



MAGYAR  
PARALIMPIAI  
BIZOTTSÁG



FODISZ  
FOGYATÉKOSOK ORSZÁGOS DIÁK-,  
VERSENY- ÉS SZABADIDŐSPORT SZÖVETSÉGE



# MAGYAR PARASPORT NAP

## **MPN2019**

*lélekmozgató*



# **MPN**2019

február 22. **MAGYAR  
PARASPORT  
NAPJA**



**MPN**2019

# Kedves Sportbarátaink!



Lassan ötven éve lesz annak, hogy néhány bátor és különleges honfitársunk úgy döntött: minden sport legyen mindenkié!

Milyen nehéz annak, aki a társadalmi szokások ellenére áttört a megszokás falait! Fejes András, Tauber Zoltán, Oláh József különböző

testi fogyatékosággal éltek és élnek mindennapjaikat, a céljuk azonban közös volt: versenysportolóvá válni és eljutni a világ akkor már létező parasport versenyeire. Megingathatatlanul hittek a sport lelket és testet gyógyító erejében, ezért - elkötelezett pedagógusokkal közösen - az akkori budapesti Mozgásjavító Intézményben, 1970. február 22-én, megalapították a Mozgásgátooltak Hallyasy Olivér Sport Clubját. A klub a névválasztásával a legendás vízilabdázó és úszó előtt tiszteletet, aki lábamputáltként az épek között lett olimpiai bajnok 1932-ben és 1936-ban.

Fejes András (bronz, 1972, Heidelberg), Tauber Zoltán (arany, 1976, Toronto) és Oláh József (bronz, 1976, Toronto) nyerték hazánk első paralimpiai érmeit. Példájuk olyan legendás paralimpiai bajnok magyar sportolóknak mutatott utat, mint Jeszenszky Attila, Dukai Géza, Szekeres Pál, Becsey János, Vereczkei Zsolt, Pásztor Dóra vagy Sors Tamás.

Tisztelt Pedagógusok!

A parasportok és a parasportolók által nyújtott példák bemutatása - ahogyan 1970-ben is - ma is csak az Önök együttműködésével lehet teljes!

A Magyar Országgyűlés 2017. december 12-én egyhangúlag, ötpárti egyetértéssel szavazta meg, hogy február 22-én a Magyar Parasport Napját ünnepeljük. Minden évben, ezen a napon, számíthatunk majd az Önök segítségére, hogy a paraspor-

tok kipróbálásával közelebb kerüljön egymáshoz az épek többségi és a fogyatékosok kisebbségi társadalma.

Tisztelt Pedagógusok!

Mi azt valljuk: fogyatékosnak lenni nem azt jelenti, vesztesnek lenni!

Ezt a kiadványt a Magyar Paralimpiai Bizottság Köztestület (MPB), a Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége (FODISZ), a Magyar Speciális Olimpia Szövetség (MSOSZ) és a Magyar Szervátültetettek Sportszövetsége (MSZSSZ) közösen állította össze. A kiadványban bemutatjuk a fogyatékosok egyes sportágait, útmutatást adunk egy izgalmas testnevelés órához, vagy a szabadidő eltöltéshez. Arra kérjük Önöket, legyenek bátrak és váltsuk valóra közösen, amit a magyar parasport alapítói álomként és célként tűztek ki!

Köszönöm, hogy ezen a napon közösen, jókedvvel, sporttal, elfogadással tisztelgünk a fogyatékos sportolók teljesítménye előtt!

Balczó András szavait ajánlom mindannyiunk figyelmébe: „A sport eszköz legyen arra, hogy sokmindent megtudjatok arról a világról, ami a látható világnak a háta mögött van.”

---

Jó munkát, sok szép és örömteli pillanatot kívánok!

---

**Szabó László**

*elnök*

*Magyar Paralimpiai Bizottság Köztestület  
Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidő-  
sport Szövetsége*

# A 2019. február 22. Magyar Paraszport Napjának nagykövetei



## Drávucz Rita és kislánya, Flóra

**Többszörösen kitüntetett világ- és Európa-bajnok vízilabdázónő, háromszoros olimpikon átlövő. 2005-ben a világbajnokság All Star csapatának tagja.**

„Az első meghatározó élményem a fogyatékossgal élőkkel kapcsolatban körülbelül 20 évvel ezelőttre tehető. A női vízilabda válogatott játékosaként, a siket vízilabdázók ellen játszottunk a férfi OB II. osztályában. Ámulva néztem őket, hogyan értik meg egymást és a bírói ítéletet. Ez az élmény is segített megérteni, hogy a sportban nincsenek akadályok. Ugyanolyanok vagyunk.

A kislányom, Flóra születésével közelebbről megismertem a fogyatékkal élők közegét, látom és hiszem, hogy a sporttal és a világ iránti nyitottsá-

gával nagy dolgokra lesz képes. Flóra kedvence jelenleg az úszás és az ülőröplabda, számomra kiemelten fontos, hogy a fogyatékossgal élőknek is egyre több helyen legyenek elérhetőek a sportágak.

Természetes feladatomnak érzem, hogy segítsem őt és társait, és közvetítő legyek Magyarország társadalmának érzékenyítésében. Flórával közösen szeretnénk példát mutatni a fogyatékossgal élőknek és épeknek egyaránt, gyerekeknek és szülőknek, hogy így is lehet egészséges és tartalmas életet élni. Szeretném elérni, hogy az élet bármely területén, legyen az utazás, oktatás vagy egyszerű hétköznapi dolgok, ugyanolyan esélyeket kaphassanak, ebben pedig sokat segít a sport. Sporttal minden könnyebb.”



## Suba Róbert

**Paralimpiai és világbajnoki ezüstérmes, Európa-bajnok magyar kajakozó. Az első magyar parakajakos, aki részt vett a nyári paralimpiai játékokon és érmet nyert. Aktívan készül a 2020-as tokiói paralimpiai játékokra, a magyar válogatott legeredményesebb tagja.**

„A sport már fiatalkorom óta meghatározó szerepet tölt be az életemben, ez a balesetem után sem változott. Mozgáskorlátozottságom ellenére is képes vagyok boldog, és teljes életet élni.

Hiszem, hogy egy kitűzött cél kerekesszéssel is elérhető, legyen az egy apró akadály leküzdése a minden napi életben, vagy egy olimpiai érem megszerzése. Sportolóként szeretném megmutatni, hogy alázatos munkával a kitűzött cél elérhető. Remélem, hogy munkámmal és eredményeimmel olyan értékeket tudok közvetíteni, amellyel segítem sorstársaimat céljaik elérésében, hiszem, hogy a jó példa bárkinek pozitív motivációt ad”.

# MPN2019

február 22. 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 sportszervezetet 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 rendhagyó testnevelés órát, próbálták ki olyan sportágakat, amelyek a fogyatékossgal élőknek sajátja. Együtt nézték meg a parasportolóról

szóló Lehetetlen Határán című dokumentumfilmet és beszélgettek az elfogadásról.

2019-ben folytatjuk a missziónkat és a LÉLEKMOZGATÓ névre keresztelt iskolai programunkat kiegészítjük az óvodákra is, az ép diákokat, pici gyermekeket szólítjuk meg. Idén február 22-én is a csatlakozásra bátorítjuk az intézményeket. Azt javasoljuk, hogy különleges osztályfőnöki órák keretében a diákok tanáraikkal beszélgessenek a fogyatékossgal élőkről, a parasportolóról, az elfogadásról.

Ehhez segítségül kínáljuk a Vitéz Halassy Olivér lábamputált olimpiai- és Európa-bajnok, vízilabdázó, úszó Európa-bajnokról szóló „A csodafedezet” című, dokumentumfilmet, és egy pedagógiai-módszertani segédletet, amely a [www.fodisz.hu](http://www.fodisz.hu) és a [www.haparalimpia.hu](http://www.haparalimpia.hu) oldalról is 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 erőemelés, a padlókocit, a streetball-t két kéreken, a floorball-t, az ülőróplabdát, 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](http://www.fodisz.hu) honlapon történő regisztrációval.

A program közösségi oldalán [www.facebook.com/lelekmozgato](https://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 versenyekre 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  
atlétika  
boccia  
csörgőlabda  
erőemelés  
evezés  
íjászat  
judo  
kajak-kenu  
kerekeszkéses kosár-  
labda  
kerekeszkéses rugby  
kerekeszkéses Tánc  
kerekeszkéses tenisz  
kerekeszkéses vívás  
kerékpározás  
látássérült labdarúgás

lovaglás  
sportlövészet  
taekwondo  
teke  
triathlon  
ülőröplabda  
úszás  
vitorlázás

**Téli Parasportok:**

alpesi sí  
biatlon  
kerekeszkéses curling  
sífutás  
snowboard  
szánkós jégghoki



**Információ és jelentkezés:** [office@hparalimpia.hu](mailto:office@hparalimpia.hu)

**Weboldal:** [www.hparalimpia.hu](http://www.hparalimpia.hu)

**Kapcsolattartó:** Bánkúti Réka irodavezető

**Tel.:** +36 30 460 8806

**E-mail:** [office@hparalimpia.hu](mailto:office@hparalimpia.hu)

**Cím:** 1146, Budapest, Istvánmezei út 1-3. 1.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	padlólóki
erőemelés	tenisz
görkorcsolya	tollaslabda
hófutás	torna
judo	úszás
kerékpár	floorball
kézilabda	
kosárlabda	

**Információ és jelentkezés:** [msosz@msosz.hu](mailto:msosz@msosz.hu)

**Weboldal:** [www.specialolympics.hu](http://www.specialolympics.hu)

**Kapcsolattartó:** Dr. Jády György országos sportigazgató

**Tel.:** +36 30 311 9590

**E-mail:** [jady.gyorgy@msosz.hu](mailto: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](mailto:mszsz@trapilap.hu)  
**Weboldal:** [www.trapilap.hu](http://www.trapilap.hu)  
**Kapcsolattartó:** Tilhof Ingrid alelnök  
**Tel.:** +36 20 253 6669  
**E-mail:** [tilhof@trapilap.hu](mailto: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	
kézilabda	
csörgőlabda	
evezés,	

**Információ és jelentkezés:** [iroda@fodisz.hu](mailto:iroda@fodisz.hu)

**Weboldal:** [www.fodisz.hu](http://www.fodisz.hu)

**Kapcsolattartó:** Toponári Gábor ügyvezető elnök

**Tel.:** +36 70 3704732

**E-mail:** [ugyvezetoelnok@fodisz.hu](mailto: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 (csövel, 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 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

*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

## Eszközsükséglet:

- csörgőlabda
- szemtakaró kendők
- kapuk

## Próbáljátok ki:

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

*Szappanos István,  
a Kézilabda Szövetség Paraszport Albizottságának Elnöke*



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 versenyrendszerében meredeken nő a csapatok és játékosok száma, immár 38 csapat vett részt a Speciális Olimpia Téli Világ Játékain. Az értelmi fogyatékosággal 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.

## 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)

## Eszközsükséglet:

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

*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 fogyatékosággal élő és ép értelmű diákok alkotta - csapatok körében.

Sportághoz kapcsolódó kérdések: Vajtó Richárd, [iroda@fodisz.hu](mailto: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 téréfelére 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](mailto: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.

## Eszközsükséglet:

- 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, jobb hátvéd, balhátvéd, 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](mailto: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 szöuli 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 elkezdeni!

*Mayer Éva szövetségi kapitány és Faragó Péter szakágvezető értemelés, Magyar Paralimpiai Bizottság*

## Eszközszükséglet:

- 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

# 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 vis-szajátssza a labdát
- a játékosok kisebb pályán (10x6 m) és ala-csonyabb 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 röp-labdában a nyitás sáncolása tilos, az ülőröp-

*Raska Gyula*  
 ülőröplabda szakágvezető,  
 Magyar Paralimpiai Bizottság



1995. ljubljana-i Európa-bajnokság: aranyérmert 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 tevékenységként 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 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.

## 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 mögül), 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 alapvonaltól előre 2 méter, oldalra pedig 1-1 méter. Ha a területét elhagyva avatkozik játékba, az ellenfél csapata 6 m-ről végezhet el szabadrúgást

## Eszközsükséglet:

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



LÁSS Egyesület vakfoci csapata

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

# Vakfutás



<http://goo.gl/KVUWY>  
<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

## Eszközükséglet:

- 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.

# MPN2019

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!

# MPN2019

Köszönjük a szakmai közreműködést:

Sportleírások:



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



**Csőrgőlabda:** *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



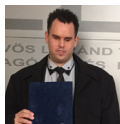
**Padlólóki és floorball:** *Dr. Jády*  
*György* országos sportigazga-  
tó, Magyar Speciális Olimpia  
Szövetség



**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:



# MPN2019



# ÜLŐRÖPLABDA EURÓPA-BAJNOKSÁG BUDAPEST

## EZ NEM JÁTEK! EZ KÖKEMÉNY SPORT!



SZURKOLJ A MAGYAR VÁLOGATOTTNAK  
2019. JÚLIUS 15. ÉS 21. KÖZÖTT  
A NEMZETI KÖZSZOLGÁLATI EGYETEMEN!





# 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](http://www.fodisz.hu) | [facebook.com/fodisz](https://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



**MPN2019**  
február 22. **MAGYAR**  
**PARASPORT**  
**NAPJA**

