



Paralympische Sportwijzer

Amputatie



Dwarslaesie



Blind/
slechtziend



Hersen-
beschadiging



Verstandelijke
handicap



Beperking
alle ledematen



Beperking
benen



Beperking armen
en bovenlichaam



Overig



Zoek de sport die past bij jou! Iedere persoon is uniek en beschikt over bijzondere vaardigheden. Dit is zeker ook het geval bij mensen met een fysieke handicap.

De meer dan 20 verschillende Paralympische sporten bieden volop mogelijkheden voor mensen met uiteenlopende fysieke mogelijkheden. Wist je bijvoorbeeld dat mensen met groeistoornissen, slechtziendheid en hersenbeschadigingen tijdens de Paralympische Spelen van de partij zijn?

Om plezier te hebben en succesvol te zijn in een Paralympische sport is het belangrijk dat je een sport beoefent die het beste past bij je fysieke mogelijkheden en je interesses. NOC*NSF heeft een sportwijzer ontwikkeld waarmee je eenvoudig kunt uitzoeken welke Paralympische sporten bij jou passen.

De tabellen zijn niet bedoeld om een sporter definitief in een sport in te delen. Alleen een opgeleide en erkende classifier kan met zekerheid aangeven of een sporter binnen de geldende classificatieregels past.

Meer informatie

Wil je meer weten over de verschillende sportmogelijkheden die er voor jou zijn?

[Klik hier](#)

Wil je specifiekere info over de verschillende sportklassen of je aanmelden voor een officiële classificatie?

[Klik hier](#)



Amputatie



> De sporten die geschikt zijn voor mensen met een amputatie hangen af van het type en plaats van de amputatie.

Paralympische Sportwijzer

Onderstaande tabellen zijn niet bedoeld om een sporter definitief in een sport in te delen. Alleen een opgeleide en erkende 'classifier' kan met zekerheid aangeven of een sporter binnen de geldende classificatieregels past.

	BEENAMPUTATIES		ARMAMPUTATIES		ARM- EN BEENAMPUTATIES			
	ENKEL	DUBBEL	ENKEL	DUBBEL	1B+1A	2B+2A	2B+1A	1B+2A
ALPINE SKIËN	■	■	■	■	■	■	■	■
ATLETIEK	■	■	■	■	■	■	■	■
BADMINTON	■	■	■		■		■	
BANKDRUKKEN	■	■						
HANDBOOGSPOORT	■	■	■		■		■	
HIPPISCHE SPORT (DRESSUUR)	■	■	■	■	■	■	■	■
IJSSLEEHOCKEY	■	■						
KANO	■	■						
NOORDS SKIËN	■	■	■	■	■	■	■	■
ROEIEN	■	■	■					
ROLSTOELBASKETBAL	■	■			■		■	
ROLSTOELCURLING	■	■						
ROLSTOELRUGBY						■	■	
ROLSTOELSCHERMEN	■	■						
ROLSTOELTENNIS	■	■						
SNOWBOARDEN	■		■	■	■			■
SPORTSCHIETEN	■	■	■		■		■	
TAEKWONDO			■	■				
TAFELTENNIS	■	■	■	■	■	■	■	■
TRIATHLON	■	■	■	■	■	■	■	■
WIELRENNEN	■	■	■	■	■	■	■	■
ZITVOLLEYBAL	■	■	■					
ZWEMMEN	■	■	■	■	■	■	■	■

A = arm B = been ■ = mannen en vrouwen



Dwarslaesie



> De hoogte van een dwarslaesie bepaalt in grote mate de geschiktheid voor deelname in een sport. Er zijn twee belangrijke categorieën vast te stellen binnen de dwarslaesies: tetraplegie en paraplegie.

Paralympische Sportwijzer

Onderstaande tabellen zijn niet bedoeld om een sporter definitief in een sport in te delen. Alleen een opgeleide en erkende 'classificer' kan met zekerheid aangeven of een sporter binnen de geldende classificatieregels past.

	TETRAPLEGIE	PARAPLEGIE
	Het ruggenmerg is ter hoogte van de nek beschadigd. Zowel armen als benen zijn geheel of gedeeltelijk verlamd.	Het ruggenmerg is lager dan de halswervels beschadigd. Het onderste deel van het lichaam is geheel of gedeeltelijk verlamd.
ALPINE SKIËN		■
ATLETIEK	■	■
BADMINTON		■
BANKDRUKKEN		■
BOCCIA	■	
HANDBOOGSPORT	■	■
HIPPISCHE SPORT (DRESSUUR)	■	■
IJSLEEHOKEY		■
KANO		■
NOORDS SKIËN		■
ROEIEN		■
ROLSTOELBASKETBAL		■
ROLSTOELCURLING		■
ROLSTOELRUGBY	■	
ROLSTOELSCHERMEN	■	■
ROLSTOELTENNIS	■	■
SPORTSCHIETEN	■	■
TAFELTENNIS	■	■
TRIATHLON	■	■
WIELRENNEN	■	■
ZITVOLLEYBAL		■
ZWEMMEN	■	■

■ = mannen en vrouwen



Blind/slechtziend



> Sporters met een visuele handicap worden gewoonlijk ingedeeld in drie categorieën: B1, B2 en B3. B1 sporters zijn geheel blind, terwijl B3 sporters het meeste zichtvermogen hebben. De visuele handicap is in de regel niet te corrigeren met een bril.

Paralympische Sportwijzer

Onderstaande tabellen zijn niet bedoeld om een sporter definitief in een sport in te delen. Alleen een opgeleide en erkende 'classifier' kan met zekerheid aangeven of een sporter binnen de geldende classificatieregels past.

	B1	B2	B3
	BLIND	ZEER SLECHTZIEND	SLECHTZIEND
ALPINE SKIËN	■	■	■
ATLETIEK	■	■	■
FIVE-A-SIDE (BLINDENVOETBAL)	□	□	□
GOALBALL	■	■	■
HIPPISCHE SPORT (DRESSUUR)	■	■	■
JUDO	■	■	■
NOORDS SKIËN	■	■	■
ROEIEN	■	■	■
TRIATHLON	■	■	■
WIELRENNEN	■	■	■
ZWEMMEN	■	■	■

□ = alleen mannen ■ = mannen en vrouwen

Hersenbeschadiging



> Het classificatiesysteem voor sporter met een hersenbeschadiging is gecompliceerd. Sporters worden ingedeeld naar functionaliteit. Er zijn 8 groepen voor sporters met een hersenbeschadiging. Groep 1 kent de minste functionaliteit, groep 8 de meeste.

Paralympische Sportwijzer

Onderstaande tabellen zijn niet bedoeld om een sporter definitief in een sport in te delen. Alleen een opgeleide en erkende 'classifier' kan met zekerheid aangeven of een sporter binnen de geldende classificatieregels past.

	CP1	CP2	CP3	CP4	CP5	CP6	CP7	CP8
ALPINE SKIËN			■	■	■	■	■	■
ATLETIEK			■	■	■	■	■	■
BADMINTON			■		■		■	■
BANKDRUKKEN			■	■	■	■	■	■
BOCCIA	■	■						
HANDBOOGSPOORT			■	■	■	■	■	■
HIPPISCHE SPORT (DRESSUUR)		■	■	■	■	■	■	■
IJSSEEHOCKEY				●	■	■		
NOORDS SKIËN			■	■	■	■	■	■
ROEIEN			■	■	■	■	■	■
ROLSTOELBASKETBAL			■	■	■	■		■
ROLSTOELCURLING			■	■	■			
ROLSTOELRUGBY			■	■	■	■		
ROLSTOELSCHERMEN			■	■	■	■	■	■
ROLSTOELTENNIS			■	■	■	■		
SNOWBOARDEN					■		■	■
SPORTSCHIETEN			■	■	■	■	■	■
TAFELTENNIS			■	■	■	■	■	■
TRIATHLON			■	■	■	■	■	■
WIELRENNEN			■	■	■	■	■	■
ZITVOLLEYBAL					■	■	■	■
ZWEMMEN	■	■	■	■	■	■	■	■

CP1: Zware tetraplegie en spasticiteit

CP2: Tetraplegie, zware tot middelmatige spasticiteit, enige mogelijkheid tot voortbewegen met rolstoel

CP3: Tetraplegie of ernstige hemiplegie, rolstoelgebruiker met goede functie van bovenlichaam

CP4: Middelmatige tot zware spasticiteit, normaal een rolstoelgebruiker voor sport maar kan staan/lopen

CP5: Matige balans, gebruikt mogelijk hulpmiddelen om te lopen

CP6: Beperkingen in bewegingen in alle 4 ledematen maar kan wandelen/hardlopen (goede balans)

CP7: Staand hemiplegie

CP8: Staand met minimale beperkingen

■ = mannen en vrouwen



> Sinds 2012 mogen ook sporters met een licht verstandelijke handicap (max IQ 70) meedoen met de Paralympische Spelen. Zij kunnen deelnemen aan atletiek, tafeltennis of zwemmen.

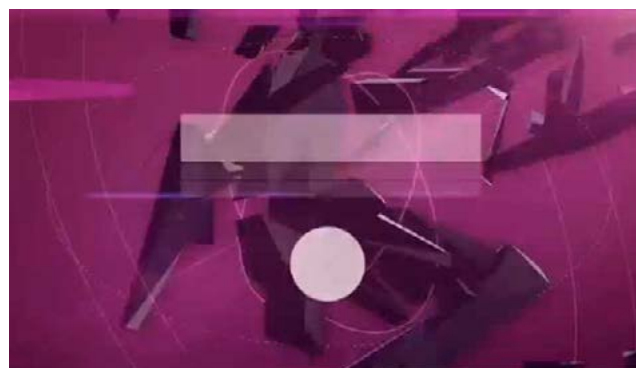
Paralympische Sportwijzer

Onderstaande tabellen zijn niet bedoeld om een sporter definitief in een sport in te delen. Alleen een opgeleide en erkende 'classificer' kan met zekerheid aangeven of een sporter binnen de geldende classificatieregels past.

VERSTANDELIJKE HANDICAP	
ATLETIEK	■
TAFELTENNIS	■
ZWEMMEN	■

■ = mannen en vrouwen

Sport A-Z: Paralympic Classification





Beperking alle ledematen



> De sporten die geschikt zijn voor mensen met een beperking aan alle ledematen hangen af van al dan niet rolstoelgebruik en in hoeverre het gaat om lichte of grote beperkingen.

Paralympische Sportwijzer

Onderstaande tabellen zijn niet bedoeld om een sporter definitief in een sport in te delen. Alleen een opgeleide en erkende 'classifier' kan met zekerheid aangeven of een sporter binnen de geldende classificatieregels past.

	Grote beperkingen in alle ledematen en romp; (vrijwel) niet in staat tot gebruik rolstoel	Grote beperkingen in alle ledematen en romp; wel in staat tot gebruik rolstoel	Grote beperkingen in 3 of alle ledematen (In staat tot wandelen)	Lichte beperkingen in alle ledematen	Grote beperkingen in de benen, lichte beperkingen in de armen - Grote beperkingen in de armen, lichte beperkingen in de benen (In staat tot wandelen)
ALPINE SKIËN			■	■	■
ATLETIEK		■	■	■	■
BANKDRUKKEN			■		■
BOCCIA	■	■	■		
GOALBALL					■
HANDBOOGSPORT		■	■	■	■
HIPPISCHE SPORT		■	■	■	
IJSSLEEHOCKEY			■	■	
NOORDS SKIËN			■	■	
ROEIEN			■	■	■
ROLSTOELCURLING		■	■		■
ROLSTOELRUGBY		■	■		■
ROLSTOELSCHERMEN				■	■
ROLSTOELTENNIS				■	■
SNOWBOARDEN					■*1
SPORTSCHIETEN		■	■	■	■
TAFELTENNIS		■	■	■	■
TRIATHLON			■	■	■
WIELRENNEN			■	■	■
ZITVOLLEYBAL					■
ZWEMMEN		■	■	■	

*1: Grote beperkingen in de armen, lichte beperkingen in de benen

■ = mannen en vrouwen



Beperking benen



> De sporten die geschikt zijn voor mensen met een beperking aan de benen hangen af van in hoeverre het gaat om grote of lichte beperkingen.

Paralympische Sportwijzer

Onderstaande tabellen zijn niet bedoeld om een sporter definitief in een sport in te delen. Alleen een opgeleide en erkende 'classificer' kan met zekerheid aangeven of een sporter binnen de geldende classificatieregels past.

	Grote beperkingen aan beide benen - Grote beperkingen aan 1 been, lichte beperkingen aan het andere been - Grote beperkingen in beide heupen	Grote beperkingen aan 1 been- Lichte beperkingen aan beide benen - Lichte beperkingen aan 1 been - Lichte beperkingen aan 1 arm
ALPINE SKIËN	■	■
ATLETIEK	■	■
BADMINTON	■	
BANKDRUKKEN		■
HANDBOOGSPORT		■
HIPPISCHE SPORT (DRESSUUR)	■	■
IJSLEEHOCKEY	■	■
KANO	■*1	■*2
NOORDS SKIËN	■	■
ROEIEN	■	
ROLSTOELBASKETBAL	■	■*2
ROLSTOELCURLING		■
ROLSTOELSCHERMEN		■
ROLSTOELTENNIS		■
SNOWBOARDEN		■
SPORTSCHIETEN		■
TAFELTENNIS	■	■
TRIATHLON	■	■
WIELRENNEN	■	■
ZITVOLLEYBAL	■*3	■
ZWEMMEN	■	■

*1: Grote beperkingen aan 1 been, lichte beperkingen aan het andere been.

*2: Grote beperkingen aan 1 been, lichte beperkingen aan beide benen - lichte beperkingen aan 1 been.

*3: Grote beperkingen aan 1 been, lichte beperkingen aan het andere been - grote beperkingen aan beide benen.

■ = mannen en vrouwen



Beperking armen en bovenlichaam



> De sporten die geschikt zijn voor mensen met een beperking aan de armen of het bovenlichaam hangen af van in hoeverre het gaat om grote of lichte beperkingen.

Paralympische Sportwijzer

Onderstaande tabellen zijn niet bedoeld om een sporter definitief in een sport in te delen. Alleen een opgeleide en erkende 'classifier' kan met zekerheid aangeven of een sporter binnen de geldende classificatieregels past.

	Grote beperkingen aan 1 arm	Zware beperkingen aan beide armen - Lichte beperkingen aan beide armen - Grote beperkingen in beide schouders	Grote beperkingen in de romp
ALPINE SKIËN	■	■	
ATLETIEK	■	■	■
HANDBOOGSPORT	■		
HIPPISCHE SPORT (DRESSUUR)	■	■	
NOORDS SKIËN	■	■	
ROEIEN	■		■
ROLSTOELSCHERMEN	■		
SNOWBOARDEN	■		
SPORTSCHIETEN	■		
TAFeltennis	■	■	■
TRIATHLON	■	■	
WIELRENNEN	■	■	■
ZITVOLLEYBAL	■		
ZWEMMEN	■	■	

■ = mannen en vrouwen

Overig



> In de groep 'overig' worden sporters geplaatst die niet binnen een van de andere vier groepen passen. Deze groep bestaat uit een reeks van aandoeningen die resulteren in motorische beperkingen zoals groeistoornissen en diverse spierziekten.

Paralympische Sportwijzer

Onderstaande tabellen zijn niet bedoeld om een sporter definitief in een sport in te delen. Alleen een opgeleide en erkende 'classificer' kan met zekerheid aangeven of een sporter binnen de geldende classificatieregels past.

	Zelfstandige rolstoelgebruikers	Grote of lichte beperkingen aan 1 zijde van het lichaam	Groeistoornis	Grote beperkingen in tegengestelde ledematen
ALPINE SKIËN	■	■		■
ATLETIEK	■	■	■	■
BADMINTON	■	■	■	
BANKDRUKKEN	■	■	■	
HANDBOOGSPORT	■			■
HIPPISCHE SPORT (DRESSUUR)	■	■	■	■
IJSSLEEHOCKEY	■			■
NOORDS SKIËN	■	■		■
ROEIEN	■	■		■
ROLSTOELBASKETBAL	■			
ROLSTOELCURLING	■			
ROLSTOELRUGBY	■			
ROLSTOELSCHERMEN	■	■		■
ROLSTOELTENNIS	■			■
SNOWBOARDEN		■		■
SPORTSCHIETEN	■			■
TAFELTENNIS	■	■	■	■
TRIATHLON	■	■		■
WIELRENNEN	■	■		■
ZITVOLLEYBAL		■ ^{*1}		
ZWEMMEN	■	■	■	■

*1: Lichte beperking aan 1 zijde van het lichaam.

■ = mannen en vrouwen