

الرياضات التنافسية :

- المشي (ويسمح بمرافق طبي او رياضي) كما يمكن استخدام اجهزة مساعدة(عصى-عكازات)
- الجري(المتابعي والمتعرج)بالكراسي المتحركة (اليدوية –الكهربائية)
- السباحة وهي هامة لان ممارستها منذ الصغر يساعد على تنمية الانعكاسات العصبية التوفيقية ، تقليل التوتر العضلي النسبي .
- كما يكمن ممارسة الرياضات التنافسية التالية مع ادخال التعديلات الخاصة بالشلل
- :العاب القوى- الرماية بالسهم – البولنج- تنس الطاولة – البليارد – كرة القدم – الكرة الطائرة – كرة السلة