



## FAQ?

### O EVENTO É ABERTO A QUALQUER TIPO DE DEFICIÊNCIA?

O público-alvo do evento são jovens elegíveis no contexto paralímpico e surdolímpico, no entanto, qualquer pessoa poderá experimentar e conhecer as 20 modalidades que estarão presentes no dia.

### QUAIS SÃO AS DEFICIÊNCIAS ELEGÍVEIS NO CONTEXTO PARALÍMPICO E SURDOLÍMPICO?

#### DEFICIÊNCIA MOTORA

No que respeita à deficiência motora, existem 8 tipos diferentes no Movimento Paralímpico, sendo eles a Atetose, Ataxia, Hipertonia, Baixa estatura, Diferença no comprimento das pernas, Deficiente amplitude da mobilização passiva, deficiente potência muscular e perda ou deficiência de membro.

#### DEFICIÊNCIA VISUAL

A deficiência visual é a incapacidade parcial (baixa visão) ou quase total/total (cegueira) para perceber a luz, devido a uma lesão no sistema visual.

#### DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

Os atletas com deficiência intelectual têm limitações no que respeita às funções intelectuais e ao comportamento adaptativo, apresentando um QI abaixo dos 75. Algumas das suas características podem ser dificuldade de atenção, concentração, dificuldade no desenvolvimento da linguagem e no relacionamento.

#### SURDEZ

No caso dos Surdolímpicos, são elegíveis pessoas com perda auditiva superior a 55db.

#### EXEMPLO DE DEFICIÊNCIA NÃO ELEGÍVEIS:

Trissomia 21 e Autismo.

Caso tenha interesse em saber mais acerca deste assunto, por favor, consulte o site ou youtube do Comité Paralímpico de Portugal e assista à série de classificação funcional desportiva.

### NÃO TENHO MANEIRA DE ME DESLOCAR PARA O EVENTO, COMO POSSO FAZER?

O CPP está a trabalhar junto de várias autarquias de Norte a Sul do País, e também nas ilhas, de forma a disponibilizar transporte para todos os participantes e os seus respetivos acompanhantes. Para mais informações sobre o seu caso em específico, por favor contacte diretamente o CPP.

### AS MODALIDADES SÃO ABERTAS À EXPERIMENTAÇÃO OU É PRECISO INSCREVER-ME PARA AS MODALIDADES QUE QUISER EXPERIMENTAR?

O foco principal do evento são jovens elegíveis no contexto paralímpico e surdolímpico com idades compreendidas entre os 9 e os 24 anos. No entanto, todas as pessoas serão bem-vindas e poderão experimentar as mais diversas modalidades.

### QUERO EXPERIMENTAR NATAÇÃO. QUAIS OS REQUISITOS?

As modalidades são abertas à experimentação, sendo possível experimentar qualquer uma à sua escolha sem qualquer tipo de inscrição. Contudo, se te inscreveres, tens acesso ao kit de participante.

Destinado a jovens com deficiência entre os 9 e os 24 anos

Presença de atletas paralímpicos e surdolímpicos

Organização

### COM QUE IDADES SE PODE PARTICIPAR NO EVENTO?

O foco principal do evento são jovens elegíveis no contexto paralímpico e surdolímpico com idades compreendidas entre os 9 e os 24 anos. No entanto, todas as pessoas serão bem-vindas e poderão experimentar as mais diversas modalidades.

### COMO ME POSSO INSCREVER NO EVENTO?

A inscrição pode ser feita através do preenchimento deste **formulário**.

### HÁ LIMITE DE INSCRIÇÕES?

Não. A inscrição é limitada para pessoas com deficiência.

### HÁ ALGUM CUSTO ASSOCIADO À INSCRIÇÃO/PARTICIPAÇÃO NO EVENTO?

A inscrição/participação no evento é totalmente gratuita.

### O EVENTO TEM A DURAÇÃO DO DIA INTEIRO, HAVERÁ OFERTA DE ALMOÇO?

Sim, todas as pessoas inscritas terão a oferta de uma "Lunch Box"



**DIA PARALÍMPICO  
JOVEM**

12 Outubro 2022 | 10h00 - 16h00  
Complexo Desportivo do Jamor

## FAQ?

### COMO CHEGAR?

**VINDO DO NORTE:** Seguir via A9-CREL e sair para A5/A8, em direção a Loures (saída 2). Na A5, seguir Lisboa/Linda-a-Velha/Estádio (saída 1). Seguir para A5/IC15 em direção a Estádio/Cruz Quebrada e depois sair para Queijas/Estádio (saída 6) e entra na Avenida Pierre Coubertain, passa o Estádio Nacional e o Estacionamento encontra-se do lado esquerdo (em frente ao Complexo de Piscinas).

**VINDO DO SUL:** Passar a Ponte 25 de abril, seguir as indicações para a A5 (Monsanto/Estoril/Sintra). Seguir Queijas/Estádio (saída 6). Em Queijas, seguir à esquerda para Cruz Quebrada. Na Avenida Pierre Coubertain, passa o Estádio Nacional e o Estacionamento encontra-se do lado esquerdo (em frente ao Complexo de Piscinas).

**TRANSPORTES PÚBLICOS EM LISBOA:** Apanhar o metro do seu ponto de partida até ao Cais Sodré (fim da linha verde), posteriormente deve sair do metro e apanhar o comboio desde o Cais Sodré até à Cruz Quebrada. Pode consultar os horários [aqui](#). Após sair do comboio, tem apenas de realizar uma pequena caminhada (5-10 minutos) até ao nosso ponto de encontro (acreditação).

### QR CODE GOOGLE MAPS



### ONDE PODEMOS ESTACIONAR?

Estacionamento disponível próximo do local, em frente ao complexo de piscinas, junto à pista de canoagem, [aqui](#).

Nas imediações do próprio Estádio Nacional (em frente) existem mais lugares de estacionamento.

### E SE NOS MAGOARMOS DURANTE A EXPERIMENTAÇÃO DE UMA DAS 20 MODALIDADES?

O CPP tem assegurado o seguro desportivo (acidentes pessoais) de acordo com a legislação em vigor a todos os participantes.



Atletismo



Badminton



Basquetebol



Boccia



Canoagem



Ciclismo



Curling



Escalada



Futebol



Goalball



Judo



Lutas Amadoras



Natação



Halterofilismo



Remo



Ténis de Mesa



Ténis



Tiro



Tiro com Arco



Voleibol

## AS NOSSAS REDES SOCIAIS



@paralimpicos



@ParalimpicosPortugal



@ParalimpicosPortugal



@ComitéParalimpicodePortugal



@paralimpicos