

Wettkampf Reglement

Fit + Fun

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

A man with glasses and a yellow shirt is laughing joyfully. He is wearing a yellow t-shirt and a black and yellow jacket. In the background, other people are visible, some wearing blue shirts, suggesting a group activity or competition. The setting is outdoors with greenery.

Integration durch Sport

→ plusport.ch

→ Wettkampfreglement Fit + Fun

5. Ausgabe

→ Disziplin 1 (FF1)

- | | | |
|--------------|------------|-----------|
| + Aufgabe 1a | Fuss-BALL | Seite 4+5 |
| + Aufgabe 1b | Ball-Kreuz | Seite 6+7 |

→ Disziplin 2 (FF2)

- | | | |
|--------------|-------------------|-------------|
| + Aufgabe 2a | Unihockey im Team | Seite 8+9 |
| + Aufgabe 2b | 8-er Ball | Seite 10-12 |

→ Disziplin 3 (FF3)

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| + Aufgabe 3a | Moosgummiring | Seite 13+14 |
| + Aufgabe 3b | Intercross | Seite 15+16 |

→ **PluSport Allgemeine Weisungen**

- + der Fit und Fun-Wettkampf findet in der Regel im Freien statt
- + der Fit und Fun-Wettkampf besteht aus 3 Disziplinen (jede Disziplin besteht aus 2 Übungen)
- + ein Team besteht ausschliesslich aus 4 Sportlern mit einer Behinderung
- + jede Aufgabe dauert 4 Minuten
- + ein Probedurchgang auf den Wettkampfanlagen ist möglich, wenn der Arbeitsplan und die zuständigen Kampfrichter es erlauben
- + Nockenschuhe sind erlaubt, jedoch keine Nagel- oder Stollenschuhe
- + eigenes Material ist nur nach Absprache mit der Wettkampfleitung gestattet
- + für die Rangliste werden die einzelnen Disziplinen rangiert und das Total der Rangpunkte der drei* besten Übungen zählt für den Schlussrang (d.h. die Gruppe mit der kleinsten Gesamtangpunktezahl gewinnt)
- + Begleiter dürfen Hilfestellungen anbieten. (Taktile oder verbale Begleitung, Ball im Aus stoppen oder zurückbringen), jedoch darf der Ball im Feld NICHT vom Begleiter berührt werden
- + Begleiter dürfen NICHT aktiv an der Aufgabe teilnehmen
- + Es ist nicht erlaubt, eine fehlende Person durch eine nichtbehinderte Person zu ersetzen

* Wird an einem Turnfest teilgenommen, müssen eventuell alle 6 Aufgaben absolviert werden. Dabei muss der vorgegebene Zeitplan für das Absolvieren der Aufgaben eingehalten werden

Zur Vereinfachung verwenden wir im Text nur die männliche Form (z.B. der Spieler)

→ Disziplin 1 (FF1) PluSport

Aufgabe 1a Fuss-BALL

Allgemeine Aufgaben

Ziel	Fusstechnik
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	5 x 7m
Spieleranzahl	4 Sportler/innen
Material	1 Fussball Gr. 5a., 2 Malstäbe, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

Spielablauf **1 bis 6 wiederholen sich während 4 Minuten**

- 1 = A spielt den Fussball zu B und läuft in die Zone II
- 2 = B spielt den Fussball zu C und läuft in die Zone III
- 3 = C spielt den Fussball zu D und läuft in die Zone I
- 4 = D wie A
- 5 = A wie B
- 6 = B wie C

Wertung **pro Durchgang 4 Punkte**

- 1 Punkt jeder in den Zonen angenommene Ball, 1 Fuss muss in Zone sein
- 1 Punkt für jede Ballrunde (Zone I bis Zone I) auch wenn der Ball in den Zonen nicht angenommen wurde

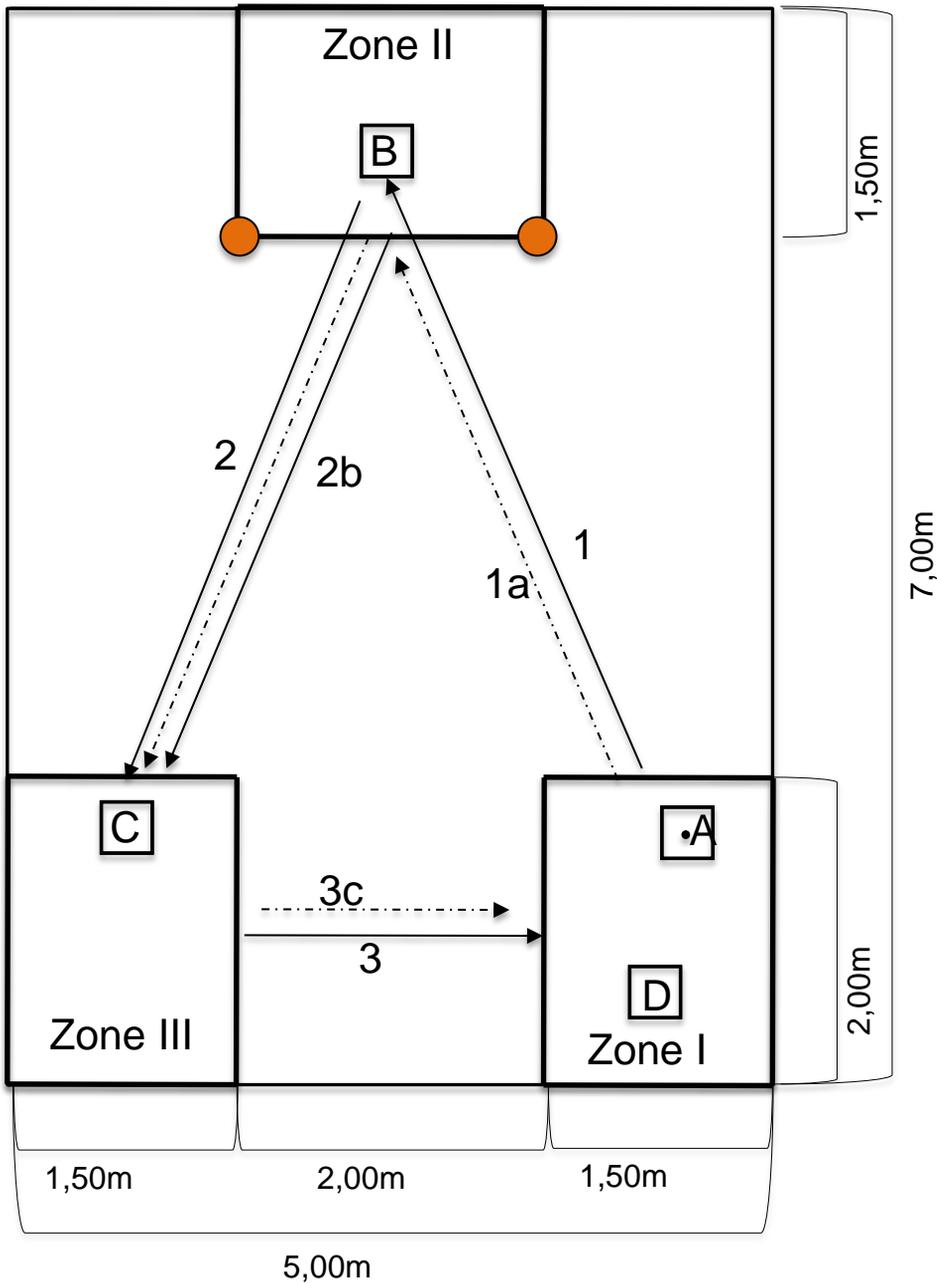
Keinen Punkt gibt es

wenn der Ball nicht mit dem Fuss gespielt wurde

Schiedsrichter

- Schiedsrichter 1 ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf
Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes
- Schiedsrichter 2 addiert mit dem Handzählapparat die angenommenen
Bälle und jede Ballrunde, teilt sein Resultat dem SR1 mit

→ Aufgabe 1a: Fuss-BALL



Legende:

-  Laufweg
-  Ballweg
-  Spieler
-  Spieler mit Ball
-  Malstab

→ Disziplin 1 (FF2) PluSport

Aufgabe 1b Ball-Kreuz

Allgemeine Aufgaben

Ziel	Koordination
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	4 x 12m
Spieleranzahl	4 Sportler/innen
Material	1 Basketball Gr. 7, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

Spielablauf 1 bis 9 wiederholen sich während 4 Minuten

- 1 = A wirft oder rollt den Ball zu B in Zone III und rennt in Zone II
- 2 = B wirft oder rollt den Ball zu C in Zone II
- 3 = C wirft oder rollt den Ball zu B in Zone III und rennt in Zone I
- 4 = B wirft oder rollt den Ball zu D in Zone I
- 5 = D wirft oder rollt den Ball zu B in Zone III und rennt in Zone II
- 6 = B wirft oder rollt den Ball zu A in Zone II
- 7 = A wirft oder rollt den Ball zu B in Zone III und rennt in Zone I
- 8 = B wirft oder rollt den Ball zu C in Zone I
- 9 = C wirft oder rollt den Ball zu B in Zone III und rennt in Zone II
- 10 = B wirft oder rollt den Ball zu D in Zone II
- 11 = D wirft oder rollt den Ball zu B in zone III und rennt in Zone I
- 12 = B wirft oder rollt den Ball zu A in Zone I

Wertung pro Durchgang 6 Punkte

- | | |
|---------|------------------------------------------------------------------|
| 1 Punkt | jeder gefangene oder gerollte Ball, wobei 1 Fuss in der Zone ist |
| 1 Punkt | jeder Laufweg |

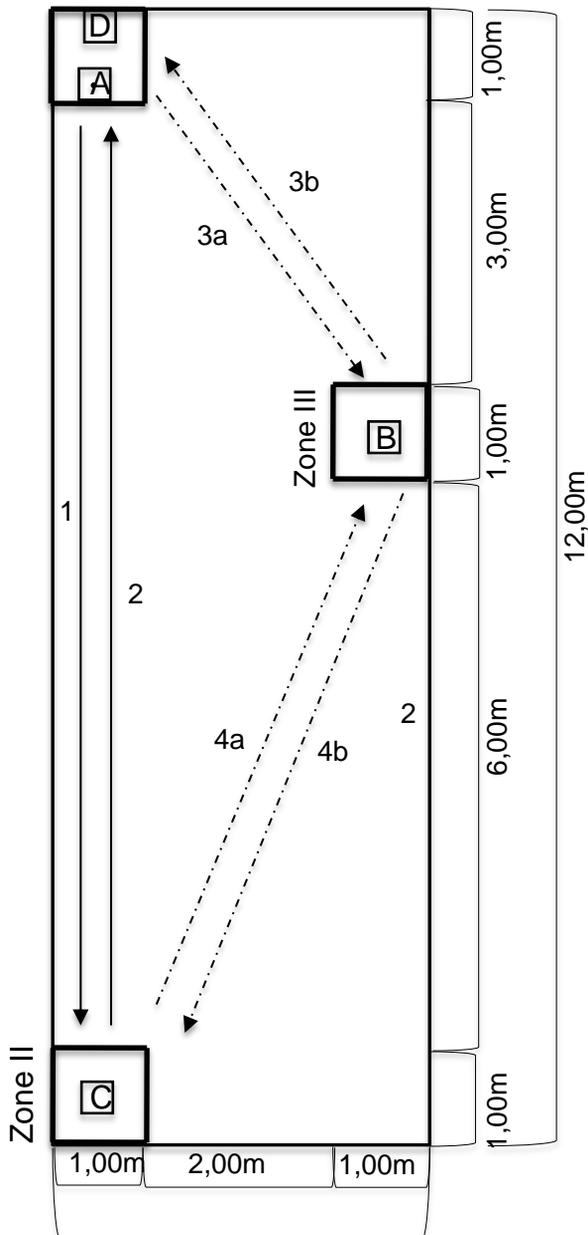
Keinen Punkt gibt es

wenn der Ball nicht in den Zonen gefangen wird (siehe Oben)

Schiedsrichter

- | | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Schiedsrichter 1 | ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf, Zeitnahme, An- und Abpiff des Wettkampfes |
| Schiedsrichter 2 | addiert mit dem Handzählapparat die gefangenen Bälle und Laufwege, teilt sein Resultat dem SR1 mit |

→ Aufgabe 1b: Ball-Kreuz



→ Disziplin 2 (FF2) PluSport

Aufgabe 2a Unihockey im Team

Allgemeine Aufgaben

Ziel	Unihockey Technik erlernen
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	6 x 8m
Spieleranzahl	4 Sportler/innen
Material	2 Tore gem. Anleitung oder Eigenkonstruktion (z.B. mit Malstäben, Innenmasse müssen stimmen) 2 Unihockeybälle ae (für Rasen eignen sich Unihockeybälle mit einem Bündel drin), 2 Reserven Unihockeybälle, 4 Unihockeyschläger, 11 Malstäbe, 1 Timer, 1 Handzählapparat, Pfeife, Markierungsmaterial

Spielablauf 1 – 4 wiederholen sich während 4 Minuten

- 1 = A läuft mit Ball um die 4 Malstäbe und spielt B den Ball durch das Tor I zu. A läuft auf Position von B
- 2 = B übernimmt den Ball in der Zone II, spielt ihn zwischen den 2 Malstäben durch und läuft mit dem Ball durch die 2 Malstäbe, spielt ihn durch das Tor II, übernimmt den Ball danach wieder, läuft um den Malstab und spielt ihn vor der Abspiellinie C zu.
- 3 = C läuft mit Ball um die 4 Malstäbe und spielt A den Ball durch das Tor I zu. A läuft auf Position von A
- 4 = A übernimmt den Ball in der Zone II, spielt ihn zwischen den 2 Malstäben durch und läuft mit dem Ball durch die 2 Malstäbe, spielt ihn durch das Tor II, übernimmt den Ball danach wieder, läuft um den Malstab und spielt ihn vor der Abspiellinie D zu.

Wertung

pro Durchgang 3 Punkte

- | | |
|---------|-------------------------------------------|
| 1 Punkt | für jede Ballrunde (von Zone I in Zone I) |
| 1 Punkt | jeder Pass durchs Tor |

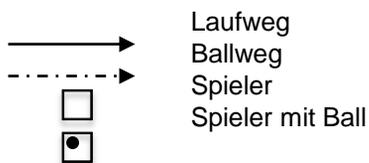
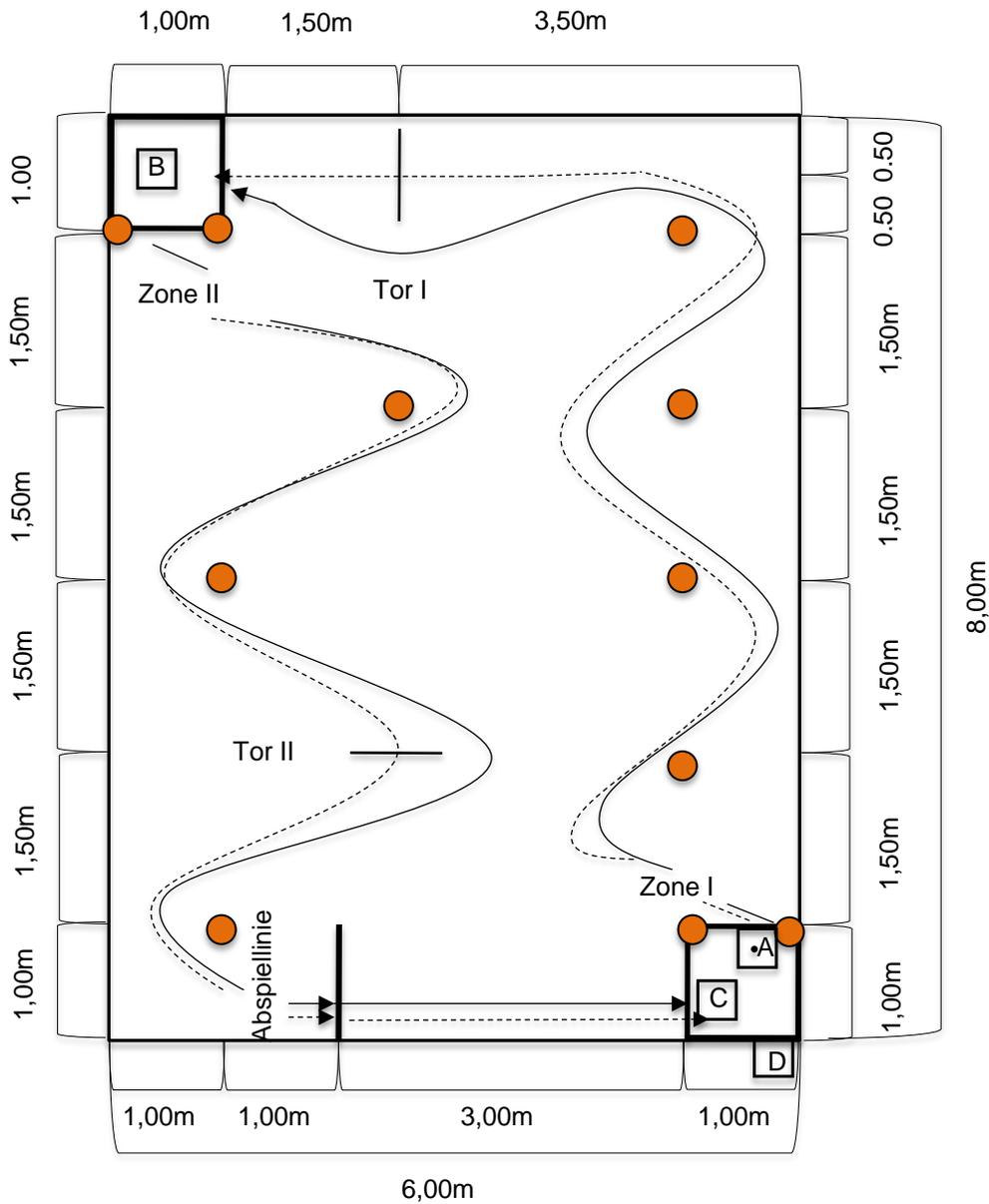
Keinen Punkt gibt es

- wenn der Ball nicht durch die beiden Malstäbe in den Zonen geführt wird
- wenn das Tor übersprungen / überstiegen wird

Schiedsrichter

- | | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Schiedsrichter 1 | ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf
Zeitnahme, An- und Abpfeiff des Wettkampfes |
| Schiedsrichter 2 | addiert mit dem Handzählapparat die Ballrunden und die Pässe
durch die Tore. Teilt sein Resultat dem SR1 mit. |

→ Aufgabe 2a: Unihockey im Team



→ Disziplin 2 (FF2) PluSport

Aufgabe 2b 8-er Ball

Allgemeine Aufgaben

Ziel	Werfen
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	5 x 8 m
Spieleranzahl	4 Sportler/innen
Material	1 Softball, 10 Malstäbe 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

Spielablauf 1 bis 8 wiederholen sich während 4 Minuten

- 1 = A wirft den Ball, in Zone I stehend, B zu (Zone II)
- 2 = A läuft um die Malstäbe in Zone II
- 3 = B fängt den Ball und wirft ihn aus der Zone II durch die beiden Malstäbe in der Mitte C zu (Zone III)
- 4 = B läuft um die Malstäbe in Zone III
- 5 = C fängt den Ball und wirft ihn aus der Zone III D zu (Zone I)
- 6 = C läuft um die Malstäbe in Zone I
- 7 = D fängt den Ball und wirft ihn aus der Zone I A zu (Zone II)
- 8 = D läuft um die Malstäbe in Zone II

Wertung pro Durchgang 5 Punkte

- | | |
|---------|-----------------------------------------------------|
| 1 Punkt | jeder direkt gefangene Ball hinter den Abwurflinien |
| 1 Punkt | jeder korrekte Wurf durch die Malstäbe in der Mitte |
| 1 Punkt | jede Ballrunde |

Keine Punkte gibt es

beim Fangball, wenn bei Werfen oder Fangen die Abwurflinie übertreten werden

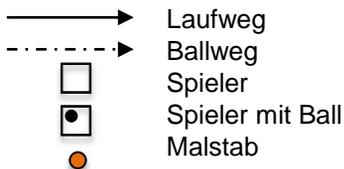
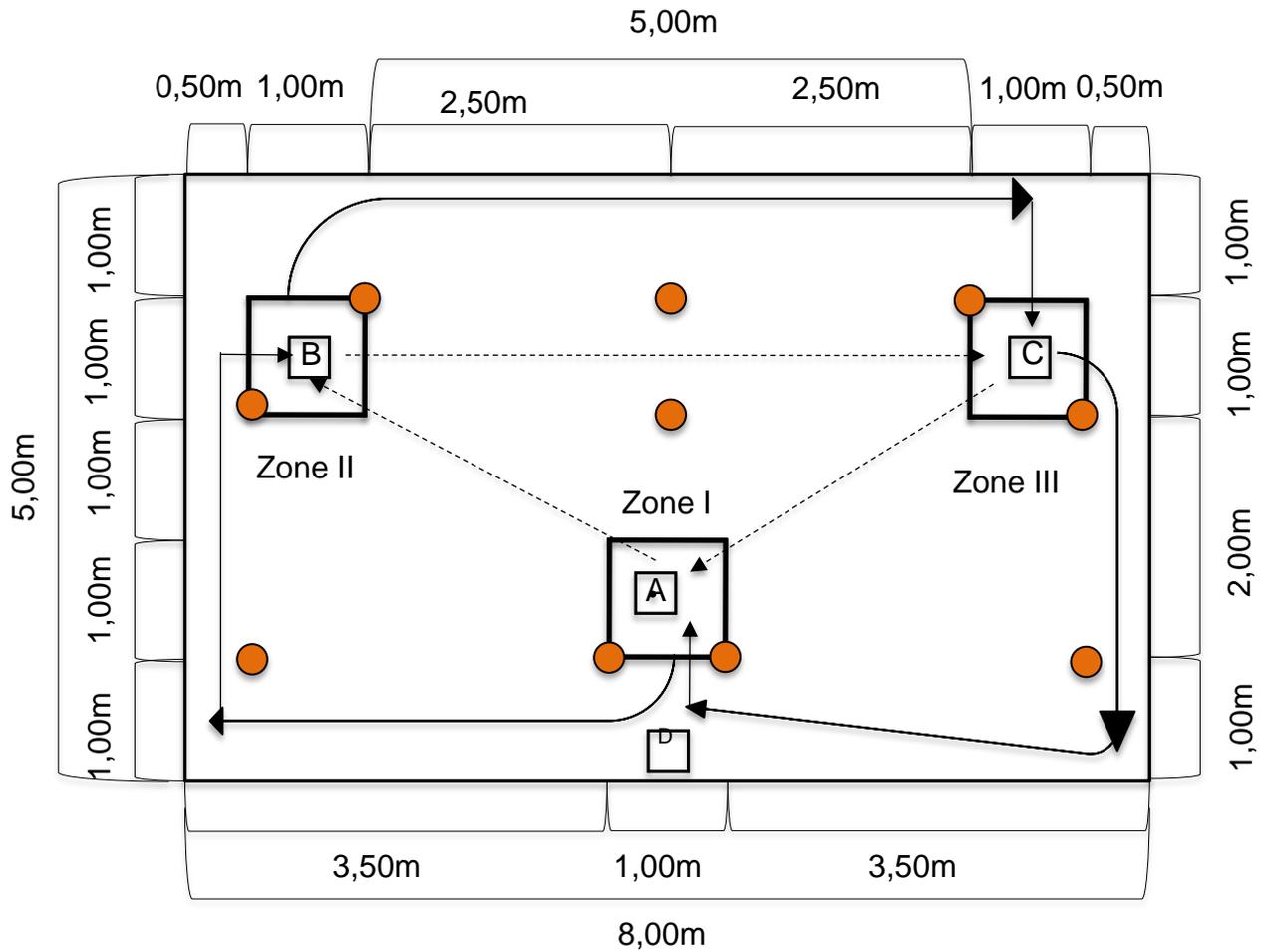
Einen Punkt Abzug gibt es

beim Nicht-/Falschumlaufen des Malstabes

Schiedsrichter

- Schiedsrichter 1 ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung, Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes, addiert mit dem Handzählapparat die Ballrunden, merkt sich die Fehler beim den Malstäben und zieht das am Schluss vom Gesamtergebnis ab
- Schiedsrichter 2 addiert mit dem Handzählapparat die korrekt geworfenen Bälle, addiert mit dem Handzählapparat die korrekten Würfe durch die Malstäbe, teilt sein Resultat dem SR1 mit.

→ Aufgabe 2b: 8-er Ball



→ Disziplin 3 (FF3) PluSport

Aufgabe 3a Moosgummiring

Allgemeine Aufgaben

Ziel	Ausdauer und Geschicklichkeit
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	8.5 x 10m
Spieleranzahl	4 Sportler/innen
Material	1 Moosgummiring \varnothing 17cm, 1 Gymnastikstab \varnothing 30mm (Länge 80cm), 2 Malstäbe, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

Spielablauf **1 bis 6 wiederholen sich während 4 Minuten**

- 1 = A wirft den Ring zu D und rennt in Zone I
- 2 = D fängt den Ring mit dem Stab oder mit der Hand und wirft ihn zu B in Zone I
- 3 = B rennt mit dem Ring um Zone II in die Startzone und übergibt ihn an C
- 4 = C wirft den Ring zu D und rennt in Zone I
- 5 = D fängt den Ring mit dem Stab oder mit der Hand und wirft ihn zu A in Zone I
- 6 = A rennt mit dem Ring um Zone II in die Startzone und übergibt ihn an B

Wertung	pro Durchgang 3 – 4 Punkte
2 Punkte	jeder mit dem Stab gefangene Ring
1 Punkt	jeder mit der Hand gefangene Ring
1 Punkt	jeder an den Start zurückgebrachten Ring

Keinen Punkt gibt es

wenn der Ring ausserhalb den Zonen gefangen wird

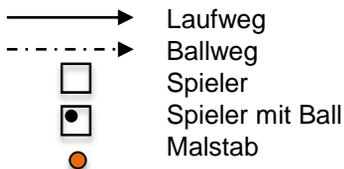
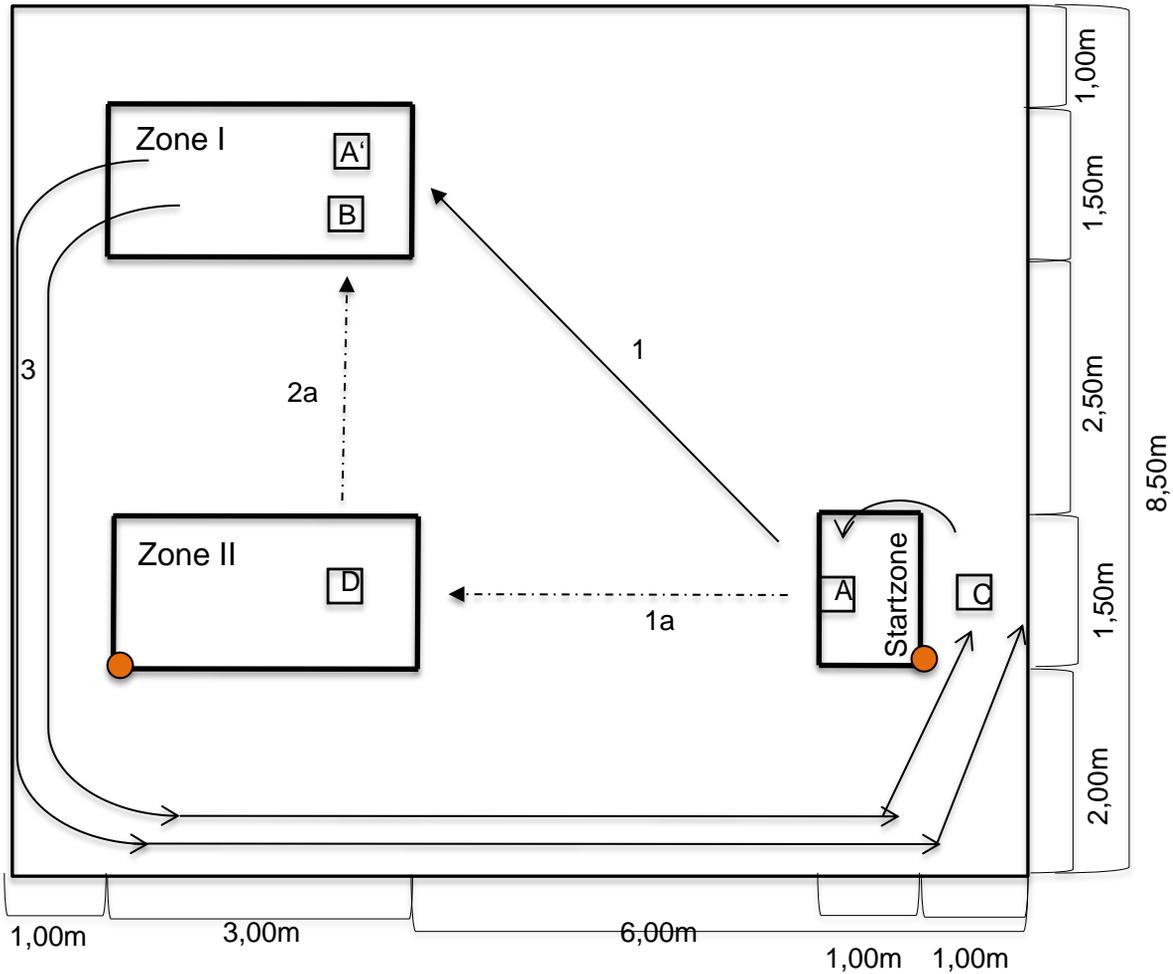
Besonderes

der Ring kann in Zone II von Hand oder mit dem Stab gefangen werden

Schiedsrichter

- | | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Schiedsrichter 1 | ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf
Zeitnahme, An- und Abpiff des Wettkampfes |
| Schiedsrichter 2 | addiert mit dem Handzählapparat die korrekt geworfenen
Fangbälle und alle an der Start zurückgebrachten Ringe und
Teilt sein Resultat dem SR1 mit. |

→ Aufgabe 3a: Moosgummiring



→ Disziplin 3 (FF1) PluSport

Aufgabe 3b Intercross

Allgemeine Aufgaben

Ziel	Fangtechnik
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	4,5 x 11m
Spieleranzahl	4 Sportler/innen
Material	1 Soft- und Tennisball, 1 Eimer, 3 Malstäbe, 1 Timer, 1 Handzählapparat, 1 Pfeife, Markierungsmaterial,

Spielablauf **1 bis 6 wiederholen sich während 4 Minuten**

- 1 = A wirft oder bringt den Ball zu B und rennt in Fangzone I
- 2 = B wirft den Ball zu C der den Ball mit dem Eimer fängt und rennt in Fangzone II
- 3 = C bringt den Ball zu D in die Startzone
- 4 = D wie A
- 5 = A wie B
- 6 = B wie C

Wertung **pro Durchgang 3 Punkte Tennisball, 2 Punkte Softball**

- 2 Punkte jeder mit Eimer gefangenen Tennisball
- 1 Punkt jeder mit Eimer gefangenen Softball
- 1 Punkt für jede Ballrunde (Startzone bis Startzone) auch wenn der Ball in den Zonen nicht angenommen wurde

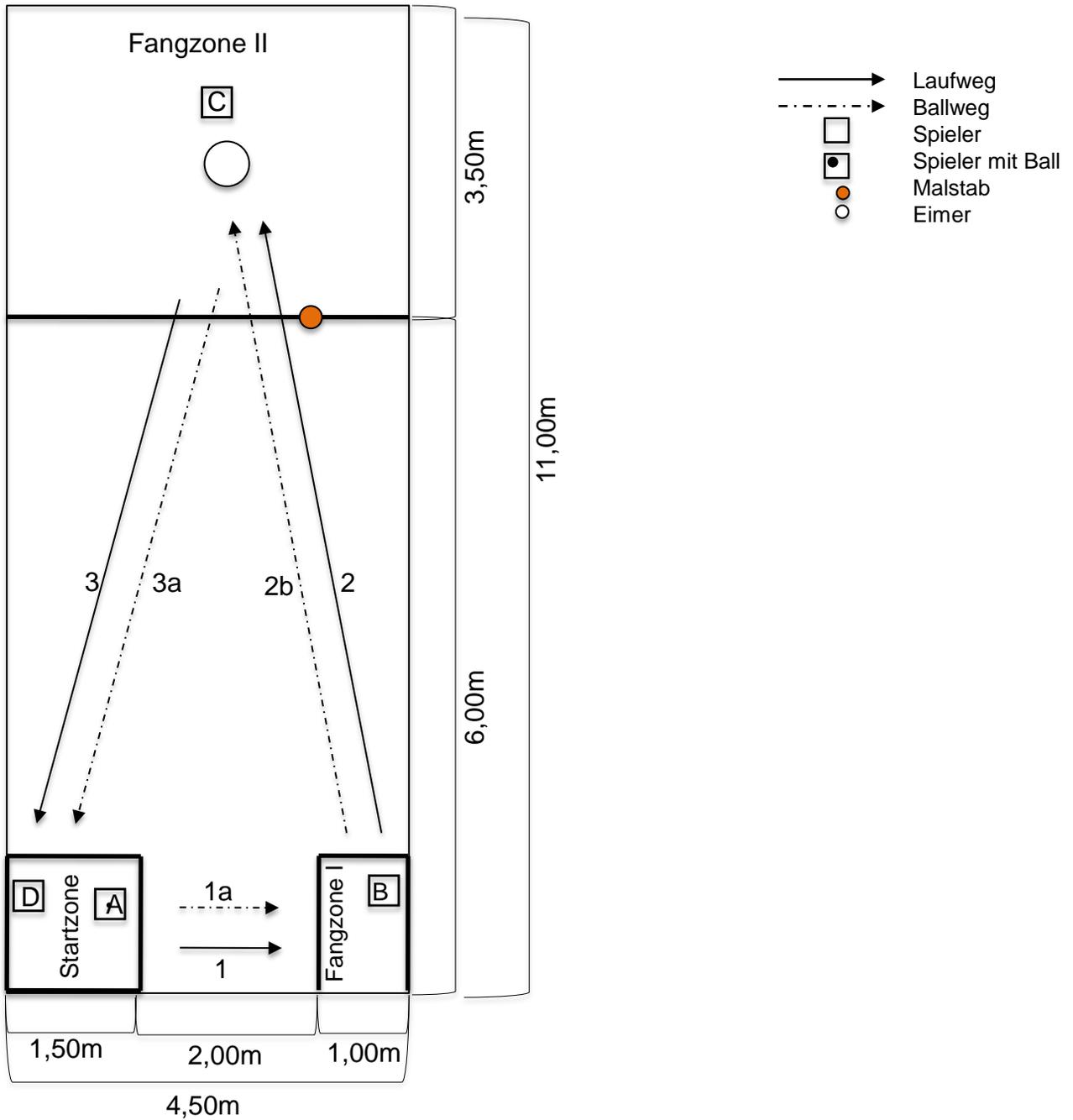
Besonderes

Es kann mit dem Soft- oder dem Tennisball gespielt werden. Springt der Ball nach dem Fangen aus dem Eimer zählt dieser als Fangball. Ball darf auch 1x auf dem Boden geprellt werden bevor er gefangen wird. Trifft der Ball auf den Rand und spickt dann weg, wird dies nicht als Punkt gezählt.

Schiedsrichter

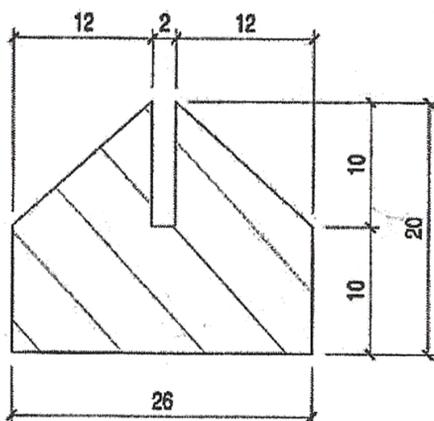
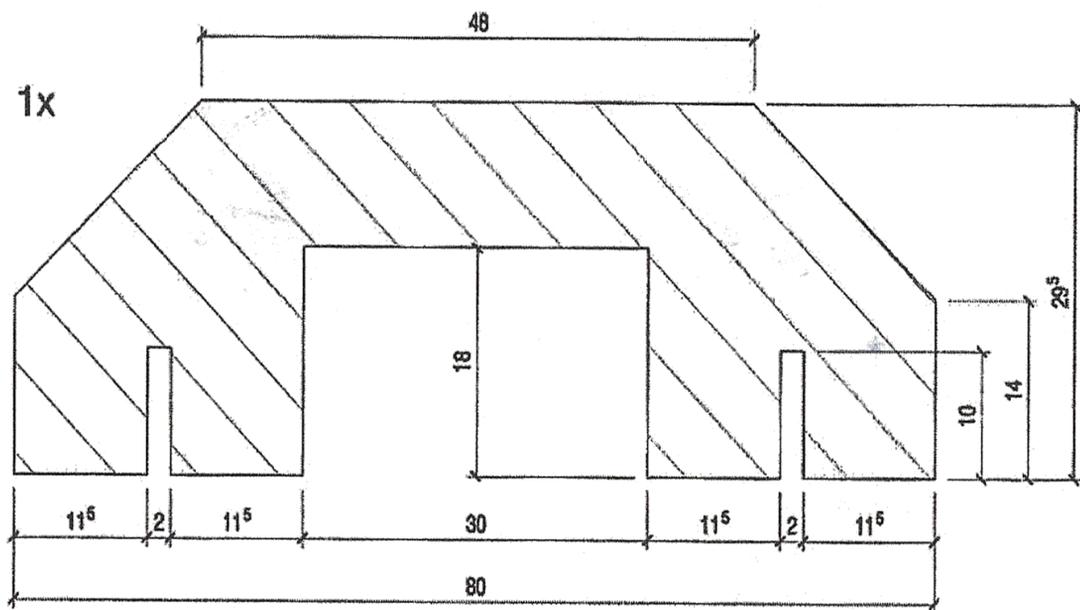
- Schiedsrichter 1 ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf
Zeitnahme, An- und Abpiff des Wettkampfes
- Schiedsrichter 2 addiert mit dem Handzählapparat die mit dem Eimer gefangenen
Bälle und jede Ballrunde, teilt sein Resultat dem SR1 mit

→ Aufgabe 3b: Intercross



→ Anleitung Unihockey-Tor

- + Materialdicke: 20 mm
- + FICHTEN-DREI-SCHICHT-PLATTE
- + alle Masse in cm



2x Fussstück

Plusport

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

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:

→ plusport.ch/leiterboerse



Postkonto 80-428-1



Bereich Ausbildung

Integration durch Sport



PluSport
Behindertensport Schweiz
Chriesbaumstrasse 6
8604 Volketswil



044 908 45 20



ausbildung@plusport.ch