

SUDANDO EN CASA



DEPORTE PARA DISCAPACITADOS

# Retos cumplidos y otros por venir

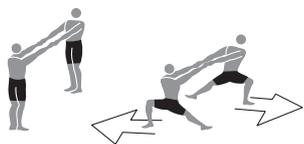
## Ejercicios en pareja

Antes de comenzar la actividad recuerde que debe realizar el calentamiento.

Al concluir la batería de ejercicios realizar una recuperación caminando en diferentes direcciones, relajando los brazos y piernas, respirando el aire por la nariz y expulsándolo de forma pausada por la boca.



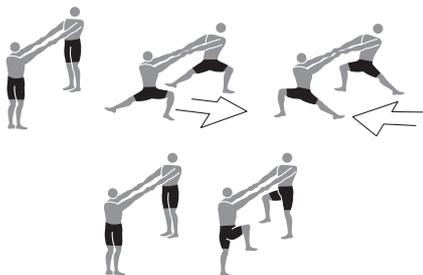
**1** P.I.: Marcha en el lugar.



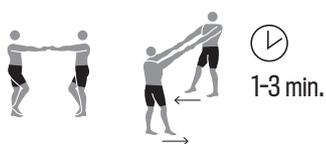
**2** P.I.: Tomados de las manos realizar: 1. Llevar la pierna derecha al lateral; 2. P.I.; Cambio; Ejecutamos una semicucillita y P.I. Alternar el movimiento con la otra pierna. R: De 8 a 15 entre 2 a 4 series.



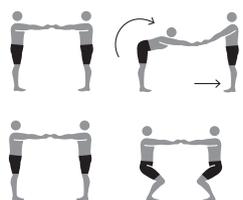
**3** P.I.: Tomados de las manos o con agarre de la silla realizar: llevar la pierna derecha atrás apoyada al suelo; Cambio. La otra pierna a P.I. R: De 8 a 15 entre 2 a 4 series.



**4** P.I.: Tomados de las manos se colocan uno frente al otro y realizar: 1. Asalto lateral hacia la derecha; 2. P.I. Cambio. Asalto hacia el otro lado y P.I. Elevamos la rodilla derecha al frente, alternar con la izquierda y P.I. R: De 8 a 15 entre 2 a 4 series.



**5** PI: Tomados de las manos en el lugar realizar: marcha en cuatro tiempos (1, 2, 3, 4 y P.I.). Sacamos la pierna hacia los laterales de forma alternada, simulando pasos de salsa. R: De 1 a 3 minutos cada uno, entre 2 a 5 series.



**6** P.I.: Tomados de las manos en el lugar realizar: flexión del tronco al frente. 1. Primero una persona y P.I. Cambio. Luego la otra y P.I. Cambio. Realizar dos semicucillitas en pareja (5-6-7-8). R: De 8 a 15 entre 2 a 4 series.

Leyenda: P.I. - posición inicial / R. - repeticiones

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD

Por **Roberto Méndez**

**IMPORTANTES** resultados de atletas de primera línea en certámenes internacionales marcaron el 2017 en el deporte para discapacitados, como anuncio del período entrante que trae retos trascendentales en torneos clasificatorios claves dentro del ciclo.

La trilogía de preases de Suslaidy Girat en la Sordolimpiada de Turquía, y los oros de Omara Durand, Leonardo Díaz, Leinier Savón y Luis Felipe Rivero en el Campeonato Mundial de Paratletismo en Londres, dieron realce de nuevo a esos tradicionales exponentes de la inclusión deportiva en Cuba.

La santiaguera Girat, seleccionada como la más destacada en estos 12 meses, obtuvo oros en los 100 metros y en el salto triple, además de plata en salto de longitud en el evento acogido por la ciudad turca de Samsun, donde se convirtió en la mujer cubana más laureada a este nivel con seis títulos en total.

En la capital británica brillaron de nuevo la velocista santiaguera Durand, con solo un oro esta vez porque en las otras dos pruebas no hubo inscripción suficiente; y el saltador pinareño Luis Felipe Gutiérrez con el primer lugar en el salto de longitud F13 (débiles visuales) y el segundo en la altura.

El discóbolo granmense Díaz retomó allí la cima entre los clasificados F55-56 (sillas), y el guantanamero Savón fue de nuevo rey en la velocidad T12, aunque una mala coordinación le impidió pasar a la final de los 200 metros.

Diciembre tuvo gratas nuevas para otros como el nadador granmense Lorenzo Pérez, al coronarse campeón mundial en los 100 metros estilo libre S6, prueba en la que ya ostentaba el récord mundial y el oro paralímpico en Río de Janeiro.

Igualmente la pesista Leydi Rodríguez alcanzó plata en la cita del orbe en México, donde sobresalieron los cuartos lugares del pesista matancero Oníger Drake y el tritón capitalino Juan Castillo.

La participación cubana creció en lauros con los bronce de los taekwondocas Lilisbeth Rodríguez (Granma) y Yandri Larrondo (Villa Clara), así como la inserción en el circuito continental del bádminton, pues esos dos deportes debutarán en los Juegos Parapanamericanos de Lima 2019.

Indudablemente, hacia ese concurso múltiple estará dirigida la estrategia de Cuba, buscando la mayor cantidad de clasificados, con el desafío de superar la cosecha de 19 oros, 15 platas y 13 bronce obtenidos en Toronto 2015, válidos para el sexto lugar por países.

Aprobada en noviembre la guía de las cuotas para cada uno de los 17 deportes, en los cuales se disputarán 425 juegos de medallas por unos 1 890 competidores, la distribución en cada uno tiene distintas variantes y complicados procesos.

Por ejemplo, en el atletismo los 425 esperados tendrán que realizar una marca mínima en eventos oficiales entre el primero de enero del 2018 y

el 22 de julio del 2019. Del total, 399 avanzan por ranking, 20 por representación de países y seis por wild card.

Eso significa vigencia para todos los astros citados y hasta para la multilaureada y reaperca en el equipo nacional, Yunidis Castillo, como única vía para asistir a la capital peruana, que en muchos casos da posibilidad de acceder a los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020.

En el caso del judo, que no tuvo acciones para Cuba este año, se debe concurrir a una lid al menos en el 2018, pues en diciembre próximo cierra el ranking y se clasifican los primeros seis hombres de cada división y las tres mujeres por ese listado.

El levantamiento de pesas tiene un período

más largo, desde el 29 de septiembre del 2017, pero se tomarán en cuenta finalmente los mejores posicionados del ranking. Los 250 nadadores se escogerán de similar manera por topes en el escalafón internacional.

Solo anunciamos aquí los cuatro deportes fuertes para la mayor isla de las Antillas, muestra del ajetreo previsto en el ámbito foráneo. Sin embargo, necesita fortalecerse lo local y la búsqueda de talentos en coordinación con las tres asociaciones de discapacitados.

Mejorar los campeonatos domésticos y la cantidad de atletas seguirá en la mirilla como única forma de darle continuidad a los logros de excelencia durante muchos años. ☑



Suslaidy Girat.

ARMANDO HERNÁNDEZ

## SPRINT PROVINCIAL

→ **CAMPEONATO PROVINCIAL DE SOFTBOL A LA PIÑA** El terreno del CVD tunero Anibal Aponte (El Mollo) fue sede de la gran final del Campeonato Provincial de Softbol a la Piña, perteneciente al movimiento de peñas deportivas. El título lo conquistó el elenco local de la Che Guevara, al derrotar 8x7 y 14x7 a su similar jovabense Evaristo Barrio. Salieron victoriosos desde el box Enio Barban y Roberto Leyva, quienes les ganaron las porfías a Diego Acevedo y Luis Salazar, respectivamente. A continuación se ubicaron las peñas Pablo Peña (Majibacoa), Roque Ríos (Manatí), Paco Cabrera (Puerto Padre), Tigres de Vedado 9 (Jesús Menéndez), Carlos Gaspar Zaldivar (Colombia) y Julio Franco (Amancio). Las Tunas es el único territorio del país donde se mantiene vivo este torneo, asegurado totalmente por los peñistas y con la participación de más de 1600 jugadores. (Héctor Páez Velázquez y Jorge Pérez Martínez, CC. VV.) → **PLENO EN VILLA CLARA** El Centro de Convenciones Bolívar, en Villa

Clara, fue sede del Pleno Provincial de Corresponsales y Peñas Deportivas. En dicho evento se analizó el trabajo desarrollado por ambos movimientos y se trazaron nuevas estrategias para el próximo año. Actualmente la provincia cuenta con 93 corresponsales y 113 peñas con 4313 miembros.

En la reunión se estimularon como más destacados, dentro del movimiento de corresponsales, a Luis Salabarría Ramírez (prensa escrita) y a Ramón Débora Mendoza, Roldán Díaz García, Pablo Herrera e Idelio Pérez Yusta (radio). El más integral fue Roberto Santiago González y el más destacado Nelson Leonart Nieblas. Entre las Peñas resultaron destacadas la Camilo Cienfuegos de Trasval, la Rogelio Vázquez Pradera y Cruz Roja Cubana de Remedios, y la condición de Vanguardia Provincial recayó en la de la Ronera Central Agustín Rodríguez Mena, de Santo Domingo. Al evento asistieron Roberto Ramírez, director de Prensa y Propaganda del INDER; Maribel Ramos, metodóloga na-

cional de promoción del deporte; y Julio Gumá Amador, subdirector provincial de deportes para todos. (Nelson Leonart Nieblas, C. V.) → **ZONAL OCCIDENTAL DE AJEDREZ** Con representantes de Pinar del Río, La Habana, Artemisa, Matanzas y la provincia anfitriona (Mayabeque) se efectuó el Campeonato Nacional Zonal Occidental de Ajedrez en el municipio de San Nicolás de Bari. Entre los hombres, los MI Abel Fabián (2 384 de ELO/HAB) y Henry Soto (2 457/MAY), ambos con seis puntos, ocuparon los lugares cimeros por ese orden, debido al sistema de desempate; el otro cupo para la final nacional fue para el MF habanero Heriberto Díaz Hernández (2 345) con 5,5 unidades. Entre las damas, luego de 11 rondas, la MF Wendy Romero (2 137/HAB) se agenció el primer lugar con 8,5 rayas, seguida por la MI Yeny Sánchez One (2 457/MAY) con 8, ambas con la clasificación a la final nacional; a continuación se ubicó Lilliam Blanco (2 058/HAB) con 7,5. (Osvaldo Mederos Acosta, C. V.)