

English

The IPC 'Inclusive Sports' Challenge is open to everyone. Therefore, rather than setting youngsters a specific exercise routine, participants are invited to create their own.

The IPC will stage its qualification event between 7 and 21 October 2020.

To enter the IPC qualification event, youngsters divided into two categories from under 12s and under 18 years old as of 20 November 2020, will need to film themselves performing an exercise routine of their choice for 60 seconds maximum.

Once they have finished the routine, they need to spend 45 seconds to the camera explaining their motivation to participate in this challenge and what world leaders need to do to create a more accessible and inclusive future for all people. This could be part of the same video or a second one.

Messages can be recorded in their native language.

Finalised videos should be sent to ipc.media@paralympic.org together with the [UTS Parental Individual Consent Form](#) signed.

The deadline for all entries is 23:59 CEST on 21 October 2020.

Español

El 'Inclusive Sports' Challenge del IPC está abierto a todos. Por lo tanto, en lugar de que los jóvenes hagan una rutina de ejercicios específica, los participantes son invitados a crear la suya propia.

El IPC realizará su evento de clasificación entre el 7 y el 21 de octubre de 2020.

Para participar en el evento de clasificación del IPC, los jóvenes divididos en dos categorías, menores de 12 y menores de 18 años, deberán filmarse realizando una rutina de ejercicios de su elección durante 60 segundos como máximo.

Una vez que han terminado la rutina, tendrán que explicar durante 45 segundos su motivación para participar en este desafío y lo que líderes mundiales deben hacer para crear un futuro más accesible e inclusivo para todas las personas. Esto podría ser parte del mismo video o de uno nuevo.

Los mensajes deben ser grabados en su lengua materna.

Los videos terminados deben ser enviados a ipc.media@paralympic.org junto con el [UTS Parental Individual Consent Form](#) firmado.

La fecha límite para enviar todos los videos es 21 de octubre de 2020 a las 23:59 CEST.

Français

Le Challenge IPC «Inclusive Sports» est ouvert à tous. Par conséquent, plutôt que de fixer aux jeunes une routine d'exercice spécifique, les participants sont invités à créer la leur.

L'IPC organisera son événement de qualification du 7 au 21 octobre 2020.

Pour participer à l'épreuve de qualification de l'IPC, les jeunes divisés en deux catégories, celle des moins de 12 ans et celle des moins de 18 ans au 20 novembre 2020, devront se filmer en train d'effectuer une routine d'exercice de leur choix pendant 60 secondes maximum.

Une fois qu'ils ont terminé la routine, ils devront passer devant la caméra pendant 45 secondes pour expliquer leur motivation à participer à ce défi et ce que les dirigeants mondiaux devraient faire pour créer un avenir plus accessible et inclusif pour tous. Cela peut faire partie de la même vidéo ou d'une seconde.

Les messages peuvent être enregistrés dans leur langue maternelle.

Les vidéos finalisées doivent être envoyées à ipc.media@paralympic.org avec le formulaire de consentement individuel parental signé de l'UTS.

La date limite pour toutes les inscriptions est fixée au 21 octobre 2020 à 23 h 59 CEST.

Arabic

، تحدي "الرياضة التضامني" مفتوح لجميع الشباب دون فرض تمرين بعينه عليهم ، لذلك مطلوب من كل مشارك في التحدي ابتكار تمرينه الخاص به وتصويره.

تنظم اللجنة البارالمبية الدولية الفعالية التأهيلية للمشاركين في الفترة ما بين 7-21 أكتوبر الجاري.

للدخول والمشاركة في الفعالية التأهيلية سيتم تقسيم المشاركين على فئتين عمريتين هما : أقل من 12 عاماً ، وأقل من 18 عاماً ، هؤلاء مطالبون بأن يصوروا مقاطع فيديو لهم وهم يؤدون تمرين من ابتكارهم لا يتجاوز طوله 60 ثانية ، ثم يقوم الشاب بتصوير مقطع فيديو آخر ، منفصلاً أو تالياً لنفس مقطع التمرين يشرح فيه ما حفزه للمشاركة في هذا التحدي ، وأن يتحدث عن ما يجب على قادة العالم فعله لخلق مستقبل أكثر تضامناً وتقارباً بين جميع الناس. يمكن للشباب أن يتحدث في هذا المقطع بلغته الأصلية.

، بعد تصوير مقطع التمرين وبعده مقطع حديثه ، أو مقطع التمرين + مقطع حديثه منفصلين إلى اليمين التالي مع نسخة الموافقة الكتابية للوالدين كل على حدا :

ipc.media@paralympic.org

الموعد النهائي لقبول استلام المشاركات هو الساعة 23:59 بتوقيت وسط أوروبا الصيفي يوم 21 أكتوبر 2020.

中文

国际残奥委会将面向大众发起一项“包容性体育”挑战活动。相较于为青少年设定某种特定的锻炼套路/流程，本次活动将更加注重邀请广大活动参与者创造其自己独有的锻炼方式/流程。

国际残奥委会将于2020年10月7日至21日期间举办本次活动的资格赛。

资格赛参赛办法：所有参加活动的青年朋友将被划分成12岁以下和18岁以下（按2020年11月20日之前计算）两个年龄段，他们需要录制一段展现自己日常锻炼流程的视频，时长最多不超过60秒。

在完成锻炼流程视频的录制之后，参与者需要面对镜头录制45秒的视频，向大家说明参加此次挑战的动机，以及说明为什么这个世界的领导者们需要为大众去创造一个更加无障碍的、更具包容性的未来。本段视频可以被包括在锻炼流程视频中，也可以分开录制。

视频需采用英文进行录制；或需在提交视频时同时提供视频中所有信息的英文翻译稿。

完成的视频需要发送至ipc.media@paralympic.org，同时还需一并发送签署的[UTS父母个人同意书](#)。

提交截止日期：欧洲中部时间2020年10月21日晚间23:59。

Português

O desafio 'Inclusive Sport' do IPC será aberto para todos. Portanto, ao invés de estabelecer uma rotina específica de exercícios para os jovens, os participantes estão convidados a criar a sua própria.

O IPC fará a classificação entre 7 e 21 de outubro de 2020.

Para entrar na fase de classificação, jovens divididos em duas categorias: menores de 12 anos e menores de 18 anos precisarão filmar eles mesmos fazendo alguma rotina de exercícios de sua escolha até 60 segundos, no máximo.

Assim que o exercício tiver terminado, os jovens precisam falar em frente a câmera sobre a motivação para participar do desafio e o que líderes mundiais precisam fazer para criar um futuro mais acessível e inclusivo para todas as pessoas. Isso poderá ser parte do mesmo vídeo de exercícios ou um novo. .

Os vídeos podem ser enviados em português.

Vídeos finalizados deverão ser enviados para ipc.media@paralympic.org juntos com o [UTS Parental Individual Consent Form](#) assinado.

O prazo máximo para envio dos vídeos é 21 de outubro de 2020, até 23:59 (horário da Europa Central).

Deutsch

Die IPC 'Inclusive Sports' Challenge ist für alle offen. Aus diesem Grund werden die Teilnehmenden dazu eingeladen ihre eigene Trainingseinheit zu kreieren, anstatt ihnen eine spezifische vorzugeben.

Das IPC lässt die Qualifikationsphase von dem 07. bis zu [dem 21. Oktober 2020](#) laufen.

Um an der IPC Qualifikationsphase teilzunehmen, welche die Jugendlichen in zwei Kategorien von unter 12-jährigen und unter 18-jährigen [bis zum 20. November 2020](#) einteilt, müssen diese sich selbst beim Ausführen einer Trainingseinheit ihrer Wahl für maximal 60 Sekunden filmen.

Nachdem dieses Training beendet wurde, sollen sie 45 Sekunden lang der Kamera ihre Motivation zur Teilnahme an dieser Challenge schildern und zudem eine Botschaft an die globalen Führungskräfte formulieren, wie eine inklusive und barrierefreie Zukunft für alle Menschen geformt werden kann. Dies kann Inhalt einer oder einer zweiten Videoaufnahme sein.

Vorzugsweise sollte die Nachricht auf englisch aufgenommen werden. Das Video kann allerdings auch mit der Muttersprache eingesendet werden.

Fertige Videos sollen an ipc.media@paralympic.org zusammen mit der unterschriebenen [UTS Parental Individual Consent Form](#) gesendet werden.

Einsendeschluss für alle Eingänge ist [der 21. Oktober 2020 23:59 CEST](#).

Magyar

A Nemzetközi Paralimpiai Bizottság 'Inclusive Sports' kihívására mindenki jelentkezhet, ezért egy előre megadott edzésgyakorlat helyett minden résztvevőtől egy saját maga által összeállított gyakorlatot várunk.

A kvalifikációt 2020. október 7-21. között, két kategóriában (12 éven aluliak, ill. 18 éven aluliak) tartjuk. A részvétel, valamint a besorolás feltétele, hogy a jelentkező 2020. november 20-ig ne töltse be a 12., ill. 18. életévét.

A résztvevők feladata egy maximum 60 másodperces videó készítése, amelyben egy általuk választott edzésgyakorlatot hajtanak végre. A gyakorlat befejezése után 45 másodpercük van arra, hogy a kamera előtt tetszőleges nyelven elmondják, miért jelentkeztek a kihívásra, és mit kell tenniük a világ vezetőinek egy befogadó, akadálymentes jövő megteremtése érdekében. A két feladatot tetszés szerint egy vagy két külön videóban is elküldhetik.

A jelentkezést az elkészült videóval együtt az ipc.media@paralympic.org email címre várjuk. Kérjük, hogy az itt található [UTS szülői hozzájárulást](#) kitöltve, aláírva csatolják az emailhez.

A jelentkezés határideje 2020. október 21. 23:59 (közép-európai nyári idő szerint).

Hindi

IPC 'समावेशी खेल' की चुनौती सभी के लिए खुली है। इसलिए, युवाओं को एक विशिष्ट व्यायाम दिनचर्या निर्धारित करने के बजाय, प्रतिभागियों को अपने फिटनेस का वीडियो बनाने के लिए आमंत्रित किया जाता है।

IPC 7 और 21 अक्टूबर 2020 के बीच अपनी कालीफाइंग प्रतियोगिता का आयोजन करेगा।

कालीफाइंग इवेंट में प्रवेश करने के लिए, 12 से कम और 18 वर्ष से कम आयु (20 नवंबर 2020 तक) में दो श्रेणियों में विभाजित किया गया है। आप को अधिकतम 60 सेकंड का वीडियो भेजना है।

इसके अतिरिक्त 45 सेकंड का 'पहुंच और समावेश के महत्व' और 'सुलभ और समावेशी भविष्य बनाने के लिए विश्व नेताओं को क्या करने की आवश्यकता है, इसपर पर वीडियो संदेश भेजें।

यह दोनों एक ही वीडियो या एक दूसरे का हिस्सा हो सकता है।

संदेश उनकी मूल भाषा में रिकॉर्ड किए जा सकते हैं।

अंतिम रूप से तैयार किए गए वीडियो को toppc.media@paralympic.org पर भेजिए, जो कि [माता-पिता के व्यक्तिगत सहमति फॉर्म](#) के साथ हो।

प्रविष्टियों की अंतिम तिथि 21 अक्टूबर 2020, 23:59 CEST है।