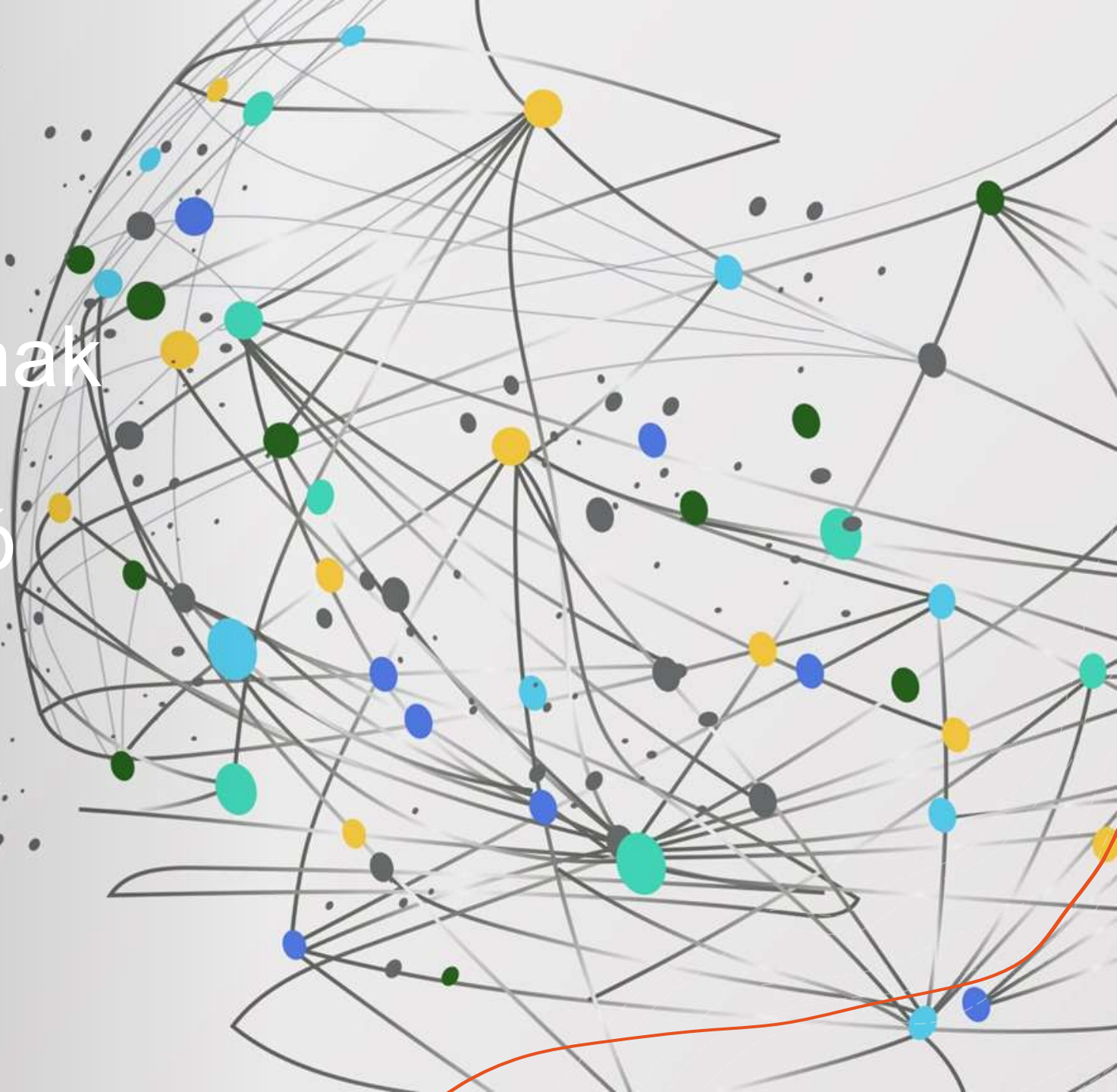


Fogyatékosággal élők integrációjának lehetősége a Tájékozódási futó- sportba. (II.)

FlexO – SpecO – ParaO



FlexO-SpecO-ParaO

Cél:

A fogyatékossgal élő gyermekek és felnőttek bevonása a Tájékozódási futó Sportba.

A versenyzési lehetőség megteremtése.

Inkluzív környezet kialakítása.

A tájfutó társadalom érzékenyítése.



FlexO-SpecO-ParaO

Célcsoport:

Autizmussal élők

Down szindrómával élők

Enyhe értelmi fogyatékossgal élők

(Akk képesek erdei, park és lakótelepi környezetben versenyezni.)



FlexO-SpecO-ParaO

Verseny-kategória kialakítása:

2,5 - 4 km hosszúságú, utakon követhető, D vagy C nehézségű pálya.

Maximum 80-100 m szintkülönbség

Ritkább szalagozás segítségével.

(A pályák hosszának tervezésekor, figyelembe kell venni, hogy a fogyatékossgal élők fele körülbelül, valamilyen társult betegséggel él. Vonatkoztatva a fizikai terhelésre.)



FlexO-SpecO-ParaO

Verseny-kategória kialakítása:

Asszisztenssel versenyzés lehetősége:

Szülővel

Edzővel

Kísérő gyógypedagógussal

Önkéntes tájfutókkal (Egyetemisták, 16 év feletti Középiskolások)



FlexO-SpecO-ParaO

Szalagozás, lehetőleg egyszínű sárga vagy narancssárga szalag.

Nagy bója.

Pontérintés: SIAC vagy szűrőbélyegző + versenyzőkarton.

Szimbólum használat ugyanúgy, ahogy a normál kategóriákban, mint vizuális segítség.

Pontkörzetben vizuális segítség, bója ábra elhelyezése, egy két fán, a pont 20-30 méteres körzetében, az optimális útvonalon.



FlexO-SpecO-ParaO

Térkép:

Lehetőleg: 1:7500, 1:5000, 1:4000 felbontású, nem kell mindent tartalmazzon, viszont fix tájékozási pontokat igen. (MTBO térképek mintájára)

Könnyebben olvasható, érthető.
(legalább is jó lenne erre törekedni!)

A kategória pályáit paralel a MapRUN-ban is lehessen látni.



FlexO-SpecO-ParaO

Vizuális segítség

Az autista versenyzőknek, vezető-füzetecske biztosítása, mint vizuális akadálymentesítés.

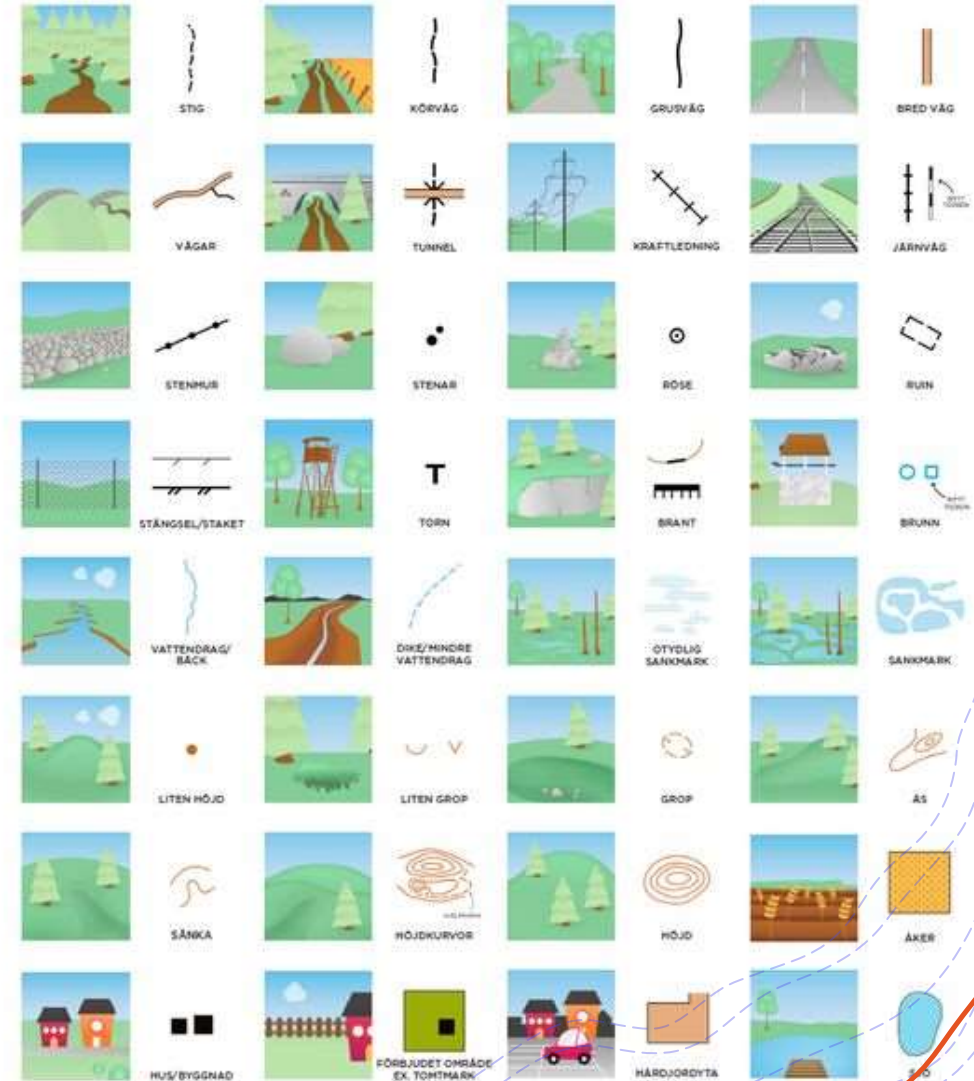
Illetve azoknak a kategória indulóknak is akik ezt igénylik.

Lehet:

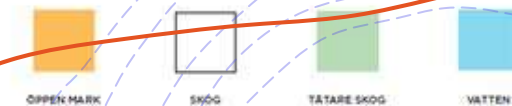
Saját info-grafika

Boardmaker

LÄR DIG TYDA KARTAN



VIKTIGA FÄRGER PÅ KARTAN



FlexO-SpecO-ParaO

Rajt-Cél:

Rajt:

Rajtdobozos indulás a nyílt kategóriákkal, avagy normál rajtból, rajtlista alapján. (célszerű elkerülni a hosszabb várakozást)

Cél:

Befutás mindig a normál nagy Célba.

A kiolvasásnál, (ha Siac időmérés van) lehetőleg figyelni a fogyatékosággal élő versenyzőre.



FlexO-SpecO-ParaO

Versenyidő –helyezések:

Az egyéni idő nem releváns, a mozgás és a sport élménye az elsődleges cél, illetve az egészséges környezetben lét.

Minden FlexO kategória versenyző jutalomban részesül, ami a motiváció miatt nagyon fontos. (érem, oklevél, verseny-csoki, szimbolikus ajándék.)

Open D - összetett:
I. helyezés



FlexO-SpecO-ParaO

Versenyek:

Évi 6-10 rangsoroló versenyen FlexO kategória kiírása.

Évi 1-2 OB-n a nyílt kategóriák mellett – ROB/KOB

Évi 5-6 alkalommal regionális versenyeken

Diákolimpián, iskoláskorú versenyzőknek.



FlexO-SpecO-ParaO

Versenyzőbázis kialakítása:

EGYMI iskolák

Fogyatékossgal élőket tömörítő Civil Alapítványok, Egyesületek. (Kézenfogva, ÉFOÉSZ, ect.)

Gyógypedagógus tájfutók megkeresése a toborzáshoz.

Tájfutó társadalom esetleges ismeretségi körei.

Törekvés a vidéki bázisok kialakítására is.



Köszönöm a figyelmet!

Ötleteljünk Együtt, indítsuk be a FlexO-t !

Tegyünk közösen a fogyatékossgal élő
gyerekekért és felnőttekért.

Mottó: Jó EMBEREK egy Jó Ügyért!

Készítette: Tóth Dóra – autizmus specifikus mentorszülő
/tájfutó

