



***PARATENNIS
– FÖR FLER
I RÖRELSE!***



DET HÄR ÄR PARATENNIS!

Paratennis är tennis för personer med någon form av funktionsnedsättning.

I början av 2020 bildades ett Paratennistråd som ska verka för en ökad utbredning och utveckling av paratennisen i Sverige. Målet är att bli mer inkluderande och öka tillgängligheten för personer med funktionsnedsättningar. Som en del i att lyckas med detta kommer rådet bland annat att fokusera på utbildning, kartläggning, aktiviteter och klubbutveckling.

Vi vill med denna informationsfolder öka kunskapen om paratennis och möjligheterna för föreningar att bedriva paratennis för personer med funktionsnedsättningar.





RULLSTOLS- TENNIS

- Rullstolstennis följer Svenska Tennisförbundets tävlingsregler utom på en punkt: bollen får studsas två gånger, förutsatt att första studs är inom banans avgränsning
- För att få spela rullstolstennis krävs en betydande permanent nedsättning av rörelseförmågan
- Rullstolstennisen har två klasser: Open och Quad
 - Open delas in i damer, herrar och juniorer
 - Quad (med nedsatt förmåga även i händer och armar), är en mixad klass
- Rullstolstennis är officiell sport vid Paralympics



PARATENNIS STÅENDE

- Personer med rörelsenedsättning
– Till exempel amputerad eller CP som vill spela stående
- Personer med intellektuell funktionsnedsättning
– Innebär svårigheter att förstå och lära sig vissa saker
- Personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)
– Till exempel autismspektrumtillstånd och ADHD där personer har ett extra behov att vara i en särskild paratennisverksamhet
- Internationellt finns det idag en organisation som riktar sig mot stående paratennis: TAP – Adaptive Tennis In Standing Position. TAP har delat in stående paratennis i fyra olika kategorier
- Special Olympics Games är Sveriges största idrottsevenemang för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Under spelen utses också den svenska truppen till Special Olympics World Games

BÖRJA MED PARATENNIS!

UTÖVARE

- Ta kontakt med Paratennisrådet
- Ta kontakt med din region inom Svenska Tennisförbundet
- Ta kontakt med närmsta tennis-klubb som bedriver paratennis, se gärna webbplatsen Para-Me.se.

FÖRENING

- Ta kontakt med Paratennisrådet
- Ta kontakt med din region inom Svenska Tennisförbundet
- Registrera din förening på webbplatsen Para-Me.se så att personer hittar din förening bland andra som erbjuder parasport

Genom dessa inledande steg kan vi sedan diskutera era förutsättningar, önskemål och behov för att hitta långsiktiga lösningar.

Kontakta gärna Svenska Tennisförbundets paratennisråd om ni vill veta mer eller har några frågor: paratennis@tennis.se



SVENSKA TENNISFÖRBUNDET | SWEDISH TENNIS ASSOCIATION

Stockholm: Lidingövägen 75, 115 41 Stockholm | Båstad: Kyrkogatan 6A, 269 33 Båstad
010-444 04 10 | info@tennis.se | www.tennis.se