



# TECHNISCHES REGLEMENT REGLEMENT TECHNIQUE



J O U R N É E   
Plusport<sup>+</sup>  
T A G

**PLUSPORT**

Behindertensport Schweiz/Sport Handicap Suisse

Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil

Tel. 044 908 45 00

Fax 044 908 45 01

mailbox@plusport.ch

www.plusport.ch

## Allgemeines

### 1. Angebotsbereiche

Das Sportangebot des PLUSPORT-Tages gliedert sich in folgende Bereiche:

- Kernangebot: 20 Disziplinen in den Bereichen Kraft/Schnelligkeit, Koordination/Beweglichkeit und Ausdauer
- Schwimmen
- Parcours
- Gruppenwettbewerb
- Axpo Kids & Family Day
- weitere offene Angebote

### 2. Teilnahme

- Menschen mit einer Körper-, Sinnes- und/oder geistigen Behinderung
- Die Anmeldung erfolgt mit den offiziellen Anmeldeformularen direkt an PLUSPORT (OK PLUSPORT-Tag). Nachmeldungen und weitere Anmeldungen vor Ort sind möglich.

### 3. Ablauf

- Die Disziplinenreihenfolge kann unter Berücksichtigung der Blockzeiten frei gewählt werden.
- Die offenen Angebote können den ganzen Tag besucht werden.
- Der PLUSPORT-Tag beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmen und wird mit einer gemeinsamen Schlussveranstaltung beendet.

### 4. Leistungskarten/Diplome/Medaillen/Ranglisten

- Die persönliche Leistungskarte gilt zugleich als Diplom.
- Nach Absolvieren der geforderten Disziplinen der Kernangebote wird die PLUSPORT-Tag Medaille abgegeben.
- Ranglisten werden ausschliesslich für den Gruppenwettbewerb erstellt.

### **Kernangebot**

Zur Auswahl stehen:

- 20 Disziplinen in den Bereichen Kraft/Schnelligkeit, Koordination/Beweglichkeit und Ausdauer
- Schwimmen
- Parcours

Nach dem vollständigen Absolvieren der Kernangebote wird die PLUSPORT-Tag Medaille abgegeben. Es werden keine Ranglisten erstellt.

Für die PLUSPORT-Tag Medaille müssen mindestens 3 Disziplinen aus 3 verschiedenen Bereichen oder der Parcours absolviert werden.

Probewürfe/-Sprünge werden nach Ansage des Disziplinenchefs durchgeführt.

Sehbehinderte oder blinde AthletInnen können akustische Mittel, respektive eine/n BegleitläuferIn zu Hilfe nehmen.

## 1.1 Ausdauer

### 12 Minuten-Lauf FussgängerIn/RollstuhlfahrerIn

#### Beschreibung

FussgängerInnen auf Wiese/Wegen im Wald

RollstuhlfahrerInnen auf Innenbahn der Rundbahn (letzte Viertelstunde der Blockzeit)

#### Dauer

12 Minuten

#### Bewertung

zurückgelegte Distanz (in Metern)

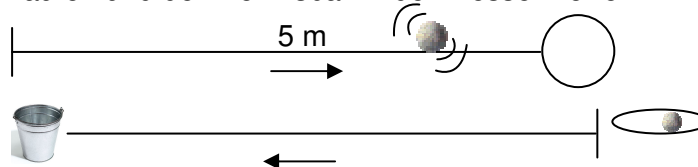
#### Anzahl Versuche

1

### „Rollball“ (adaptiert von Fit & Fun)

#### Beschreibung

Das Feld beträgt 5 m, in dem man einen Ball (Volleyball, Fussball, o.ä.) in den Ring rollen muss. Anschliessend auf die gegenüberliegende Seite gehen und auf einem Frisbee einen Tennisball balancierend zum Kessel laufen und den Tennisball in den Kessel werfen.



#### Dauer

4 Minuten

#### Bewertung

Anzahl Tennisbälle im Kessel

#### Anzahl Versuche

1

### Skilanglauf

#### Beschreibung

Wie Langlauf in der Natur, nur mit ein paar Ausnahmen. Zwei Therabänder (evt. auch Veloschlauch o. ä.) werden z. Bsp. am Fussballtor fixiert. Hüftbreit stehen, mit Blick zum Fussballtor: „Doppelstockstoss“ nach hinten (Therabänder nach hinten ziehen).

#### Dauer

3 Minuten

#### Bewertung

Anzahl „Stockstösse“

#### Anzahl Versuche

1

### Velo-/Ruderergometer

#### Dauer

3 Minuten

#### Bewertung

zurückgelegte Distanz (in Metern)

#### Anzahl Versuche

1

## 1.2 Kraft/Schnelligkeit

### 80 m Lauf FussgängerIn und RollstuhlfahrerIn

**Beschreibung**

visuelles/akustisches Startzeichen. Startstellung frei (mit oder ohne Startblock).

**Bewertung**

Zeit (in Sekunden/Zentel)

**Anzahl Versuche**

1

### 60 m Lauf Blinde/Sehbehinderte

**Beschreibung**

akustisches Startzeichen. Startstellung frei (mit oder ohne Startblock).

**Bewertung**

Zeit (in Sekunden/Zentel)

**Anzahl Versuche**

1

### Weitsprung aus Stand

**Beschreibung**

Beidbeiniger Absprung vom Rand der Sprunggrube. Akustische Hilfe für Blinde/Sehbehinderte ist zulässig.

**Bewertung**

Distanz ab Kante der Sprunggrube bis hinterster Bodenberührungspunkt nach der Landung. Der weiteste Sprung zählt (in Meter/Zentimeter).

**Anzahl Versuche**

3

### Weitsprung mit Anlauf

**Beschreibung**

Einbeiniger Absprung nach Anlauf. Akustische Hilfe für Blinde/Sehbehinderte ist zulässig.

**Bewertung**

Distanz ab vorderstem Bodenberührungspunkt bis hinterster Bodenberührungspunkt nach der Landung. Der weiteste Sprung zählt (in Meter/Zentimeter).

**Anzahl Versuche**

3

### Speerweitwurf

**Beschreibung**

Abwurf hinter der Abwurflinie aus Stand, im Rollstuhl oder mit Anlauf. Speer muss am Griff gefasst und über die Schulter von hinten nach vorne geworfen werden.  
Damen 400 g/600g Speer, Herren 600 g/800g Speer

**Bewertung**

Distanz ab Abwurflinie bis Auftreffpunkt der Speerspitze am Boden.  
Spitze muss den Boden ritzen. Der weiteste Wurf zählt (in Meter/Zentimeter).

**Anzahl Versuche**

3

## Keulenweitwurf

### Beschreibung

Abwurf hinter der Abwurflinie aus Stand, im Rollstuhl oder mit Anlauf. Keule muss am Griff gefasst und über die Schulter von hinten nach vorne geworfen werden.  
Orientierungshilfe für Blinde/Sehbehinderte.

### Bewertung

Distanz Abwurflinie bis Auftreffpunkt.  
Der weiteste Versuch zählt (in Meter/Zentimeter).

### Anzahl Versuche

3

## Kugelstossen

### Beschreibung

Beidhändig von der Brust weg oder einhändig ab Schulter stossen. Aus Stand oder mit Anlauf, kniend oder sitzend, von hinter der Abwurflinie.  
Damen 2 kg/3 kg Kugel, Herren 2 kg/5 kg Kugel

### Bewertung

Distanz ab Abwurflinie bis Auftreffpunkt der Kugel auf dem Boden.  
Der weiteste Wurf wird gezählt (in Meter/Zentimeter).

### Anzahl Versuche

3

## Ballweitwurf (80 g)

### Beschreibung

Abwurf mit oder ohne Anlauf. Kniend, sitzend oder liegend von hinter der Abwurflinie.

### Bewertung

Distanz ab Abwurflinie bis zum Bodenberührungspunkt des Balles.  
Der weiteste Wurf zählt (in Meter/Zentimeter).

### Anzahl Versuche

3

## Hochsprung

### Beschreibung

Einbeiniger Absprung mit oder ohne Anlauf über die Latte. Technik frei.  
Akustische Hilfen für Blinde/Sehbehinderte.

### Bewertung

Grösste übersprungene Höhe

### Anzahl Versuche

je 3 auf maximal 4 verschiedenen Höhen

## 1.3 Koordination/Beweglichkeit

### Speerzielwurf

#### Beschreibung

Abwurf hinter der Abwurflinie stehend, kniend oder sitzend.  
Abstand Kreismitte - Abwurflinie: stehend = 6 m, kniend/sitzend = 4 m  
600 g/400 g Speer

#### Bewertung

Total erzielte Punkte im Trefferkreis  
(Durchmesser von 3 m unterteilt in acht 20 cm-Kreise)  
Treffer im Zentrum = 8 Punkte, im äussersten Kreis = 1 Punkt.  
Die Speerspitze muss den Boden zwingend ritzen

#### Anzahl Versuche

6 aus derselben Stellung

### Streetball

#### Beschreibung

*mit Dribbling:*

vom Start (markiert durch Kegel) aus, Dribbling mit anschliessendem Korbeinwurf, Ball (Abpraller vom Brett oder erfolgreicher Treffer) übernehmen. Pellen um den Kegel usw.

*ohne Dribbling:*

werfen aus beliebiger Entfernung ein- oder beidhändig, stehend, kniend, sitzend oder liegend

#### Bewertung

Anzahl erzielte Korbwürfe innerhalb einer Minute

#### Anzahl Versuche

mit Dribbling: 1  
ohne Dribbling: 6

### Golf

#### Beschreibung

Ball wird immer dort weiterspielt, wo er liegen bleibt.

#### Bewertung

Anzahl Schläge

#### Anzahl Versuche

1

## **Frisbee-Zielwurf**

### **Beschreibung**

Wurf von Abwurflinie in ein Fussballtor (Zielfelder gemäss Skizze). Wurfdistanz 5 m, 10 m oder 15 m. Akustische Hilfe für Sehbehinderte/Blinde.

5 m	2	2
	1	1
10 m	4	4
	2	2
15 m	6	6
	3	3

### **Bewertung**

Gesamttotal

**Anzahl Versuche**

6

## **Hindernisparcours**

### **Beschreibung**

mit Mountainbike, Rollstuhl oder zu Fuss.

#### *1. Mountain-Bike*

- Slalomfahren 6 Stangen
- Fahren in einer Gasse (30 cm). Durch Berühren von 4 Gegenständen Zeitgutschriften sammeln. Verlassen der Gasse oder Berühren des Bodens mit einem Körperteil wird mit Strafzeit belegt.
- Strecke möglichst langsam durchfahren. Zeit wird gemessen und von Schlusszeit abgezählt. Genau abbremesen, dass Vorderrad exakt in der Zielzone (30 - 40 cm) zum Stehen kommt.

#### *2. Rollstuhl*

- Slalomfahren
- Auf Hindernissen auf- und abfahren (Matten)
- Drehung um eigene Achse
- Auf Hinterräder kippen, über 5 m rollen (Zeitbonus je nach absolvierter Strecke auf Hinterrädern bis zur ersten Bodenberührung der Vorderräder).
- im Ziel rückwärts ohne Berührungen in eine Box fahren

#### *3. FussgängerIn*

- Spinnennetz
- Mit Zauberschnüren begrenzte kurvige 10 m lange und 1 m breite Gasse ohne Berührung durchlaufen. Pro Berührung der Abgrenzung, Zeitzuschlag von 5 Sek.
- über Wippe laufen
- auf 2 Teppichen (50 cm x 50 cm) stehend, ohne Bodenberührung, Strecke von 5 m bis ins Ziel zurücklegen. Pro Bodenberührung Zeitzuschlag von 5 Sek.

### **Bewertung**

*Mountain-Bike:*

Pro Bodenberührung mit einem Körperteil während dem Absolvieren des Parcours, Zeitzuschlag von 2 Sek. Totalzeit für Parcours zusätzlich Zeitzuschläge oder Abzüge ergibt eingetragene Gesamtzeit.

*Rollstuhl:*

Totalzeit für Parcours, zusätzlich Zeitzuschläge ergibt Gesamtzeit

*FussgängerIn:*

Totalzeit für Parcours, zusätzlich Zeitzuschläge ergibt Gesamtzeit

**Anzahl Versuche**

1

1

1

## 1.4 Schwimmen

### Schwimmen

#### Beschreibung

50 m- oder 100 m-Strecke muss ohne Unterbruch (Stil frei) absolviert werden. Start vom Wasser, Beckenrand oder Startblock. Akustische Orientierungshilfen für Sehbehinderte/Blinde.

#### Bewertung

geschwommene Zeit (in Sekunden)

#### Anzahl Versuche

1

## 2 Parcours

Nach der Absolvierung des Parcours wird die PLUSPORT-Tag Medaille abgegeben.

### Parcours

#### Beschreibung

Der Parcours umfasst 16 Disziplinen und bietet für fast jede Behinderungsart eine Möglichkeit, sich sportlich und spielerisch zu bewegen. Er richtet sich in erster Linie an Menschen, die aufgrund ihrer Behinderung Wurf-, Fahr-, Lauf- und Sprungdisziplinen nur bedingt ausführen können, aber trotzdem an einer im weitesten Sinn sportlichen Tätigkeit Freude haben.

Aber auch für BetreuerInnen und Gäste ist der Parcours eine sportliche und geschickliche Herausforderung.

#### Sportarten

- Hindernisrennen
- Zielwurf
- Bootsrennen
- Armbrust
- Blasrohr
- Schleuderball
- Buckelpiste
- Geometrix
- Torball
- Flippern
- Billard
- Slalom
- Rally
- Sportangeln
- Kegeln
- Hau den Lukas

### 3 Kombitest swimsports.ch

Nach Bestehen eines Kombitests swimsports.ch wird die Sporttag-Medaille und das Testabzeichen abgegeben.

Es werden jeweils ein oder mehrere Test(s) der Serie Kombitest 1 - 3 angeboten. Die Tests werden von ausgewiesenen Fachleuten von swimsports.ch abgenommen.

Die Ausführung der verschiedenen Übungen wird auf die individuellen Voraussetzungen (Behinderungen) der Teilnehmenden abgestimmt.

#### Test 1 (gem. swimsports.ch)

##### 1. Pflichtprogramm - alle 4 Übungen müssen erfüllt werden

###### 100 m Freischwimmen

**Beschreibung**

Freistilschwimmen

**Distanz/Zeit**

100 m ohne Zeitlimite

**Wassertiefe**

120 - 200 cm

###### 25 m Wechselschlagschwimmen

**Beschreibung**

Wechselseitiger Armzug, horizontale Wasserlage beim Crawl: Ausatmung ins Wasser.

**Distanz/Zeit**

25 m ohne Zeitlimite

**Wassertiefe**

120 - 200 cm

###### 25 m Gleichschlagschwimmen/Brustgleichschlag

**Beschreibung**

Symmetrischer Beinschlag; die Füße sind in den Phasen 3 und 4 nach Aussen gedreht; Ausatmung ins Wasser.

**Distanz/Zeit**

25 m ohne Zeitlimite

**Wassertiefe**

120 - 200 cm

###### 7 m Tauchen

**Beschreibung**

Abstossen von der Wand; der ganze Körper muss während der ganzen Strecke vollständig unter Wasser bleiben. 7 Meter sind zurückgelegt, wenn der Kopf die 7 m-Marke erreicht hat.

**Distanz/Zeit**

7 m ohne Zeitlimite

**Wassertiefe**

300 cm

## 2. Wahlprogramm - von den 4 Übungen müssen 2 erfüllt werden

### Wasserspringen, Einauchen kopfwärts vorwärts aus der Neighalte

#### Beschreibung

Ohne Überschlagen, korrekte Eintauchhaltung.

Sprunghöhe: Bassinrand

Bei Behinderung der unteren Extremitäten Ausgangslage sitzend.

Mögliche Hilfsmittel: Leine auf der Wasseroberfläche zum Berühren mit dem Fussrist oder Tauchring am Bassinboden als Ziel zum Durchtauchen.

**Wassertiefe**  
mind. 250 cm

### Wasserspringen, Fuss-Sprung rückwärts, gestreckt

#### Beschreibung

Korrekt Absprung, Rücken zum Wasser, möglichst bis zum Bassinboden

Durchtauchen, vertikales Eintauchen.

Sprunghöhe: Bassinrand

**Wassertiefe**  
mind. 250 cm

### Synchronschwimmen, 10 m Paddeln

#### Beschreibung

Vorwärtsbewegung (kopfwärts) langsam und spritzerlos; Antrieb nur mit den Händen, deren Einsatz in Hüfthöhe erfolgt; Arme horizontal, Körper gespannt, Fussrist und Hüften an der Wasseroberfläche.

**Wassertiefe**  
80 cm

### Wasserball, Aufnehmen und Werfen des Balls

#### Beschreibung

Ballumfang mindestens 50 cm. 3-maliges Aufnehmen des Balls mit einer Hand von unten (sog. Schöpfgreif) bis über den Kopf und Fallenlassen des Balls vor den Körper. Nach dem 3. Aufnehmen: Wurf über mindestens 5 m Distanz.

Bei Behinderung der unteren Extremitäten: den zugeworfenen Ball entgegennehmen und Wurf über 3 m

Mögliche Hilfsmittel: Leine auf der Wasseroberfläche zum Festhalten

Versuche: 1 gültiger Versuch

**Wassertiefe**  
Brusttief

## Test 2 (gem. swimsports.ch)

### 1. Pflichtprogramm - alle 4 Übungen müssen erfüllt werden

#### 300 m Freischwimmen

**Beschreibung**

Freistilschwimmen

**Distanz/Zeit**

300 m, Zeitlimite max. 9 Minuten

**Wassertiefe**

120 - 200 cm

#### 50 m Wechselschlagschwimmen (Crawl oder Rückencrawl)

**Beschreibung**

Rhythmischer Bewegungsablauf ohne Unterbruch

**Distanz/Zeit**

50 m ohne Zeitlimite

**Wassertiefe**

120 - 200 cm

#### 25 m Gleichschlagschwimmen in Rückenlage

**Beschreibung**

Symmetrischer Beinschlag/Armzug und korrekte Fussstellung. Ohne Armzug (Arme in Hochhalte oder seitlich neben dem Körper), wenn möglich.

**Distanz/Zeit**

25 m ohne Zeitlimite

**Wassertiefe**

120 - 200 cm

#### 12 m Tauchen

**Beschreibung**

Startsprung ist erlaubt. Der *ganze* Körper muss während der ganzen Strecke vollständig unter Wasser sein; 12 m sind zurückgelegt, wenn der Kopf die 12 m-Marke erreicht hat.

**Distanz/Zeit**

12 m ohne Zeitlimite

**Wassertiefe**

200 cm

## 2. Wahlprogramm - von den 4 Übungen müssen 2 erfüllt werden

### Wasserspringen 1, Kopfsprung vorwärts aus Stand („kleiner“ Kopfsprung)

#### Beschreibung

Mögliche Hilfsmittel: Durch Reifen springen (dieser soll beim Eintauchen nicht berührt werden). Leine, Tauchringli.  
Sprunghöhe: Bassinrand

**Wassertiefe**  
mind. 250 cm

### Wasserspringen 2, Abfaller rückwärts

#### Beschreibung

Aus dem Hocksitz *oder* aus der Hechtlage. Beine mit den Händen festhalten, bis der ganze Körper unter Wasser ist.  
Sprunghöhe: Bassinrand

**Wassertiefe**  
mind. 250 cm

### Synchronschwimmen, „Auster“

#### Beschreibung

1. Gestreckte Rückenlage an Ort
2. Anhechten der Beine und gleichzeitig die Hände über den Kopf zu den Fussgelenken bringen; die Hände fassen die Fussgelenke *über* der Wasseroberfläche.
3. In gehechteter Haltung abtauchen und erst unter Wasser öffnen.

### Wasserball, Dribbling über 20 m

#### Beschreibung

- Brustcrawl mit Freiwasserstart
- regelmässige Vorwärtsbewegung
- Kopf über der Wasseroberfläche
- Der Ball muss ohne verloren zu gehen stets innerhalb der Arme unmittelbar vor dem Kopf vorwärts getrieben werden, die Ellbogen sind hoch über dem Wasser nach vorne zu bringen.

## Test 3 (gem. swimsports.ch)

### 1. Pflichtprogramm - alle 4 Übungen müssen erfüllt werden

#### 12 Min. Freistilschwimmen

**Beschreibung**

12 Minuten  
Die Schwimmart ist frei

**Distanz/Zeit**

12 Minuten

**Wassertiefe**

120 - 200 cm

#### 100 m Wechselschlagschwimmen (Crawl oder Rückencrawl)

**Beschreibung**

Rhythmischer Bewegungsablauf ohne Unterbruch

**Distanz/Zeit**

100 m, Zeitlimite 2 Min. 40 Sek.

**Wassertiefe**

120 - 200 cm

#### 25 m Gleichschlagschwimmen Delphin

**Beschreibung**

Rumpfbewegung mit gleichzeitiger Auf- und Abbewegung der Beine.  
Armzug: die Arme müssen gleichzeitig über Wasser nach vorne gebracht werden.  
Startsprung erlaubt

**Distanz/Zeit**

25 m ohne Zeitlimite

**Wassertiefe**

120 - 200 cm

#### 25 m Transportschwimmen

**Beschreibung**

A schwimmt in Brustlage und stösst B, welcher sich in Rückenlage (mit gespreizten Beinen) mit gestreckten Armen an den Schultern von A abstützt.

**Distanz/Zeit**

25 m ohne Zeitlimite

**Wassertiefe**

120 - 200 cm

## 2. Wahlprogramm - von den 4 Übungen müssen 2 erfüllt werden

### Wasserspringen 1, Salto vorwärts aus Stand

#### Beschreibung

Korrektur Absprung; Gesäss heben und anhocken; Eintauchen im Päckli oder (besser) gestreckt. Absprung: vom Bassinrand oder 1 m-Brett

**Wassertiefe**  
mind. 250 cm

### Wasserspringen 2, Delphinkopfsprung

#### Beschreibung

Richtige Phasenunterteilung: Absprung - Anhocken - Strecken - Eintauchen ohne überschlagen. Absprung: 1 m-Brett oder Plattform

**Wassertiefe**  
mind. 350 cm

### Synchronschwimmen, „Zuber“

#### Beschreibung

1. Gestreckte Rückenlage an Ort
  2. Unterschenkel der Oberfläche entlang anziehen, bis Oberschenkel senkrecht stehen
  3. in der Haltung 2, Drehung links und rechts um 360°
  4. kontinuierliches Ausstrecken in Rückenlage
- Zeitlimite: keine

**Wassertiefe**  
mind. 80 cm

### Wasserball, Dribbling über 10 m und Zielwurf (4 m)

#### Beschreibung

- Dribbling mit Freiwasserstart
  - Aufnehmen des Balles (Mindestumfang 50 cm) mit Schöpfgreif (einhändig)
  - Zielwurf mit möglichst horizontaler Flugbahn auf Ziel von ca. 50 x 50 cm Fläche (z. B. Startblock)
- Zeitlimite: 20 Sekunden

**Wassertiefe**  
mind. 120 cm

### 4 Gruppenwettbewerb

Es wird eine Rangliste erstellt. Diese erfolgt mit Hilfe einer Punktetabelle in der jeweiligen Disziplin, bei welcher die Resultate in Punkte umgerechnet werden. Die Auswertung erfolgt gemäss Punktetabelle des Eidg. Turnfestes.

Die PLUSPORT-Tag Medaille wird nur bei Absolvieren des Kernangebotes abgegeben.

Der Gruppenwettbewerb kann in folgenden Disziplinen absolviert werden:

- Kugelstossen 3 kg Damen, 5 kg Herren
- Weitsprung mit/ohne Anlauf
- 80 m Lauf/Rollstuhl

Die Durchführung der Disziplinen entspricht den jeweiligen Disziplinen des Kernangebotes.

Die minimale Gruppengrösse beträgt 6 und die maximale 10 SportlerInnen. Die Gruppe muss geschlossen die jeweilige Disziplin an der entsprechenden Anlage für den Gruppenwettbewerb absolvieren.

Eine Anmeldung ist in beliebig vielen Disziplinen möglich.

Pro Disziplin müssen mindestens 6 gültige Resultate erbracht werden.

## 5 Blockzeiten

Kanton	09.30 - 11.00 Uhr	11.30 - 13.00 Uhr	13.30 - 15.00 Uhr
BE, BS, GE, GL, TG, NW, SZ, VS	Ausdauer *	Kraft/Schnelligkeit	Koordination/Beweglichkeit
AG, BL, GR, JU, OW, SG, UR, VD, ZG	Kraft/Schnelligkeit	Koordination/Beweglichkeit	Ausdauer *
AI, AR, FR, LU, NE, SH, SO, TI, ZH	Koordination/Beweglichkeit	Ausdauer *	Kraft/Schnelligkeit

\* 12 Min. Lauf und Rollstuhl:

jeweils innerhalb der letzten 1/4 Stunde der Blockzeit „Ausdauer“ auf der Bahn End der Welt

11.00 - 14.30 Uhr	Schwimmen 50 und 100 m Schwimmen swimports.ch-Kombitests 1,2 und 3	Freibad Freibad
10.00 - 14.00 Uhr	Gruppenwettbewerb	End der Welt
13.00 - 13.30 Uhr	60 m Läufe, Sehbehinderte/Blinde	End der Welt

## Généralités

### 1. Domaines d'activité

L'offre de la journée de PLUSPORT est structurée de la façon suivante:

- Offre centrale: 20 disciplines dans les domaines force/vitesse, coordination/mobilité et endurance
- Natation
- Parcours
- Concours par groupes
- Axpo Kids & Family Day
- Autres offres, ouvertes

### 2. Participation

- Les personnes avec un handicap physique, des organes sensoriels et/ou mental
- L'inscription se fait directement auprès de PLUSPORT, au moyen du formulaire officiel (CO journée PLUSPORT). Il est possible de s'inscrire après le délai ou sur place.

### 3. Déroulement

- L'ordre des disciplines peut être choisi librement, après consultation des blocs horaires.
- Il est possible de profiter des offres ouvertes durant toute la journée.
- La journée de PLUSPORT débute par un échauffement collectif et se termine par une cérémonie de clôture commune.

### 4. Attestations de performance/diplômes/médailles/classements

- Le document personnel de performance est également valable comme diplôme.
- Après l'accomplissement des disciplines de l'offre centrale aura lieu la remise des médailles.
- Les classements sont établis exclusivement pour les concours par groupes.

### Offre centrale

Au choix:

- 20 disciplines dans les domaines force/vitesse, coordination/mobilité et endurance
- Natation
- Parcours

Après l'accomplissement des disciplines de l'offre centrale aura lieu la remise des médailles. Il ne sera établi aucun classement.

Pour obtenir la médaille de la journée de PLUSPORT, il faut accomplir au moins 3 disciplines dans 3 domaines différents ou le parcours.

Les lancers ou sauts d'essai seront effectués selon les annonces des chefs de discipline.

Les athlètes handicapés de la vue ou aveugles peuvent utiliser leurs moyens acoustiques ou être accompagnés.

## 1.1 Endurance

### Course pédestre ou en fauteuil roulant de 12 minutes

#### Description

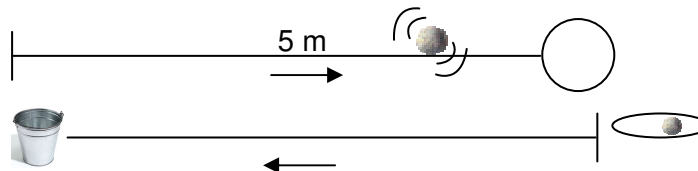
Les coureurs pédestres se déplacent à travers champ ou sur chemin forestier  
Les coureurs en fauteuil roulant se déplacent sur la piste intérieure (dernier quart d'heure du bloc horaire)

<b>Durée</b>	<b>Évaluation</b>	<b>Nombre de tentatives</b>
12 minutes	distance parcourue (en mètres)	1

### «Rollball» (adapté par Fit & Fun)

#### Description

Un champ de 5 m où il faut faire rouler une balle (de volley-ball, de football, ou autre) dans un cercle. Ensuite, on se déplace vers l'extrémité opposée. On verse une balle de tennis posée sur un frisbee dans un seau.



<b>Durée</b>	<b>Évaluation</b>	<b>Nombre de tentatives</b>
4 minutes	nombre de balles de tennis dans le seau	1

### Ski de fond

#### Description

Comme le ski de fond dans la nature, mais avec quelques variantes. Deux bandes élastiques (év. aussi des chambres à air de vélo ou autres) fixées p. ex. à un but de football. Se tenir debout, les pieds à la largeur du bassin, face au but: «Pousser des deux bâtons»vers l'arrière (tirer les bandes élastiques vers l'arrière).

<b>Durée</b>	<b>Évaluation</b>	<b>Nombre de tentatives</b>
3 minutes	Nombre de «coups de bâton»	1

### Ergomètre vélo ou aviron

<b>Durée</b>	<b>Évaluation</b>	<b>Nombre de tentatives</b>
3 minutes	distance couverte (en mètres)	1

## 1.2 Force/vitesse

### Course pédestre ou pour fauteuils roulants, 80 m

#### Description

Signal de départ visuel/acoustique. Position de départ au choix (avec ou sans blocs de départ).

#### Évaluation

Temps (en secondes et dixièmes)

#### Nombre de tentatives

1

### Course pédestre pour aveugles et malvoyants, 60 m

#### Description

Signal de départ acoustique. Position de départ au choix (avec ou sans blocs de départ).

#### Évaluation

Temps (en secondes et dixièmes)

#### Nombre de tentatives

1

### Saut en longueur à pieds joints

#### Description

Sauter à pieds joints depuis le bord du bac à sable. L'aide acoustique pour aveugles et malvoyants est permise.

#### Évaluation

Distance entre le bord du bac à sable et le point de contact arrière avec le sol à l'atterrissage. Le saut le plus long est retenu (en mètres et centimètres).

#### Nombre de tentatives

3

### Saut en longueur avec course d'élan

#### Description

Sauter après course d'élan, appui sur une jambe. L'aide acoustique pour aveugles et malvoyants est permise.

#### Évaluation

Distance entre le point de contact le plus avancé au décollage et le point de contact arrière à l'atterrissage. Le saut le plus long est retenu (en mètres et centimètres).

#### Nombre de tentatives

3

### Lancer du javelot

#### Description

Lancer depuis une ligne, à l'arrêt, dans le fauteuil roulant ou avec course d'élan. Le javelot doit être tenu à la poignée et lancé vers l'avant, par-dessus l'épaule.  
Dames: javelot de 400 g/600g, hommes: javelot de 600 g/800g

#### Évaluation

Distance entre la ligne de dégagement et le point d'atterrissage de la pointe du javelot. La pointe doit marquer le sol. Le lancer le plus long est retenu (en mètres et centimètres).

#### Nombre de tentatives

3

### Lancer de la massue

#### Description

Lancer depuis une ligne, à l'arrêt, dans le fauteuil roulant ou avec course d'élan. La massue doit être empoignée par le manche et lancée vers l'avant, par-dessus l'épaule.

Aide de direction pour aveugles et malvoyants.

#### Évaluation

Distance entre la ligne de dégagement et le point d'atterrissage.

Le lancer le plus long est retenu (en mètres et centimètres).

**Nombre de tentatives**

3

### Lancer du poids

#### Description

Lancer des deux mains depuis la poitrine ou d'une main depuis l'épaule. À l'arrêt ou avec élan, à genoux ou assis, derrière la ligne de dégagement.

Dames: poids de 2 kg/3 kg, hommes: poids de 2 kg/5 kg

#### Évaluation

Distance entre la ligne de dégagement et le point d'atterrissage du poids.

Le lancer le plus long est retenu (en mètres et centimètres).

**Nombre de tentatives**

3

### Lancer de la balle (80 g)

#### Description

Lancer avec ou sans course d'élan. À genoux, assis ou couché derrière la ligne de dégagement.

#### Évaluation

Distance entre la ligne de dégagement et le point d'atterrissage de la balle.

Le lancer le plus long est retenu (en mètres et centimètres).

**Nombre de tentatives**

3

### Saut en hauteur

#### Description

Sauter par-dessus la barre, en appui sur une jambe, avec ou sans course d'élan. Technique libre.

Aide acoustique pour aveugles et malvoyants.

#### Évaluation

La hauteur la plus haute

**Nombre de tentatives**

4 hauteurs au maximum, 3 tentatives chacune

## 1.3 Coordination/mobilité

### Tir au javelot

#### Description

Lancer depuis une ligne, debout, à genoux ou assis.

Distance entre le centre de la cible et la ligne de dégagement: debout = 6 m, à genoux/assis = 4 m

Javelot de 600 g/400 g

#### Évaluation

Points totalisés sur la cible.

(Diamètre de 3 m divisé en huit cercles de 20 cm)

Centre = 8 points, cercle extérieur = 1 point.

La pointe du javelot doit marquer le sol.

#### Nombre de tentatives

6 pour une même posture

### Streetball

#### Description

*avec dribbling:*

depuis le départ (marqué par un cône), dribbling et lancer au panier, rattraper la balle (rebondissant du tableau ou sortant du panier). Revenir, tourner autour du cône et recommencer.

*sans dribbling:*

lancer d'une main ou des deux mains depuis n'importe quelle distance, debout, à genoux, assis ou couché

#### Évaluation

Nombre de paniers durant une minute

#### Nombre de tentatives

avec dribbling: 1

sans dribbling: 6

### Golf

#### Description

La balle est jouée à partir du point où elle reste.

#### Évaluation

Nombre de coups

#### Nombre de tentatives

1

## **Tir au frisbee**

### **Description**

Lancer depuis une ligne dans un but de football (cases de la cible selon schéma).

Distance de dégagement: 5 m, 10 m ou 15 m.

Aide acoustique pour aveugles et malvoyants.

5 m	2	2
	1	1
10 m	4	4
	2	2
15 m	6	6
	3	3

### **Évaluation**

Total général

**Nombre de tentatives**

6

## **Parcours à obstacles**

### **Description**

En VTT, fauteuil roulant ou à pied.

#### **1. VTT**

- Slalom, 6 portes
- Rouler sur une bande (30 cm). Toucher 4 obstacles (contre la montre).  
Sortir de la bande ou poser le pied ou une partie du corps engendre des pénalités.
- Parcourir un tronçon le plus lentement possible. Le temps comptabilisé est déduit du total.
- Freinage de précision: la roue avant doit s'arrêter exactement dans une zone de freinage (30 - 40 cm)

#### **2. Fauteuil roulant**

- Slalom
- Monter et descendre des obstacles (tapis)
- Tourner sur son axe
- Rouler 5 m sur les roues arrière (bonus selon la distance parcourue jusqu'au moment où l'on pose les roues avant).
- Rouler dans un box à marche arrière, sans toucher

#### **3. À pied**

- Toile d'araignée
- Passer un couloir à courbes de 10 m de long et 1 m de large, délimité par des filets, sans les toucher. Pénalité de 5 sec. chaque fois que la délimitation est touchée.
- Marcher sur une bascule
- Debout sur 2 tapis (50 cm x 50 cm), avancer 5 m vers le but sans toucher le sol.  
Pénalité de 5 sec. chaque fois que l'on touche le sol.

### **Évaluation**

*VTT:*

Chaque fois qu'une partie du corps touche le sol, il y a une pénalité de 2 sec. Le temps est calculé sur le temps de parcours, en ajoutant les pénalités et en soustrayant les déductions.

1

*Fauteuil roulant:*

Le temps est calculé sur le temps de parcours, en ajoutant les pénalités.

1

*À pied:*

Le temps est calculé sur le temps de parcours, en ajoutant les pénalités.

1

## 1.4 Natation

### Natation

#### Description

50 m ou 100 m sans interruption (style libre). Départ dans l'eau, depuis le bord du bassin ou le bloc de départ. Aide de direction acoustique pour aveugles et malvoyants.

#### Évaluation

Temps (en secondes)

**Nombre de tentatives**

1

## 2 Parcours

La médaille de la journée de PLUSPORT est remise après le parcours.

### Parcours

#### Description

Le parcours comprend 16 disciplines et permet à chaque type de handicap de se mouvoir de façon sportive et ludique. Il est destiné premièrement à des personnes handicapées qui ne peuvent pratiquer des disciplines comme le lancer, le rouler, la course et le saut que sous certaines conditions, mais qui ont du plaisir à l'activité sportive au sens large.

Mais le parcours est un défi sportif aussi et de talent pour les assistants et les invités.

#### Catégories sportives

- Course à obstacles
- Tir
- Course en bateau
- Arbalète
- Sarbacane
- Fronde à balle
- Piste bosselée
- Geometrix
- Torball
- Flipper
- Billard
- Slalom
- Rallye
- Pêche sportive
- Massues
- Épreuve de la force de frappe

### 3 Combi-test de swimsports.ch

Après l'accomplissement d'un combi-test de swimsports.ch aura lieu la remise des médailles de la journée sportive et des distinctions.

Chaque offre comprendra un ou plusieurs tests de la série Combi-test 1 - 3. Les tests seront relevés par des experts de swimsports.ch.

Le déroulement des différentes épreuves sera adapté en fonction des prémisses personnelles (handicaps) des participants.

#### Test 1 (avec swimsports.ch)

##### 1. Programme obligatoire - les 4 exercices doivent être accomplis

###### 100 m natation libre

**Description**

Natation libre

**Distance/temps**

100 m sans limitation de temps

**Profondeur de l'eau**

120 - 200 cm

###### 25 m crawl

**Description**

Traction alternée des bras, position horizontale: expiration dans l'eau.

**Distance/temps**

25 m sans limitation de temps

**Profondeur de l'eau**

120 - 200 cm

###### 25 m brasse

**Description**

Propulsion symétrique des jambes; dans la phase 3 et 4, les pieds sont tournés vers l'extérieur; expiration dans l'eau.

**Distance/temps**

25 m sans limitation de temps

**Profondeur de l'eau**

120 - 200 cm

###### 7 m en apnée

**Description**

Propulsion depuis la paroi; le corps doit rester entièrement sous l'eau durant tout le déplacement. Les 7 mètres sont parcourus lorsque la tête atteint la marque des 7 mètres.

**Distance/temps**

7 m sans limitation de temps

**Profondeur de l'eau**

300 cm

## 2. Programme au choix - 2 des 4 exercices doivent être accomplis

### Plongeon, en avant, depuis le tremplin

#### Description

Sans élan, position correcte durant le saut.

Hauteur: bord du bassin

Les participants handicapés des membres inférieurs démarrent de la position assise. Moyens auxiliaires permis: corde à la surface de l'eau, à toucher avec le cou-de-pied ou anneau au fond du bassin comme cible à viser.

**Profondeur de l'eau**  
au moins 250 cm

### Saut, en arrière, debout, étiré

#### Description

Sauter correctement, le dos vers l'eau, si possible jusqu'au fond du bassin, à la verticale.

Hauteur: bord du bassin

**Profondeur de l'eau**  
au moins 250 cm

### Natation synchronisée, pagayer 10 m

#### Description

Avancer (la tête en avant) lentement et sans éclabousser; traction uniquement par les mains, à la hauteur des hanches; les bras à l'horizontale, le corps tendu, le cou-de-pied et les hanches à la surface.

**Profondeur de l'eau**  
80 cm

### Water-polo, attraper et lancer la balle

#### Description

Circonférence de la balle: au moins 50 cm. Attraper 3 fois la balle d'une main depuis le bas jusque par-dessus la tête et la laisser tomber devant le corps. À la 3<sup>e</sup> fois: lancer au moins à 5 m.

Les participants handicapés des membres inférieurs attrapent la balle, la ramènent près du corps et la lancent à 3 m.

Moyens auxiliaires permis: corde à la surface de l'eau pour se tenir.

Essais: 1 essai valable

**Profondeur de l'eau**  
à la poitrine

## Test 2 (avec swimsports.ch)

### 1. Programme obligatoire - les 4 exercices doivent être accomplis

#### 300 m natation libre

**Description**

Natation style libre

**Distance/temps**

300 m, limitation de temps max. 9 minutes

**Profondeur de l'eau**

120 - 200 cm

#### 50 m crawl (normal ou sur le dos)

**Description**

Mouvement rythmique sans interruption

**Distance/temps**

50 m sans limitation de temps

**Profondeur de l'eau**

120 - 200 cm

#### 25 m brasse sur le dos

**Description**

Propulsion des jambes/traction des bras symétrique et position correcte des pieds. Sans traction des bras (les maintenir devant la tête ou à côté du corps) si possible.

**Distance/temps**

25 m sans limitation de temps

**Profondeur de l'eau**

120 - 200 cm

#### 12 m en apnée

**Description**

Il est permis de démarrer en plongeant. Le corps doit rester *entièrement* sous l'eau durant tout le déplacement; Les 12 mètres sont parcourus lorsque la tête atteint la marque des 12 mètres.

**Distance/temps**

12 m sans limitation de temps

**Profondeur de l'eau**

200 cm

## 2. Programme au choix - 2 des 4 exercices doivent être accomplis

### Plongeon 1, en avant, sans élan («petit» plongeon)

#### Description

Moyens auxiliaires permis: plonger à travers des pneus (ils ne doivent pas être touchés). Corde, anneaux de plongée.

Hauteur: bord du bassin

**Profondeur de l'eau**  
au moins 250 cm

### Saut 2, bombe, en arrière

#### Description

Depuis la position accroupie *ou* pliée. Tenir les jambes avec les mains jusqu'à ce que le corps entier soit sous l'eau.

Hauteur: bord du bassin

**Profondeur de l'eau**  
au moins 250 cm

### Natation synchronisée, «Auster»

#### Description

1. En position étirée sur le dos
2. Plier les jambes et amener en même temps les mains aux chevilles en les passant par-dessus la tête; les mains attrapent les chevilles *au-dessus* de la surface de l'eau.
3. Plonger en position pliée et s'ouvrir sous l'eau.

### Water-polo, dribbling sur 20 m

#### Description

- Crawl en partant de l'eau
- Avancer avec régularité
- La tête au-dessus de la surface de l'eau
- La balle doit être propulsée immédiatement devant la tête, entre les bras, sans être perdue, les coudes doivent être ramenés hauts au-dessus de l'eau et en avant.

## Test 3 (avec swimsports.ch)

### 1. Programme obligatoire - les 4 exercices doivent être accomplis

#### 12 min. natation style libre

**Description**

12 minutes

Le style de natation est libre

**Distance/temps**

12 minutes

**Profondeur de l'eau**

120 - 200 cm

#### 100 m crawl (normal ou sur le dos)

**Description**

Mouvement rythmique sans interruption

**Distance/temps**

100 m, limitation de temps 2 min. 40 sec.

**Profondeur de l'eau**

120 - 200 cm

#### 25 m dauphin

**Description**

Mouvement du dos avec mouvement simultané des jambes vers le haut et vers le bas.

Traction par les bras: les bras doivent être amenés simultanément en avant, par-dessus l'eau.

Le départ en plongeant est permis

**Distance/temps**

25 m sans limitation de temps

**Profondeur de l'eau**

120 - 200 cm

#### 25 m natation de sauvetage

**Description**

A nage sur le ventre et pousse B, qui se trouve sur le dos (les jambes déployées), les bras étendus, soutenu aux épaules de A.

**Distance/temps**

25 m sans limitation de temps

**Profondeur de l'eau**

120 - 200 cm

## 2. Programme au choix - 2 des 4 exercices doivent être accomplis

### Plongeon 1, saut périlleux en avant, sans élan

**Description**

Saut correct; soulever l'arrière-train et se ramasser; plonger fermé ou (mieux) étiré. Saut: depuis le bord du bassin ou le tremplin de 1 m

**Profondeur de l'eau**

au moins 250 cm

### Plongeon 2, dauphin

**Description**

Répartition des phases correcte: sauter - se ramasser - s'étirer - plonger sans croiser. Saut: tremplin ou plate-forme de 1 m

**Profondeur de l'eau**

au moins 350 cm

### Natation synchronisée, «Zuber»

**Description**

1. En position étirée sur le dos
2. Ramener les jambes le long de la surface jusqu'à ce que les cuisses soient perpendiculaires
3. Depuis la position 2, rotation de 360 à gauche et à droite
4. Étirement continu en position sur le dos

Limitation de temps: aucune

**Profondeur de l'eau**

au moins 80 cm

### Water-polo, dribbling sur 10 m et tir au but (4 m)

**Description**

- Dribbling au départ de l'eau
- Attraper la balle (circonférence minimum 50 cm) depuis le bas (une main)
- Tir au but avec trajectoire la plus horizontale possible; but d'environ 50 x 50 cm (p. ex. bloc de départ)

Limitation de temps: 20 secondes

**Profondeur de l'eau**

au moins 120 cm

## **4 Concours en groupes**

Il fera l'objet d'un classement. Ce dernier sera basé sur les points totalisés dans les disciplines dont les résultats peuvent être convertis en points. L'évaluation sera basée sur la grille des points de la fête fédérale de gymnastique.

La médaille de la journée de PLUSPORT sera octroyée uniquement à l'accomplissement de l'offre centrale.

Le concours en groupes peut être accompli dans les disciplines suivantes:

- Lancer du poids, dames 3 kg, hommes 5 kg
- Saut en longueur avec ou sans course d'élan
- 80 m pédestres ou en fauteuil roulant

La mise en œuvre des disciplines correspond à celles de l'offre centrale.

Les groupes comptent au moins 6 et au maximum 10 sportives et/ou sportifs. Ils doivent accomplir ensemble la discipline prévue pour le concours en groupes.

Il est possible de s'inscrire à autant de discipline que l'on veut.

Il faut produire au moins 6 résultats valables pour chaque discipline.

## 5 Périodes bloc

<b>Canton</b>	<b>09.30 - 11.00</b>	<b>11.30 - 13.00</b>	<b>13.30 - 15.00</b>
BE, BS, GE, GL, TG, NW, SZ, VS	Endurance *	Force/rapidité	Coordination/mobilité
AG, BL, GR, JU, OW, SG, UR, VD, ZG	Force/rapidité	Coordination/mobilité	Endurance *
AI, AR, FR, LU, NE, SH, SO, TI, ZH	Coordination/mobilité	Endurance *	Force/rapidité

\* 12 min. de course pédestre ou en fauteuil roulant:  
durant le dernier quart d'heure de chaque période bloc «Endurance» sur la piste End der Welt

11.00 - 14.30	Natation 50 et 100 m Natation, combi-tests de swimports.ch 1, 2 et 3	Bassin en plein air Bassin en plein air
10.00 - 14.00	Concours en groupes	End der Welt
13.00 - 13.30	Course de 60 m, aveugles et malvoyants	End der Welt



Dank dem Engagement der vielen HelferInnen und LeiterInnen sowie der Vorstände der regionalen Sportclubs kann PLUSPORT ein vielseitiges und attraktives Sportangebot sicherstellen.

**Viele interessante Einsatzmöglichkeiten finden Sie auf unserer Leiterbörse:**

**[www.plusport.ch/leiterboerse](http://www.plusport.ch/leiterboerse)**

**Postkonto 80-428-1**



