



MAGYAR
PARALIMPIAI
BIZOTTSÁG



FODISZ
FOGYATÉKOSOK ORSZÁGOS DIÁK-,
VERSENY- ÉS SZABADIDŐSPORT SZÖVETSÉGE



MAGYAR PARASPORT NAPJA

MPN2020

lélekmozgató



MPN2020

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 Mozgásgátoltak 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 nyerte.

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 renthagyó testnevelés órát, próbálták ki olyan sportágakat, amelyek a fogyatékossgal élőknek sajátjaitelvet tartottak Lélekmozgató osztályfőnö-

ki órát. 2020-ban folytatjuk missziókat. Mivel idén a Magyar Paraszport Napja szombatra esik, így a köznevelési intézményeknek február 21-én, pénteken vagy február 22-én, szombaton van lehetőségük (akár családi napként – bevonva a szülőket) megtartani Lélekmozgató programjukat! A szombati napra is tekintettel, idén újdonság, hogy nem csak a köznevelési intézményeket szólítjuk meg, hanem az ország összes településének, városvezetésének elküldjük.

A köznevelési intézményeket idén is arra biztatjuk, hogy tartsanak Lélekmozgató osztályfőnöki órákat, melyhez dokumentumfilmeket, videókat ajánlunk, melyek a www.fodisz.hu és a www.hparalimpia.hu oldalról letölthető.

Javasoljuk továbbá, hogy a köznevelési intézmény testnevelés óráin a tanulók ismerkedjenek meg játékosan a parasportokkal, és próbálják ki például a boccia-t, a csörgőlabdát, az erőemelést, a padlöhökít, a streetball-t két kéreken, a floorball-t, az ülőröplabdát, a vakfocit, vagy éppen a vakfutást segítővel. Hiszen ez lehet a szemléletformálás egyik legjobb gyakorlati eszköze. 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 Parasport 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 Parasport Napját.



MPB

Magyar Paralimpiai Bizottság

A Magyar Paralimpiai Bizottságot (MPB) 1997. szeptember 13-án alapították meg a hazai fogyatékos sporttal foglalkozó sportszövetségek, a mozgáskorlátozott, a látássérült és az értelmi fogyatékos paralimpiai sportolók érdekében. Első elnöke dr. Galántai Ambrus volt. A magyar parasportolók 1972-óta indulnak paralimpiai játékokon, 2018-ig összesen 144 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. Az MPB jelenlegi elnöke, az MPB közgyűlésének 2015. július 6-i szavazásán megválasztott és a 2016. december 12-i szavazásán újraválasztott Szabó László.



Sportjaink

asztalitenisz	lovaglás
atlétika	sportlövészet
boccia	taekwondo
csörgőlabda	teke
erőemelés	triatlón
evezés	ülőrőplabda
íjászat	úszás
judo	vitorlázás
kajak-kenu	
kerekesszékes kosárlabda	Téli Parasportok:
kerekesszékes rugby	alpesi sí
kerekesszékes Tánc	biatlón
kerekesszékes tenisz	kerekesszékes curling
kerekesszékes vívás	sífutás
kerékpározás	snowboard
látássérült labdarúgás	szánkós jégheki

Információ és jelentkezés: info@hparalimpia.hu

Weboldal: www.hparalimpia.hu

Kapcsolattartó: Ligárt Balázs irodavezető

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 fogyatékkal 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.

**Special
Olympics**
Hungary



Sportjaink

asztalitenisz	gyorskorcsolya
atlétika	labdarúgás
alpesi sí	MATP
boccia	műkorcsolya
bowling	padlólóhoki
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, amellett, 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.



FOGYATÉKOSOK ORSZÁGOS DIÁK-,
VERSENY- ÉS SZABADIDŐSPORT SZÖVETSÉGE

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,	

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.

Boccia



<http://www.hparalimpia.hu/sportag/boccia>
<http://fodisz.hu/video/>
<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 mozgatásában. Vannak, akik dobják, gurítják, rúgják illetve valamilyen egyéb segédeszközzel és segítő személy közreműködésével játsszák meg a labdát. 1984-ben az angliai Stoke mandevill-i városkában megrendezett, a paralimpia elődjének számító VII. Fáklyajátékokon vezették be először új sportágként a bocciaát.

Eszközsükséglet:

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

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 játszmából áll. Mindegyik versenyző két játszmát kezd 6-6 labdával. A piros a 3-as, a kék a 4-es versenyállást használja

- a páros verseny szintén négy játszmából áll. Mindegyik versenyző egy játszmát 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 játszmából áll. Csapaton belül a versenyzőknek 2-2-2 labda áll a rendelkezésére. A pirosak az 1-3-5-ös, a kéké 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

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



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

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

Csörgőlabda



<http://goo.gl/rs5wkC>
<http://goo.gl/rXctgW>
<http://goo.gl/3XZmP5>

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. helyezés.

- ott pedig a három védekező játékos bármely testrészével megakadályozhatja, hogy a labda a kapuba kerüljön
- a játék 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

Eszközsükséglet:

- csörgőlabda
- szemtakaró kendők
- kapuk

Próbáljátok ki:

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



2001. Európa-bajnokság, 1. hely

Floorball



<http://goo.gl/T3k7bS>
<http://goo.gl/Fa6gko>
<http://goo.gl/pr4XaP>
<http://goo.gl/mpMwLh>

Hazánkban is népszerű sport a floorball. A Speciális Olimpia versenyszerében meredeken nő a csapatok és játékosok száma, immár 38 csapat vett részt a Speciális Olimpia Téli Világ Játékain. 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.

Eszközsükséglet:

- 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 megjátítani 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



<http://goo.gl/HDB5bu>
<http://goo.gl/odMz38>
<http://goo.gl/661WQp>
<http://goo.gl/ZAMStT>
<http://goo.gl/cFzX4u>

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.

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

Eszközsükséglet:

- kosárlabda
- sport kerekesszék
- kosárpalánk

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 siker sportja, a Speciális Olimpia Téli Világ Játékain a magyar válogatott öt alkalommal szerzett aranyérmet, legutóbb 2017-ben a kanadai válogatottat verték a döntőben. Ez az észak-amerikai eredetű sportág tulajdonképpen a jégkorong tornatermi változata.

- 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

Eszközsükséglet:

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

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

Parafekvenyomás



<http://goo.gl/L2muPF>
<http://goo.gl/ikMhY>
<http://goo.gl/KLJz3P>
<http://goo.gl/JDwb8Q>
<http://goo.gl/zzXhSZ>

1988-ban a szülői paralimpián debütált a parafekvenyomás. 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!

Mayer Éva szövetségi kapitány és Faragó Péter szakágvezető 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

Ülőröplabda



<http://goo.gl/uyrm1G>
<http://goo.gl/k3Fsd5>
<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.

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 ülőröplabdában ez megengedett

Raska Gyula
 ülőröplabda szakágvezető,
 Magyar Paralimpiai Bizottság



1995. Ijubljanai Európa-bajnokság: aranyérmes szerzett ülőröplabda csapatunk.

Vakfoci



<http://goo.gl/Pt3ABv>
<http://goo.gl/JRAh8H>
<http://goo.gl/qXSkvZ>
<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 segítők a mérkőzés közben csak akkor adhatnak 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 területet elhagyva avatkozik játékba, az ellenfél csapata 6 m-ről végezhet el szabadrúgást

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

Vakfutás



<http://goo.gl/KVUtWY>
<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 világbajnokságokon, pl. a Paralimpián sérültségüknek megfelelően három kategóriába sorolják a vak és a gyengénlátó versenyzőket. A sprint számoktól a hosszútávig több versenyszámban mérhetik össze tudásukat.

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

Eszközsükséglet:

- 1 db kendő, a szemeket bekötni
- madzag

Próbáljátok ki:

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



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

MPN2020

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!

MPN2020

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*
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:



MPN2020

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 2020



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



MPN2020
MAGYAR
PARASPORT
NAPJA

