



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 Parasport minden évben, február 22-én történő megünneplését.

A dátum kiválasztása szimbolikus volt. 1970-ben ezen a napon alakult meg a Mozgásgátó 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 Parasport 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 Parasport Napjához kapcsolódó prezentációt ajánlunk, melyek a [www.fodisz.hu](http://www.fodisz.hu) és a [www.hparalimpia.hu](http://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 kívánunk 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

### Sportágaink

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.

asztalitenisz atlétika  
boccia  
csörgőlabda  
erőemelés  
evezés  
íjászat  
judo  
karate  
kajak-kenu  
kerekeszékes kézi-  
labda kerekeszékes  
kosár-labda  
kerekeszékes rugby  
kerekeszékes tenisz  
kerekeszékes vívás  
kerékpározás  
látássérült labdarúgás

para-táncsport  
lovaglás  
sportlövészet  
szkander  
taekwondo  
teke  
tollaslabda  
triathlon  
ülőroplabda  
úszás  
vitorlázás

#### Téli parasportok:

alpesi sí  
biatlon  
kerekeszékes curling  
sífutás  
snowboard  
ülő jégkorong



**Információ és jelentkezés:** [info@hparalimpia.hu](mailto:info@hparalimpia.hu)  
**Weboldal:** [www.hparalimpia.hu](http://www.hparalimpia.hu)  
**Kapcsolattartó:** Ligárt Balázs, sportigazgató  
**Tel.:** +36 30 460 8806  
**E-mail:** [info@hparalimpia.hu](mailto: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 (MSOSZ) a 8 éves és annál idősebb értelmi fogyatékosokkal élő és tanulásban akadályozott gyermekek, valamint felnőttek sportolási és versenyzési lehetőségeit szervezi, irányítja. Szövetségünk 16 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.

### Sportágaink

asztalitenisz  
atlétika  
alpesi sí  
bocsa  
bowling  
erőemelés  
floorball  
görkorcsolya  
gyorskorcsolya  
hófutás  
judo  
kerékpár  
kézilabda

kosárlabda  
labdarúgás  
MATP-Mozgásélmény  
műkorcsolya  
tenisz  
tollaslabda  
torna  
úszás



**Információ és jelentkezés:** [msosz@msosz.hu](mailto:msosz@msosz.hu)  
**Weboldal:** [www.specialolympics.hu](http://www.specialolympics.hu)  
**Kapcsolattartó:** Máté-Schwarcz Gergely, országos sportigazgató  
**Tel.:** +36 30 574 9948  
**E-mail:** [mate.schwarcz.gergely@msosz.hu](mailto:mate.schwarcz.gergely@msosz.hu)  
**Cím:** 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

# MSZSZ

## Magyar Szervátültetettek Szövetsége

1998-ban alakult meg a Magyar Szervátültetettek Szövetsége, ami jelenleg 16 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. 11 nyári és 3 téli sportágban szervezi a transzplantáltak hazai sportversenyeit, és a sportolók részvételét a nemzetközi versenyeken.

### Sportágaink

asztalitenisz  
atlétika  
bowling  
darts  
kerékpár  
petanque  
röplabda  
squash  
úszás  
tenisz  
tollaslabda  
triathlon



**Információ és jelentkezés:** [mszsz@trapilap.hu](mailto:mszsz@trapilap.hu)  
**Weboldal:** [www.trapilap.hu](http://www.trapilap.hu)  
**Kapcsolattartó:** Vajtó-Tilhof Ingrid alelnök  
**Tel.:** +36 20 253 6669  
**E-mail:** [vajtothofingrid@trapilap.hu](mailto:vajtothofingrid@trapilap.hu)  
**Cím:** 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. IV. emelet 409.

# 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.

### Sportágaink

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](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. IV. emelet 409.

# Baskin

<https://bit.ly/48A6EUD>  
<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](mailto:baskin.hungary@gmail.com)



# Boccia

<https://bit.ly/3U1pMH0>  
<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 kékek 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



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

Sportághoz kapcsolódó kérdések: Csuri Ferenc [csferencnandor@gmail.com](mailto:csferencnandor@gmail.com)

# Csörgőlabda



<https://bit.ly/3TZ5QUU>

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.

## Eszközsükséglet:

- 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 cserejátékoskal
- 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



2001. Európa-bajnokság, 1. hely

Sportághoz kapcsolódó kérdések: Orsós Zsolt, [orsos.zsolt19800@gmail.com](mailto:orsos.zsolt19800@gmail.com); Varga Petra, [varga.petra@mksz.hu](mailto:varga.petra@mksz.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, 2017-ben 38 csapat vett részt a Speciális Olimpia Téli Világjátékokon. 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 megjátszani e magasság felett
- Létszám: 4 a 4 ellen vagy 6 a 6 ellen
- Pályaméret: 20-24x12-14 m (4v4), 36-44x18-22 m (6v6)



A floorball a Magyar Speciális Olimpia Szövetség sportága. Az utóbbi években egyre népszerűbbnek bizonyul az integrált - értelmi fogyatékosokkal élő és ép értelmű diákok, partnerjátékosok alkotta - csapatok körében.

Sportághoz kapcsolódó kérdések: Máté-Schwarz Gergely, [mate.schwarz.gergely@msosz.hu](mailto:mate.schwarz.gergely@msosz.hu)

# Kerekesszékes kosárlabda

<https://bit.ly/2Z7qh15>  
<https://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.

## Eszközsükséglet:

- 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



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

Sportághoz kapcsolódó kérdések: **Beliczay Krisztián**, [beliczay.krisztian@gmail.com](mailto:beliczay.krisztian@gmail.com)

# Egyesített Sport Program

<https://bit.ly/3U3r9EL>  
<https://bit.ly/3U3iiDI>

Az egyesített sport egy újabb eszköz arra, hogy a Speciális Olimpia küldetését beteljesítsük.

A Magyar Speciális Olimpia Szövetség (MSOSZ) egyesített sportprogramjában az értelmi fogyatékkal élő és ép játékosok (partnerjátékosok) egy csapatban tréningeznek és versenyeznek.

A csapatokat, párosokat úgy állítjuk fel, hogy a felkészülés és a versenyzés minden sportoló számára tartalmas kihívást és részvételt jelentsen. Ezen lehetőségek gyakran az egyéni készségek fejlődéséhez, nagyobb önbecsüléshez, kapcsolatok, barátságok kialakulásához és az egyenlőség elvének gyakorlati megvalósításához vezetnek.

## Érintett sportágak az MSZOSZ-ben:

- asztalitenisz
- bowling
- floorball
- kézilabda
- kosárlabda
- labdarúgás
- tenisz
- tollaslabda



A magyar sportolók a legutóbbi a berlini Speciális Olimpia Nyári Világjátékokon, 2023-ban összesen 74 db érmet szereztek, a sikerekből pedig több egyesített csapat és sportági páros is kivette a részét.

Sportághoz kapcsolódó kérdések: **Máté-Schwartz Gergely**, [mate.schwartz.gergely@msosz.hu](mailto:mate.schwartz.gergely@msosz.hu)



# Para-fekvenyomás



<https://bit.ly/3qr5OU4>  
<http://goo.gl/L2muPF>  
<http://goo.gl/KLJz3P>  
<http://goo.gl/JDwb8Q>

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!

## 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: Faragó Péter, [farpet26@gmail.com](mailto:farpet26@gmail.com)

# 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](mailto: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



<http://goo.gl/uyrm1G>  
<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 ülőröp-



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

Sportághoz kapcsolódó kérdések: [Raska Gyula, gyula.raska@gmail.com](mailto:Raska Gyula, gyula.raska@gmail.com)

# 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

Sportághoz kapcsolódó kérdések: [Bodnár Attila, bodnar.attila@lassegyesulet.hu](mailto:Bodnár Attila, bodnar.attila@lassegyesulet.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 mindkettőn egy sálát, 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 kötéllal 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.

## 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!



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.

# 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



**Padlőhoki:** Dr. Jány György  
országos sportigazgató, Magyar  
Speciális Olimpia Szövetség



**Floorball:** Máté-Schwarcz Gergely  
sportigazgató, Magyar Speciális  
Olimpiai 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](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



**MPN** MAGYAR  
PARASPORT  
NAPJA

