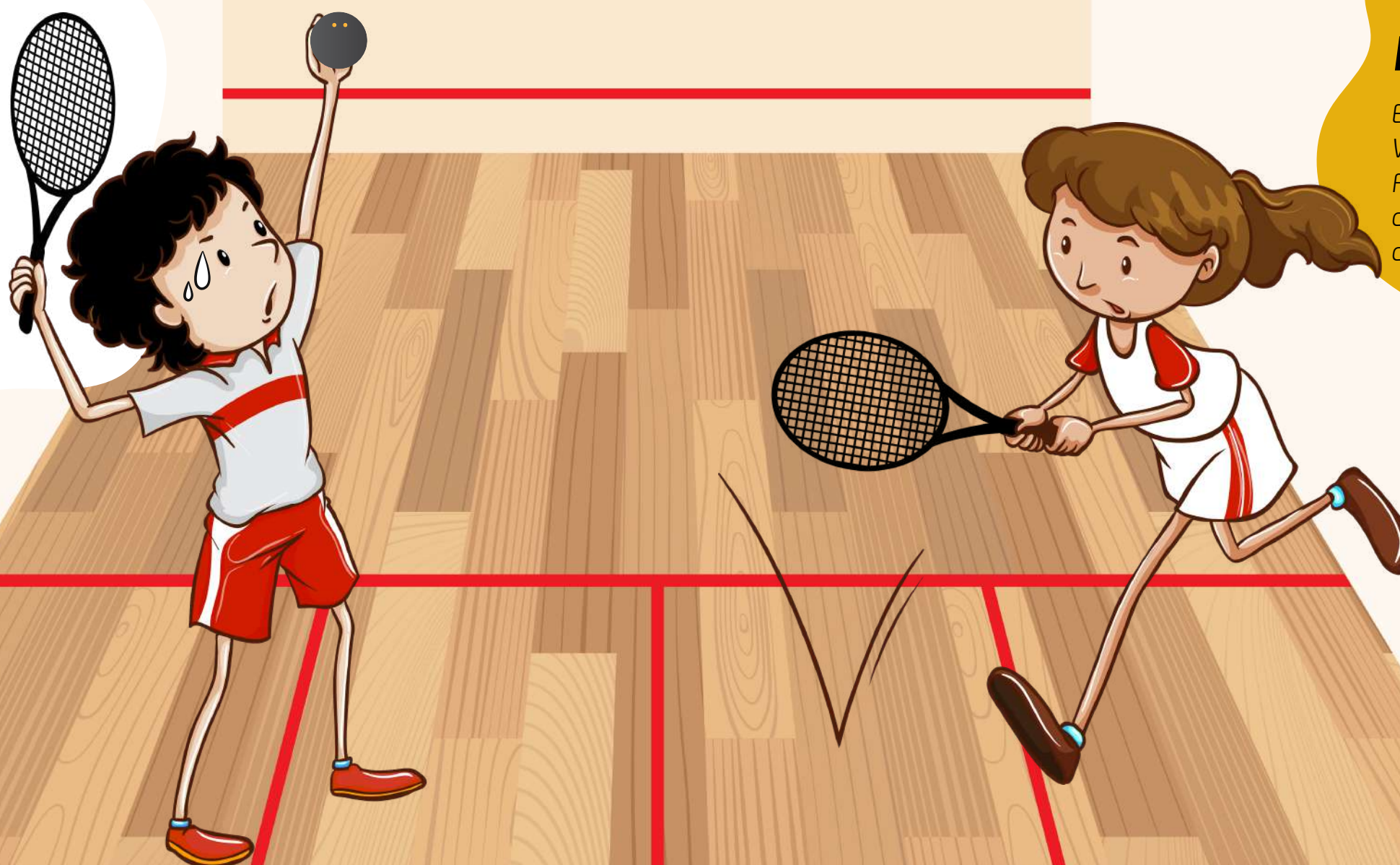
Las pelotas de squash tienen un diámetro de entre 39,5 milímetros y 40,5 milímetros, y un peso de entre 23 gramos y 25 gramos.

## PSA

Es una afiliación del WSF (World Squash Federation) que determina las reglas del juego de squash.

## El dato.

Diego Elías es nuestro máximo exponente en este deporte, ganador de la medalla de plata en los Juegos Panamericanos de Toronto en 2015, y medalla de oro en los Juegos Panamericanos de Lima en 2019 realizado en Perú.





# Taekwondo

## ¿Cómo se practica?

Es un arte marcial de autodefensa que lo practicamos de manera deportiva y consiste en una confrontación entre dos adversarios utilizando las manos y los pies para atacar o defenderse.

### Dato curioso



La palabra taekwondo está formada por tres vocablos:

- tae (pierna)
- kwon (puño)
- do (camino)



## Estilos

- Taekwondo Tradicional
- Estilo Taekwondo Olímpico



## Sabías que ...

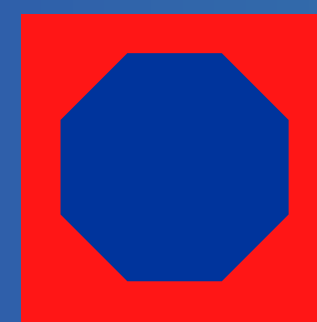


Fue en los Juegos Olímpicos de Seúl de 1988 cuando hace su primera aparición olímpica como un deporte de exhibición, para finalmente en Los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 convertirse en Deporte Olímpico Oficial.

## 4 DE SETIEMBRE



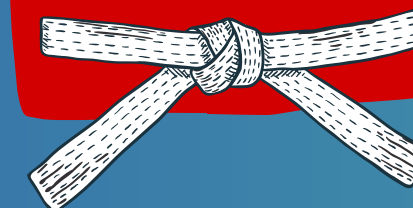
Se declaró día internacional del Taekwondo en recuerdo de la fecha en la que empezó a reconocerse como deporte olímpico oficial, que fue el 4 de septiembre de 1994.



La zona octogonal mide 8 m x 8 m de diámetro y el tatami completo es de 12m x 12m

## 1955

Ese año fue fundado el deporte y también es conocido como "taekuondo"



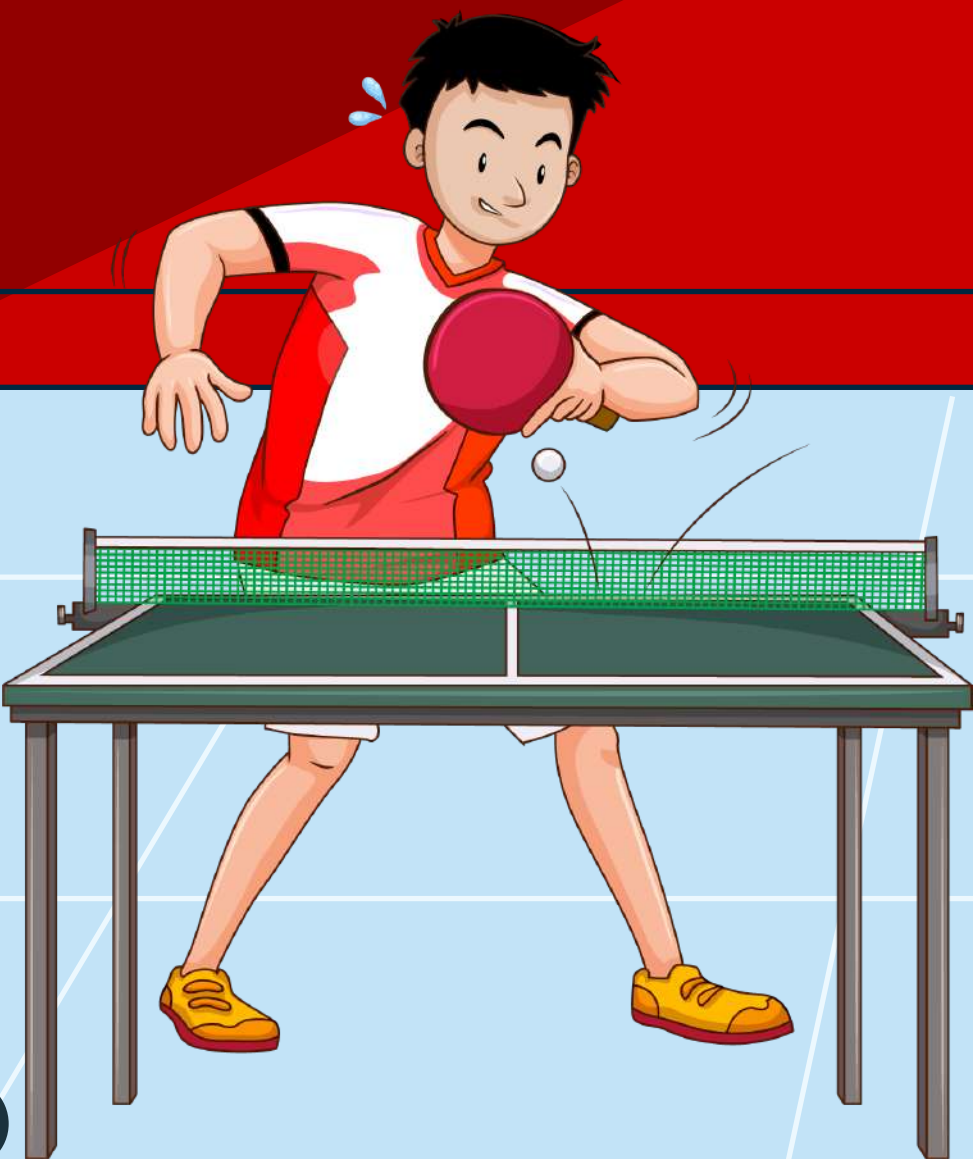
## Combate

Un combate de taekwondo se disputa a tres rounds, cada uno con una duración de dos minutos. Hay un minuto de descanso entre cada round y los contrincantes se identifican por color: azul y rojo.

# Tenis de Mesa

## ¿Cómo se practica?

El tenis de mesa también conocido como ping-pong es un deporte de raqueta que se disputa entre dos jugadores o dos parejas (dobles). Los partidos pueden ser individuales o dobles. Después de cada 2 tantos anotados, el receptor o pareja receptora pasará a ser el servidor o pareja servidora, y así hasta el final del juego, a menos que ambos jugadores o parejas hayan anotado 10 tantos o esté en vigor la regla de aceleración. En estos últimos casos, el orden del servicio y de la recepción será el mismo, pero cada jugador servirá tan solo un tanto alternativamente.



## El Dato

Es un deporte olímpico desde Seúl 1988, y el deporte con mayor número de practicantes, con 40 millones de jugadores compitiendo en todo el mundo.

### La Raqueta

Para golpear la pelota se emplea una raqueta, que puede ser de cualquier tamaño, forma o peso, aunque la hoja deberá ser plana y rígida y, como mínimo, el 85 % de su grosor será de madera natural.

### La Pelota



La pelota es esférica, tiene un diámetro de 40.5 mm y un peso de 2,7 gramos, está hecha de celuloide o de un material plástico similar. La ITTF autoriza únicamente pelotas de color naranja o blanco y de tono mate.

### Indumentaria

Consiste normalmente en un polo de manga corta o sin mangas, un pantalón corto o una falda o vestido deportivo de una pieza, calcetines y zapatillas de deporte.

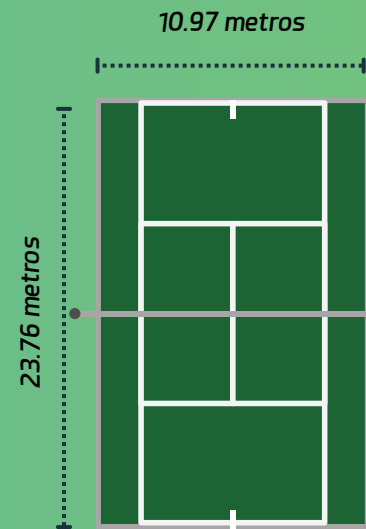




# Tenis

## ¿Cómo se practica?

Lo practicamos en una cancha de forma rectangular, que puede ser una de las muchas superficies. Se juega con dos jugadores (partido individual) o cuatro jugadores (partido doble). Los jugadores se paran en lados opuestos de la red y usan una raqueta de cuerda para golpear la pelota de un lado a otro.



## Sistema de Puntuación

El tenis tiene un sistema de puntos diferente al de la mayoría de los deportes.

- 0 puntos = "Love"
- 1 punto = 15
- 2 puntos = 30
- 3 puntos = 40
- Puntuación empatada = "All"
- 40 - 40 = Deuce
- El servidor gana punto deuce = Ad-In (Ventaja adentro)
- El receptor gana el punto de deuce = Ad-Out (Ventaja afuera)



## El Dato 1971

Desde ese año las mujeres tienen su propio circuito de competición organizado por la Women's Tennis Association (WTA)



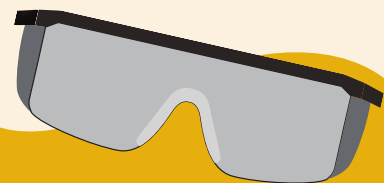
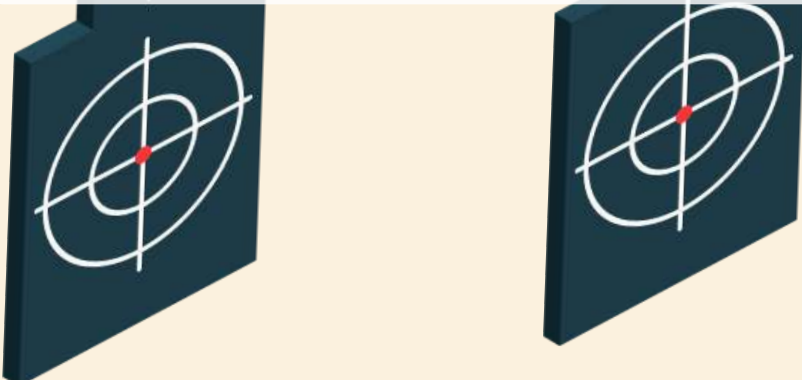
## Sabías que ...

Las pelotas de tenis de hoy en día están hechas de un caparazón vacío de dos pedazos de caucho cubierta de gas presurizado. La cubierta de caucho está cubierta por fieltro hecho de nailon o lana.

# Tiro

## ¿Cómo se practica?

Consiste en disparar un arma de fuego o de aire comprimido con precisión al blanco de tiro. Todas las normas se rigen según la Federación Internacional de Tiro Deportivo - International Shooting Sport Federation.



## Protección

- Equipo de protección personal
- Gafas
- Tapones auditivos (evitar la exposición al sonido del disparo).



## Modalidades Olímpicas

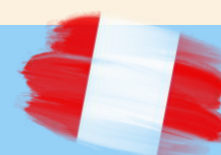
- 50 metros rifle en posición tendida
- 50 metros rifle en 3 posiciones
- 10 metros rifle de aire
- 50 metros pistola
- 25 metros pistola fuego rápido
- 10 metros pistola de aire
- Foso
- Doble Foso

El programa olímpico del tiro deportivo, consiste en 15 eventos diferentes: 9 para hombres y 6 para mujeres, en tres disciplinas diferentes, son cinco eventos de tiro con carabinas, cinco con pistolas y cinco para tiro al plato con escopeta.

## El Dato



## Tiro Peruano



Edwin Vásquez Cam  
Medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Londres 1948, en la especialidad de pistola libre a 50 metros.

Francisco Boza  
Medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984 y medalla de oro en los Juegos Panamericanos de Toronto 2015.

Juan Giha  
Medalla de plata en la modalidad skeet en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992.





# Tiro con Arco



## ¿Cómo se practica?

Se practica utilizando un arco para disparar flechas. El origen proviene del uso de esta arma como instrumento de caza y como instrumento bélico.

### Puntuación



En el tiro con arco olímpico, el objetivo es acertar lo más cerca del centro de la diana para obtener el máximo número de puntos.

### Distancia



Pueden haber tiros de 25-50-70 metros



## Sabías que ...

Una flecha normal consiste de un astil con una punta al final, plumas y un encoque en el otro lado. Los vástagos suelen ser de madera, fibra de vidrio, aluminio, fibra de carbono, o fibra de carbono y aluminio.

## Modalidades

- Tiro con arco sobre diana al aire libre
- Tiro con arco en sala
- Tiro de campo
- Tiro con arco de larga distancia
- Carrera arco
- Esquí arco
- Recorrido de bosque



## Reglas Importantes



- Línea de tiro para un arquero
- El arco no debe apuntar a nadie bajo ninguna circunstancia
- Un arco en posición de tiro no debe tocarse nunca
- No se debe disparar hasta que todos estén de nuevo en la línea de tiro

# Triatlón

El triatlón es un deporte que implica la realización de tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie, las cuales se realizan en orden y sin interrupción entre una prueba y la siguiente. El tiempo que el triatleta tarda en cambiar de una disciplina a la siguiente se denomina "transición". La transición de natación a ciclismo se conoce como T1 y la de ciclismo a carrera a pie como T2.

## Récord Mundial

Kristian Blummenfelt de nacionalidad noruega, consiguió el récord mundial de Ironman tras completar los 3800 metros de natación en 39:41. Aunque salió segundo del agua, antes de llegar a la mitad del segmento de ciclismo, ya estaba en cabeza de la carrera y completó los 180 kilómetros de bicicleta en 4:02:40.



## Sabías que ...

El triatlón empieza, según la leyenda popular, por una apuesta entre marines norteamericanos en el año 1978, en la isla de Hawái, para dilucidar qué deporte y por tanto, qué deportista sería el más resistente y completo en su conjunto; un nadador, un atleta o un ciclista, que daría origen al actual Ironman de Hawái.



La primera prueba olímpica contó con 48 mujeres y 52 hombres, ya que para ese entonces la federación estableció una cuota de participación de 100 atletas. Esto continuó igual en Atenas 2004, y se incrementó a 110 atletas en Pekín 2008.

START



FINISH



## Competencia

Durante toda la competencia el competidor o competidora deberá realizar la triatlón vistiendo wetsuit.



# Vela

## ¿Cómo se practica?

La vela es un deporte náutico que consiste en controlar la dinámica de un barco propulsado solamente por el viento en sus velas. La navegación a vela, como deporte, puede ser de recreo o de competición.



Los barcos de vela ligera tienen una Eslora de: 4,70 metros - manga de: 1,60 metros y un peso de 120kg

## Sabías que ...



Las competiciones de vela se llaman regatas, y las embarcaciones veleros.

## Dato



La Vela en Estados Unidos tuvo gran repercusión, y en 1851 el Club de Yates de Nueva York envió una goleta llamada America para competir contra embarcaciones británicas en la Queen's Cup. La America ganó contra 14 rivales y se llevó la copa, dando origen a la competición más antigua de este deporte en la actualidad, la Copa América.

## Modalidades

- Triángulos olímpicos
- Regatas
- Regatas Oceánicas

## Historia

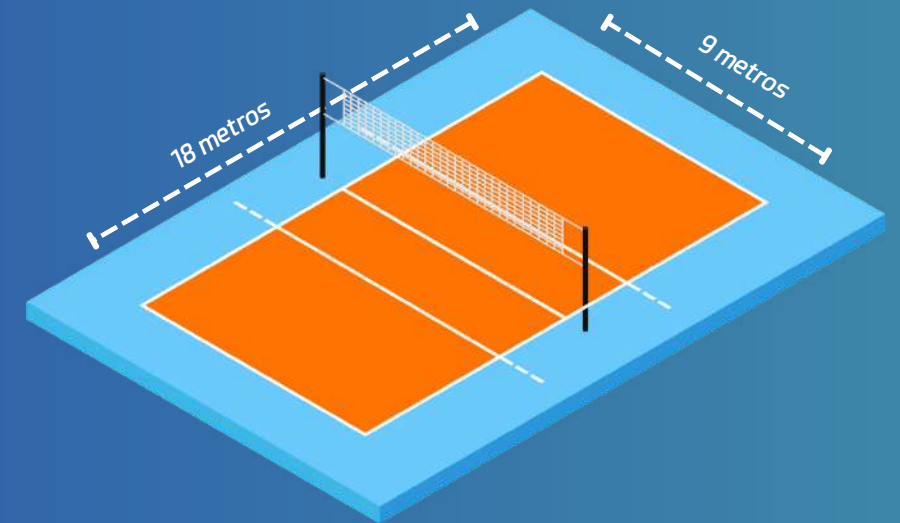


La navegación de recreo o deportiva nació en los Países Bajos en el siglo XVII, pero fue el rey Carlos II de Inglaterra quien lo convirtió en deporte en su país, tras su regreso del exilio en Holanda. La primera regata de la que se tiene constancia tuvo lugar en el río Támesis, entre Greenwich y Gravesend, compitiendo los navíos de Carlos II y su hermano el duque de York.

# Voleibol

## ¿Cómo se practica?

Se practica con un balón y con dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre un área de juego separada por una red central. Es un deporte que se practica por ambos géneros.



### El balón

Circunferencia: 65 a 67 cm  
Peso: 260 - 280 g

### Voley Playa



El vóley tiene una variante perfecta para el verano: el vóley playa, el cual se practica sobre arena, generalmente en la playa, y es jugado por dos equipos de dos jugadores.

### Juegos Olímpicos de Seúl 1988

En setiembre de 1988, un grupo de mujeres con garra y compromiso llegó al podio de los Juegos Olímpicos de Seúl. El vóley peruano logró una medalla de plata: el mayor logro deportivo del país en los últimos 50 años.



### Sabías que ...



La Federación Peruana de Voleibol (FPV), fue fundada el 24 de febrero de 1942, es el máximo ente rector de ese deporte en el Perú. Se encuentra inscrita en la FIVB y CSV. Es la entidad encargada de organizar el voleibol y el vóley playa en el Perú, integrando a clubes deportivos, deportistas, árbitros y entrenadores.



### El dato

El deporte tuvo su origen en Estados Unidos en 1895, siendo hoy muy popular y practicándose en casi todo el mundo. Lo regula la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y en ella se encuentran representadas 220 naciones.



# Para Atletismo



## ¿Cómo se practica?

El Para Atletismo es un deporte practicado por atletas con discapacidad visual, física e intelectual. Está regulado por el Comité Paralímpico Internacional (IPC).

### Clasificación



- T/F11 - T/F13: discapacidad visual
- T/F20: discapacidad intelectual.
- T/F31 - T/F64: discapacidad física o con parálisis cerebral
- T/F31 - T/F38: limitaciones en la coordinación
- T/F40 - T/F41: acondroplasia
- T/F42 - T/F44: amputaciones en las extremidades inferiores y compiten sin algún tipo de prótesis
- T/F45 - T/F47: amputaciones en las extremidades superiores
- T/F51 - T/F57: compiten corriendo en silla de ruedas o lanzadores en silla de ruedas
- T/F61 - T/F64: amputaciones en las extremidades inferiores y compiten con algún tipo de prótesis.

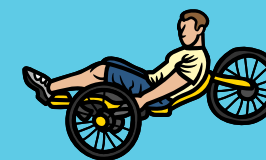


### Sabías que ...

Este deporte es parte de los juegos paralímpicos de verano desde los Juegos Paralímpicos de 1960.



# Paraciclismo



## ¿Cómo se practica?

El paraciclismo es un deporte que deriva del ciclismo, específicamente adaptado para facilitar su práctica por ciclistas con discapacidades visuales, físicas y parálisis cerebral adaptando el uso de bicicletas convencionales.

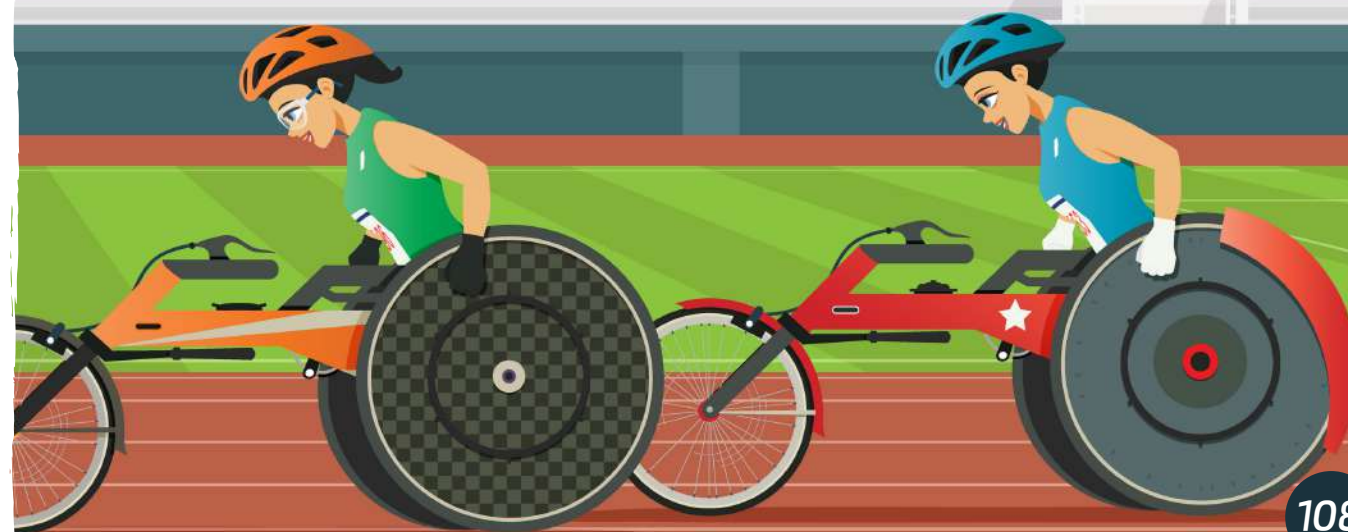
### Tipos de Vehículos



- Tándem: bicicleta de dos plazas en línea.
- Bicicleta adaptada: son bicicletas convencionales con algún tipo de adaptación mecánica.
- Triciclo manual: conocidos en inglés como hand bikes.
- Triciclo: similar a una bicicleta convencional, pero con dos ruedas en vez de una en el eje trasero.

### Sabías que ...

Los principales eventos son los Juegos Paralímpicos, los Campeonatos del Mundo y la Copa del Mundo, los cuales incorporan pruebas masculinas y femeninas tanto en pista como en ruta.



# Baloncesto en Silla de Ruedas



## ¿Cómo se practica?

El baloncesto o básquetbol en silla de ruedas es la modalidad de este deporte practicada con silla de ruedas, básicamente para personas con discapacidad física. Se han adaptado las reglas del baloncesto en las particularidades de las sillas de ruedas, armonizando también los diversos niveles de discapacidad de los deportistas.



### Competición

Este deporte cuenta con un intenso calendario tanto a nivel nacional como internacional, incluyendo su presencia en los Juegos Paralímpicos como uno de los deportes más destacados.



# Boccia



## ¿Cómo se practica?

Boccia es un juego diseñado para personas con parálisis cerebral o discapacidad física severa, inspirado en el juego de origen italiano bocce o bochas, de donde toma su nombre, y aceptado como deporte paralímpico desde 1984. Se aplican las reglas de la BISFed (Federación Internacional Deportiva de Boccia).

### Clasificación

Cuenta con cuatro tipos de clasificación, representados de la siguiente manera:

- BC1: limitación severa en piernas, brazos y tronco.
- BC2: función de los brazos y del tronco menos limitada que los para atletas del tipo BC1, debido a que pueden tener un mejor agarre de la bocha y mayor habilidad de sus extremidades superiores.
- BC3: limitación mayor con respecto a la movilidad de sus brazos, piernas y tronco. Ellos no pueden controlar la bocha por cuenta propia, es por ello que requieren de la asistencia de una rampa así como de un Asistente Deportivo.
- BC4: discapacidades que afectan su coordinación y no son precisamente de carácter cerebral.



### Protestas

El reglamento permite que el bando que crea que ha sido perjudicado por una decisión del árbitro, proteste formalmente por escrito la decisión y solicite la revisión en dos instancias. La revisión será realizada por personas independientes. En caso de que el Comité de Protesta considere que ha existido una decisión errada, el partido deberá jugarse nuevamente desde el punto en el que se produjo el fallo equivocado.





# Para Bádminton

## ¿Cómo se practica?

El bádminton adaptado es un deporte derivado del bádminton, practicado por personas con discapacidad física, visual e intelectual. Está regulado por la Federación Mundial de Bádminton. Forma parte del programa paralímpico desde la edición de Tokio 2020.



### Clasificación

- Silla de Ruedas WH 1
- Silla de Ruedas WH 2
- Parados SL3
- Parados SL4
- Parados SU5
- Talla Baja SU6



# Fútbol para Ciegos

## ¿Cómo se practica?

El fútbol para ciegos es para personas con discapacidad visual total - Solo los B1 participan en los eventos paralímpicos. Los únicos jugadores que son convencionales son los arqueros.



### Clasificaciones

- B1: Sin percepción de luz a percepción de luz pero inhabilidad para reconocer la forma de una mano.
- B2: Capaz de reconocer la forma de una mano hasta una agudeza visual de 2/60 o un campo visual de menos de 5 grados.
- B3: Parcialmente ciega; agudeza visual desde 2/60 a 6/60 o un campo visual desde 5 a 20 grados.



# Fútbol PC



## ¿Cómo se practica?

El fútbol PC, o fútbol 7 paralímpico, es una modalidad del fútbol 7 para personas con parálisis cerebral. Se aplican las reglas establecidas por la federación internacional de fútbol PC IFCPF. Los participantes pasan por un proceso de clasificación existiendo diferentes categorías dependiendo de la discapacidad para poder participar al mismo tiempo.

## Reglas

El fútbol PC ó fútbol 7 se rige por las reglas del fútbol establecidas por la FIFA. Las adaptaciones establecidas por CPISRA-IFCPF están casi todas destinadas a adaptar la práctica del fútbol a las características de las personas con parálisis cerebral entre la clase C5 y la clase 8.



# Goalball



## ¿Cómo se practica?

El goalball es el único deporte creado específicamente para personas con discapacidad visual o con baja visión. Participan dos equipos de 3 jugadores. El juego se basa principalmente en el sentido auditivo para detectar la trayectoria de la pelota, la cual lleva en su interior cascabeles que suenan al movimiento del balón.

## Clasificaciones



- B1: Sin percepción de luz a percepción de luz pero inhabilidad para reconocer la forma de una mano.
- B2: Capaz de reconocer la forma de una mano hasta una agudeza visual de 2/60 o un campo visual de menos de 5 grados.
- B3: Parcialmente ciega; agudeza visual desde 2/60 a 6/60 o un campo visual desde 5 a 20 grados.

## Campo de Juego

El campo utilizado para goalball consiste en un rectángulo de 18,00 metros de largo por 9,00 metros de ancho dividida en seis áreas. Todas las líneas del campo estarán marcadas en relieve para que sean reconocibles al tacto, con el fin de que los jugadores puedan orientarse con facilidad.





# Judo



## Paralímpicos



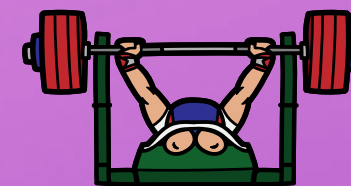
La introducción del judo en el programa paralímpico se produjo en Seúl 1988 para las categorías masculinas y en Atenas 2004 para las femeninas. Hasta los Juegos de Tokio 2020, los hombres se disputaban siete medallas de oro por seis de las mujeres, en función al peso no por discapacidad visual.

### ¿Cómo se practica?

La modalidad paralímpica la practican judocas con discapacidad visual (J2) o con discapacidad visual grave (J1) y los combates cuerpo a cuerpo suelen ser duros, tensos y explosivos. Los enfrentamientos de judo duran hasta cinco minutos, durante los cuales los contendientes van sumando puntos según las técnicas que ejecuten.



# Para Powerlifting

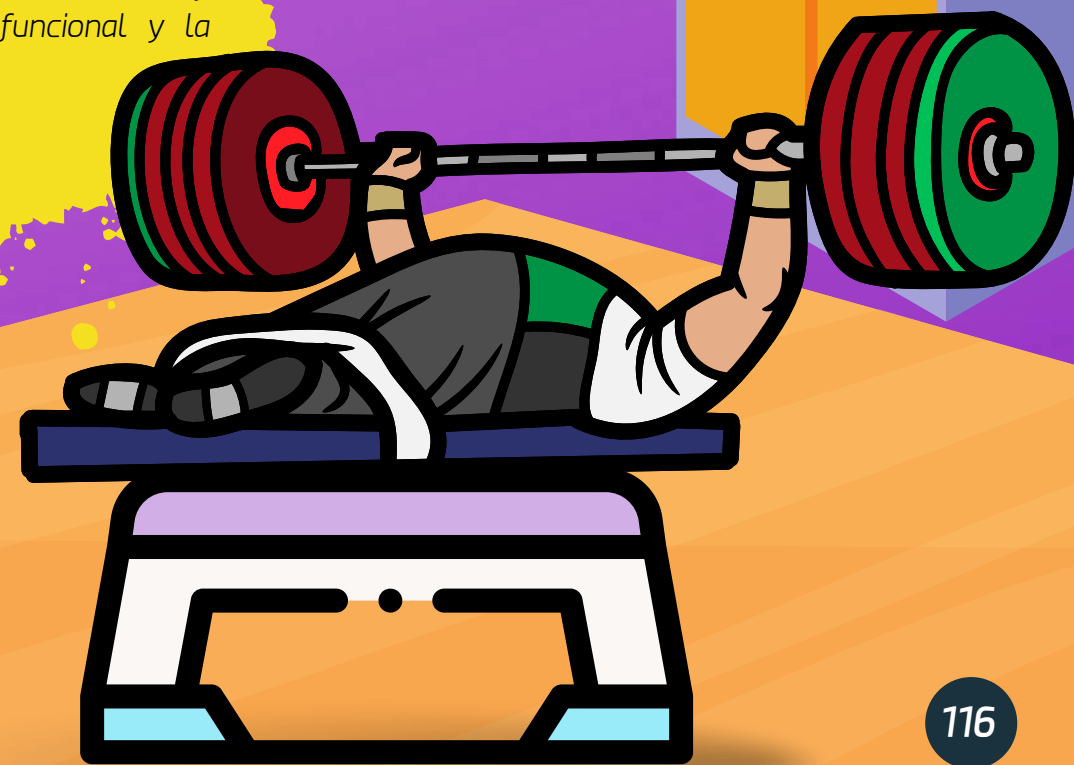


### ¿Cómo se practica?

Sólo tiene un tipo de clasificación, el cual consiste en que los para atletas tienen discapacidad física en los miembros inferiores (piernas y cadera). Por lo cual, no podrían competir de pie. Asimismo, los para atletas son asignados en categorías de peso diferentes.

### Sabías que ...

El entrenamiento de levantamiento de pesas con pesos pesados y menos repeticiones es increíblemente beneficioso, incluso para levantadores no competitivos. Algunos de los beneficios potenciales del entrenamiento con powerlifting son cumplir con los objetivos basados en el rendimiento y aumentar la fuerza funcional y la densidad ósea.



# Para Natación



## ¿Cómo se practica?

La Para Natación es un deporte practicado por atletas con discapacidad física, visual e intelectual. El deporte es regulado directamente por el Comité Paralímpico Internacional.

### Clasificación

- Categorías 1 - 10: Discapacidades Físicas
- Categorías 11 - 13: Discapacidades Visuales
- Categoría 14: Discapacidades Intelectuales

### Historia

La Para Natación para hombres con discapacidades comenzó a practicarse en los Juegos de Stoke Mandeville de 1953.



# Rugby en silla de ruedas



## ¿Cómo se practica?

El Rugby en silla de ruedas o Quadrugby es un deporte de equipo para personas con discapacidad en sus 4 miembros (pies y manos), el deporte puede ser conformado por hombres y mujeres. Desarrollado en Canadá a finales de la década de 1970, actualmente es un deporte paralímpico.

### Dato

Las reglas incluyen elementos del baloncesto en silla de ruedas, hockey sobre hielo y balonmano (en sus variantes en silla de ruedas, todos ellos). Se trata de un deporte de contacto, por lo tanto el roce entre las sillas de ruedas es una parte integral del juego. El Rugby en silla de ruedas está regulado por la International Wheelchair Rugby Federation.





# Para taekwondo



## ¿Cómo se practica?

El Para Taekwondo es un deporte derivado del taekwondo, para personas con discapacidad física (miembros superiores) dentro del ciclo paralímpico y están divididos por peso. Está regulado por la Federación Mundial de Taekwondo. Forma parte del programa paralímpico desde la edición de Tokio 2020.

### Categorías

Junior: 12 a 15 años  
 U30: 16 a 29 años  
 O30: 30 años a más

Aplica tanto para hombres como para mujeres.



# Para tenis De Mesa



## ¿Cómo se practica?

El Para Tenis de Mesa (denominado para table tennis en inglés) es un deporte paralímpico organizado bajo las reglas de la Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF). Se trata de una ligera adaptación de las reglas generales del tenis de mesa para deportistas en silla de ruedas, aunque participan también deportistas con discapacidades que pueden jugar parados, también lo juegan en paralímpico personas con discapacidad intelectual, y discapacidad física ya sea en silla de ruedas ó de pie.

### Clases

Las clases 1-5 son para jugadores en silla de ruedas, mientras que las clases 6-10 son para jugadores con discapacidades que les permitan jugar de pie. Como es regla general en los deportes paralímpicos, dentro de cada grupo, cuánto más funciones tiene el deportista, más alta es la clase en la que debe competir. La clase 11 está reservada para deportistas con discapacidad intelectual.



# Tenis en sillas de ruedas



## ¿Cómo se practica?

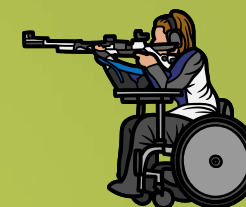
El tenis en silla de ruedas es una de las formas del tenis adaptada para quienes tienen discapacidad en sus extremidades inferiores. El tamaño de las canchas, pelotas y raquetas son las mismas, pero hay dos diferencias principales respecto al tenis a pie; los tenistas usan sillas de ruedas diseñadas especialmente para este deporte, y la pelota puede dar bote dos veces.

### Dato

Es uno de los deportes paralímpicos oficiales y es también jugado en los Grand Slam. Existen tres categorías: Masculino, Femenino y Quad, y todas ellas se juegan en las modalidades de individual y dobles. Quad es la categoría para aquellos tenistas con cuadriplejía y a veces es llamada "Mixtos", especialmente en los Juegos Paralímpicos. Los jugadores quad pueden tener la raqueta adherida a la mano y usar sillas de ruedas eléctricas.



# Tiro Para Deportivo



## ¿Cómo se practica?

En este deporte de precisión para personas con discapacidad física y discapacidad visual, los atletas utilizan una respiración enfocada y controlada para reducir su ritmo cardíaco y así mejorar la estabilidad y el alto rendimiento. Los atletas compiten en distancias de 10m, 25m y 50m en eventos masculinos, femeninos y mixtos.



### Sabías que ...

De los 13 eventos de Tiro Para Deportivo, siete están abiertos tanto a atletas femeninas como a masculinos, tres son únicamente femeninos y tres son solamente masculinos.



# Voleibol Sentado



## ¿Cómo se practica?

El voleibol sentado es una forma de voleibol para atletas con discapacidad física. A diferencia del voleibol de pie, los jugadores de voleibol sentados deben tener al menos una nalga en contacto con el suelo durante el juego.



## Historia

El voleibol sentado fue inventado en los Países Bajos por el Comité Deportivo Holandés en 1956 como un deporte de rehabilitación para soldados heridos. En 1958, se llevó a cabo el primer contacto internacional de voleibol sentado entre equipos de clubes de Alemania y Países Bajos.

Gracias por llegar hasta el final del libro

