

# Leichtathletik

Sport-Regeln von  
Special Olympics Deutschland  
[gesprochen: speshell olüm-picks]

in Leichter Sprache



## Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speshell olüm-picks] ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Menschen

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

## Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für Leichtathletik-Wettbewerbe von Special Olympics.

Wer mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Leichtathletik-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln des internationalen Leichtathletik-Verbandes IAAF.

## Inhalt

<b>Leichtathletik</b>	Seite 4
<b>Lauf-Wettbewerbe</b>	Seite 6
Sport-Regeln Lauf-Wettbewerbe	Seite 8
Lauf und Staffel-Lauf – Start und Ziel	Seite 10
Straßen-Rennen	Seite 15
Hürden-Lauf	Seite 16
<b>Geh-Wettbewerbe</b>	Seite 18
Sport-Regeln Geh-Wettbewerbe	Seite 20
<b>Sprung-Wettbewerbe</b>	Seite 22
Sport-Regeln Weitsprung	Seite 24
Stand-Weitsprung	Seite 26
Hochsprung	Seite 28
<b>Wurf-Wettbewerbe und Stoß-Wettbewerbe</b>	Seite 30
Sport-Regeln Schlagball-Weitwurf	Seite 32
Sport-Regeln Mini-Speerwurf	Seite 34
Sport-Regeln Kugel-Stoßen	Seite 36
<b>Fünfkampf-Wettbewerbe</b>	Seite 40
<b>Rollstuhl-Wettbewerbe</b>	Seite 42
Sport-Regeln für alle Rollstuhl-Wettbewerbe	Seite 44
Besondere Regeln und Ausnahmen	Seite 47
<b>Kontakt   Über dieses Heft</b>	Rückseite

## Die Leichtathletik hat viele verschiedene Disziplinen.

Es gibt viele verschiedene Disziplinen.

Disziplinen nennt man die Untergruppen einer Sportart.

In der Leichtathletik gibt es mehrere Disziplinen für

- Laufen und Gehen
- Sprung
- Werfen und Stoßen

Es gibt auch kombinierte Disziplinen.

Bei Special Olympics ist das der Fünfkampf.

Das ist ein Wettbewerb mit 5 verschiedenen Disziplinen.

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Läufer“, „Sportler“, „Trainer“, „Athlet“ und „Partner“ und andere.

Damit sind immer Männer und Frauen gemeint.



## Die Klassifizierung

Klassifizierung bedeutet: Einteilung in Leistungs-Gruppen.

Bei den Leichtathletik-Wettbewerben von Special Olympics sollen nur Sportler gegeneinander starten, die etwa die gleiche Leistungs-Stärke haben.

Deshalb gibt es verschiedene Leistungs-Gruppen.

## Gruppen-Einteilung

Bei der Anmeldung zum Wettbewerb muss man die persönliche Best-Leistung angeben.

So geht es dann weiter beim Wettbewerb:

1. Klassifizierungs-Wettbewerbe zur Gruppen-Einteilung
2. Final-Wettbewerbe in den verschiedenen Leistungs-Gruppen

# Lauf-Wettbewerbe von Special Olympics

Wertung: weiblich und männlich

## Lauf und Unified Lauf

25 Meter

50 Meter

100 Meter      100 Meter Unified Lauf

200 Meter      200 Meter Unified Lauf

400 Meter      400 Meter Unified Lauf

800 Meter      800 Meter Unified Lauf

1.500 Meter    1.500 Meter Unified Gehen und Laufen

3.000 Meter    3.000 Meter Unified Gehen und Laufen

5.000 Meter    5.000 Meter Unified Gehen und Laufen

10.000 Meter   10.000 Meter Unified Gehen und Laufen

15.000 Meter Unified Gehen und Laufen

[15 Kilometer]

## Staffel-Lauf und Unified Staffel

4 x 100 Meter Staffel und 4 x 100 Meter Unified Staffel

4 x 400 Meter Staffel und 4 x 400 Meter Unified Staffel

## Hürden-Lauf

110 Meter Wertung: nur Männer

100 Meter Wertung: nur Frauen

## Straßen-Rennen und Unified Straßen-Rennen

Halb-Marathon und Unified Halb-Marathon

Marathon und Unified Marathon

Was bedeutet Unified [\[gesprachen: juni-feid\]](#)?

Athleten mit geistiger Behinderung trainieren zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung. Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

Unified Teams Gehen und Laufen: 1 Athlet und 1 Partner

Unified Staffel-Teams: 2 Athleten und 2 Partner

Für die Wertung rechnet man die Ergebnisse der Team-Mitglieder zusammen.

## 8 Sport-Regeln Lauf-Wettbewerbe



### Bahn-Wettbewerbe

Alle Läufe finden auf Bahnen in einem Stadion oder auf einem Sportplatz statt. Deshalb sagt man zu Lauf, Staffel-Lauf und Hürden-Lauf auch Bahn-Wettbewerb. Normalerweise gibt es 8 Bahnen nebeneinander.

Bei Bahn-Wettbewerben muss die Bahn-Ordnung beachtet werden:

- Alle Läufer bleiben vom Start bis zum Ziel in ihrer Bahn.
- Wenn ein Läufer seine Bahn verlässt, darf er nicht mehr mitlaufen.

Es gibt aber Ausnahmen von dieser Bahn-Ordnung.

In diesen Fällen darf man weiter mitlaufen:

- Man wird von einem anderen Läufer aus der Bahn geschoben.
- Man läuft in der Kurve in seiner Bahn gerade-aus.
- Man läuft in der Kurve über die äußere Linie der Bahn hinaus.

Wichtig ist, dass man niemand anderen damit stört und sich keinen besonderen Vorteil damit verschafft.

### Staffel-Läufe

Zu einer Staffel gehören 4 Läufer.

Die 4 Läufer laufen nacheinander ihre Strecke.

Die 4 Strecken sind gleich lang.

Beim Läufer-Wechsel wird ein Staffel-Stab übergeben.

Staffel-Teams bestimmen ihre Start-Reihenfolge selbst.

# Lauf und Staffel-Lauf – Start und Ziel

Alle Läufer starten hinter der Start-Linie.

Bei Special Olympics haben alle Läufer genügend Zeit, sich auf ihren Start vorzubereiten.

Wenn jemand das Gleichgewicht verliert, wird der Start wiederholt.

## Fehlstart

Fehlstart heißt, dass beim Start etwas nicht in Ordnung war:

Zum Beispiel, wenn einer oder mehrere Läufer zu früh starten.

Über einen Fehlstart entscheidet der Starter oder der Kampf-Richter.

Wenn ein Läufer 2 Fehlstarts in einem Lauf hat, darf er bei diesem Lauf nicht mehr mitmachen.

## Ziel

Ein Läufer hat seinen Lauf beendet, wenn sein Oberkörper die senkrechte Ziel-Markierung der Ziel-Linie überquert hat.

Wichtig bei Lauf-Teams:

Wer die Ziel-Linie überquert hat, darf die Bahn nicht wieder betreten.

## Start bei Läufen in der Bahn

### Startblöcke

Bei den Läufen bis 400 Meter können die Athleten wählen, ob sie einen Start-Block benutzen wollen.

### Start der Läufe bis 400 Meter

Der Kampf-Richter gibt das Kommando „Auf die Plätze“ und „fertig“. Dann gibt er den Start-Schuss.

### Start der Läufe ab 800 Meter

Das Kommando lautet nur „Auf die Plätze“.

Wenn alle Läufer bereit sind, kommt der Start-Schuss.

Die Läufer dürfen den Boden nicht mit den Händen berühren.

Bei allen internationalen Wettbewerben sind diese Befehle auf englisch: „Ready“ [gesprochen: reddi], „Steady“ [gesprochen: städdi]

Beim 400 Meter-Lauf und beim 800 Meter-Lauf

bleiben die Läufer die erste Runde in ihrer Bahn.

Sie dürfen nach der ersten Kurve hinter der Quer-Linie in die Innen-Bahn wechseln.



**Start der Staffel-Läufe**

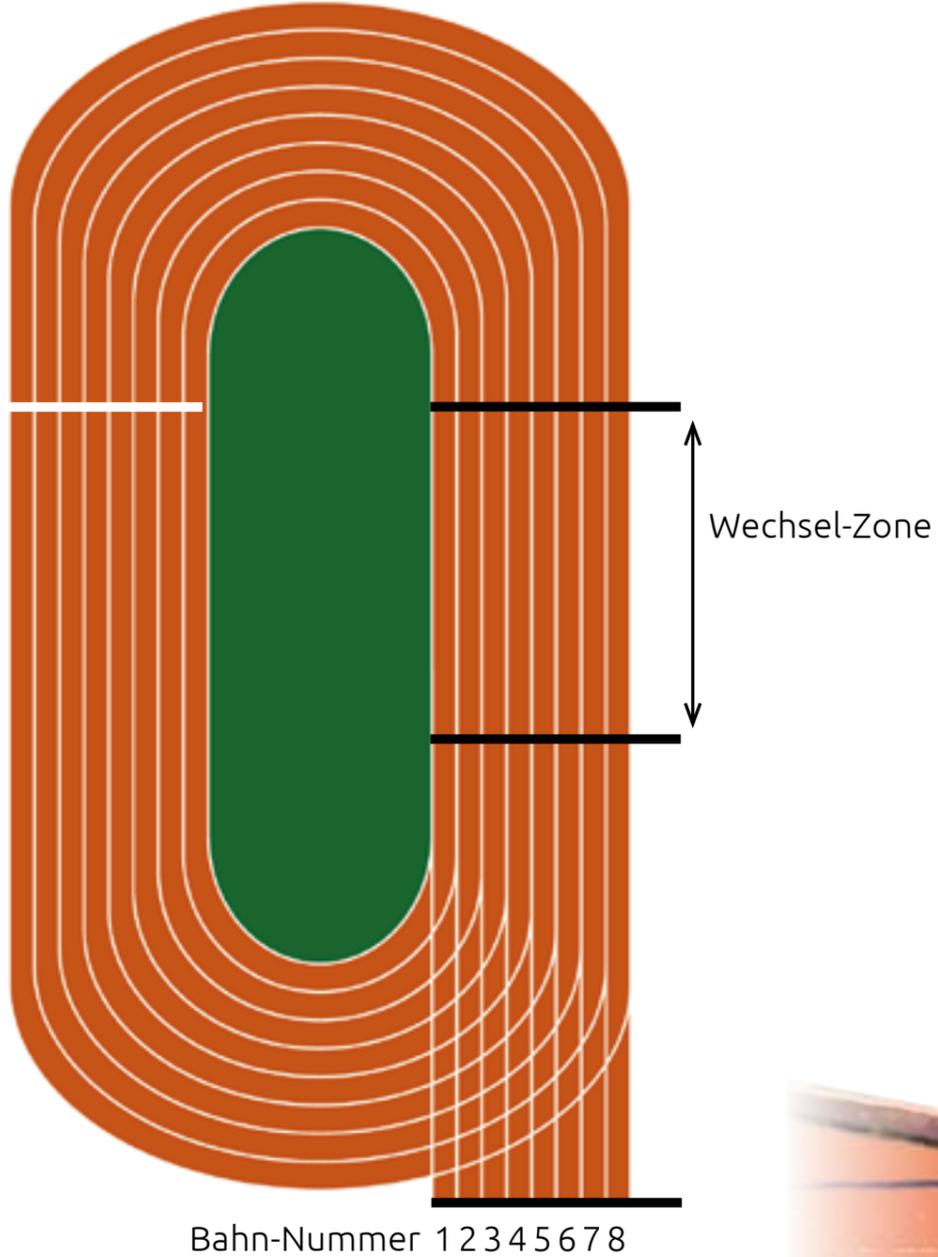
**Start der 4 x 100 Meter Staffel**

Beim Staffel-Lauf gibt es für jedes Staffel-Team eine „Wechsel-Zone“. Jeder Staffel-Läufer muss dort auf den Läufer mit dem Staffel-Stab warten. Der Staffel-Stab muss in der Wechsel-Zone an den nächsten Läufer übergeben werden. Kein Läufer darf außerhalb der Wechsel-Zone starten.

**Start der 4 x 400 Meter Staffel**

Die ersten Läufer jeder Mannschaft laufen in ihrer Bahn. Die zweiten Läufer jeder Mannschaft laufen zuerst auch in ihrer Bahn. Sie dürfen nach der ersten Kurve hinter der Quer-Linie in die Innen-Bahn wechseln.

Start-Linie



Bahn-Nummer 1 2 3 4 5 6 7 8

Bei den Läufen ab 1.500 Meter und bei Straßen-Rennen gibt es einen Massen-Start:

Alle Läufer stellen sich hinter der Start-Linie auf.

Alle starten gleichzeitig.



## Straßen-Rennen

Straßen-Rennen heißt: Der Lauf findet nicht im Stadion statt.

Special Olympics bietet 2 Straßen-Rennen:

- **Halb-Marathon**

Länge der Strecke:

21,0975 Kilometer

- **Marathon**

Länge der Strecke:

42,195 Kilometer

Beim Hürden-Lauf muss man 10 fest stehende Hindernisse möglichst schnell überwinden.  
Die Hindernisse heißen Hürden.

Beim Hürden-Lauf unterscheidet man zwischen dem Hürden-Lauf der Männer und der Frauen.  
Die Strecke der Frauen ist etwas kürzer.  
Die Hürden für Frauen sind etwas niedriger.

## 110 Meter Hürden-Lauf der Männer

Höhe der Hürden für Männer: 0,84 Meter [84 Zentimeter]  
Abstand Start-Linie bis zur ersten Hürde: 13,72 Meter  
Abstand zwischen den Hürden: 9,14 Meter  
Abstand letzte Hürde bis Ziel-Linie: 14,02 Meter

## 100 Meter Hürden-Lauf der Frauen

Höhe der Hürden für Frauen: 0,762 Meter [etwa 76 Zentimeter]  
Abstand Start-Linie bis zur ersten Hürde: 13,00 Meter  
Abstand zwischen den Hürden: 8,50 Meter  
Abstand letzte Hürde bis Ziel-Linie: 10,50 Meter



## Geh-Wettbewerbe von Special Olympics

Wertung: männlich und weiblich

### Geh-Wettbewerbe Einzel

25 Meter

50 Meter

100 Meter

400 Meter

800 Meter

### Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken

### Geh-Wettbewerbe mit Unterstützung

25 Meter

50 Meter

100 Meter

## Sport-Regeln Geh-Wettbewerbe

Gehen ist eine eigene Disziplin in der Leichtathletik. Es muss immer ein Fuß Kontakt mit dem Boden haben. Das ist der Unterschied zu den Lauf-Disziplinen. Bei den Lauf-Disziplinen haben beide Füße gleichzeitig für kurze Zeit keinen Boden-Kontakt.

Beim Profi-Sport Gehen muss das vordere Bein beim Aufsetzen auf den Boden gestreckt sein. Das heißt: Das Knie darf nicht gebeugt sein. Diese Regel gibt es bei Special Olympics Geh-Wettbewerben nicht.

Bei allen Geh-Wettbewerben außer bei 800 Meter wird man sofort vom Wettbewerb ausgeschlossen, wenn man sich einen Vorteil verschafft hat. Zum Beispiel, weil man läuft, anstatt zu gehen. Es gibt keine Verwarnung! Diese Entscheidung müssen mindestens 2 Kampfrichter treffen.

Kampf-Richter überwachen die Wettbewerbe und die Einhaltung der Regeln.



## Geh-Wettbewerbe mit Unterstützung

Athleten müssen ihre eigenen Hilfsgeräte mitbringen.

Hilfsgeräte sind: Spazierstöcke, Krücken oder Geh-Hilfen.

Es gibt 4 Bahnen statt 8 Bahnen.

Denn jeder Athlet benutzt 2 Bahnen für seinen Lauf.

Die Bahnen sind mit Kegeln markiert.

### Start und Ziel

Man startet mit der Geh-Hilfe hinter der Start-Linie.

Man benutzt die Geh-Hilfe zum Gehen.

Man muss immer in der eigenen Bahn bleiben.

Man darf keine Hilfe vom Trainer oder anderen Personen bekommen.

Man ist im Ziel, wenn der Oberkörper die vordere Kante der Ziellinie erreicht.

In diesem Moment wird die Zeit gestoppt.

**Athleten mit Sehbehinderung** können von einem Begleiter unterstützt werden.

Der Begleiter läuft mit.

Er ist mit dem Athleten durch ein Band verbunden.

Der Begleiter darf nie vor dem Athleten sein.

Er darf nie den Athleten ziehen oder nach vorn schieben.

**Athleten mit Hörbehinderung** erhalten das Start-Signal mit einer Fahne.

Die Fahne wird von oben nach unten geschwungen.

Dann beginnt der Wettbewerb.

**Athleten mit Seh- und Hörbehinderung** werden beim Start angetippt.

Die Begleiter der Athleten tragen einen hell-orangen Umhang oder ein T-Shirt.

So kann man die Begleiter gut von den Athleten unterscheiden.

Umhänge oder T-Shirts stellt der Veranstalter bereit.

# Sprung-Wettbewerbe von Special Olympics

Wertung: männlich und weiblich

**Weitsprung**

**Stand-Weitsprung**

**Hochsprung**



## Sport-Regeln Weitsprung

Wenn man beim Weitsprung mitmachen möchte, muss man mindestens 1 Meter weit springen können.

Damit man sich beim Sprung nicht verletzt:

1 Meter ist der Abstand zwischen Absprung-Balken und Sandgrube.

Vor dem Sprung darf man den Absprung-Punkt markieren.

Dabei hilft ein Kampf-Richter.

### So wird die Sprung-Weite gemessen:

Es wird der Abstand vom ersten Körper-Abdruck in der Sandgrube bis zum Absprung-Balken gemessen.

Der Körper-Abdruck kann zum Beispiel von einem Fuß sein, aber auch von einem anderen Körper-Teil.

### Man hat 3 Sprung-Versuche.

Die 3 Versuche sind nicht direkt hintereinander.

Alle 3 Versuche werden aufgeschrieben.

Der Versuch mit der besten Weite wird gewertet.



### Weitsprung mit Absprung-Zone

Für manche Athleten ist es sehr schwierig, von einem Absprung-Balken abzuspringen.

Deshalb gibt es auch eine Absprung-Zone.

Die Absprung-Zone ist breiter als der Absprung-Balken.

Man kann auch vor dem Absprung-Balken oder vor der Absprung-Zone abspringen.

Man darf aber beim Absprung nicht übertreten.

## Sport-Regeln Stand-Weitsprung

Das bedeutet: Weitsprung aus dem Stand ohne Anlauf.

Man muss mit beiden Füßen abspringen.

Dabei darf man auf den Füßen wippen oder schaukeln.

Man darf die Zehen und die Fersen im Wechsel anheben.

Es darf sich aber nicht der ganze Fuß vom Boden lösen.

Man springt hinter einer Absprung-Linie ab.

Die Zehen müssen beim Absprung hinter der Absprung-Linie sein.

Vor dem Sprung darf man den Absprung-Punkt markieren.

Dabei hilft ein Kampf-Richter.

### So wird die Sprung-Weite gemessen:

Es wird der Abstand vom ersten Körper-Abdruck in der Sandgrube bis zur Absprung-Linie gemessen.

Der Körper-Abdruck kann zum Beispiel von einem Fuß sein, aber auch von einem anderen Körper-Teil.



### Man hat 3 Sprung-Versuche.

Die 3 Versuche sind nicht direkt hintereinander.

Alle 3 Versuche werden aufgeschrieben.

Der Versuch mit der besten Weite

wird gewertet.



## Sport-Regeln Hochsprung

Beim Hochsprung versucht man, so hoch wie möglich zu springen.  
Dafür gibt es eine Hochsprung-Anlage mit einer Latte und weichen Matten.

Man muss mit einem Fuß abspringen.  
Man darf nicht mit beiden Füßen gleichzeitig abspringen.  
Man darf keinen Hecht-Sprung über die Latte machen.

Alle Hochsprung-Wettbewerbe beginnen bei der Latten-Höhe 1 Meter.  
Vor dem Sprung darf man den Absprung-Punkt markieren.  
Dabei hilft ein Kampf-Richter.

### Man hat 3 Sprung-Versuche.

Die 3 Versuche sind nicht direkt hintereinander.  
Alle 3 Versuche werden aufgeschrieben.  
Der Versuch mit der besten Latten-Höhe wird gewertet.

Wenn mehrere Athleten das gleiche End-Ergebnis haben,  
vergleicht der Kampf-Richter auch die Anzahl der Fehlversuche.  
Wenn es auch dann ein Unentschieden im Wettbewerb gibt,  
teilen sich die Athleten mit derselben Wertung denselben Platz.



### Für die Sicherheit bitte beachten:

Bei manchen Behinderungen gibt es beim Hochsprung eine große Verletzungs-Gefahr.  
Deshalb sollten sich Menschen mit Down Syndrom  
[gesprochen: daun-sündroh] vorher vom Sport-Arzt untersuchen lassen.  
Nur wenn es der Sport-Arzt erlaubt,  
kann man beim Hochsprung mitmachen.

# Wurf-Wettbewerbe und Stoß-Wettbewerbe von Special Olympics

Wettbewerb für niedrigere Leistungs-Stärken

## Schlagball-Weitwurf

Wertung: männlich und weiblich

## Mini-Speerwurf

Mini-Speer 400 Gramm

Wertung: nur Männer

Mini-Speer 300 Gramm

Wertung: nur Frauen

Mini-Speer 300 Gramm

Wertung: Mädchen und Jungen 8-15 Jahre

## Kugelstoßen

Kugel 4 Kilogramm

Wertung: nur Männer

Kugel 3 Kilogramm

Wertung: nur Frauen

Kugel 3 Kilogramm

Wertung: Jungen 8-11 Jahre

Kugel 2 Kilogramm

Wertung: Mädchen 8-11 Jahre

## Sport-Regeln Schlagball-Weitwurf

### Wurf-Gerät

#### Schlagball

- Gewicht: 200 Gramm
- Umfang: 8 Zentimeter



### Wurf-Anlage

Der Ball muss in der markierten Fläche landen.

#### Man hat 3 Wurf-Versuche.

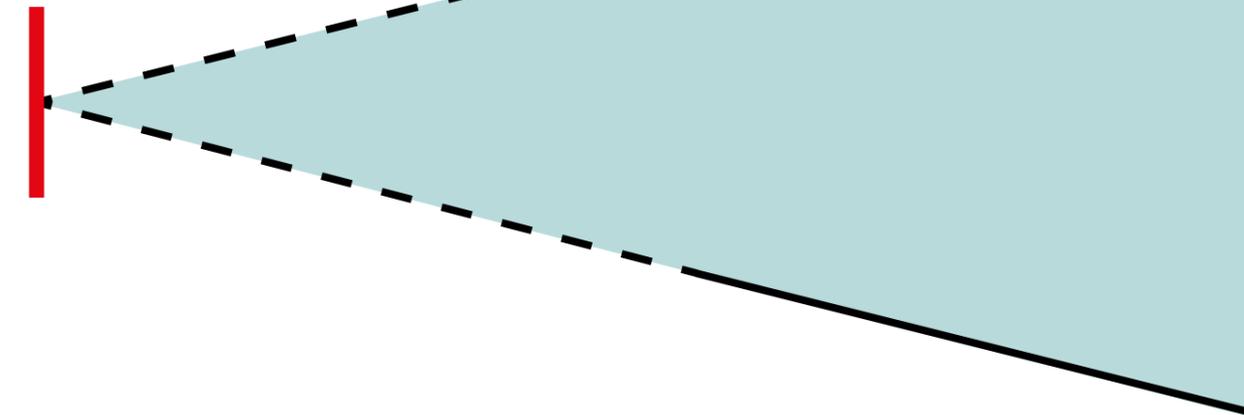
Die 3 Versuche sind nicht direkt hintereinander.

Alle 3 Versuche werden aufgeschrieben.

Auch Fehl-Versuche werden aufgeschrieben.

Der Versuch mit der besten Weite wird gewertet.

Abwurf-Linie



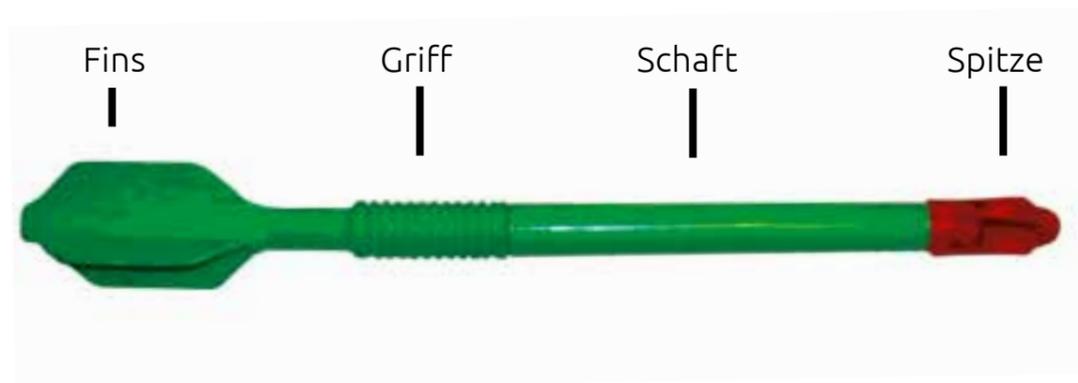
# Sport-Regeln Mini-Speerwurf

## Wurf-Gerät

### Mini-Speer

- Schaft und Griff aus Plastik
- 4 Fins: flach und glatt, aus Plastik
- Spitze: stumpf und rund aus weichem Gummi

Gesamt-Länge: 685 – 705 Millimeter [etwa 70 Zentimeter]



## Wurf-Anlage

Der Mini-Speer darf nur mit 1 Hand am Griff gehalten werden.

Man muss den Mini-Speer über der Schulter abwerfen oder über dem Wurf-Arm.

Man darf den Mini-Speer nicht schleudern.

Man muss den Mini-Speer so werfen, dass die Spitze zuerst den Boden berührt.

Abwurf-Linie



Wurf-Sektor

### Wann ist ein Wurf ungültig?

- Man verwendet eine falsche Wurf-Technik.
- Der Mini-Speer berührt nicht mit der Spitze zuerst den Boden.
- Der Mini-Speer landet nicht im Wurf-Sektor.
- Der Mini-Speer macht in der Luft einen Salto.

### Für die Sicherheit bitte beachten:

Man darf nie mit dem Rücken zur Wurf-Zone stehen.

## Sport-Regeln Kugel-Stoßen

### Wurf-Gerät

#### Kugel

- aus Stahl, Kupfer oder mit Umhüllung aus Plastik
- für Männer: Gewicht 4 Kilogramm
- für Frauen: Gewicht 3 Kilogramm



Man darf keine Hilfs-Mittel benutzen.

Man darf aber einen Handgelenk-Schutz tragen.

Die Kugel wird nur mit einer Hand gestoßen.

Die Kugel wird von der Schulter aus gestoßen

Man muss aus einer Ruhe-Stellung stoßen.

Das heißt: Man nimmt keinen Anlauf.

Beim Stoß muss man im Wurf-Kreis bleiben.

Man hält die Kugel nahe am Kinn oder Hals.

Während des Stoßes muss die Stoß-Hand in der Höhe von Kinn oder Hals bleiben.

Man darf die Kugel nicht hinter die Schultern führen.

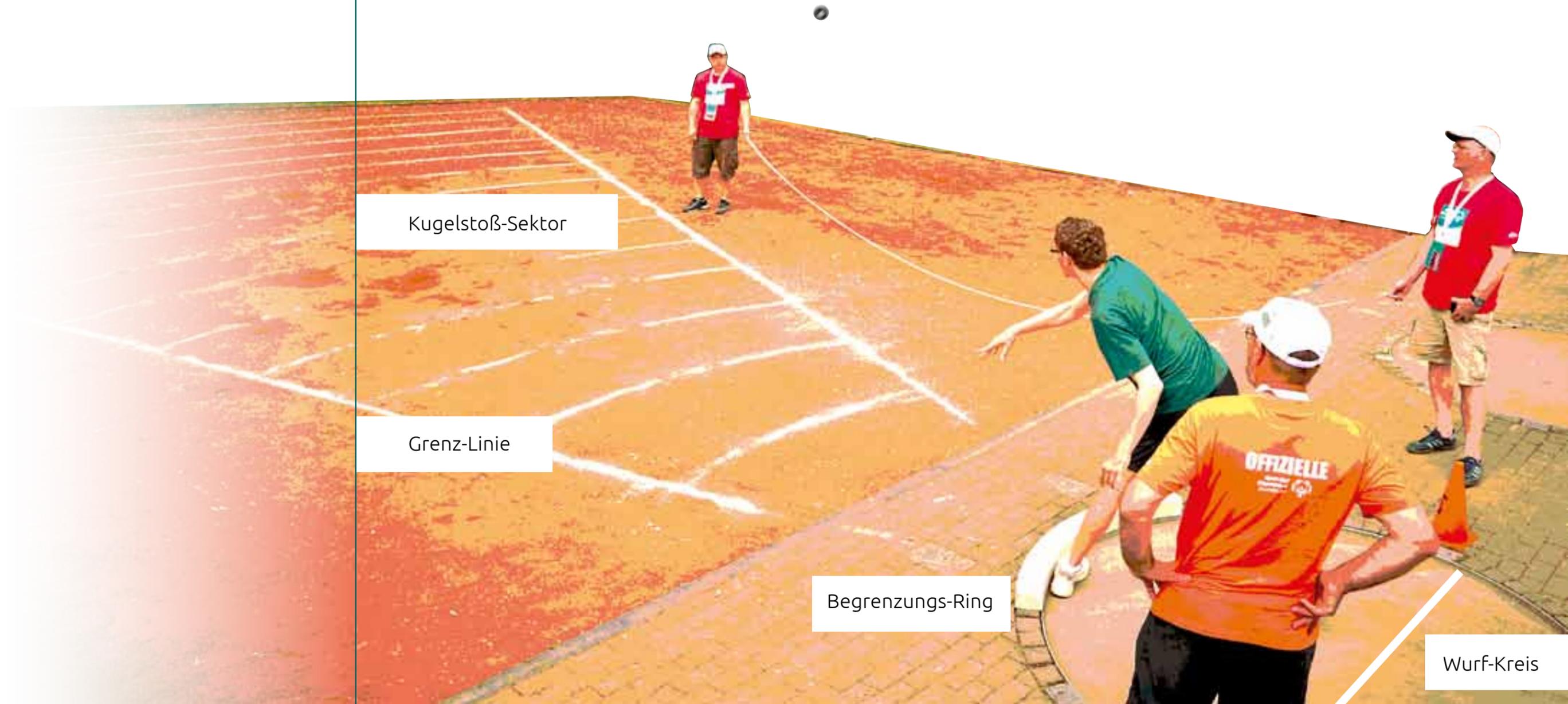
Auch Athleten im Rollstuhl dürfen an diesem Wettbewerb teilnehmen.



### Wann ist ein Stoß ungültig?

- Man verwendet eine falsche Stoß-Technik.
- Die Kugel landet außerhalb vom Kugelstoß-Sektor oder auf der Grenz-Linie.
- Man berührt die Oberkante vom Begrenzungs-Ring, den oberen Eisen-Ring oder Boden außerhalb vom Wurf-Kreis. Die Innenseite vom Begrenzungs-Ring darf man berühren.
- Man verlässt den Wurf-Kreis nicht über die weiße Linie.

### Kugelstoß-Anlage



# Fünfkampf-Wettbewerbe von Special Olympics

Wertung: männlich und weiblich

## Fünfkampf

Kombinierter Wettbewerb aus 5 Disziplinen.

Reihenfolge:

- 100 Meter-Lauf
- Weitsprung
- Kugel-Stoßen
- Hochsprung
- 400 Meter-Lauf

Die 5 Wettbewerbs-Teile im Fünfkampf finden an einem Tag statt.

Sie können auch an 2 direkt folgenden Tagen stattfinden.

Dann finden am ersten Tag der 100 Meter-Lauf, Weitsprung und Kugelstoßen statt.

Am zweiten Tag finden Hochsprung und 400 Meter-Lauf statt.

## Unified [gesprochen: juni-feid] Fünfkampf

Jedes Unified-Team besteht aus einem Athleten und einem Partner.

Das End-Ergebnis wird zusammen gerechnet aus den jeweils besten Versuchen der beiden Sportler.



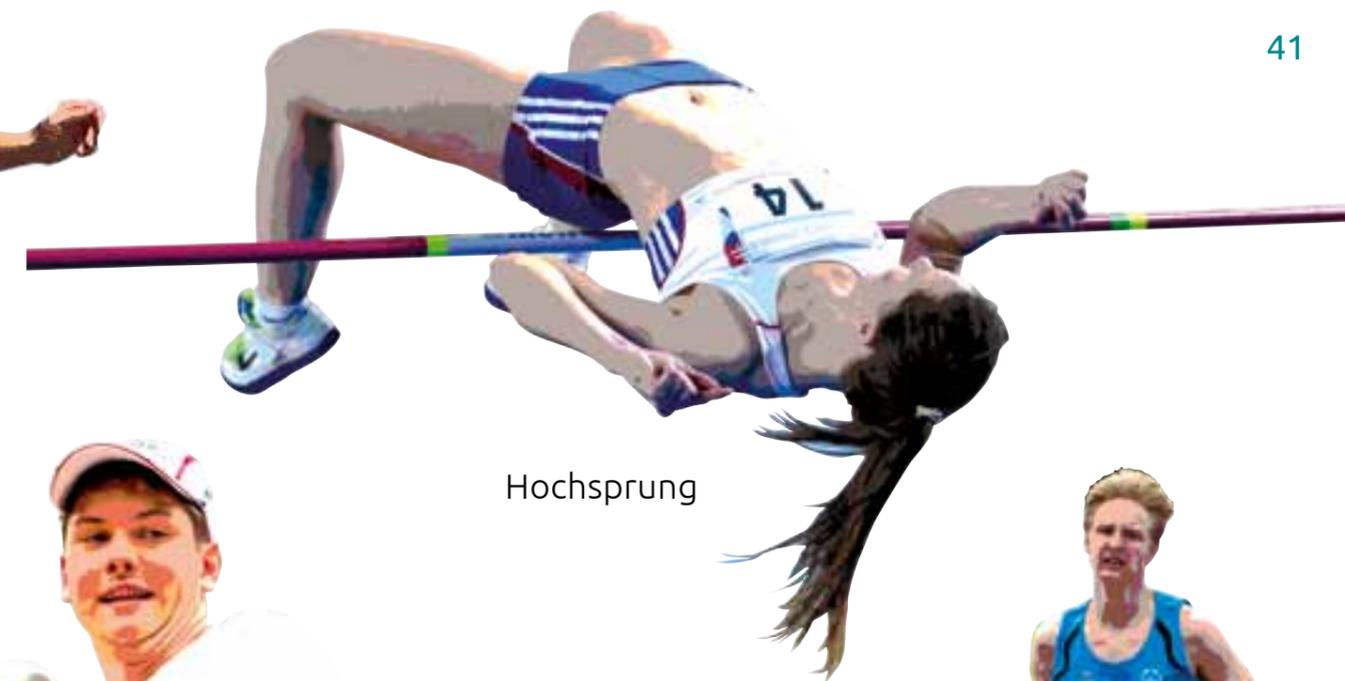
100 Meter-Lauf



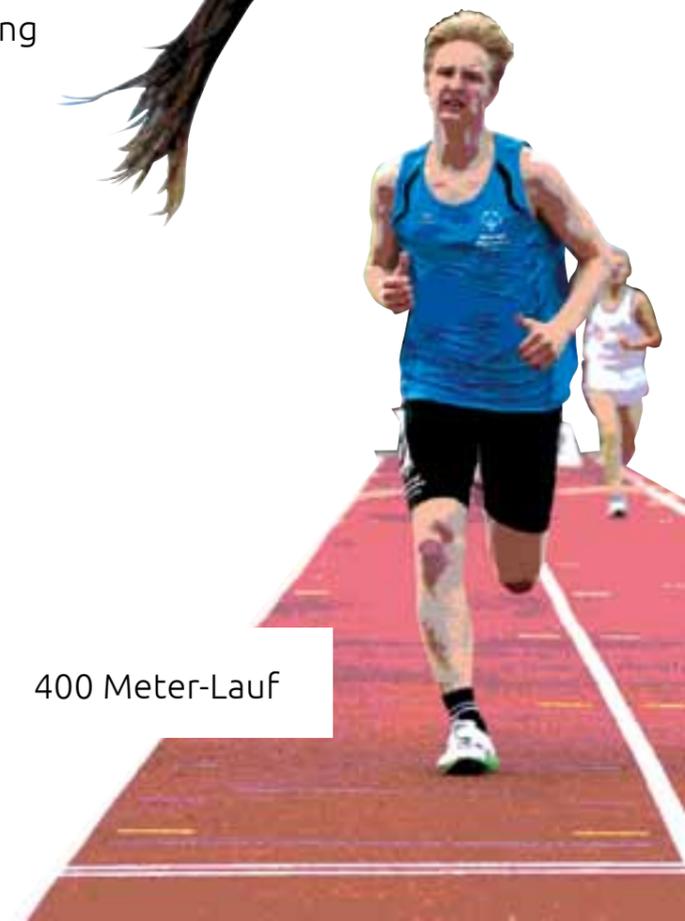
Weitsprung



Kugel-Stoßen



Hochsprung



400 Meter-Lauf

## Rollstuhl-Wettbewerbe von Special Olympics

### Rollstuhl Einzel-Rennen

100 Meter

200 Meter

400 Meter

### Elektro-Rollstuhl Einzel-Rennen

25 Meter Hindernis-Parcours [\[gesprochen: par-kur\]](#) im Elektro-Rollstuhl

30 Meter Slalom im Elektro-Rollstuhl

50 Meter Slalom im Elektro-Rollstuhl

### Rollstuhl-Kugelstoßen

Kugel 4 Kilogramm    Wertung: nur Männer

Kugel 3 Kilogramm    Wertung: nur Frauen

### Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken

#### Rollstuhl Einzel-Rennen

10 Meter

25 Meter

30 Meter Slalom

#### Rollstuhl-Staffel

4 x 25 Meter Pendel-Staffel im Rollstuhl

Wertung: männlich und weiblich

## Sport-Regeln für alle Rollstuhl-Wettbewerbe

Es dürfen nur Athleten teilnehmen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind.  
Athleten dürfen bei den Wettbewerben nicht unterstützt werden,  
zum Beispiel geschoben oder gezogen werden.

Jeder Athlet im Rollstuhl benutzt 2 Bahnen für sein Rennen.  
So ist genug Platz für den Rollstuhl.  
Man muss immer in der eigenen Bahn bleiben.  
Die Bahnen sind mit Kegeln markiert.



### Start und Ziel

Die Vorder-Räder des Rollstuhls müssen beim Start hinter der Start-Linie sein.  
Man ist im Ziel, wenn die Räder des Rollstuhls die Ziel-Linie erreichen.  
Das bedeutet: Die Räder berühren die äußere Markierung der Ziel-Linie.  
Dabei müssen die Räder im rechten Winkel zur Ziel-Linie sein.  
In diesem Moment wird die Zeit gestoppt.

Man darf andere Athleten nicht stören oder behindern.  
Wenn man andere stört, entscheidet der Kampf-Richter,  
ob man ausscheiden muss.



**So fährt man Slalom:**

Man führt den Rollstuhl am ersten Hindernis rechts vorbei.

Am nächsten Hindernis fährt man links vorbei.

Man darf keine anderen Athleten behindern.

Wenn man ein Hindernis umwirft, bekommt man 3 Straf-Sekunden.

Die Straf-Sekunden werden zur gestoppten Zeit hinzu gerechnet.



## Besondere Regeln und Ausnahmen

**Rollstuhl Einzel-Rennen**

Elektro-Rollstühle sind nicht zugelassen.

Sie sind nur zugelassen beim Elektro-Rollstuhl Einzel-Rennen erlaubt.

**30 Meter Slalom**

Zwischen Start-Linie und Ziel-Linie gibt es 5 Kegel als Hindernisse.

Die Kegel stehen in einer Reihe.

Abstand der Kegel: 5 Meter.

**4 x 25 Meter Rollstuhl-Staffel**

4 Athleten sind ein Team.

Jeder Athlet fährt 25 Meter.

Der zweite, der dritte und der vierte Athlet startet erst dann, wenn die Vorder-Räder des vorigen Athleten eine Linie vor der Start-Linie überfahren haben. Diese Linie hat 1 Meter Abstand von der Start-Linie.

Man darf die Kegel, mit denen die Bahnen markiert sind, berühren.



### Elektro-Rollstuhl Einzel-Rennen

Es dürfen nur Athleten im Elektro-Rollstuhl teilnehmen.  
Bei der Anmeldung gibt man  
seine persönliche Best-Zeiten an.  
Dazu muss man auch aufschreiben,  
wie man diese Best-Zeiten erreicht hat.

Das heißt:  
Welche Einstellung hatte man auf seinem Elektro-Rollstuhl?  
„High Speed“ [gesprochen: hei-spied] – schnelles Tempo,  
oder „Low Speed“ [gesprochen: loh-spied] – langsames Tempo.

### Slalom im Elektro-Rollstuhl

Anzahl der Hindernisse beim 30 Meter Slalom: 5 Kegel  
Anzahl der Hindernisse beim 50 Meter Slalom: 9 Kegel

### Rollstuhl-Kugelstoßen

Athleten im Rollstuhl dürfen auch an Kugelstoß-Wettbewerben  
für Athleten ohne Rollstuhl teilnehmen.  
Athleten im Rollstuhl nutzen die gleichen Kugeln  
wie Athleten ohne Rollstuhl.

## 25 Meter Hindernis-Parcours [gesprochen: par-kur] im Elektro-Rollstuhl

In diesen Rennen starten höchstens 3 Athleten gleichzeitig.

2 Meter hinter der Start-Linie und 2 Meter vor der Ziel-Linie sind Felder mit Klebeband auf dem Boden markiert.

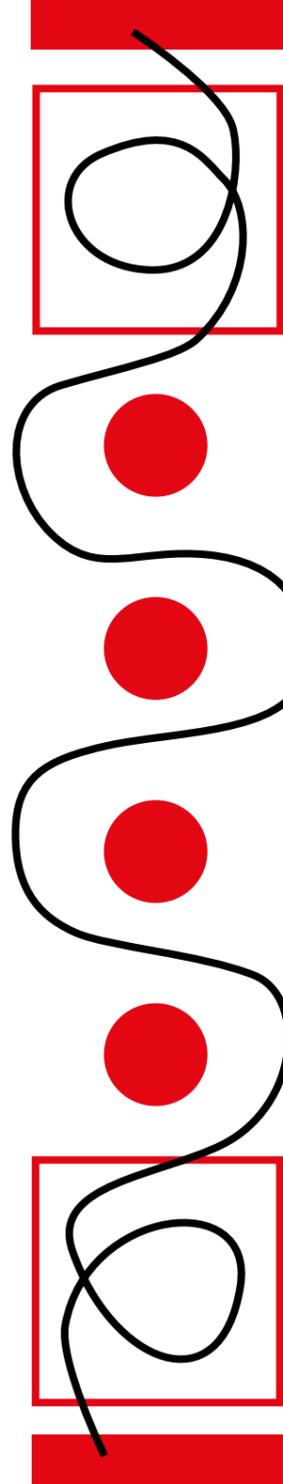
Die Felder sind 3 Meter breit und 3 Meter lang.

Zwischen den Feldern stehen 4 Kegel.

Abstand der Kegel: 3 Meter.

Man startet mit Blick nach vorn auf den Hindernis-Parcours. Zwischen der Start-Linie und dem ersten Kegel dreht man sich mit dem Rollstuhl einmal ganz um sich selbst. Dann fährt man im Slalom zwischen den 4 Kegeln hindurch. Zwischen dem vierten Kegel und der Ziel-Linie dreht man sich noch einmal ganz um sich selbst.

Die Felder auf dem Boden helfen dabei, um sich an der richtigen Stelle um sich selbst zu drehen. Man darf die Linien der Felder berühren oder überfahren.



## Regel-Verstöße

- Man umfährt die Hindernisse in der falschen Reihenfolge. Dann muss man sofort und ohne Aufforderung zurück dem Punkt, von dem man zum falschen Hindernis gefahren ist. Erst dann darf man das Rennen fortsetzen. Wenn man nicht zurückkehrt, muss man ausscheiden.
- Man wirft beim Umfahren ein Hindernis um. Dafür bekommt man 3 Straf-Sekunden. Man muss sich immer bemühen, die Hindernisse nicht umzuwerfen. Das muss man auch deutlich zeigen. Wenn man das nicht tut, muss man ausscheiden. Darüber entscheidet der Schiedsrichter.
- Der Trainer oder ein Helfer betritt die Hindernis-Bahn während des Rennens. Dann muss man ausscheiden. Trainer dürfen aber von außerhalb der Hindernis-Bahn Hinweise geben. Schiedsrichter oder andere Personen dürfen keine Hinweise geben.

# Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)  
Invalidenstraße 124  
10115 Berlin  
Telefon 030 24 62 52 0  
E-Mail [info@specialolympics.de](mailto:info@specialolympics.de)  
Internet [www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)  
Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,  
U6 Naturkundemuseum,  
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.  
[www.capito-berlin.eu](http://www.capito-berlin.eu)



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland