

TECHNISCHES REGLEMENT 2019

REGLEMENT TECHNIQUE 2019



PluSport

Behindertensport Schweiz/Sport Handicap Suisse

Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil

Tel. 044 908 45 00

Fax 044 908 45 01

mailbox@plusport.ch, plusport.ch

Allgemeines

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind beide Geschlechter.

1. Angebotsbereiche

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

- Kernangebot: ca. 20 Disziplinen in den Bereichen Kraft/Schnelligkeit, Koordination/Beweglichkeit und Ausdauer
- Schwimmen
- Gruppenwettbewerb
- Axpo Kids & Family Day
- Trend+Sport+Fun & Parcours
- Weitere offene Angebote

2. Teilnahme

- Menschen mit und ohne eine Behinderung
- Die Anmeldung erfolgt mit den offiziellen Anmeldeformularen direkt an PluSport (OK PluSport-Tag). Nachmeldungen und weitere Anmeldungen vor Ort sind möglich.
- Eine Anmeldung ist in beliebig vielen Disziplinen möglich.

3. Ablauf

- Die Disziplinenreihenfolge kann unter Berücksichtigung der Blockzeiten frei gewählt werden.
- Der Axpo Kids & Family Day, Trend+Sport+Fun & Parcours und die offenen Angebote können den ganzen Tag besucht werden.
- Der PluSport-Tag beginnt mit einem gemeinsamen Aufwärmen und endet mit einer gemeinsamen Schlussveranstaltung.

4. Leistungskarten/Diplome/Medaillen/Ranglisten

- Die persönliche Leistungskarte gilt zugleich als Diplom.
- Nach Absolvieren des Kernangebotes (mind. 3 Disziplinen aus 3 verschiedenen Bereichen) wird die PluSport-Tag-Medaille abgegeben.
- Nach Absolvieren von Trend+Sport+Fun & Parcours (mind. 8 von 33 Disziplinen) wird die PluSport-Tag-Medaille oder ein Give away abgegeben.
- Für die Teilnahme an den Gruppenwettkämpfen wird keine Medaille abgegeben.
- Ranglisten werden für ausgesuchte Einzeldisziplinen (Dreikampf gemäss Angaben im PluSport-Tag-Programmheft und Differenz-Parcours) und für die Disziplinen der Gruppenwettkämpfe Fit+Fun sowie 4 x 25 m Staffeln Schwimmen erstellt.

1. Kernangebot

Zur Auswahl stehen:

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

Probewürfe/-Sprünge werden nach Ansage des Disziplinenchefs durchgeführt.

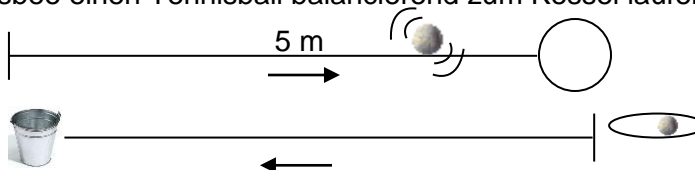
Sehbehinderte oder blinde Athleten können akustische Mittel, respektive einen Begleitläufer zu Hilfe nehmen.

1.1 Ausdauer

11_Rollball

Beschreibung

Das Feld beträgt 5 m, in dem man einen Ball (Volleyball, Fussball, o.ä.) mit dem Fuss (wenn dies nicht möglich ist mit der Hand) 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 | Bewertung | Anzahl Versuche |
| 4 Minuten | Anzahl Tennisbälle im Kessel | 1 |

12a_12 Minuten-Lauf

Beschreibung

Auf Wiese und Wegen im Wald und am Waldrand (Fussgänger)

| | | |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|
| Dauer | Bewertung | Anzahl Versuche |
| 12 Minuten | zurückgelegte Distanz (in Metern) | 1 |

13_Skilanglauf

Beschreibung

Wie Langlauf in der Natur, nur mit ein paar Ausnahmen. Zwei Therabänder werden z.B. am Fussballtor fixiert. Hüftbreit stehen, mit Blick zum Fussballtor: «Doppelstockstoss» nach hinten (Therabänder nach hinten ziehen).

| | | |
|--------------|----------------------|------------------------|
| Dauer | Bewertung | Anzahl Versuche |
| 3 Minuten | Anzahl «Stockstösse» | 1 |

14_Velo-/Ruderergometer

| | | |
|--------------|-----------------------------------|------------------------|
| Dauer | Bewertung | Anzahl Versuche |
| 3 Minuten | zurückgelegte Distanz (in Metern) | 1 |

1.2 Kraft/Schnelligkeit

20_80 m Lauf Fussgänger und Rollstuhlfahrer

Beschreibung

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

| | |
|----------------------------|------------------------|
| Bewertung | Anzahl Versuche |
| Zeit (in Sekunden/Zehntel) | 1 |

21_60 m Lauf Blinde/Sehbehinderte

Beschreibung

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

| | |
|----------------------------|------------------------|
| Bewertung | Anzahl Versuche |
| Zeit (in Sekunden/Zehntel) | 1 |

22_Weitsprung

Aus dem Stand:

Beschreibung

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

| | |
|---|------------------------|
| Bewertung | Anzahl Versuche |
| Distanz ab Kante der Sprunggrube bis hinterster Bodenberührungspunkt nach der Landung. Der weiteste Sprung zählt (in Meter/Zentimeter). | 3 |

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

23_Speer- und Keulenweitwurf

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 400g/600g Speer, Herren 600g/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

24_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: 2,5 kg/3 kg Kugel, Herren: 4 kg/5 kg

Bewertung

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

Anzahl Versuche

3

25_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

26_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 vom Sportler selbst gewählter Höhe,
bis zur Höhe, bei der alle 3 Versuche negativ sind

1.3 Koordination/Beweglichkeit

30_Speerzielwurf

Beschreibung

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

31_Streetball

Beschreibung

Mit Dribbling:

Vom Start (markiert durch Kegel) aus, Dribbling mit anschliessendem Korbeinwurf, Ball
(Abpraller vom Brett oder erfolgreicher Treffer) übernehmen. Prellen 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 5

32_Frisbee-Zielwurf

Beschreibung

Wurf von Abwurfline in ein Kleinfeld-Fussballtor (Zielfelder gemäss Skizze).
 Wurfdistanz 5 m (Punkte einfach), 8 m (Punkte zweifach) oder 11 m (Punkte dreifach).
 Während den 6 Versuchen kann die Abwurfposition nach hinten oder nach vorne verändert werden.
 Akustische Hilfe für Sehbehinderte/Blinde.

8 Felder: Je 1 Punkt ab 5m-Linie
 Je 2 Punkte ab 8m-Linie
 Je 3 Punkte ab 11m-Linie

Mittleres Feld: Je 2 Punkte ab 5m-Linie
 Je 4 Punkte ab 8m-Linie
 Je 6 Punkte ab 11m-Linie

Maximal mögliche Punktezahl: 36
 (6 Würfe ab 11m-Linie auf mittleres Feld)

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 |
| 1 | 2 | 1 |
| 1 | 1 | 1 |

Bewertung
 Gesamttotal

Anzahl Versuche
 6

33_Golf

Beschreibung

Ball wird immer dort weiterspielt, wo er liegen bleibt.

Bewertung
 Anzahl Schläge

Anzahl Versuche
 1

34a_Differenz-Parcours für Fussgänger 34b_Differenz-Parcours für Rollstuhlfahrer

Beschreibung

Shuttletransport: Der Sportler balanciert einen Badmintonshuttle auf dem Badmintonracket und legt dabei vorwärtslaufend die vordefinierte Laufstrecke zurück.
 Reifen-Durchsteigen: Der Sportler durchsteigt einen Hulahopp-Reifen, der auf dem Boden liegt.
 Kegeln: Der Sportler rollt so viele Fussbälle von der Startmarkierung auf die Kegelformation, bis mindestens 3 Kegel umfallen.
 Sportstacking: Der Sportler türmt 6 umgedrehte Becher zu einem pyramidenförmigen Turm auf.

Bewertung

Jeder teilnehmende Sportler läuft oder fährt den Parcours 2x.
 Bei beiden Läufen wird die Zeit gestoppt und aufgeschrieben.
 Gewinner ist die Person mit der geringsten Zeitdifferenz zwischen beiden Läufen.

Anzahl Versuche
 1

2. Schwimmen

40/41_50 und 100m Schwimmen

Beschreibung

50 m- oder 100 m-Strecke muss ohne Unterbruch (Stil frei) absolviert werden.
Start im Wasser. Orientierungshilfen für Menschen mit einer Sehbehinderung.

Bewertung

Geschwommene Zeit in Minuten/Sekunden/Hundertstel

Anzahl Versuche

1

42_Differenzschwimmen 2 x 25 m

Kategorie Damen und Kategorie Herren

Beschreibung

25 m werden in beliebigem Tempo geschwommen. Nach einer Pause wiederholt Der Teilnehmer die gleiche Strecke und versucht, so nah wie möglich an die vorherige Zeit heranzukommen. Am besten abgeschnitten hat der Schwimmer, welcher die kleinste Differenz zwischen den zwei geschwommenen Zeiten aufweist.

Bewertung

Differenz in Hundertstel

Anzahl Versuche

1

43_Ringli tauchen

Beschreibung

In einer Tiefe von 1,50 m sind Ringli verteilt. Der Teilnehmer holt in einem Tauchgang so viele Ringli wie möglich. Start im Wasser.

Bewertung

Anzahl Ringli

Anzahl Versuche

1

49_Kombitest 1, 2 und 3 Schwimmen

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.

Auf der Website von swimsports sind die Testreihen unter dem folgenden Link bildlich dargestellt:

<https://www.swimsports.ch/de/die-schweizerischen-tests-im-schwimmsport>

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

3. Gruppenwettbewerb

Der Gruppenwettbewerb kann im Fit + Fun sowie in einer Schwimmdisziplin absolviert werden:

- Fit + Fun-Disziplin 1 mit 2 Posten
- Fit + Fun-Disziplin 2 mit 2 Posten
- Fit + Fun-Disziplin 3 mit 2 Posten
- Schwimmen 4 x 25 m Staffeln

Die Gruppengrösse beträgt bei allen vier Disziplinen 4 Sportler (gemischte Gruppen). Pro Sportler ist die Teilnahme lediglich in einer 4er-Gruppe möglich.

70_Fit + Fun

Beschreibung und Bewertung

Die Details sind im separaten Reglement Fit + Fun beschrieben. Es können entweder alle 6 Posten oder nur deren 3 absolviert werden. Für den Gruppenwettkampf Fit + Fun zählen die 3 besten Resultate aus 3 verschiedenen Posten.

→ Eine genaue Beschreibung der Disziplinen ist auf der PluSport Seite unter Events/PluSport-Tag/Reglement Fit+Fun.

73_4 x 25 m Staffeln Schwimmen

Beschreibung

4 x 25m Staffeln werden von einer Gruppe von 4 Schwimmern (kann aus Damen und Herren gebildet werden) absolviert. Der Start erfolgt für alle Teilnehmer im Wasser.

Bewertung

Geschwommene Zeit in Minuten/Sekunden/Hundertstel

Anzahl Versuche

1

4. Trend+Sport+Fun & Parcours

Beschreibung

In der Halle End der Welt findest du 33 Disziplinen die du ausprobieren und kennenlernen kannst oder dich auch messen kannst.

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

Sportarten Trend+Sport+Fun & Parcours

- Power Yoga
- Hip Hop
- Wing Tsun
- Group Fitness
- Qi-Gong
- Tanzen
- Pilates
- Schwingen
- Headies
- Street Racket
- Taekwondo
- Cycling
- Bouldern
- Ultimate Frisbee
- Karate
- Trailrunning/Blindrunning
- Showdown
- Klettern
- Billard
- Schleuderball
- Geometrix
- Zielwurf
- Flippern
- Buckelpiste
- Kegeln
- Armbrust
- Hau den Lukas
- Rallye
- Blasrohr
- Sportcorner
- Meet & Greet
- Functional Training
- Neuro Athletic/
- Rehab/Therapy

Die PluSport-Tag-Medaille oder ein Give away wird dir nach Absolvieren von 8 von 33 Disziplinen abgegeben

5. Blockzeiten

Einzelwettkampf:

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

*60 m Lauf Sehbehinderte/Blinde

13.00 – 13.30 Uhr

Bahn End der Welt

Schwimmen:

| Kanton | Kombitest 1, 2, 3 / 50/100m Schwimmen / Ringli tauchen Differenzschwimmen / 4x25m Staffeln |
|---|--|
| BE, GE, GL, SO, NW, SZ, VS | 09.30 – 11.00 Achtung: Aus organisatorischen Gründen haben nur Sportgruppen aus den genannten Kantonen Zutritt zum Hallenbad. |
| AG, BS, FR, GR, JU, OW, SG, TG, UR, VD, ZG | 11.00 – 12.30 Achtung: Aus organisatorischen Gründen haben nur Sportgruppen aus den genannten Kantonen Zutritt zum Hallenbad. |
| AI, AR, LU, NE, SH, TI, ZH | 12.30 – 14.00 Achtung: Aus organisatorischen Gründen haben nur Sportgruppen aus den genannten Kantonen Zutritt zum Hallenbad. |

| | | |
|---|-------------------|--------------|
| Einzelwettkampf Dreikampf: | 09.30 - 14.00 Uhr | End der Welt |
| Einzelwettkampf Differenz-Parcours : | 09.30 - 14.00 Uhr | End der Welt |
| Einzelwettkampf Differenz-Schwimmen: | 09.30 - 14.00 Uhr | Hallenbad |
| Gruppenwettkampf Fit + Fun: | 09.30 - 14.00 Uhr | End der Welt |
| Gruppenwettkampf Staffel-Schwimmen: | 09.30 - 14.00 Uhr | Hallenbad |

Alle Resultate für Einzel-/Gruppenwettkämpfe müssen bis **spätestens 14.15 Uhr im OK-Zimmer** deponiert sein, ansonsten die Aufnahme in die Ranglisten nicht gewährleistet werden kann.