

Проект: “СТАРТ – Активирание  
и интегриране на хора с увреждания  
чрез адаптирани традиционни  
спортове и игри”

Step free Route



START

START - activating and integrating people with disabilities through adapted traditional sports and games

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



ERASMUS+SPORT / SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS



# БЪЛГАРИЯ

Игра от България “Ямички”



По описание на Сдружение „Партньори – Кюстендил“,  
с. Слокощица, България, със съдействието на Регионален  
исторически музей „Акад. Йордан Иванов“ – Кюстендил

## История:

Прототипът на играта датира от далечното минало. Това е археологическа находка от с. Слатино, Кюстендилско от каменномедната епоха (първата половина на V-то хил. пр. Хр.). Представлява глинен предмет с 16 ямички, подредени в четири колонки по четири. Формата е четиристенна пресечена пирамида с квадратна повърхност (Фиг. 1). Предполага се, че се е играело със семена, малки камъчета или малки керамични топчета, често откривани в археологическия обект, чиито брой е делим на 4.

Тази праисторическа развлекателна игра е адаптирана като спортна за хора с увреждания, замествайки нейната повърхност от 16 ямички с игрище от 16 кръга и прилагайки едни от по-простите правила на известна днес бордна игра, наречена „Манкала“.



**Фиг. 1**

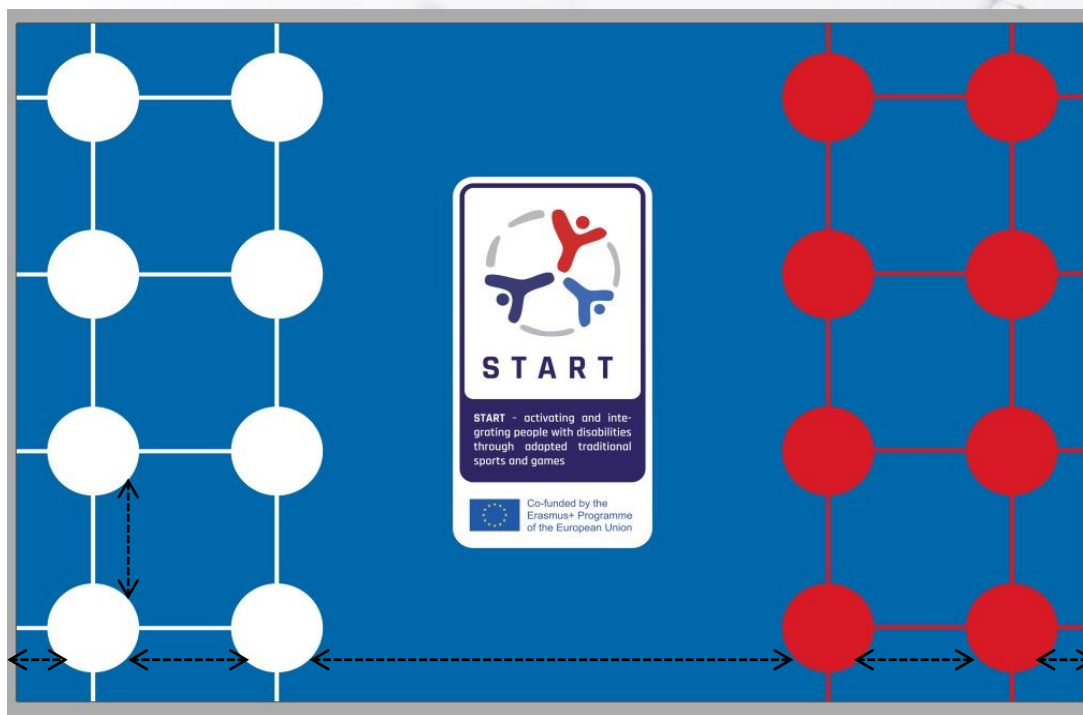
Оригиналният предмет на играта – глинена четиристенна пресечена пирамида, датиращ от каменномедна епоха (V хил. пр. Христа)



**Брой играчи:** 2 отбора, един или двама играч/и в отбор.

**Игрище:** винилова настилка или друга подходяща за инвалидни колички повърхност с размери 3.50 м (3.00 м) х 2.30 м и очертани 16 кръга (Фиг. 2) всеки с диаметър 30 см, разположени на разстояние от 30 см един от друг и 10 см от външните линии на игрището. Игрището е разделено на две полета – всяко съдържащо два реда с по четири кръга. Разстоянието между тях е 1/1.50 м за свободно преминаване на количките.

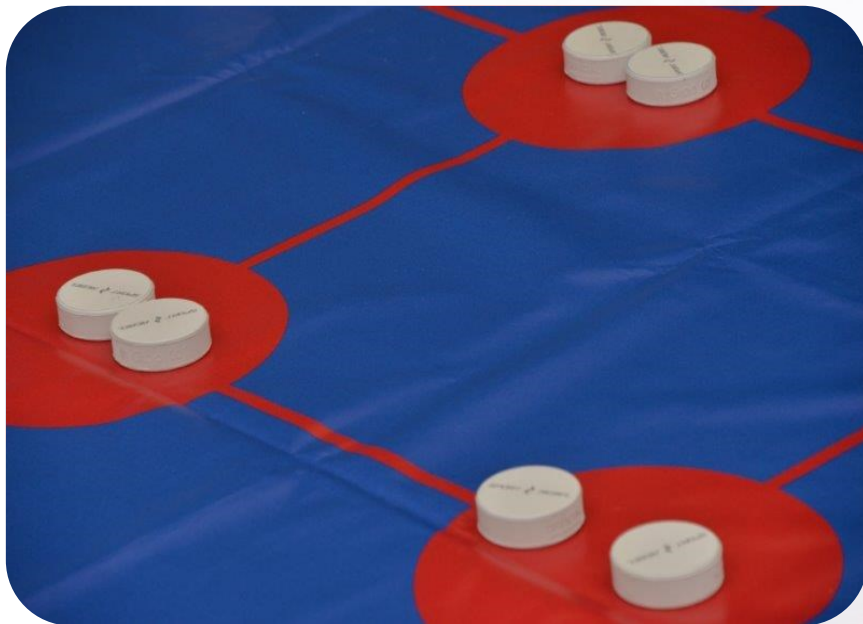
**Фиг. 2** Очертания на играта върху винилова повърхност



10 см; 30 см 150 см/100 см; (за движение на колички) 30 см; 10 см;  
Вертикално и хоризонтално

### Оборудване:

шайби – 32 бр. (диаметър: 5 см; дебелина: 2 см), стикове (от типа за хоккей на лед) за играчите  
– 2 бр. или 4 бр.



**Правила на игра:** Играта Ямички се играе с 32 малки шайби, разпределени равномерно в 16-те кръга (по две във всеки кръг). Четирите реда от кръгове са разделени на две по средата, така че всеки играч да играе с двата реда в своята половина. Един играч може да има повече от един ход.

Играта започва, когато играч премести по посока на часовниковата стрелка или обратно на нея шайбите от произволно избран кръг от своята страна и ги разпреди последователно един по един в следващите. Ако последната шайба попадне в кръг, който вече съдържа една или повече шайби, тогава съдържанието се взима и се разпределя към следващите по същия начин. Ако този кръг е точно срещу кръг от вътрешния ред на противника, играчът събира и неговите и продължава последователното им поставяне нататък. Редът на играча приключва, когато последната шайба завърши в празен кръг. Тогава започва другият играч. Противникови шайби се събират само от вътрешния ред. Победител е този, който пръв събере шайбите от четирите кръга на вътрешния ред на противника.

По време на своя ред играчът следва само една посока на игра – по часовниковата страна или обратно на нея. Шайбите се преместват и разпределят последователно във всеки следващ кръг с помощта на стикове (Фиг. 3). Играчите могат да играят, както в средата на игрището между двете половини, така и вън от него.



(Фиг. 3) Играчите разпределят шайбите към следващите кръгове със стикове



### **Възможни адаптации:**

за хора в инвалидни колички може да се играе без специална адаптация. Необходима е само подходяща, гладка повърхност, която позволява безпроблемно движение;

за хора със зрителни увреждания може да се използват ярки цветове за игрището;

за хора с интелектуални затруднения не са необходими промени;

за хора с тежки увреждания може да се играе като бордна игра (както в оригиналния вид, виж Фиг. 1).

Бордната игра е изработена от глина или пластмаса и се играе с малки камъчета или малки керамични топчета, вместо със шайби.

Ако е необходимо, може също да се използват:

- по-малки или по-леки пръчки;
- по-малки или по-леки шайби;
- помощни гидове за незрящи.

Играта е изключително подходяща за хора в инвалидни колички.



**ERASMUS+SPORT/ SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS**

**Project: “START - activating and integrating people  
with disabilities through adapted traditional sports and games”**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Македонска традициона спортна игра  
“Джамия”



По описание на Сдружение за хуманитарна помош и подкрепа на хора със специални потребности „Бравура кооператива“ – Делчево, Република Македонија



**История:** Играта Джамия е стара традиционна игра в Република Македония, но се играе и в други страни в региона и е характерна за Балканите.



**Брой играчи:** Игра е се от два отбора (А и Б). Всеки отбор може да има по 3 или 5 играчи, напр. **Отбора А** – 3-ма играчи (+ 2-ма асистенти при необходимост) срещу **Отбор Б** – 3-ма играчи (+ 2-ма асистенти при необходимост).

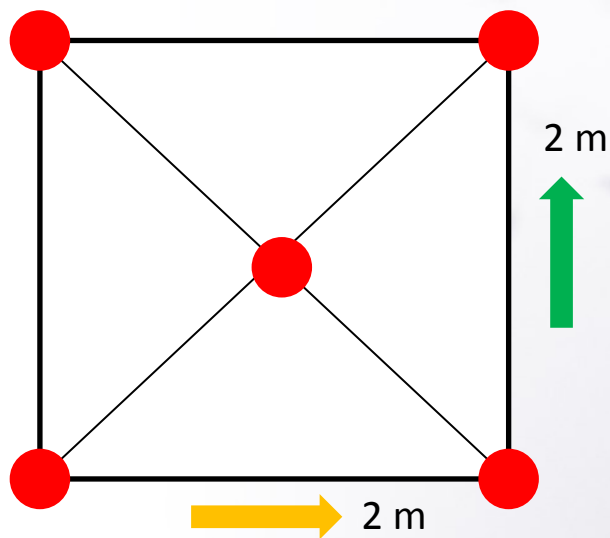
**Рефер:** За по-добра справедливост по време на играта има необходимост от рефер.

**Оборудване:** Оборудването за играта трябва да бъде направено от лек материал (дърво, пластмаса, дунапрен и др.):

- 5 керемиди, дървени или пластмасови кубчета с размери: ширина – 5-7 см и височина – 15-20 см;
- топка с размери 65-70 см, гумена или кожена, тежаща около 400-500 гр;
- спортни маркери в два цвята за отличавање на отборите.



**Игрище:** Игрището се разчертава с тебешир, тиксо или с друг материал върху равна повърхност, която да улесни движението на хора в инвалидни колички. Повърхността може да бъде асфалт, бетон или друга плоскост. Чертае се квадрат (200 см x 200 см). Вписват се диагоналите. В средата на квадрата се подреждат 5 плочки (камъни) една върху друга. Начертава се стартова линия на 2 метра от квадрата. Размери на цялото поле: 10 x 10 м.



### Правила на игра:

Играе се с топка и 5 плочки еднакви по размер, подредени в купчина една върху друга. От стартовата линия, **Отбор А** хвърля или търкаля топката, за да разруши купчината. След като успее, **Отбор Б** ги подрежда върху квадрата – 4 в ъглите и 1 в средата, и застава на 1 м разстояние от него. Отбор А трябва да подреди плочките отново една върху друга. Докато играчите от Отбор А подреждат, играчите от Отбор Б им пречат, целейки ги с топката. Ако играч от Отбор А бъде уцелен, напуска играта. Плочките се оставят както са и играта продължава по същия начин с останалите играчи от отбора. Когато Отбор А успее да подреди плочките, извиква "джамия" и реферът сигнализира, че целта е постигната. Отбор Б печели, когато всички играчи от Отбор А са уцелени с топка и са излезли от играта. След това отборите сменят ролите си и играта може да се повтори до 5 пъти. Всяка победа носи по една точка на отбор.



### Допълнителни правила:

- Реферът дава знак за първо хвърляне на топката.
- Първото хвърляне на топката към плочките може да се повтори до три пъти от всеки отбор.
- Всеки играч в даден отбор може да хвърля пръв.
- Ако отборът не успее да бутне нито една плочка, губи една точка и се дава ред на другия отбор да хвърля.
- Кулата от плочки се счита за разрушена дори и при една паднала плочка.
- Отборът има право да замени играч преди началото на който и да е кръг.
- Играта се играе до печелене на 5 кръга.
- 1 точка = 1 спечелен кръг.
- Всеки отбор има право на двама асистенти.
- Асистентът може да участва в играта в игралното поле и да помага на човека с увреждания само за улесняване на движението му в игрището без право да помага в подреждането на плочките. Вторият асистент може да участва в играта, но извън игралното поле и може да подава топката към свой играч, ако по някаква причина тя излезе извън полето.
- Асистентът няма право да хвърля топката, за да разруши плочките.
- Асистентът няма право да участва в хвърлянето или докосването на топката на противников играч с цел да го "изхвърли" от играта.
- Реферът дава знак за края на кръга и за отбелязването на точка.





### Възможни адаптации:

- Плочките или камъните могат да бъдат заменени с дървени кубчета с височина 4 см, така че да могат по-лесно да се хващат от играчите;
- Игрището трябва да е подходящо за инвалидни колички;
- Размерът на квадрата може да бъде направен в съответствие с нуждите на играчите;
- Броят на играчите може да варира от 3-5 души в един отбор.

Играта може също да се играе със 7 плочки.

Играта е приспособима за хора с увреждания и в инвалидни колички.



**ERASMUS+SPORT/ SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS**

**Project: “START - activating and integrating people with disabilities through adapted traditional sports and games”**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ТУРЦИЯ

Турска традиционна спортна игра  
“Мраморни топчета”



По описание на Фондация „Социално здраве и  
обучение в Сомат” – гр. Сомат, Турция

**История:** Една от най-старите игри за деца. Играе се на земята с малки, твърди топчета, наречени мрамори. Известно е, че римският император Цезар Август също играел тази игра в детството си. В миналото като топчета са използвани кръгли камъчета или плодови семена. Мраморни се правят през XVIII век. Имената и правилата на играта с топчета се различават в зависимост от страната, в която се играят. Цветните стъклени топчета „мрамори“ се наричат "мискет" в Турция.

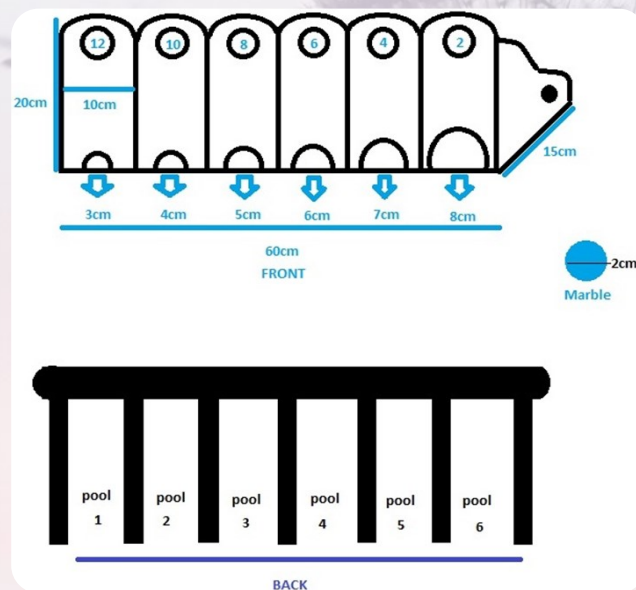
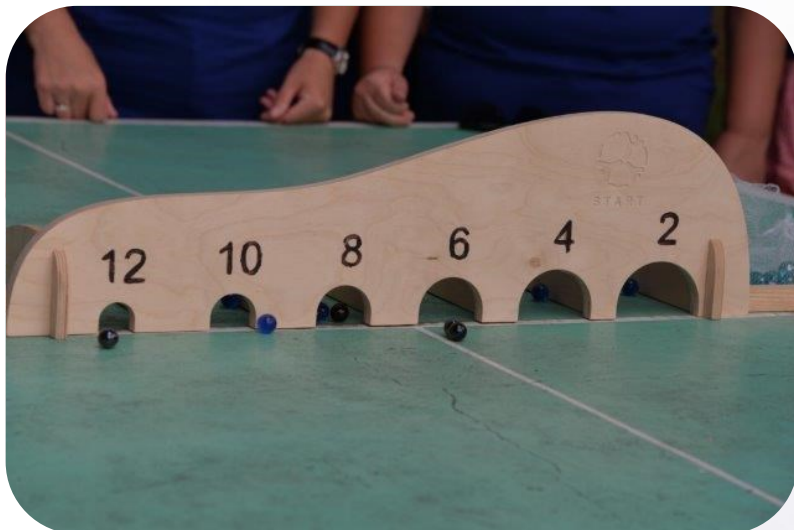


**Брой играчи:** индивидуално или отборно.

**Оборудване:** Мраморни топчета, 6 различни цвята – от 10 до 20 на брой за всеки играч; дървена мишена, т.нар. мост, със 6 различни по размер и цифри арки.



**Игрище:** маса с размери най-малко 120 x 100 см.



**Фиг.4** Графика на бордната игра – Мост

**Правила на игра:** Целта на играта е да се отбелязват точки от определено разстояние чрез преминаване на мраморните топчета през арките на игралната дъска, наречена "Мост" (Фиг.4). Всеки играч по време на своя ред пуска да се търкалят по масата от 10 до 20 топчета към целта. Когато топче премине през една от арките на моста, играчът получава точките, изписани над арката. Цифрата върху арките са различни. Числата се увеличават със смаляването на арките. В края на всеки ред на играчите точките се сумират. Победител е този с най-голям сбор от точки.



#### **Възможни адаптации:**

- за хора в инвалидни колички може да се играе без специална адаптация;
- в зависимост от степента на увреждането, може да се играе на земята, както в оригиналния вариант на играта;
- разстоянието за целене към мишената може да се съкрати.



Играта е изключително подходяща за хора с интелектуални затруднения, двигателни и сензорни нарушения.



ERASMUS+SPORT/ SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS

**Project: “START - activating and integrating people with disabilities through adapted traditional sports and games”**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





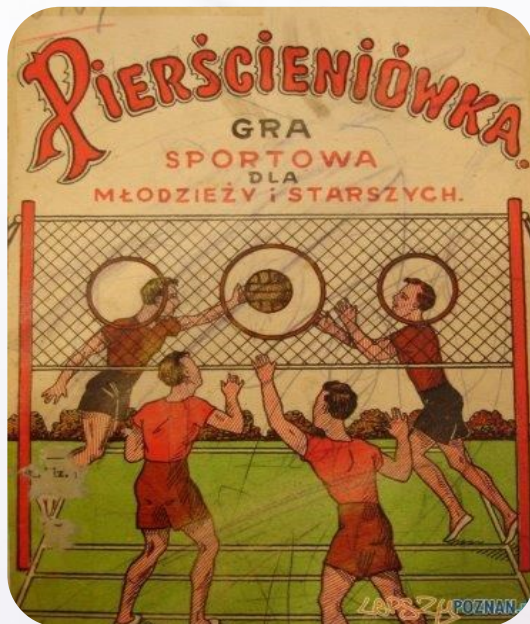
# ПОЛША

Полска традиционна спортна игра  
“Рингнетбол (Пиершеньовка)”



По описание на Сдружение „Спортни дейности и  
рехабилитация СТАРТ“ – гр. Познан, Полша

**История:** Играта „Пиершенювка“ е създадена от полски учител, който получава вдъхновение за нея наблюдавайки рибари да хвърлят шамандури през скъсани рибарски мрежи.



**Брой играчи:** 2 отбора, по 5 играчи във всеки + 5 резерви, максимум

**Оборудване:** Специална мрежа за рингнетбол, подобна на волейболната.

Мрежа с изрязани три кръга (единият в средата – 70 см в диаметър и два странични – 50 см в диаметър всеки).





---

**Игрище:** игрището е с  
размерите на волейболното  
(18 м x 9 м).





### **Правила на игра:**

Рингнетбол се играе с топка, която се хвърля през един от трите пръстена в мрежата, така че да попадне в игрището на противниковия отбор и да отбележи точка, докосвайки земята. Всяка част от тялото може да се използва за целта. Участват два отбора – максималният брой играчи на терена е 10 – по 5 от всяка страна. Останалите играчи са резерви. Двама от петимата играчи във всеки отбор са в инвалидни колички или играят в седнало положение.

Мачът няма ограничение във времето и се състои от сетове/геймове. Победител е отборът, спечелил 3 сета/гейма. Всеки гейм включва 15 и повече точки. Ако резултатът на геймовете е 2-2, се играе допълнителен, т.нар. тайбрек със същите правила.

## Сервиране и удряне на топката в Рингнетбола:



Играта започва със сервиране на топката над мрежата. Всяко сервиране се прави от зоната за сервиз, която е различна за хора в инвалидни колички, т.нар. „специална зона“.

Всеки отбор, след като топката попадне в неговата страна на терена, трябва да я хване. След хващане отборът има право на три подавания преди да прехвърли топката през една от дупките в мрежата обратно в другата половина на терена. Позволено е да се хване топката, да се хвърли и да се рит. Частта от инвалидната количка се третира като въздух (това означава, че ако топката докосне инвалидната количка, все още е в игра, докато не докосне земята).

Топката трябва да бъде хвърлена през една от дупките в мрежата. Ако топката докосне земята на противниковото поле или излезе извън неговите очертания, отборът, хвърлил топката, отбелязва точка. Същият отбор изпълнява сервиз (начален удар) от зоната за сервиране на топката.

Играчите на Рингнетбол имат различни позиции:

Трима играчи са на **първа линия** – те са нападатели (ляво, дясно и център). Зоната им на игра е на минимално разстояние от **1,50 м от мрежата**.

Другите двама играчи играят в **зоната за защита (ляво и дясно)**.

Въпреки това, всеки от тях може да играе и в нападение и в защита – да хвърлят топката в игрището на противника през пръстените и да я хващат в защита. Не трябва да престъпват линията от 1,5 м. от мрежата.

Играта се стартира от **играча в дясното крило на втора линия**, който може да хвърли, удари или ритне топката от зоната за сервиране над мрежата при изпълнението на началния удар (сервиз), в зависимост от възможностите за движение. Човек в инвалидна количка може да сервира топката от "специалната зона за сервиране".

След всяка изгубена точка, играчите се сменят за изпълнение на началния удар.

Задачата на всеки отбор е да хвърли топката през една от трите дупки в мрежата, така че тя да докосне земята от другата страна на терена. Тогава, отборът получава 1 точка и има право да изпълни следващ начален удар.

Всеки отбор има право на едно до три подавания на топката преди да я прехвърли от другата страна.

В противен случай, другият отбор получава точка и изпълнява начален удар.

Играчите на втора линия имат право на максимум три стъпки (или три движения на инвалидната количка).

Те обаче могат да подадат топката на друг играч и да се предвижат без топка до удобно за тях положение за прехвърляне през един от пръстените в мрежата. Могат и да хвърлят топката директно.

**Плеймейкърът/разпределителят:** един от играчите на първа линия на всеки отбор, който играе близо до мрежата и с гръб към нея. Неговата роля е да подаде топката на един от тримата играчи на втора линия, за да организира тяхната атака с топка към един от пръстените на мрежата. Плеймейкърът няма право да хвърля топката към противниковото поле.

**Игрището** е очертано със странични външни линии и две вътрешни – зонове (1,50 м от мрежата). Около терена трябва да има поне два метра допълнително свободно място. Игрището е разделено на две половини от мрежа, окачена в средата успоредно на зоновите линии. Височината на мрежата зависи от възможностите на играчите. Реферът внимава за отбелязване на точките и за нарушения.

**Рингнетбол може да се играе от хора с различни увреждания:**

- за хора със зрителни увреждания могат да се използват ярки цветове за очертанията на пръстените в мрежата и за топката;
- за хора с интелектуални затруднения не са необходими промени.



### Възможни адаптации:

- увеличаване или намаляване нивото на мрежата;
- намаляване размера на игрището;
- използване на по-голяма, по-малка, по-тежка или по-лека топка;
- използване на по-мека топка;
- използване на озвучаване (напр. звънци, мрежи със зумер);
- хората в инвалидни колички да играят по-близо до мрежата;
- началният удар (сервиз) да се изпълнява от разстояние по-близо до мрежата;
- топката да тупка веднъж или повече.

Играта е изключително подходяща за хора в инвалидни колички, интелектуални увреждания.



ERASMUS+SPORT/ SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS

**Project: “START - activating and integrating people with disabilities through adapted traditional sports and games”**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<http://www.start.org.pl/start-erasmussport-project/>  
<http://www.facebook.com/startpoznanska>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Тази публикация отразява само възгледите на автора и Комисията не носи отговорност за каквото и да е използване на съдържащата се в нея информация.



ERASMUS+SPORT/ SMALL COLLABORATIVE PARTNERSHIPS

**Проект: СТАРТ – Активиране и интегриране на хора  
с увреждания чрез адаптирани традиционни спортове  
и игри**

<https://www.facebook.com/START-Erasmus-Sport-Project-1756975291267589/>

<http://www.start.org.pl/start-erasmussport-project/>

[https://eacea.ec.europa.eu/erasmus-plus\\_en](https://eacea.ec.europa.eu/erasmus-plus_en)





START - activating and integrating people with disabilities through adopted traditional sports and games



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

