

Zrakově postižení a sport

Vhodné sporty

- běh na lyžích
- bowling
- kuželky
- lukostřelba
- plavání
- tandemová cyklistika
- vodní sporty
- zvuková střelba
- turistika
- fotbal
- atletika
- šachy
- showdown
- goalball

Legislativa

Minimální zrakové postižení, které opravňuje sportovce k účasti na sportovních akcích musí být v souladu s pravidly **Mezinárodní sportovní federace nevidomých sportovců (IBSA)**:

- **Vizuální ostrost 6/60**
- **Zorné pole menší než 20°**

Klasifikace sportovců dle IBSA

- **Kategorie B1** – sportovec bez světlocitu i se světlocitem, ale bez schopnosti rozeznat tvar ruky z jakékoliv vzdálenosti a směru (při sportu tmavé klapky – rovnost všech soutěžících)
- **Kategorie B2** – od schopnosti rozeznat ruku po ZO 2/60 či zorné pole menší než 5°
- **Kategorie B3** – od zrakové ostrosti 2/60 do 6/60 či zorné pole mezi 5° a 20°

Organizace sportu ZP

- Unie zdravotně postižených sportovců České republiky – základní organizace
 - každý druh postižení zastoupen jedním svazem
 - mentální, sluchová, spastická, tělesná, vnitřní, zraková

Organizace sportu ZP

- Český paralympijský výbor
 - Zastupuje ČR na paralympijských hrách
 - Zastupuje ČR na deaflympiádách neslyšících
 - Rozhoduje o účasti ČR na p.h. či d.h.



Další organizace

- Český svaz zrakově postižených sportovců



ATLETIKA

Technické disciplíny: skok daleký, trojskok, skok vysoký, vrh koulí, hod oštěpem, hod diskem, pětiboj

Označení sportovců: F11, F12, F13



ATLETIKA

Běžecké disciplíny: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10 000m, maratón; štafety (4 x 100m a 4 x 400m)

Označení sportovců: T11, T12, T13

Každý atlet má vymezeny 2 dráhy.



PLAVÁNÍ

Plavecké disciplíny: Volný způsob (50m, 100m, 400m); Znak (100m); Prsa (100m); Motýlek (100m); Polohový závod (200m)

Označení sportovců: S11, S12, S13

K informování plavce o blížícím se konci bazénu se využívá tzv. ***tapping***

Tapping



Běh na lyžích



Disciplíny:

Ženy: 5 km, 10 km, 15 km, 1 km sprint

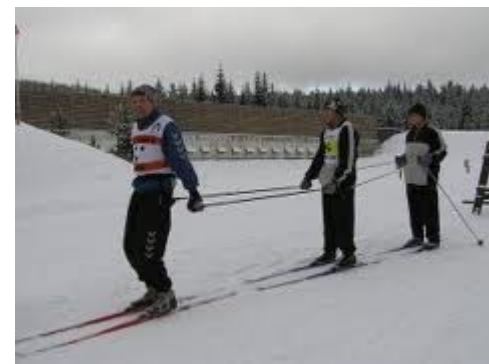
Muži: 10 km, 20 km, 1 km sprint

Kategorie B1, B2 musí mít traséra

Kategorie B3 mohou mít traséra

Trasér může být vyměněn, vede pomocí hlasu

Běh na lyžích



Trasér:

- Upozorňuje ZP na větve či jiné překážky
- Upozorňuje na změnu profilu trati (svah, změna směru, nerovnosti)
- Zajišťuje uvolnění místa pro rolbu ...
- Udržuje optimální vzdálenost před postiženým

Označení dvojice lyžařů

- Trasér a lyžař jsou označeni výstražnými vestami s nápisem „GUIDE“ či „BLIND“ nebo případně českým ekvivalentem



Pokyny pro traséra

- **Popis okolí**
- **Ohlašování se nevidomému** – pocit bezpečí
- **Ohlásit stoupání** – náročnost a délku
- **Ohlásit klesání** – náročnost, rychlost, dojezd



Sjezd na lyžích

Disciplíny: sjezd, superobří slalom, obří slalom, slalom, super kombinace

Trasér je povinný pro všechny kategorie

Trasér je označen reflexní vestou s písmenem „G“.

Trasér musí projet všemi bránami



Sjezd na lyžích:



Vhodnost prostředí:

- Omezený počet lidí
- Trať bez stromů, sloupů ...
- Bezpečný dojezd do roviny nebo protisvahu
- Spolupráce vlekařů při nasedání na vlek





Sjezd na lyžích



Nácvik:

- 1) Trasér jede s lyžařem těsně v zádech
- 2) Trasér jede s lyžařem na tyči („hůlkách“)
- 3) Nepřímý kontakt – pouze hlasový



Cyklistika



- Kategorie B1 – B3
- Rozdělení na muže (červené přilby) a ženy (bílé přilby)
- Závodí se na tandemových kolech
- Na každém kole jede vidící pilot a nevidomý cyklista
- Od roku 2007 součástí Mezinárodní cyklistické organizace

Cyklistika



Disciplíny:

Silniční závod: muži 90 až 120 km

Silniční závod: ženy 70 až 100 km

Časovka: muži 20 až 35 km

Časovka: ženy 15 až 30 km

Dráha: M a Ž 1000 m, M stíhací závod na 4000 m, Ž stíhací závod na 3000 m, sprint

Cyklistika



Pravidla pro piloty:

- Nesmí být profesionálním cyklistou stáje registrované v UCI
- V posledních třech letech nebyl členem profesionálního týmu
- V posledních třech letech se neúčastnil mistrovství světa nebo olympijských her
- Starší 18 let



Sporty pro nevidomé

- Goalball



- Showdown

- Zvuková střelba

- Kuželky



Goalball

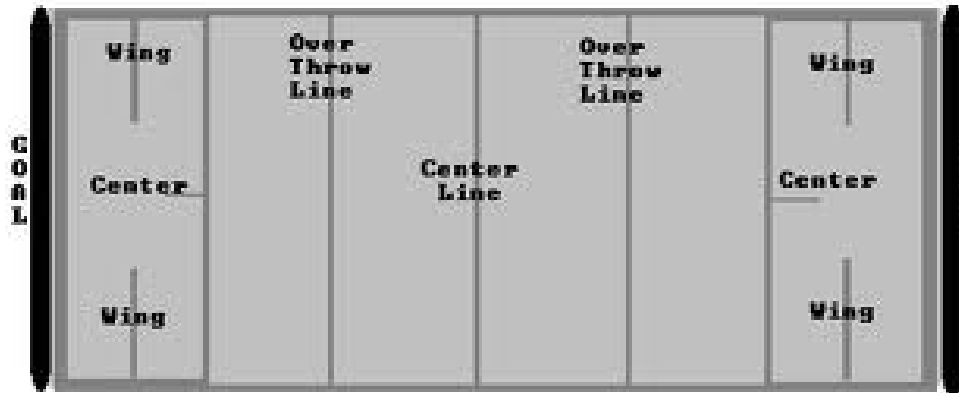


Goalball

- Rychlá hra s ozvučeným míčem
- Všichni hráči bez ohledu na kategorii B1 – B3 nosí klapky
- Družstvo – 3 hráči a max. 3 náhradníci
- Hra: 2 x 12 minut
- Rozhodčí: 2 hlavní a 4 brankoví
- Od kontaktu s míčem po hod nesmí uplynout více než 10 s

Goalball

The Goalball Court.



SHOWDOWN



SHOWDOWN

- Kategorie B1 – B3 hrají společně
- Muži a ženy hrají zvlášť
- Hráči mají na očích klapky
- Nejedná se o paralympijský sport
- V ČR oblíben (r. 2005 v ČR Mistrovství světa)
- Vyzkoušíme při návštěvě SONS

SHOWDOWN



SHOWDOWN

- Hrají dva hráči
- Používají pálky a ozvučený míček o průměru 6 cm
- Hrací plochou je stůl s uprostřed umístěnou deskou (otvor ve spodní části)
- Cílem hry je odpálit míček do soupeřovy branky – a to pod středovou deskou
- Hraje se do 11 bodů s rozdílem 2 (max. však do stavu 16:16, kdy následující rozhodne)

SHOWDOWN



Další sporty



Děkuji 😊

