# **Para-Cykling**

UCI definerer mindstehandicappet for para-cykling. Mindstehandicappet er bestemt for at sikre, at atletens funktionsnedsættelser gør, at han/hun har svært ved at cykle sammenlignet med alle, der ikke har et handicap. Nedenstående er en dansk beskrivelse af klasser, handicaptyper med uddybende beskriver og andet relevant. Det understreges, at dette alene er en uofficiel dansk oversættelse, hvis formål er at tydeliggøre indholdet af de forskellige Paracykling-klasser for mulige danske paracykelryttere.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klasse** | **Handicaptyper** | **Uddybende beskrivelse** | **Evt. særlige regler eller andet relevant** |
| **Håndcykling**  **H1** | * Nedsat muskelkraft * Hypertoni * Ataksi, atetose og dystoni | Nedsat muskelkraft  Atleterne har en tetraplegi pga. en komplet rygmarvsskade i nakken ved C6 eller derover. De har ingen kropsstabilitet eller funktion i ben. Der vil være begrænset funktion fra albuen og ned i hånden.  Hypertoni  Begge sider af kroppen er påvirket af spasticitet (grad 3) i både arme og ben.  Ataksi, atetose og dystoni  Svær ataksi, atetose og dystoni, hvor ben og krop er mere påvirkede end armene. | Atleter som er klassificeret i håndcykling H1-4 driver cyklen ved hjælp af håndkraft eller arme og kropsstyrke i en liggende position. |
| **Håndcykel**  **H2** | * Nedsat muskelkraft * Hypertoni * Ataksi, atetose og dystoni | Nedsat muskelkraft  Atleterne i H2 klassen har tetraplegi pga. en komplet rygmarvsskade i nakken ved C7/C8 eller derover. Der er ingen kropsstabilitet og funktion i benene og nedsat styrke i overarmsmusklerne. De har også nedsat håndgreb – den ene med muskelstyrke  på mindre end eller lig med 3 i den ene hånd og mindre end 3 i den anden hånd vurderet ud fra 1-5 muskeltesten.  Hypertoni  Spasticitet (grad 2) i arme og ben, hvor hypertonien umuliggør almindelig cykling.  Ataksi, atetose og dystoni  Svær ataksi, atetose og dystoni – særligt i benene og kroppen. |  |
| **Håndcykel**  **H3** | * Nedsat muskelkraft * Hypertoni * Ataksi, atetose og dystoni | Nedsat muskelkraft  Atleterne har en paraplegi med svækkelser pga. en komplet rygmarvsskade omkring brystdelen af rygsøjlen fra Th1 til Th10. Kropsstabiliteten varierer fra meget begrænset (nul til minimal muskelstyrke i mavemuskler) til begrænset (reduceret til normal øvre og nedre styrke i mavemuskler).  Hypertoni  Spasticitet i ben (det ene mindst grad 2, det andet mindst grad 3) og mindst grad 1 i armene. Hypertonien umuliggør almindelig cykling.  Ataksi, atetose og dystoni  Spasticitet i begge ben, armene er mindre påvirkede. |  |
| **Håndcykel**  **H4** | * Nedsat muskelkraft * Nedsat passiv bevægelighed * Manglende lemmer * Hypertoni * Ataksi, atetose og dystoni | Nedsat muskelkraft  Atleterne har en paraplegi med en komplet rygmarvsskade i den nedre del af ryggen fra Th11 eller derunder. Ingen eller nedsat funktion i benene.  Normal eller næsten normal kropsstabilitet (svarende til muskelstyrke, 4-5).  Nedsat passiv bevægelighed  Nedsat passiv bevægelighed over hofter, knæ og/eller ankler.  Manglende lemmer  Atleter med mangler i ben, der opfylder kriterierne for H5, men som har yderligere funktionsnedsættelser, som forhindrer sikker brug af en almindelig cykel eller knæstående position på en håndcykel.  Hypertoni  Grad 2 spasticitet i ben og grad 0-1 i armene.  Ataksi/atetose/dystoni  Milde symptomer. |  |
| **Håndcykel**  **H5** | * Nedsat muskelkraft * Manglende lemmer * Hypertoni * Ataksi, atetose og dystoni | Nedsat muskelkraft  Atleterne har en paraplegi med en komplet rygmarvsskade i den nedre ryg fra Th11 eller derunder. Disse atleter har normal muskelstyrke i maven og normal kropskontrol.  Manglende lemmer  Atleter, der opfylder mindstehandicappet, som forhindrer sikker brug af en almindelig cykel, men som er i stand til at være knæstående i en håndcykel.  Hypertoni  Let spasticitet (grad 2) i benene og 0-1 i armene.  Ataksi/atetose/dystoni  Milde symptomer. | Atleter som er klassificeret i H5 konkurrerer i en knæsiddende position. |
| **Trehjulet cykel**  **T1** | **Neurologiske funktionsnedsættelser** med enten medfødt eller erhvervet central eller perifer skade. | Atleterne har middelsvær spasticitet i 2, 3 eller 4 lemmer, betydelig nedsat styrke i kropsstammen og har tydelig ataksi, atetose og dystoni. | Atleterne i T-klasserne cykler på en trehjulet cykel, og er ikke i stand til at cykle på to hjul pga. nedsat balance eller udfordringer ved at træde i pedalerne pga. spasticitet. |
| **Trehjulet cykel**  **T2** | **Neurologiske funktionsnedsættelser** med enten medfødt eller erhvervet central eller perifer skade. | Atleter i T2-klassen har mere flydende bevægelsesmønster og bedre kontrol over cyklen end atleterne i T1-klassen.  De har spasticitet i 2,3 eller 4 lemmer, og har moderat ataksi, atetose og dystoni. | Atleterne i T-klasserne cykler på en trehjulet cykel, og er ikke i stand til at cykle på to hjul pga. nedsat balance eller udfordringer ved at træde i pedalerne pga. spasticitet. |
| **Tohjulet cykel**  **C1** | * Nedsat muskelkraft * Nedsat passiv ledbevægelighed * Manglende lemmer * Hypertoni, ataksi og atetose/dystoni | Nedsat muskelkraft/passiv bevægelighed  Inkomplet rygmarvsskade eller betydelig nedsat funktionsniveau.   Manglende lemmer  Amputationer over det ene knæ og over eller under den ene albue i samme side eller diagonalt – med eller uden protese. Dobbelt knæamputation med brug af proteser, dobbelt amputation under albuen + amputation over det ene knæ uden protese.  Hypertoni, ataksi og atetose/dystoni  Svær spasticitet (grad 3), betydelig nedsat muskulær funktion i kropsstammen, konstant ataksi og atetose/dystoni. | Atleter i C-klassen er mere mobile end de andre klasser, og kan cykle på tohjulet cykel.  Nedsat muskelkraft og forringet passiv ledbevægelighed. |
| **Tohjulet cykel**  **C2** | * Nedsat muskelkraft * Nedsat passiv bevægelighed * Manglende lemmer * Hypertoni, ataksi og atetose/dystoni | Nedsat muskelkraft/passiv bevægelighed  Inkomplet rygmarvsskade eller betydelig nedsat funktionsniveau. Begrænset passiv bevægelighed over hofte eller knæ.  Manglende lemmer  Amputation over den ene albue m/u brug af protese + knæamputation med brug af protese. Dobbelt amputation under albuen + amputation gennem knæet med brug af en protese. Dobbelt amputation under knæ med proteser og enkelt amputation over albue uden brug af protese. Amputation over det ene knæ – uden protese men med støtte af stumpen.  Hypertoni, ataksi og atetose/dystoni  Moderat spasticitet (grad 2), moderat ataksi og atetose/dystoni. | Atleter i C2-klassen har nedsat bevægelighed i hofte eller knæ eller nedsat muskelstyrke, så en funktionel fuld drejning af kranken på cyklen ikke er mulig. |
| **Tohjulet cykel**  **C3** | * Nedsat muskelkraft * Nedsat passiv bevægelighed * Manglende lemmer * Hypertoni, ataksi og atetose/dystoni | Nedsat muskelkraft/passiv bevægelighed  Inkomplet rygmarvsskade eller moderat nedsat funktionsniveau. Begrænset passiv bevægelighed over hofte eller knæ.  Manglende lemmer  Amputation over den ene albue, ingen protese + amputation under det ene knæ med brug af en protese. Amputation gennem eller over knæ med brug af en protese + amputation under albue. Amputation under albue og gennem eller over knæ, m/u brug af protese. Dobbelt amputation under knæet ved brug af proteser.  Hypertoni, ataksi og atetose/dystoni  Moderat spasticitet (grad 2) i ben, grad 1 i arme, mild ataksi og atetose/dystoni. | Atleter i C3-klassen kan pga. nedsat bevægelighed over hofte og knæ ikke få en fuld omdrejning af kranken. Derfor kan de forkorte kranken til en optimal størrelse. |
| **Tohjulet cykel**  **C4** | * Nedsat muskelkraft * Nedsat passiv bevægelighed * Manglende lemmer * Hypertoni, ataksi og atetose/dystoni | Nedsat muskelkraft/passiv bevægelighed  Inkomplet rygmarvsskade eller moderat nedsat funktion. Nedsat bevægelighed over hofte og knæ.  Manglende lemmer  Amputation under det ene knæ med brug af protese + amputation under den ene albue m/u brug af protese. Amputation under det ene knæ med brug af protese. Dobbelt amputation under albuen m/u brug af en protese.  Hypertoni, ataksi og atetose/dystoni  Mild spasticitet (grad 1), mild ataksi og atetose/dystoni. | Atleter i C4-klassen kan pga. nedsat bevægelighed over hofte og knæ ikke få en fuld omdrejning af kranken. Derfor kan de forkorte kranken til en optimal størrelse.  Atleter i C4-klassen kan bruge armprotese, som tillader mest mulig kontakt til styret. |
| **Tohjulet cykel**  **C5** | * Nedsat muskelkraft * Nedsat passiv bevægelighed * Manglende lemmer * Benlængdeforskel * Hypertoni, ataksi og atetose/dystoni | Nedsat muskelkraft/passiv bevægelighed  Inkomplet rygmarvsskade eller let nedsat funktionsniveau. Nedsat funktionelt greb i hånden eller nedsat bevægelighed, der påvirker styring af cyklen.  Manglende lemmer  Amputation af alle fingre og tommelfinger eller dysmeli (medfødt arm-defekt) uden et funktionelt greb. Amputation af mellemfoden eller tilsvarende dysmeli.  Amputation over den ene albue m/u protese, amputation under den ene albue med protese.  Benlængdeforskel  Benlængdeforskellen skal være lig med eller mere end 7 cm.  Hypertoni, ataksi og atetose/dystoni  Mild spasticitet (grad 1), mild ataksi og atetose/dystoni + tydelig påvirkning af reflekser. | Denne sportsklasse er for de atleter med bedst funktion, der lige akkurat opfylder mindstehandicappet.  Nedsat muskelkraft eller passiv bevægelighed betyder, at atleten ikke kan sidde i en aerodynamisk position på cyklen.  Pga. nedsat funktionelt greb i hånden, vil atleten ikke være i stand til at betjene gear og håndbremser monteret på styret. |
| **Tandem**  **B**: | **Synshandicap**  Nedsat funktion af:   * øjenstrukturen * synsnerven * det visuelle cortex (*den del som modtager og behandler sensoriske nerveimpulser fra øjet*). | Denne sportsklasse gælder for atleter med synshandicap, der opfylder mindstehandicappet.  Kriterier for mindste handicap for atleter med synsnedsættelse er baseret på atletens korrigerede syn, dvs med eventuel brug af briller eller kontaktlinser.  Atletens synsnedsættelse skal være mindre end eller lig med LogMAR 1.0 (6/60) eller et synsfelt mindre end 40 graders. |  |