

Reglement Fit + Fun

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera



Integration durch Sport

→ plusport.ch

→ Reglement Fit + Fun 2020

→ Disziplin 1 (FF1)

+ Aufgabe 1a	Fussball-Stafette	Seite 4 - 5
+ Aufgabe 1b	Zonen-Ball	Seite 6 - 8

→ Disziplin 2 (FF2)

+ Aufgabe 2a	Unihockey im Team	Seite 9 - 10
+ Aufgabe 2b	8-er Ball	Seite 11 - 13

→ Disziplin 3 (FF3)

+ Aufgabe 3a	Street Racket	Seite 14 - 16
+ Aufgabe 3b	Moosgummi	Seite 17 - 18

→ **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 GesamtangpunktezahI 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 Fussball-Stafette

Allgemeine Aufgaben

Ziel	Koordination/Ausdauer
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	6 x 8 m
Spieleranzahl	4 Sportler:innen
Material	1 Fussball Gr. 5a, 1 Malstab, 1 Pfeife, 1 Timer, 2 Handzählapparate, Markierungsmaterial

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

- 1 = A spielt den Ball zu B und läuft dann um den Malstab zurück in die Startzone
- 2 = B spielt den Ball zu C und läuft dann um den Malstab zurück in die Zone I
- 3 = C spielt den Ball zu D und läuft dann um den Malstab zurück in die Startzone
- 4 = D spielt den Ball zu A und läuft dann um den Malstab zurück in die Zone I

Wertung **pro Durchgang 8 Punkte**

- | | |
|---------|---|
| 1 Punkt | jeder Fussballpass aus der Startzone und Zone I |
| 1 Punkt | jedes Umlaufen des Malstabes |

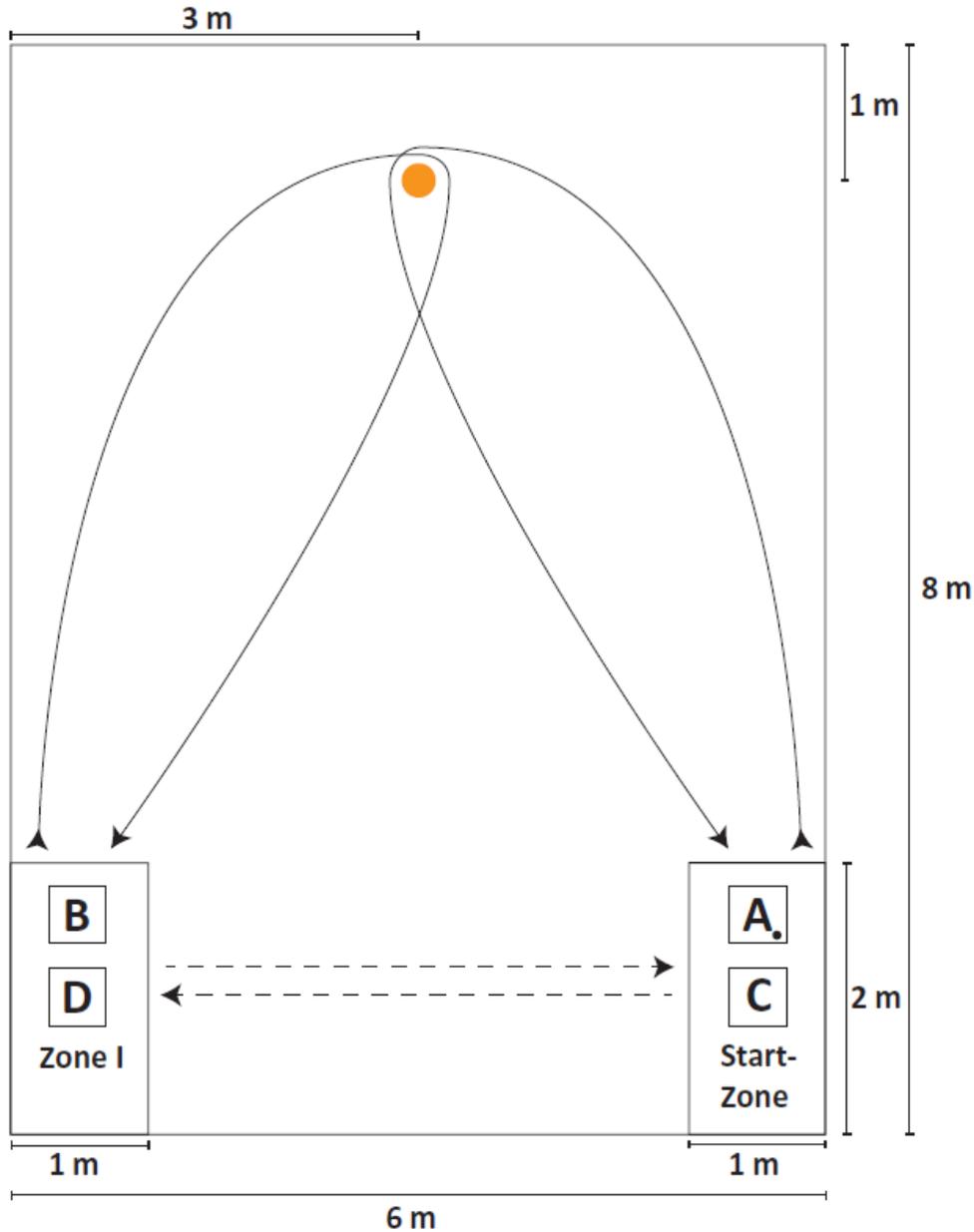
Keinen Punkt gibt es

- wenn der Ball nicht mit dem Fuss gespielt wird
- wenn der Spieler und der Ball beim Pass nicht in der Zone sind

Schiedsrichter

- | | |
|------------------|--|
| Schiedsrichter 1 | ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf, Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes, addiert mit dem Handzählapparat die Anzahl Umlaufen des Malstabes |
| Schiedsrichter 2 | addiert mit dem Handzählapparat die Anzahl Fussballpässe, teilt sein Resultat dem SR1 mit |

→ Aufgabe 1a: Fussball-Stafette



Legende:

- Laufweg
- - - - -> Ballweg
- Spieler
- . Spieler mit Ball
- Malstab

→ Disziplin 1 (FF2) PluSport

Aufgabe 1b Zonen-Ball

Allgemeine Aufgaben

Ziel	Prellen, Rollen, Fangen
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	8 x 8 m
Spieleranzahl	4 Sportler:innen
Material	1 Basketball Gr. 7, 2 Malstäbe, 1 Pfeife, 1 Timer, 2 Handzählapparate, Markierungsmaterial

Spielablauf **1 bis 15 wiederholen sich während 4 Minuten**

- 1 = A wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu B und läuft um den Malstab in die Zone I
- 2 = B fängt den Basketball
- 3 = B wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu C und läuft um den Malstab in die Start-Zone
- 4 = C fängt den Basketball
- 5 = C wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu D und läuft um den Malstab in die Zone I
- 6 = D fängt den Basketball
- 7 = D wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu B und läuft um den Malstab in die Start-Zone
- 8 = B fängt den Basketball
- 9 = B wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu A und läuft um den Malstab in die Zone I
- 10= A fängt den Basketball
- 11= A wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu D und läuft um den Malstab in die Start-Zone
- 12= D fängt den Basketball
- 13= D wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu C und läuft um den Malstab in die Zone I
- 14= C fängt den Basketball
- 15= C wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu A und läuft um den Malstab in die Start-Zone

Wertung

1 Punkt

pro Durchgang 8 Punkte

jede Berührung der Mittelzone durch den Basketball

Keinen Punkt gibt es

wenn der Basketball die Mittelzone nicht berührt

Schiedsrichter

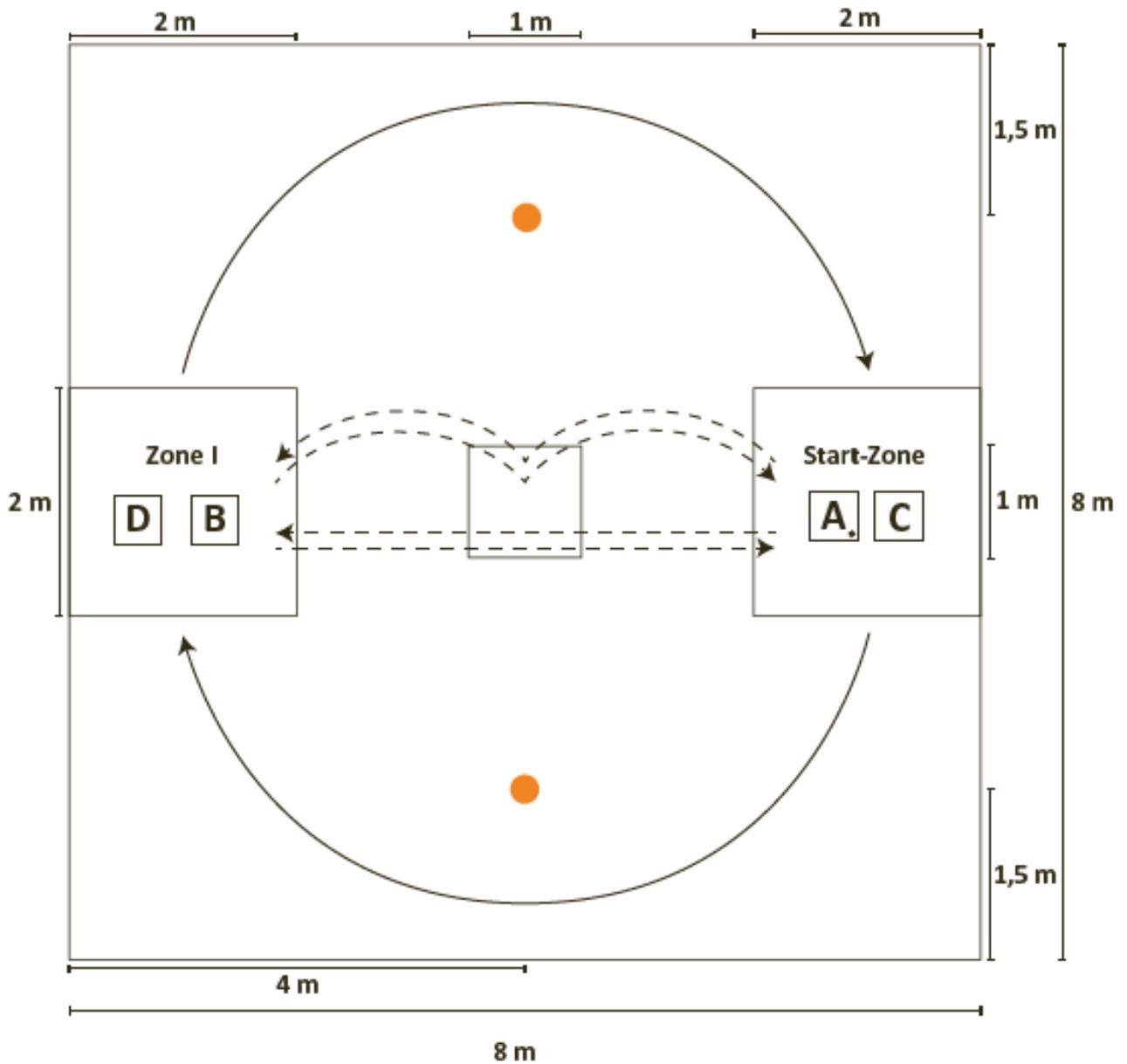
Schiedsrichter 1

ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf,
Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes

Schiedsrichter 2

addiert mit dem Handzählapparat die Anzahl Berührungen
der Mittelzone durch den Basketball

→ Aufgabe 1b: Zonen-Ball



Legende:

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

→ Disziplin 2 (FF2) PluSport

Aufgabe 2a Unihockey im Team

Allgemeine Aufgaben

Ziel	Unihockey Technik erlernen
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	6 x 8 m
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 |

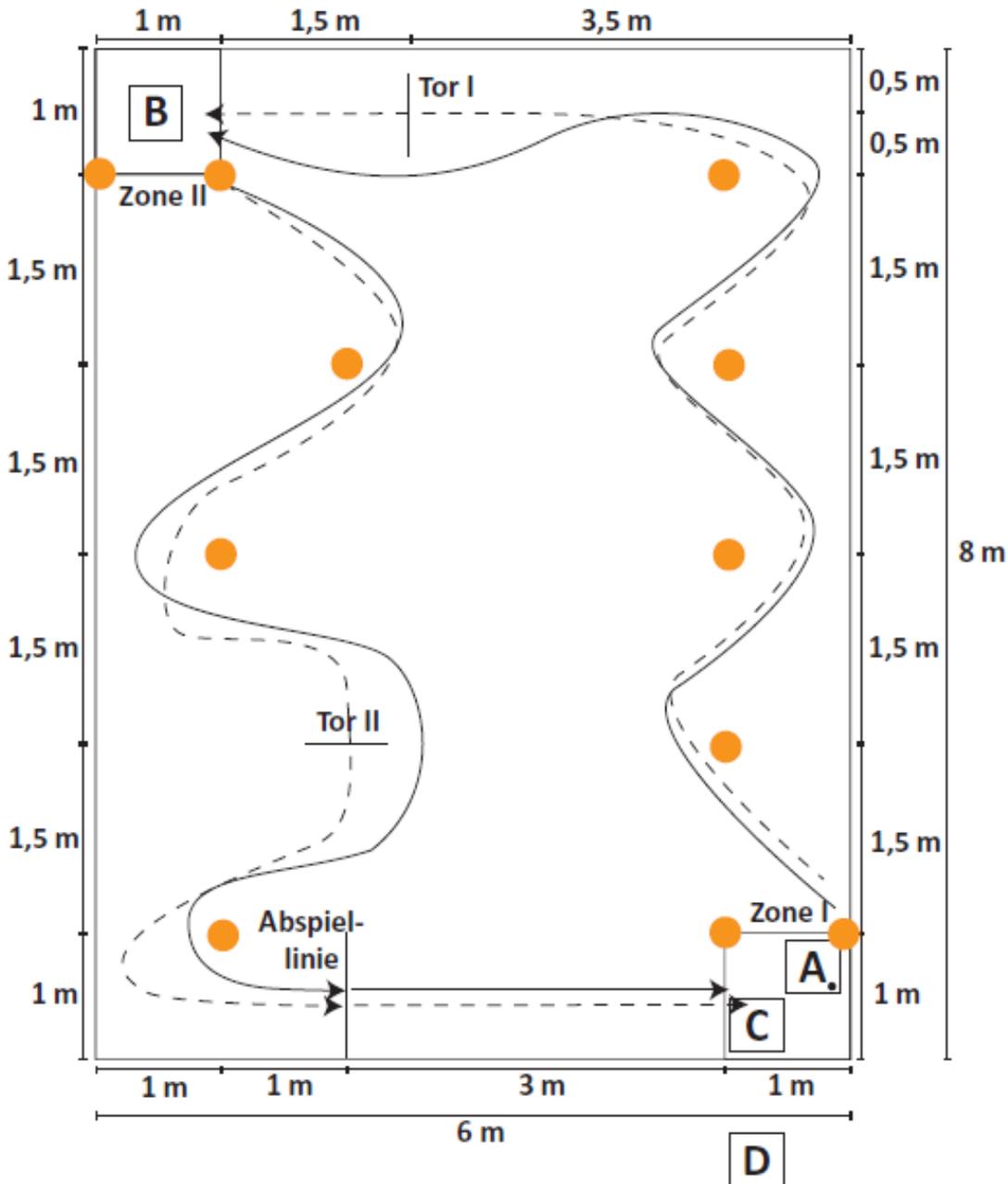
Keinen Punkt gibt es

- 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 Abpfiff 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



Legende:

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

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

Wertung **pro Durchgang 5 Punkte**

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

Keine Punkte gibt es

wenn beim Fangen des Balls die Zone verlassen wird

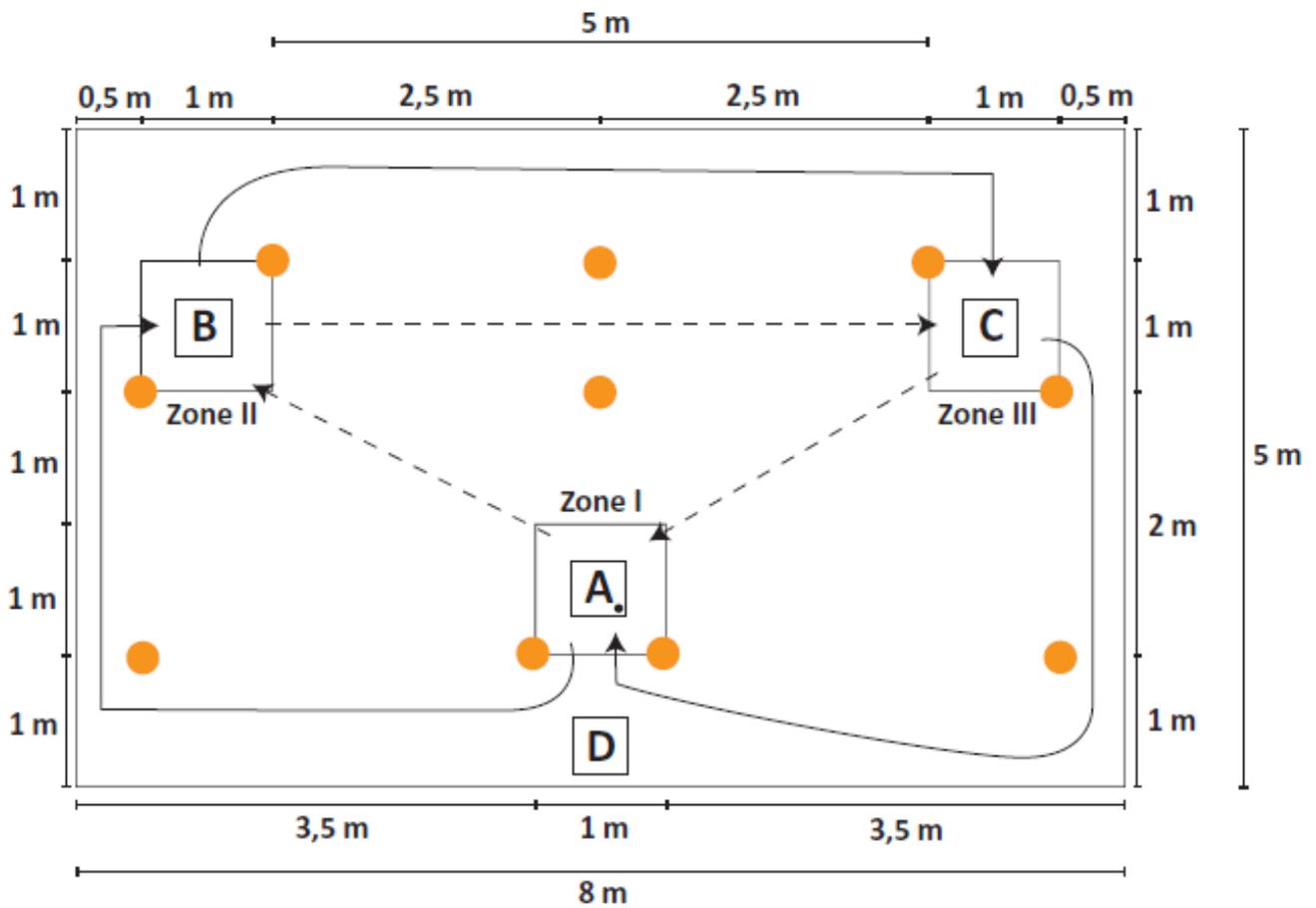
Einen Punkt Abzug gibt es

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 bei den Malstäben und zieht dies am Schluss vom Gesamtergebnis ab
- Schiedsrichter 2 addiert mit dem Handzählapparat die korrekt gefangenen Bälle, addiert mit dem Handzählapparat die korrekten Würfe durch die Malstäbe, teilt sein Resultat dem SR1 mit.

→ Aufgabe 2b: 8-er Ball



Legende:

- Laufweg
- - - -> Ballweg
- Spieler
- . Spieler mit Ball
- Malstab

→ Disziplin 3 (FF1) PluSport

Aufgabe 3a Street Racket

Allgemeine Aufgaben

Ziel	Ausdauer und Geschicklichkeit
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	6 x 8 m
Spieleranzahl	4 Sportler:innen
Material	4 Street Racket, 1 Softball, 1 Softball als Reserve, 1 Timer, 2 Handzählapparate, Pfeife, Markierungsmaterial

Spielablauf **1 bis 16 wiederholen sich während 4 Minuten**

- 1 = A spielt den Ball mit dem Schläger zu B in Zone I
- 2 = A läuft in Zone I
- 3 = B fängt den Ball mit der Hand und spielt den Ball mit dem Schläger zu C in die Start-Zone
- 4 = B läuft in die Start-Zone
- 5 = C fängt den Ball mit der Hand und spielt den Ball mit dem Schläger zu D in Zone II
- 6 = C läuft in die Zone II
- 7 = D fängt den Ball mit der Hand und spielt den Ball mit dem Schläger zu B in die Start-Zone
- 8 = D läuft in die Start-Zone
- 9 = B fängt den Ball mit der Hand und spielt den Ball mit dem Schläger zu A in die Zone I
- 10 = B läuft in die Zone I
- 11 = A fängt den Ball mit der Hand und spielt den Ball mit dem Schläger zu D in die Startzone
- 12 = A läuft in die Startzone
- 13 = D fängt den Ball mit der Hand und spielt den Ball mit dem Schläger zu C in die Zone II
- 14 = D läuft in die Zone II
- 15 = C fängt den Ball mit der Hand und spielt den Ball mit dem Schläger zu A in die Startzone
- 16 = C läuft in die Startzone

Wertung

1 Punkt

pro Durchgang 8 Punkte

jeder mit dem Schläger gespielte Ball

Keinen Punkt gibt es

wenn der Spieler bei der Ballabgabe nicht in der Zone steht

Besonderes

für die Wertung ist nur der Schlag massgebend (das Fangen des Balles ist frei)
der Ball darf auch mit dem Schläger gestoppt oder direkt gespielt werden

Schiedsrichter

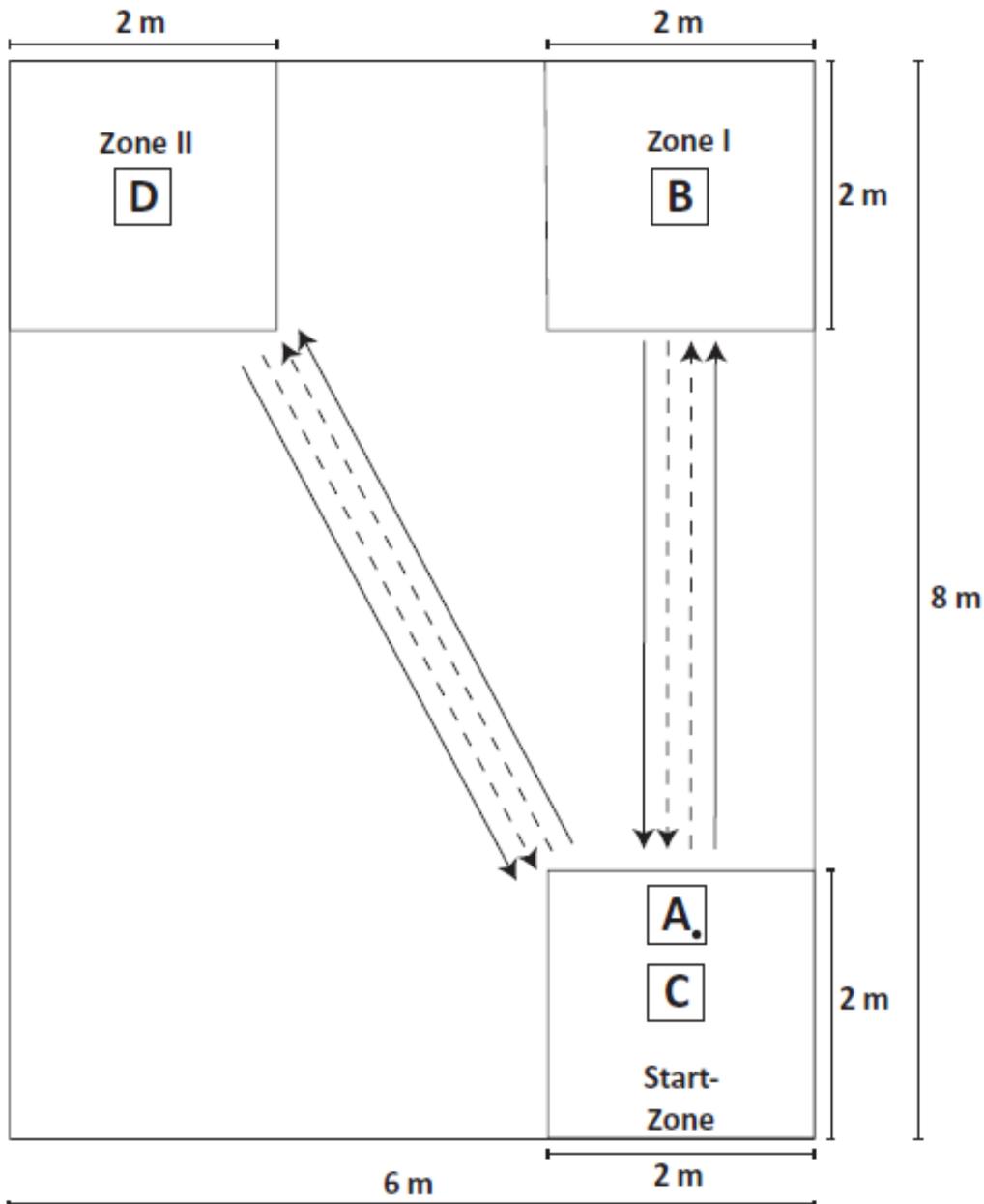
Schiedsrichter 1

ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf, Zeitnahme,
An- und Abpiff des Wettkampfes, bringt bei Bedarf den
Reserveball ins Spiel

Schiedsrichter 2

addiert mit dem Handzählapparat die Abgabe des Softballes mit dem
Schläger, teilt sein Resultat dem SR1 mit

→ Aufgabe 3a: Street Racket



Legende:

-  Laufweg
-  Ballweg
-  Spieler
-  Spieler mit Softball

→ Disziplin 3 (FF1) PluSport

Aufgabe 3b Moosgummi

Allgemeine Aufgaben

Ziel	Ausdauer/Geschicklichkeit
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	8 x 8 m
Spieleranzahl	4 Sportler:innen
Material	2 Moosgummiringe Ø 17cm (1 Reserve), 1 Malstab, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

Spielablauf **1 bis 12 wiederholen sich während 4 Minuten**

- 1 = A wirft den Ring zu B in Zone I und rennt um den Malstab in Zone I
- 2 = B fängt den Ring auf
- 3 = B rennt mit dem Ring in die Start-Zone und übergibt den Ring an D
- 4 = D wirft den Ring zu C in Zone I und rennt um den Malstab in Zone I
- 5 = C fängt den Ring auf
- 6 = C rennt mit dem Ring in die Start-Zone und übergibt den Ring an B
- 7 = B wirft den Ring zu A in Zone I und rennt um den Malstab in Zone I
- 8 = A fängt den Ring auf
- 9 = A rennt mit dem Ring in die Start-Zone und übergibt den Ring an C
- 10 = C wirft den Ring zu D in Zone I und rennt um den Malstab in Zone I
- 11 = D fängt den Ring auf
- 12 = D rennt mit dem Ring in die Start-Zone und übergibt den Ring an A

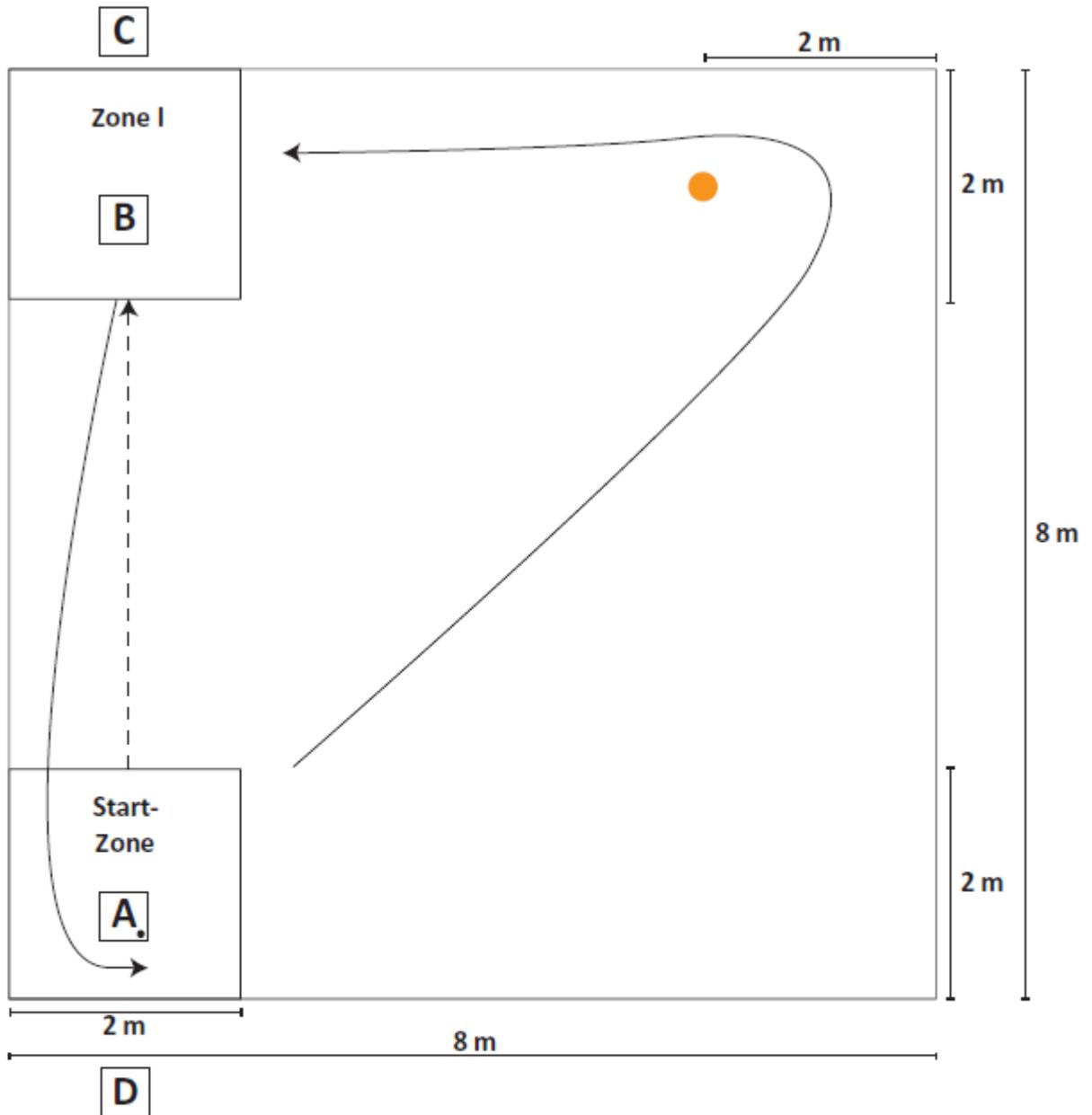
Wertung **pro Durchgang 8 Punkte**

- | | |
|---------|-------------------------------|
| 1 Punkt | jeder gefangene Moosgummiring |
| 1 Punkt | jedes Passieren des Malstabes |

Schiedsrichter

- | | |
|------------------|---|
| Schiedsrichter 1 | ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf, Zeitnahme, An- und Abpfeiff des Wettkampfes und addiert die Anzahl Passieren des Malstabes |
| Schiedsrichter 2 | addiert mit dem Handzählapparat die gefangenen Ringe, teilt sein Resultat dem SR1 mit |

→ Aufgabe 3b: Moosgummi

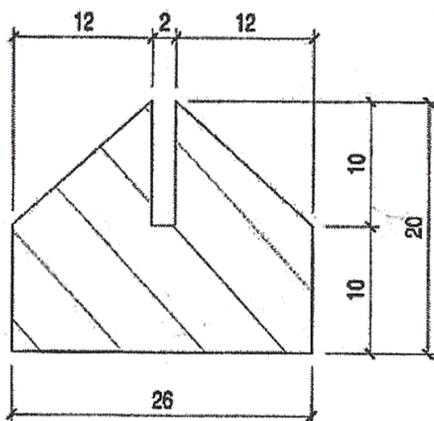
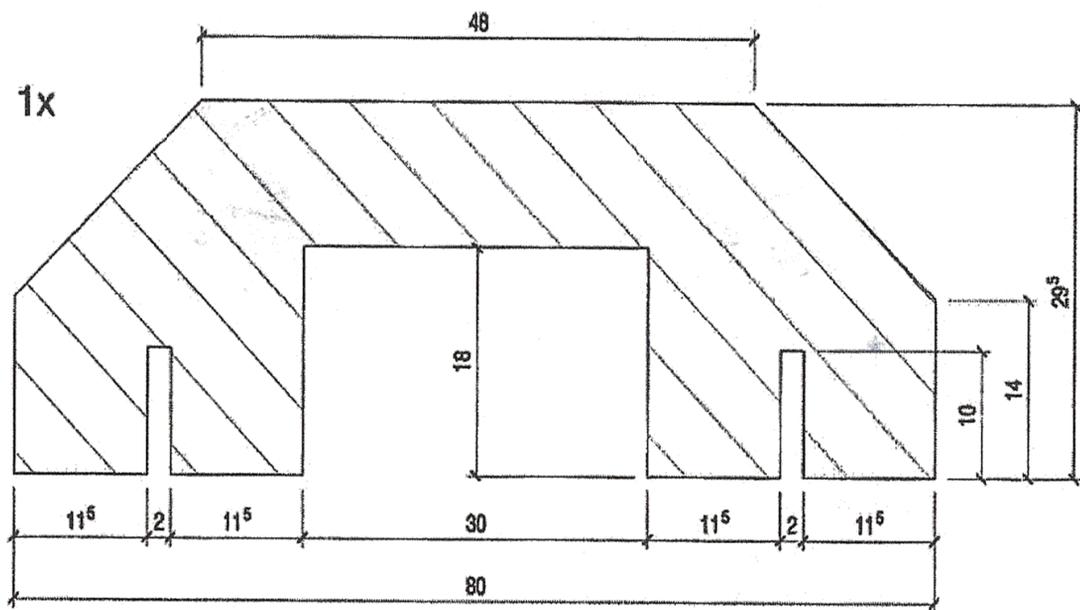


Legende:

- Laufweg
- - - - - Ringweg
- Spieler
- . Spieler mit Ring
- Malstab

→ Anleitung Unihockey-Tor

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



2x Fussstück



Bereich Ausbildung

Integration durch Sport



PluSport
Behindertensport Schweiz
Chriesbaumstrasse 6
8604 Volketswil



044 908 45 20



ausbildung@plusport.ch