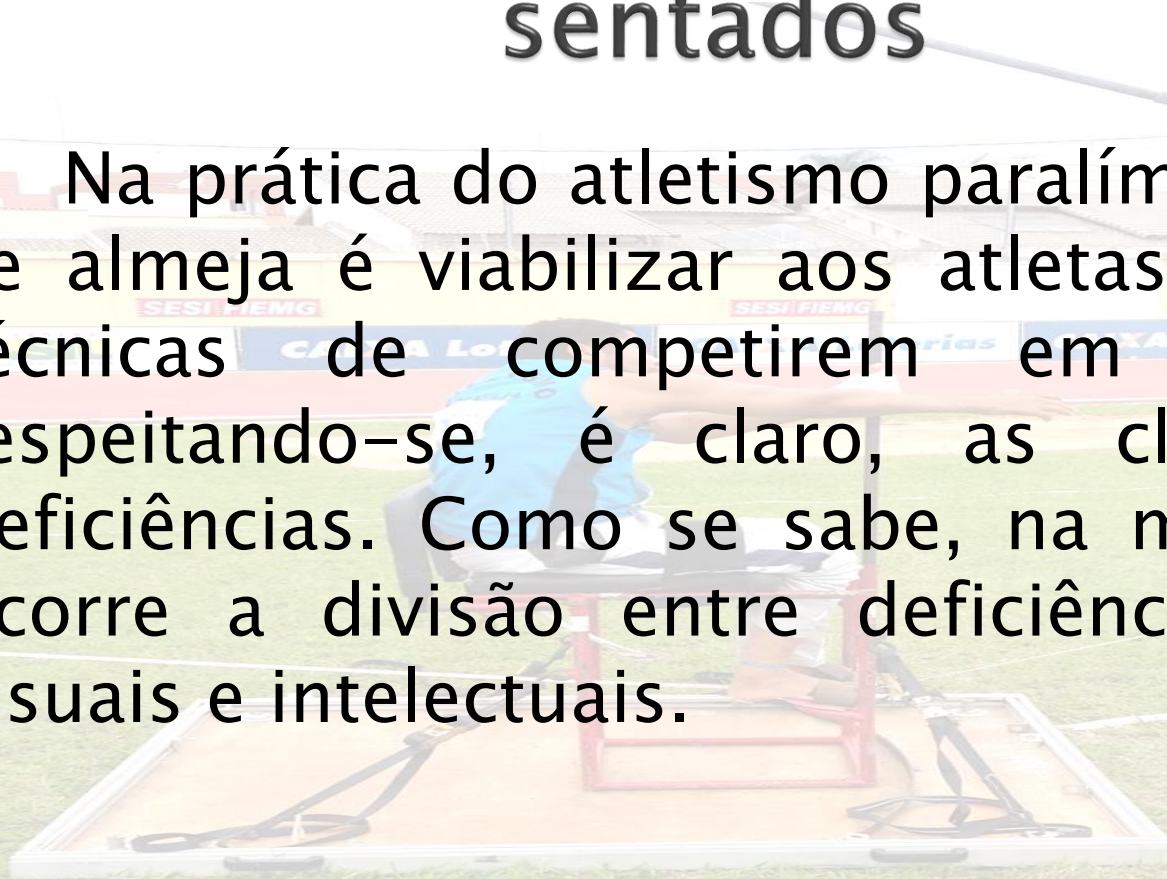
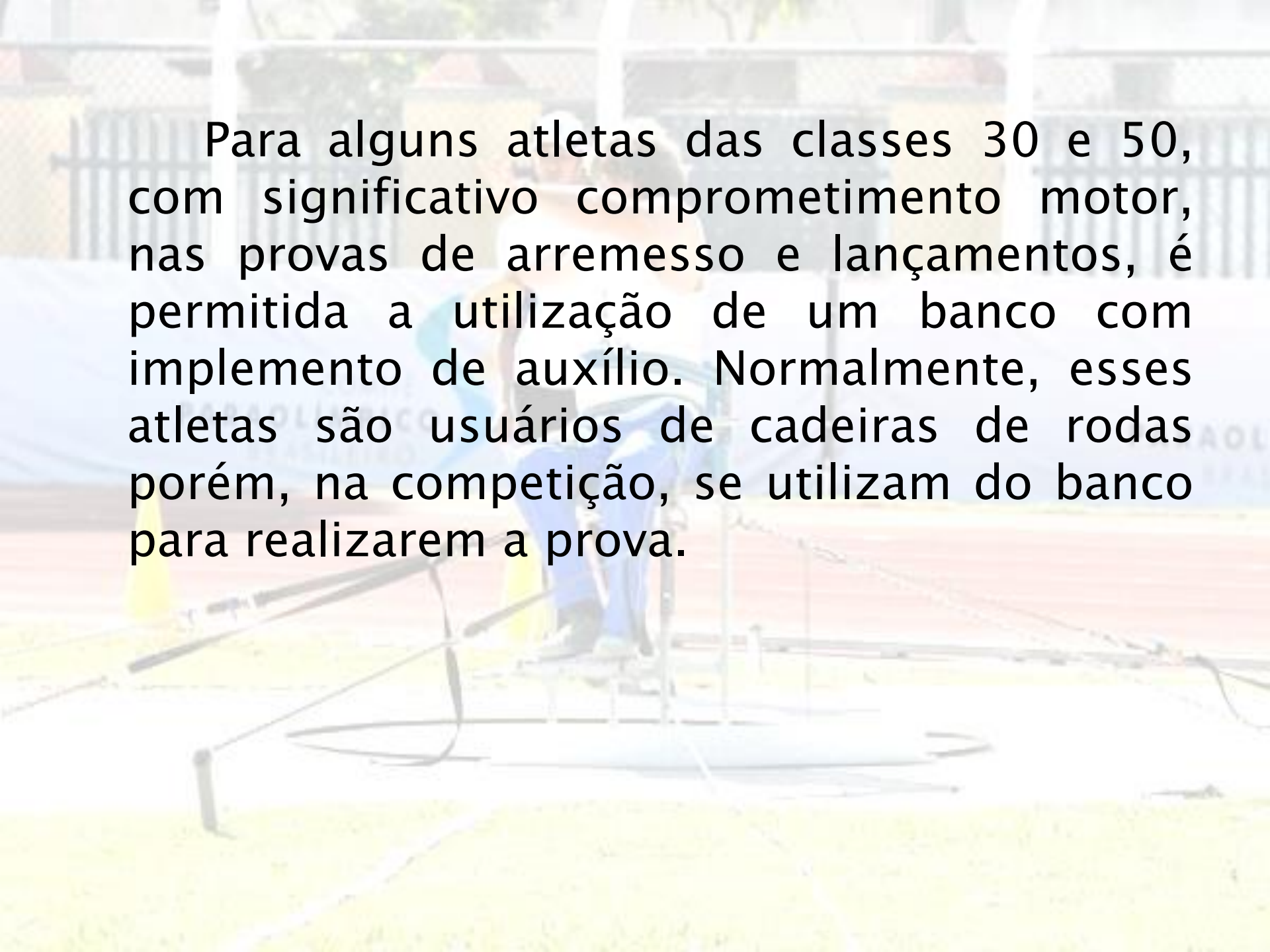


# Arremessos e lançamentos sentados

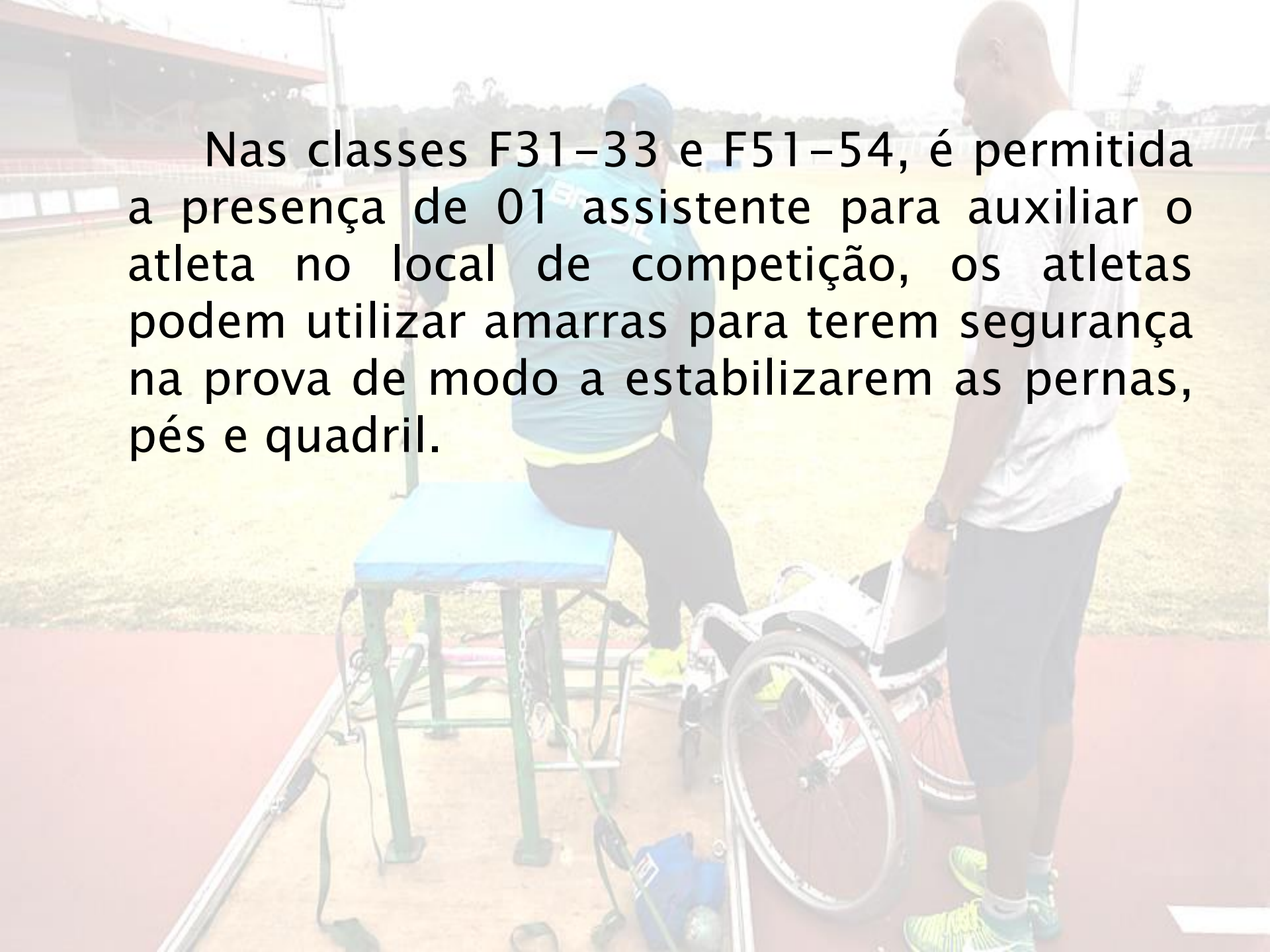
Na prática do atletismo paralímpico o que se almeja é viabilizar aos atletas condições técnicas de competirem em igualdade respeitando-se, é claro, as classes das deficiências. Como se sabe, na modalidade, ocorre a divisão entre deficiências físicas, visuais e intelectuais.



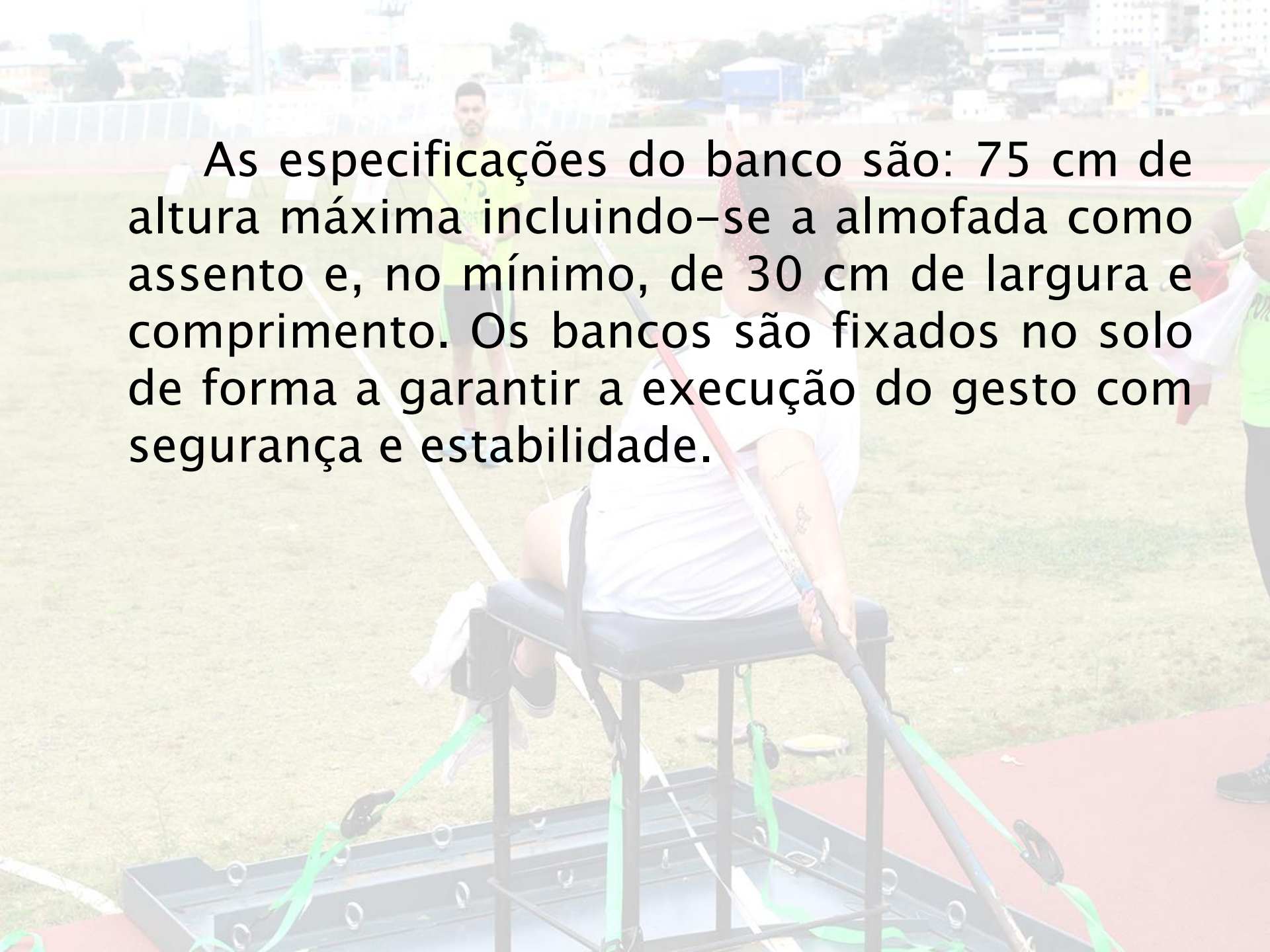
Para alguns atletas das classes 30 e 50, com significativo comprometimento motor, nas provas de arremesso e lançamentos, é permitida a utilização de um banco com implemento de auxílio. Normalmente, esses atletas são usuários de cadeiras de rodas porém, na competição, se utilizam do banco para realizarem a prova.



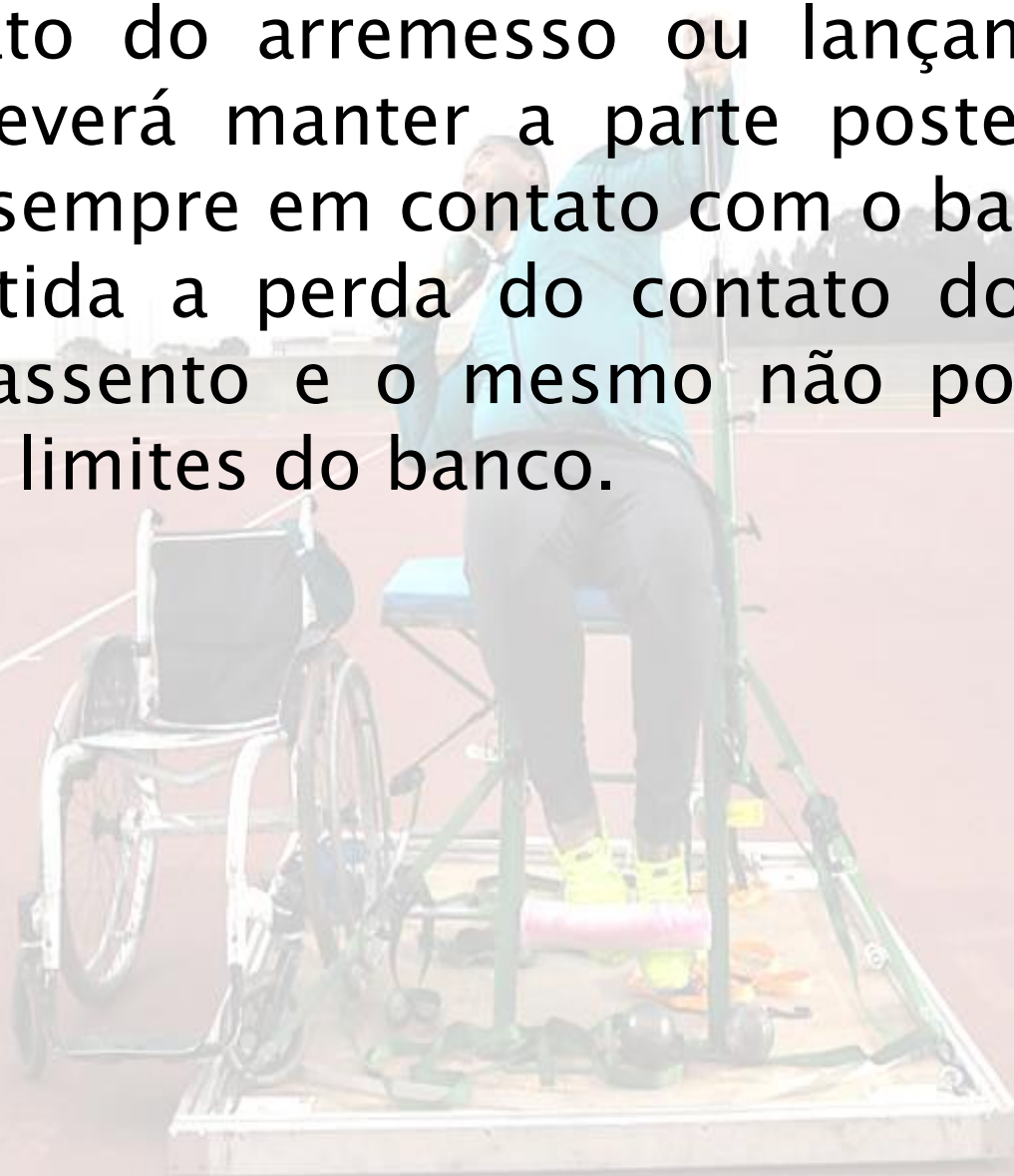
Nas classes F31–33 e F51–54, é permitida a presença de 01 assistente para auxiliar o atleta no local de competição, os atletas podem utilizar amarras para terem segurança na prova de modo a estabilizarem as pernas, pés e quadril.

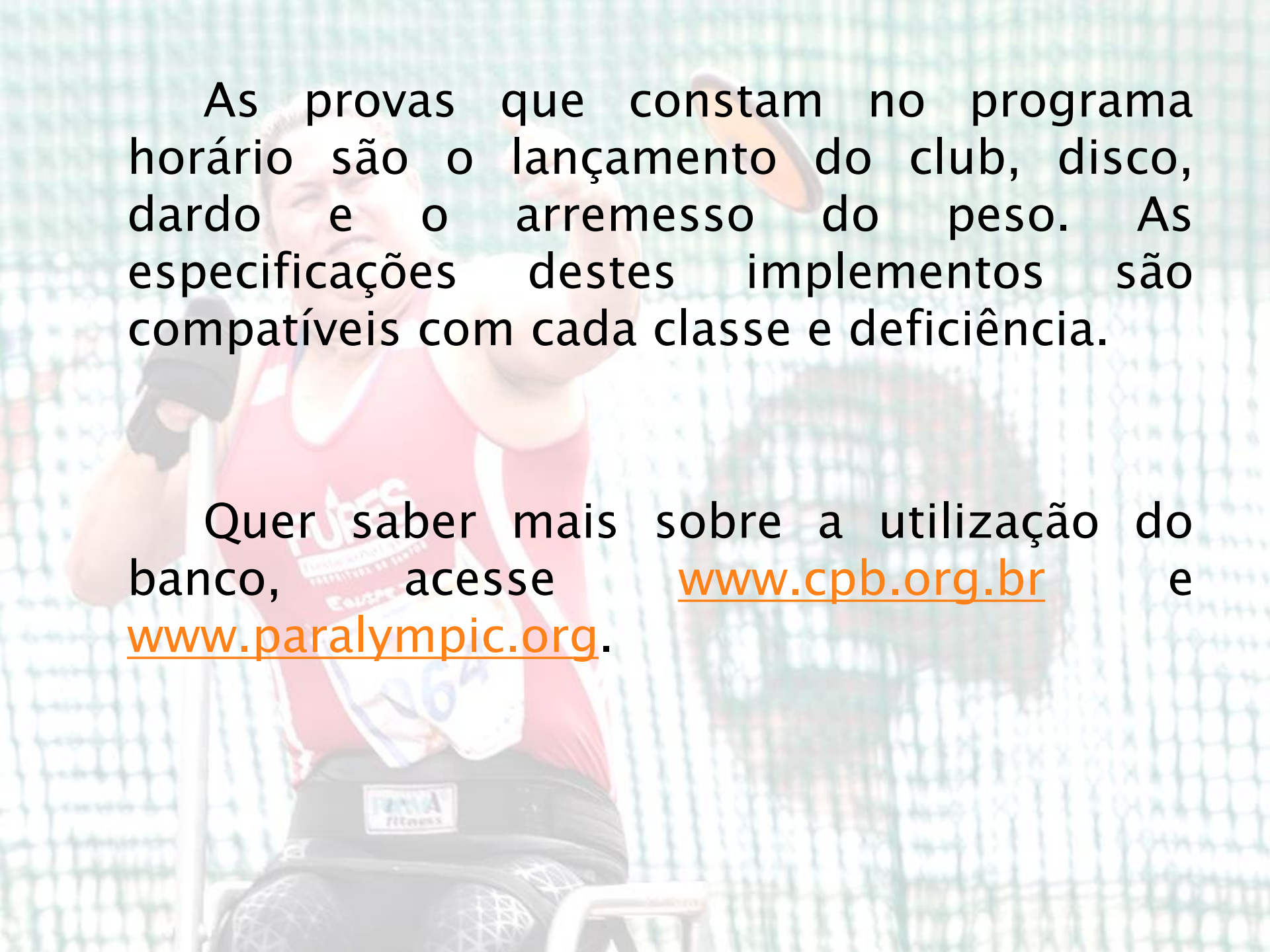


As especificações do banco são: 75 cm de altura máxima incluindo-se a almofada como assento e, no mínimo, de 30 cm de largura e comprimento. Os bancos são fixados no solo de forma a garantir a execução do gesto com segurança e estabilidade.



No ato do arremesso ou lançamento, o atleta deverá manter a parte posterior dos joelhos sempre em contato com o banco, não é permitida a perda do contato do quadril com o assento e o mesmo não pode estar fora dos limites do banco.





As provas que constam no programa horário são o lançamento do club, disco, dardo e o arremesso do peso. As especificações destes implementos são compatíveis com cada classe e deficiência.

Quer saber mais sobre a utilização do banco, acesse [www.cpb.org.br](http://www.cpb.org.br) e [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org).