



MAGYAR
PARALIMPIAI
BIZOTTSÁG



FODISZ
FOGYATÉKOSOK ORSZÁGOS DIÁK-,
VERSENY- ÉS SZABADIDŐSPORT SZÖVETSÉGE



MAGYAR PARASPORT NAPJA

MPN MAGYAR
PARASPORT
NAPJA
lélekmozgató



MPN MAGYAR PARASPORT NAPJA

A Magyar Országgyűlés 2017. december 12-én, egyhangúlag, tartózkodás és ellenszavazat nélkül határozatába foglalta a Magyar Paraszport minden évben, február 22-én történő megünneplését.

A dátum kiválasztása szimbolikus volt. 1970-ben ezen a napon alakult meg a Mozgásgátó-tak Halassy Olivér Sport Clubja (HOSC) a Mozgásjavító Intézmény falai között. A mai magyar parasport kialakulásában döntő jelentőségű volt az első, intézményesített sportszervezet létrehozása, az alapításban olyan legendák vettek részt, mint Tauber Zoltán, hazánk első paralimpiai bajnoka vagy Fejes András, aki az első magyar paralimpiai érmet 50 évvel ezelőtt, 1972-ben a heidelbergi paralimpián szerezte meg.

Az első Magyar Paraszport Napjáról (MPN2018) méltó módon emlékeztünk meg. Budapesten nemzetközi parasport-konferenciát szerveztünk, LÉLEKMOZGATÓ névre keresztelt programunk keretében pedig minden megye egy-egy iskolájában sporteseményeket szerveztünk. Ám ennél fontosabbnak tartjuk, hogy közel 500 oktatási intézmény több ezer diákja és tanára csatlakozott a programhoz és tartott rendhagyó testnevelés órát, próbálták ki olyan sportágakat, amelyek a fogyatékosokkal élőknek sajátja, illetve tartottak Lélekmozgató osztályfő-

női órát. Idén folytatjuk misszióinkat és újdonságként a köznevelési intézményeken mellett a felsőoktatási intézményeket, a sportszövetségeket, sportegyesületeket is bátorítjuk, hogy kapcsolódjanak be Lélekmozgató programunkba.

Az oktatási intézményeket ebben az évben is arra biztatjuk, hogy tartsanak Lélekmozgató osztályfőnöki órákat, melyhez dokumentumfilmeket, videókat, a Magyar Paraszport Napjához kapcsolódó prezentációt ajánlunk, melyek a www.fodisz.hu és a www.hparalimpia.hu oldalról letölthetők. Javasoljuk továbbá, hogy amennyiben van rá lehetőség, a testnevelési órákon, sportfoglalkozáson a tanulók és a hallgatók ismerkedjenek meg játékosan a parasportokkal, és próbálják ki például a boccia-t, a csörgőlabdát, az erőemelést, a padlöhokit, a streetball-t két keréken, a floorball-t, az ülőröplabdát, a vakfocit vagy éppen a vakfutást segítővel. Ehhez kíván segítséget nyújtani jelen kiadványunk is, mely az egyes sportágak játékleírását és eszközigényét tartalmazza.

Az iskolák a programhoz természetesen önkéntesen csatlakozhatnak a www.fodisz.hu honlapon történő regisztrációval.

A program közösségi oldalán www.facebook.com/lelekmozgato várjuk a bejegyzéseket, hogy az egyes intézményekben hogyan emlékeznek meg a Magyar Paraszport Napjáról és természetesen nagy örömmel fogadjuk az utólagos beszámolókat (képeket, videókat, leírásokat) is. Szeretnénk, ha ezt a fórumot a köznevelési intézmények magukénak éreznék és átadnák egymásnak a tapasztalatokat, ötleteket, javaslatokat is, hiszen minden évben megünnepeljük a Magyar Paraszport Napját.



MPB

Magyar Paralimpiai Bizottság

Sportjaink

A Magyar Paralimpiai Bizottságot (MPB) 1997. szeptember 13-án, idén 25 éve alapították meg a hazai fogyatékos sporttal foglalkozó sportszövetségek, a mozgáskorlátozott, a látássérült és az értelmi fogyatékos paralimpiai sportolók érdekében. Az MPB első elnöke dr. Galántai Ambrus volt, jelenlegi elnöke Szabó László. A magyar parasportolók 1972 óta indulnak paralimpiai játékokon, eddig összesen 160 érmet nyertek hazánknak. A bizottság jelenleg közel 30 sportág hazai és nemzetközi versenyeire segíti a parasportolók felkészülését, és nyeri el sorra a hazai rendezésű világversenyek szervezési jogát. A Magyar Paralimpiai Bizottság a 2016. december 12-i nyilvános közgyűlésén, a sporttörvény 2016-os módosításának megfelelően módosította az alapszabályát és köztestületté alakult.

asztalitenisz atlétika para-táncsport
boccia lovaglás
csörgőlabda sportlövészet
erőemelés szkander
evezés taekwondo
íjászat teke
judo tollaslabda
karate triatlón
kajak-kenu ülőröplabda
kerekesszékes kézi- úszás
labda vitorlázás
kerekesszékes kosár-
labda
kerekesszékes rugby
kerekesszékes tenisz
kerekesszékes vívás
kerékpározás látássérült labdarúgás

Téli parasportok:
alpesi sí
biatlón
kerekesszékes curling
sífutás
snowboard
ülő jégkorong

Információ és jelentkezés: info@hparalimpia.hu
Weboldal: www.hparalimpia.hu
Kapcsolattartó: Ligárt Balázs, sportigazgató
Tel.: +36 30 460 8806
E-mail: info@hparalimpia.hu
Cím: 1146, Budapest, Istvánmezei út 1-3. I.em.101.



MSOSZ

Magyar Speciális Olimpia Szövetség

Az 1989-ben alapított Magyar Speciális Olimpia Szövetség a 8 éves és annál idősebb értelmi fogyatékosokkal élő és tanulásban akadályozott gyermekek, valamint felnőttek sportolási és versenyzési lehetőségeit szervezi, irányítja. Szövetségünk 17 nyári és 5 téli sportágban kínál edzés- és versenylehetőséget az érdeklődőknek. Az MSOSZ kiemelt figyelmet fordít az integrációs törekvésekre, az egyesített sportra és a partnerjátékosok minél nagyobb létszámú bevonására.

Sportjaink

asztalitenisz gyorskorcsolya
atlétika labdarúgás
alpesi sí MATP
boccia műkorcsolya
bowling padlőhoki
erőemelés tenisz
görkorcsolya tollaslabda
hófutás torna
judo úszás
kerékpár floorball
kézilabda
kosárlabda



Információ és jelentkezés: msosz@msosz.hu
Weboldal: www.specialolympics.hu
Kapcsolattartó: Dr. Jády György, országos sportigazgató
Tel.: +36 30 311 9590
E-mail: jady.gyorgy@msosz.hu
Cím: 1146, Budapest, Istvánmezei út 1-3.

MSZSZ

Magyar Szervátültetettek Szövetsége

1998-ban alakult meg a Magyar Szervátültetettek Szövetsége, ami jelenleg 20 tagszervezettel működik. A MSZSZ nagy figyelmet fordít a szervátültetettek fizikai rehabilitációjára és képzésére. Sportolási és versenyzési lehetőséget biztosít a létfontosságú szervek (szív, tüdő, máj, vese, hasnyálmirigy, és csontvelő) transzplantációján átesett embereknek. 10 nyári és 3 téli sportágban szervezi a transzplantáltak hazai sportversenyeit, és a sportolók részvételét a nemzetközi versenyeken.

Sportjaink

asztalitenisz
atlétika
bowling
darts
kerékpár
petanque
röplabda
úszás
tenisz
tollaslabda



Információ és jelentkezés: mszsz@trapilap.hu
Weboldal: www.trapilap.hu
Kapcsolattartó: Tilhof Ingrid alelnök
Tel.: +36 20 253 6669
E-mail: tilhof@trapilap.hu
Cím: 1146, Budapest, Istvánmezei út 1-3. fsz. 01/6.

FODISZ

Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége

A Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége, azaz a FODISZ, amellyel, hogy immár 10 éve hatékonyan és eredményesen működteti a fogyatékos diákok (6-24 éves korosztály) – azon belül is kiemelten a tanulásban akadályozott diákok - versenyrendszerét, hosszú távú stratégiájának megfelelően aktív szerepet vállal a fogyatékos emberek szabadidősportjának koordinálásában, valamint a sporttevékenységek szervezésén keresztül megvalósuló társadalmi felzárkóztatásban. Szövetségünk az elmúlt években kialakította és hatékonyan működteti a 19 megyei és fővárosi szintű tagszervezetekből álló országos kiterjesztésű rendszerét.

Sportjaink

atlétika	kenu
úszás	lovaglás
röplabda (zsinórlabda)	tollaslabda
labdarúgás	játékos sorverseny
asztalitenisz	darts
boccia	bowling
kerékpár	erőemelés
kosárlabda	ergo
tájfutás	sárkányhajó
mezei futás	teljesítménytúrázás
sakk	judo
kézilabda	grundbirkózás
csörgőlabda	
evezés	



FOGYATÉKOSOK ORSZÁGOS DIÁK-,
VERSENY- ÉS SZABADIDŐSPORT SZÖVETSÉGE

Információ és jelentkezés: iroda@fodisz.hu
Weboldal: www.fodisz.hu
Kapcsolattartó: Toponári Gábor ügyvezető elnök
Tel.: +36 70 3704732
E-mail: ugyvezetoelnok@fodisz.hu
Cím: 1146, Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Baskin



<https://baskin.it/>
<https://bit.ly/3tBEXqK>
<https://bit.ly/3aA638Q>

A baskint 2006-ban, Olaszországban hozták létre. A kosárlabda ihlette sportág szabályrendszerének megalkotásakor a cél az volt, hogy a különböző testi és szellemi adottságú résztvevők a kosárlabdában hátrányosnak számító képességeiktől függetlenül együtt, egyforma jelentőséggel vegyenek részt a játékban. A sportág mottója: *Uno sport per tutti! (Egy sport mindenkinek!)*

Eszközsükséglet:

- kosárlabda
- kosárpalánk (2 szabvány és 2 speciális. A speciális palánkok az oldalvonal és a felezővonal találkozásánál állnak. Két gyűrű van rajtuk 1 méter és 2 méter magasságban)
- mezek (a szerepszámok jól látható jelölésével)

Szabályok:

- Az alapvető szabályok megegyeznek a kosárlabda szabályaival.
- 6-6 játékos, 4x6 perc tiszta játékidő.
- A játékosok képességeik szerinti szerepszámot kapnak 1-5-ig.
- A csapat szerepszámának összege nem haladhatja meg a 23-mat.
- Egy játékos csak azonos vagy magasabb szerepszámú játékost foghat.
- Az 1-es és 2-es szerepű játékosok a pivotok. Nekik a speciális kosárpalánk körül egy 3 m sugarú félkör van kijelölve. Ebben a védett zónában csak ők tartózkodhatnak.
- Egy negyedben minden játékos maximum háromszor dobhat kosárra. 1-3 szerepű játékosnak csak a találat számít, a 4-es és 5-ös szerepűnek a palánk vagy a gyűrű érintése is.
- Nincs visszajátszást tiltó, 10 mp-es és 3 mp-es szabály.

Kovács Lilla, baskin edző

Sportághoz kapcsolódó kérdések:

Kovács Lilla, baskin.hungary@gmail.com



Boccia



<http://www.hparalimpia.hu/sportag/boccia>
<http://goo.gl/ddffr3>
<http://goo.gl/G2Kiqd>

A boccia olyan sporttevékenység, amelyhez a súlyosan mozgáskorlátozott emberek által is elsajátítható magas szintű képességekre van szükség. A játékosnak a játék során különösen ügyesnek kell lennie a labda elhelyezésében és annak finom, pontos mozgásában. Vannak, akik dobják, gurítják, rúgják illetve valamilyen egyéb segédeszközzel és segítő személy közreműködésével játsszák meg a labdát. 1984-ben az angliai Stoke Mandeville városban megrendezett, a paralimpia elődjének számító VII. Fáklyajátékokon vezették be először új sportágként a bocciát.

Eszközsükséglet:

- székek
- 6-6 piros és kék, 1 fehér golyó
- mérőszalag

- a páros verseny szintén négy játszából áll. Mindegyik versenyző egy játszmat kezd, egy párnak 6 labdája van egyéneként 3-3-as megosztásban. A piros labdások a 2-4-es, a kék labdások a 3-5-ös versenyállásban tartózkodnak
- a csapatverseny 6 játszából áll. Csapaton belül a versenyzőknek 2-2-2 labda áll a rendelkezésére. A pirosak az 1-3-5-ös, a kékék a 2-4-6-os versenyállást használják
- a verseny kezdési joga mindig a piros labdásé. Ő dobja ki a céllabdát, majd azt követően az első piros labdát. Ezután a kék labdás versenyző következik. Ezt követően mindig az a versenyző dob, akinek a labdája messzebb van a fehér labdához képest, mint a másik versenyző legközelebbi labdája
- az nyeri a versenyt, akinek egy vagy több labdája közelebb van a céllabdához (fehérlabda), mint a másik dobó legközelebbi labdája a fehér labdához képest

Próbáljátok ki:

- a játékosok a bőr labdát dobják, rúgják vagy egy segédeszköz használatával (csővel, ping-pong ütő) gurítják a szintén bőrből készült fehér céllabda felé
- a pálya mérete: 6 x 12,5 méter
- a labdákat (kék, piros), olyan közel amennyire csak lehet, a fehér labda felé kell eljuttatni egyéniben, párosban vagy csapatban (3 fős csapatok) versenyeznek
- az egyéni verseny 4 játszából áll. Mindegyik versenyző két játszmat kezd 6-6 labdával. A piros a 3-as, a kék a 4-es versenyállást használja

Toponári Gábor, ügyvezető elnök Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége



2004. Athéni Paralimpia: Béres Dezső – Gyurkóta József BC4 –es csapat bronzérmet szerzett.

Sportághoz kapcsolódó kérdések: Vajtó Richárd, iroda@fodisz.hu

Csörgőlabda



<https://bit.ly/3762g2c>

A csörgőlabda sport a második világháború után alakult ki. Az osztrák Hanz Lorenzen és a német Sepp Reindle alakították ki a játékot azért, hogy a második világháborúban megvakult, látássérült veteránok rehabilitációs folyamatát elősegítsék. A játék 1976-ban mutatkozott be a paralimpiai játékok programján belül Torontóban.

A csörgőlabda szakágat 2011. január 1-je óta a Magyar Kézilabda Szövetség felkarolta és integrálta. A Kézilabda Szövetség Paraszport Albizottságának irányításával elértük, hogy hazánkban már 9 sportegyesület keretein belül űzhetik ezt a sportot a látássérültek.

Legfontosabb eredményeink: 1981. Európa-bajnokság aranyérem, 1991. Európa-bajnokság bronzérem, 1999. Világkupa aranyérem és Európa-bajnokság ezüstérem, 2001. Európa-bajnokság aranyérem, 2002. Világbajnokság 6. helyezes.

Eszközszükséglet:

- csörgőlabda
- szemtakaró kendők
- kapuk

Próbáljátok ki:

- a csörgőlabda játékot két 3 fős csapat játssza
- cél a labdát gurítva bejuttatni a szemben lévő kapuba

- ott pedig a három védekező játékos bármely testrészével megakadályozhatja, hogy a labda a kapuba kerüljön
- a játékot egy 9x18m területű pályán játsszák, maximum három cserejátékosal
- a kapuk 9m szélesek
- a labda kemény gumiból készül, rajta lyukakkal, hogy a belül lévő csörgők hangját hallani lehessen
- a játék ideje 2x12 perc. Ezt gyerekeknél ajánlatos 2x5 percre szűkíteni
- a játékosok menet közben egy szemtakaró tapaszt viselnek

Szappanos István,

a Kézilabda Szövetség Paraszport Albizottságának Elnöke



2001. Európa-bajnokság, 1. hely

Sportághoz kapcsolódó kérdések: Vajtó Richárd, iroda@fodisz.hu



<http://goo.gl/T3k7bS>
<http://goo.gl/Fa6gko>
<http://goo.gl/mpMwLh>

Floorball

Hazánkban is népszerű sport a floorball. A Speciális Olimpia versenyrendszerében meredeken nő a csapatok és játékosok száma, immár 38 csapat vett részt a Speciális Olimpia Téli Világjátékain. Az értelmi fogyatékosokkal élő emberek számára ideális ez a sport, mert már a sportággal történő ismerkedés során élvezetes, a szabályok értelmében a fizikai kontaktus nem megengedett a játékosok között, ezért nem balesetveszélyes, valamint a sporteszközei viszonylag olcsók és a sportág sportlétesítmény igénye is mérsékelt.

Eszközszükséglet:

- floorball labda
- floorball ütő
- kapu (160x115x60 cm)

Próbáljátok ki:

- az alapvető szabályok megegyeznek az épek által játszott floorball szabályaival
- ütővel nem lehet érinteni az ellenfelet, tilos mindenféle nem labdára irányuló testi kontaktus, szabályellenes az ellenfél ütőjét „felszedni”, lefogni, nem szabad az ütőt térd fölé emelni, mi több, a labdát sem lehet megjátsszani e magasság felett
- Létszám: 4 a 4 ellen vagy 6 a 6 ellen
- Pályaméret: 20-24x12-14 m (4v4), 36-44x18-22 m (6v6)

Dr. Jády György

országos sportigazgató,

Magyar Speciális Olimpia Szövetség



A floorball a Magyar Speciális Olimpia Szövetség legújabb, 22. sportága. Reményeink szerint, népszerű lesz az integrált - értelmi fogyatékosokkal élő és ép értelmű diákok alkotta - csapatok körében.

Sportághoz kapcsolódó kérdések: Vajtó Richárd, iroda@fodisz.hu

Kerekesszékes kosárlabda

<https://bit.ly/2Z7qhl5>
<http://goo.gl/odMz38>

Ez a sport a 20. század elején jelent meg, és arra volt hivatott, hogy a háborúban megsérült katonák rehabilitációját segítsék. Az adaptált kosárlabda egyike azoknak a sportágaknak, amelyek 1960-ban, az első paralimpiai játékokon már szerepeltek. 1968-ban már nem csak a férfiaknak, hanem a nők számára is volt lehetőség kosárlabdázni. Itt minden gyakorlatilag ugyanaz, mint a hagyományos kosárlabdában. A pálya mérete, a háló magassága, a vonalazás egyaránt.

Eszközükséglet:

- kosárlabda
- sport kerekesszék
- kosárpalánk

Próbáljátok ki:

- az alapvető szabályok (pálya mérete, labda mérete, 3 pontos vonal távolsága stb.) megegyeznek az épek által játszott kosárlabdával
- ölben csak 2 másodpercig tartható a labda, ezt követően pattintani, passzolni vagy dobni kell, különben az ellenfélhez kerül a labda
- a labdát birtokló csapatnak maximum 10 másodperce van arra, hogy átérjen az ellenfél térére a labdával

Magyar András,
kerekesszékes kosárlabda szövetségi kapitány,
Magyar Paralimpiai Bizottság



Magyarországon eddig négy csapat alakult meg (Soproni Tigrisek, Soproni Sportiskola, Törekvés SE Budapest, DVTK Miskolc)

Sportághoz kapcsolódó kérdések: Vajtó Richárd, iroda@fodisz.hu

Padlólóhoki

<http://goo.gl/WQebPx>
<http://goo.gl/w2Wawc>
<http://goo.gl/BGGRmk>
<http://goo.gl/dxrdBh>

A padlólóhoki a Magyar Speciális Olimpia Szövetség egyik téli sikersportja, a Speciális Olimpia Téli Világjátékain a magyar válogatott öt alkalommal szerzett aranyérmet, legutóbb 2017-ben a kanadai válogatottal verték a döntőben. Ez az észak-amerikai eredetű sportág tulajdonképpen a jégkorong tornatermi változata.

Eszközükséglet:

- hokiütők (vagy ehhez hasonló ütők)
- korong
- sípcsontvédők

- ugyanúgy sorok cserélődnek, mint a jégkorongban
- a játékosoknak ugyanúgy sípcsontvédőt kell viselniük, a kapusnak "mamutja" (kapus lábszárvédő) és arcvédője van
- a jégkorongot egy filckorong helyettesíti, amely nagyobb, mint a hokikorong, felül nyitott, hogy a szerszám- vagy seprűnyélhez hasonló ütőket be lehessen illeszteni a korongba és ezáltal löni vagy passzolni lehessen
- a tornaterem felülete olyan kell legyen, amelyen a filc könnyen csúszik

Próbáljátok ki:

- a pályán két 6-6 játékosból álló csapat küzd egymással (kapus, jobbháttvéd, balháttvéd, jobbszélső, középcsatár, balszélső)

Dr. Jády György
országos sportigazgató,
Magyar Speciális Olimpia Szövetség



A magyar válogatott eddig öt aranyérmet szerzett a Speciális Olimpia Téli Világjátékokon (1997, 2001, 2009, 2013, 2017)

Sportághoz kapcsolódó kérdések: Vajtó Richárd, iroda@fodisz.hu

Para-fekvenyomás

<https://bit.ly/3qr50U4>
<http://goo.gl/L2muPF>
<http://goo.gl/KLJz3P>
<http://goo.gl/JDwb8Q>
<http://goo.gl/zzXhSZ>

1988-ban a szülői paralimpián debütált a para-fekvenyomás. Hazánkban 1986-ban Kenderes Gábor tette le a sportág alapjait.

1987-ben rendezték meg az első, akkor még Mozgássérültek Fekvenyomó Magyar Bajnokságát. Jelenlegi elnevezése Para Erőemelő Magyar Bajnokság.

Sportágunk legjobb eredményei a paralimpiákon három érem. 1988. Nánási István ezüstérem, 2004. Szávai Csaba bronzérem, 2016. Tunkel Nándor bronzérem. Világbajnokságon pedig két érmet szereztünk: 1998-ban Puxler Józsefné bronzérem, 2017-ben pedig Sztanó György junior világbajnok lett. Ezenkívül számtalan érmet nyertek Európa-bajnokságon versenyzőink! Kiemelkedik Sas Sándor, aki már öt Eb-n szerzett érmet.

lönbség, a parasportolóké szélesebb, mert lábaiknak a padon kell lenniük, nem para versenyeken pedig teli talppal a padlót kell érinteni

- a versenyző miután kivette a rudat a villából, a bíró „start” jelzésére leengedi a súlyt egészen a mellkasáig, amit érintenie kell a rúdnak, majd kinyomja
- ezután a bíró „vissza” jelzése után visszarakja a súlyt a villába
- egy versenyen összesen három kísérlete van az atlétának

Fontos, hogy a súlyzós edzéseket csak 14 éves kortól ajánlott elkezdni!

Gyerkó Zita szakágvezető és Faragó Péter vezető edző erőemelés, Magyar Paralimpiai Bizottság

Eszközsükséglet:

- fekvenyomó pad
- súlyzórúd

Próbáljátok ki:

- a para, és az egészséges versenyzők versenyei között csupán a pad méretében van kü-



2017. Mexikó: Sztanó György, junior világbajnok lett

Sportághoz kapcsolódó kérdések: Vajtó Richárd, iroda@fodisz.hu

Tchoukball

<http://tchoukball.hu/>
<https://bit.ly/3aJNyPe>
<https://bit.ly/3cMmmC8>
<https://bit.ly/3pWXZFh>
<https://bit.ly/36LaRH9>

Ez a közel 50 éves játék hazánkban még új sportág, bár egyre többen játsszák, minden verzióját.

A tchoukball a kézilabda és a röplabda játékelemeit vegyítve egy erőszakmentes játék, ami-ben semmilyen test-test elleni játék, ütközés nem megengedett.

A tchoukball kerekesszékes változata Olaszországban született meg a 2000-es évek elején a gerincsérültek rehabilitációjaként. Nemzetközi Tchoukball Szövetség (FITB) 2011-ben hivatalosan is elfogadta.

Itthon 2016 óta a rehabilitáció részeként játsszák a kerekesszékes tchoukball-t az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben. Magyarországon a Tchoukball Hungary SE 2019-ben kezdte el az inkluzív játékot, ahol épek és sérültek együtt játszanak.

A játék alapszabályain keveset kellett változtatni, hogy a kerekesszékes és inkluzív változata is élvezetes és pörgős legyen.

Eszközsükséglet:

- tchoukball panel (helyettesíthető – a pl. vízilabda, labdarúgás edzéseken használt aktív hálóval)
- kézilabda
- bóják

Szabályok:

- a pályaméret a lehetőségek szerint változtatható, hivatalosan 27 x 16 m (+-1m)
- a játékosok száma a pálya méretéhez arányosan változtatható
- vegyesen fiúk-lányok, épek-sérültek játszható
- a kerekesszékes játékban a zártzóna 2m, a védekező sáv 3m, az épeknél a zárt zóna 3m
- a kerekesszékes játékban a pattintott átadás megengedett; az inkluzív játékban a kerekesszékes játékostól vagy felé irányuló átadás lehet pattintott.



Kunos Anita, a Tchoukball Hungary SE elnöke
Sportághoz kapcsolódó kérdések:
Kunos Anita, info@tchoukball.hu



1. Pontot kell szerezni, úgy, hogy a panelre dobott labda a zárt zóna vonalán kívül, de a játéktéren belül a földre esik. Ha a védekező csapat elkapja a labdát, a játék folytatódik.



2. Egy csapatnak 3 átadása van (mint a röplabdában) és utána panelra kell lőni a labdát



3. A játékosnak labdával a kézben 3 lépése van, kerekesszékesként 3 hajtás.



4. Semmilyen módon az ellenfelet nem lehet zavarni a játékban.

5. Nincs saját panel, mindkét csapat mindkét panelra támad és védekezik.

Ülőröplabda



<https://bit.ly/3aaGc8v>
<http://goo.gl/uym1G>
<http://goo.gl/sYAY28>

1944-ben Angliában Dr.Ludvig Guttmann professzor vezetésével hozták létre a háborús sérültek számára az ülve röplabdázást. Kezdetben a rehabilitáció eszközeként használták fel, később azonban már versenyeket is szerveztek. Az első magyar ülőröplabda csapat megalakulása a HOSC (Halassi Olivér Sport Club) nevéhez kötődik Magyarországon. 1981-ben rendeztek először ülőröplabda bajnokságot négy csapat részvételével. Jelenleg 8 csapat játszik a magyarországi ülőröplabda bajnokságban. Számos kiemelkedő eredménnyel büszkélkedhet. Ilyen az 1995-ös Európa-bajnoki első helyezés, a paralimpiákon elért 5., 6., 7. hely, illetve a két világbajnoki 2. helyezés.

- labdában ez megengedett
- egy csapat 6 fő
- maximum három érintéssel kell, hogy viszszejátssza a labdát
- a játékosok kisebb pályán (10x6 m) és alacsonyabb hálónál (nőknél 1,05 m; férfiaknál 1,15 m) játszanak
- a támadó zóna két méterre helyezkedik el a hálótól
- a legszembetűnőbb különbség mégis az, hogy a játékosoknak fenekükkel minden labda érintésénél érintkezniük kell a talajjal
- a földtől megemelkedni, felállni játék közben szabálytalan.

Raska Gyula
ülőröplabda szakágvezető,
Magyar Paralimpiai Bizottság

Eszközsükséglet:

- röplabda
- háló

Próbáljátok ki:

- napjainkban a röplabda és ülőröplabda szabályok - kisebb eltérésektől eltekintve - teljes mértékben megegyeznek. Míg a röplabdában a nyitás sáncolása tilos, az ülőröp-



1995. Ijubljani Európa-bajnokság: aranyérmet szerzett ülőröplabda csapatunk.

Sportághoz kapcsolódó kérdések: Vajtó Richárd, iroda@fodisz.hu

Vakfoci



<https://bit.ly/3d7eBXE>
<http://goo.gl/PT3ABv>
<http://goo.gl/JRAh8H>
<http://goo.gl/zRdP4G>

A vakfoci kezdetben a látássérültekre specializálódott iskolákban tanuló diákok szabadidős tevékenységeként jelent meg. Mára azonban az egyik legnépszerűbb sporttevékenység világszerte. A vakfoci nemzetközileg elfogadott szabályait 1996-ban alkották meg. Ezt követően kerülhetett sor az első kontinentális bajnokságokra, majd 8 évvel később a sportág bemutatkozott a Paralimpia programjában. Hazánkban a vakfoci edzéseket szervezését a Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete (LÁSS) vállalta magára 2011-ben. Azóta - egyetlen magyarországi csapatként - számos nemzetközi tornán vett részt, és cseh, valamint lengyel csapatok részvételével megalapították a Közép-Európai Vakfoci Ligát.

A vakfoci a FIFA futsal szabályaira épül. Néhány szabály megváltoztatásával vakok és gyengénlátók számára is elérhetővé válik a sportág.

Eszközsükséglet:

- csörgő focilabda
- szemmaszk
- fejevédő (nem kötelező, de a játékosok biztonsága érdekében erősen ajánlott)



LÁSS Egyesület vakfoci csapata

Próbáljátok ki:

- a játékot csörgő hangot adó futsal labdával játszik. Minden játékosnak folyamatosan hangot kell adnia a pályán, erre a „VOY” a nemzetközileg elfogadott jelzés
- a pálya hosszanti szélein 100-120 cm magas palánk található, ami az alapvonalaktól 1-1 m-re túlnyúlik a pályán. A palánk segít a játékosoknak tájékozódni a pályán
- egy csapatból egyszerre ötven tartózkodhatnak a pályán: négy játékos szemkendővel, és egy kapus anélkül
- a pályán lévő játékosokat három segítő irányítja: a kapus a védő harmadban, az edző a középső harmadban, valamint a guide (az ellenfél kapuja mögött), a támadó harmadban. A segítő a mérkőzés közben csak akkor adhat utasításokat a játékosoknak, amikor a labda abban a harmadban van, ahol ők tartózkodnak, kivéve, ha áll a játék
- a kapus területe az alapvonalától előre 2 méter, oldalra pedig 1-1 méter. Ha a területét elhagyva avatkozik játékba, az ellenfél csapata 6 m-ről végezhet el szabadrúgást

Forgács Szabolcs,
a Látássérültek Szabadidős Sportegyesülete (LÁSS) elnöke

Sportághoz kapcsolódó kérdések: Vajtó Richárd, iroda@fodisz.hu

Vakfutás



<http://goo.gl/cBXWBW>
<http://goo.gl/Vc9QRh>
<http://goo.gl/44QumR>

A vak vagy gyengénlátó emberek látó segítővel futnak, akik folyamatosan informálják őket a körülöttük lévő környezetről, a pozíciójukról, az ellenfelekről. A páros futás kezdetén a társuk könyökét, karját fogva futottak egymás mellett, de így a karmunka nem volt megfelelő, ezért mindketten egy sálat, zsebkendőt vagy egy madzagot fogtak, ez már szabad mozgást biztosított, viszont meg volt az esélye, hogy kicsúszhat a kezükből. Ezért ma már a csuklójukra erősített kötéssel segíti a társa a vak futót.

A világversenyeken, pl. a Paralimpián sérültségüknek megfelelően három kategóriába sorolják a vak és a gyengénlátó versenyzőket. A sprint számoktól a hosszútávig több versenyszámban mérhetik össze tudásukat.

Eszközsükséglet:

- 1 db kendő, a szemeket bekötni
- madzag

Próbáljátok ki:

- nem kell hozzá más, csak két ember, akiknek van a csuklóján egy izzadságtörő, és

- egy madzaggal összekötik egymást, úgy, hogy kb. 20 cm-re legyenek egymáshoz
- a pár egyik tagjának be kell kötni a szemét

És máris mehet a próba, de vigyázat, óvatosan!

Oroszi Zsuzsanna
atlétika szakágvezető,
Magyar Paralimpiai Bizottság



Orbán Csaba „Kaboca”
2012. Londoni Paralimpia: maraton versenyszámban Kaboca és segítője 12. helyen végzett.

MPN MAGYAR PARASPORT NAPJA

Magyarország Országgyűlése 2017. decemberében - a sportolók, a parasportolók és a hallássérült sportolók megbecsülése érdekében - felismerve és tudva azt, hogy a sport, a parasport és a siketsport presztízsének emelését minden eszközzel segíteni kell, valamint azért, hogy minél több diákot rendszeres testmozgásra ösztönözzön,

- a Magyar Athletikai Club által Budapesten **1875-ben** megrendezett első szabadtéri sportverseny évfordulóját, **május 6-át** a Magyar Sport Napjává,
- a Mozgásgátoltak Halassy Olivér Sport Club **1970-ben** történt megalakulásának napját, **február 22-ét** a Magyar Parasport Napjává,
- a Siketek Sport Club **1912-ben** történt megalakulásának napját, **június 2-át** a Magyar Siketsport Napjává,
- szeptember utolsó péntekét a Magyar Diák-sport Napjává nyilvánította.

Köszönjük támogatásukat!

MPN MAGYAR PARASPORT NAPJA

Köszönjük a szakmai közreműködést:

Sportleírások:



Vakfutás: *Oroszi Zsuzsanna*
atlétika szakágvezető,
Magyar Paralimpiai Bizottság



Csörgőlabda: *Szappanos István,*
a Kézilabda Szövetség Parasport
Albizottságának elnöke



Boccia: *Toponári Gábor,*
ügyvezető elnök Fogyatékosok
Országos Diák-, Verseny- és
Szabadidősport Szövetség



Ülőröplabda: *Raska Gyula*
ülőröplabda szakágvezető,
Magyar Paralimpiai Bizottság



Padlólóhoki és floorball: *Dr. Jády György*
országos sportigazgató,
Magyar Speciális Olimpia
Szövetség



Parafekvenyomás: *Mayer Éva*
korábbi szövetségi kapitány és
Faragó Péter szakágvezető
erőemelés, Magyar Paralimpiai
Bizottság



Vakfoci: *Forgács Szabolcs,*
a Látássérültek Szabadidős
Sportegyesülete (LÁSS) elnöke



Kerekesszékes kosárlabda:
Magyar András, kerekesszékes
kosárlabda szövetségi kapitány,
Magyar Paralimpiai Bizottság



Együttműködő partnerek:



MPN MAGYAR PARASPORT NAPJA

Ezt a kiadványt a Magyar Paralimpiai Bizottság Köztestület a Magyar Parasport Napjának alkalmából készítette szervezeteinek közreműködésével. A kiadvány forgalomba hozása és terjesztése, a Magyar Paralimpiai Bizottság mint jogtulajdonos engedélye nélkül tilos.



MPN
MPN
MPN

MAGYAR
PARASPORT
NAPJA
MAGYAR
PARASPORT
NAPJA
MAGYAR
PARASPORT
NAPJA

FODISZ

**TÖBB,
MINT
SPORT!**

FOGYATÉKOSOK ORSZÁGOS DIÁK-
VERSENY- ÉS SZABADIDŐSPORT SZÖVETSÉGE



ORSZÁGOSAN

DIÁKSPORT | DIÁKOLIMPIA | VERSENYSPORT | SZABADIDŐSPORT
gyerekeknek, diákoknak, felnőtteknek egyaránt

EGYÜTT A PÁLYÁN!

www.fodisz.hu | facebook.com/fodisz
FODISZ IRODA

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Levelezési cím: 1442 Budapest, Pf. 116.
Központi telefonszám: +36 1 325 1765, +36 70 370 4732



MPN MAGYAR
PARASPORT
NAPJA

