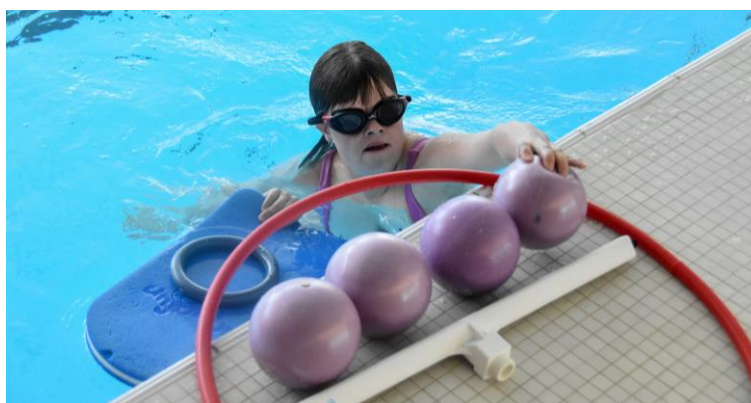


# TECHNISCHES REGLEMENT 2024 LEICHTATHLETIK- UND SCHWIMMDISZIPLINEN

## REGLEMENT TECHNIQUE 2024 DISCIPLINES D'ATHLÉTISME ET DE NATATION



**PluSport** Behindertensport Schweiz/Sport Handicap Suisse  
Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil  
Tel. 044 908 45 00, [mailbox@plusport.ch](mailto:mailbox@plusport.ch), [plusport.ch](http://plusport.ch)

## 1. Angebotsbereiche

- Polysport/Leichtathletik (Details siehe Technisches Reglement):  
10 Disziplinen, 1 Dreikampf Einzelwettkampf (80m, Ballweitwurf und Speerzielwurf),  
1 Gruppenwettkampf (Pendelstafette)
- Schwimmen: 4 Disziplinen, 1 Einzelwettkampf
- Fit+Fun (Details siehe Reglement Fit+Fun), Gruppen-Wettkampf
- Schnupper-Workshops „Inklusion ist Programm“ (kein Reglement)

## 2. Teilnahme & Startzeiten

- Menschen mit und ohne eine Behinderung
- Die Aufteilung der teilnehmenden Gruppen erfolgt halbtagesweise in
  - Polysport-/Leichtathletik- und/oder Schwimm-Disziplinen
  - Schnupper-Workshops und/oder Gruppenwettkämpfe Fit+Fun & Pendelstafette

## 3. Leistungskarten/Diplome/Medaillen

- Für jede:n angemeldete:n Sportler:in wird eine persönliche Leistungskarte erstellt.
- Diese Leistungskarte gilt zugleich als Diplom.
- Nach Absolvieren von mindestens 2 Disziplinen des Polysport-/Leichtathletik oder Schwimm-Angebots plus Teilnahme an mindestens 2 Workshops oder Fit+Fun wird die PluSport-Tag-Medaille abgegeben.
- Die Medaillen können am Infostand End der Welt bezogen werden.

## 4. Ranglisten Einzel- und Gruppenwettkampf

Ranglisten werden erstellt für

- Einzelwettkampf 3-Kampf, bestehend aus 80m-Lauf, Ballweitwurf und Speerzielwurf (1 Rangliste Männer, 1 Rangliste Frauen, 1 Rangliste Rollstuhlfahrer:innen)
- Einzelwettkampf Differenz-Parcours (1 Rangliste für Männer und Frauen zusammen)
- Einzelwettkampf Differenz-Schwimmen (1 Rangliste für Männer und Frauen zusammen)
- Gruppenwettkampf Pendelstafette (1 Rangliste für alle Gruppen)
- Gruppenwettkampf Fit+Fun (1 Rangliste für alle Gruppen)

Für Sportler:innen, die in der Ranglisten erfasst werden wollen, müssen die Resultate bei den entsprechenden Wettkampf-Disziplinen elektronisch erfasst werden, sodass sie **bis spätestens 14.30 Uhr im OK-Zimmer vorliegen**.

Die Rangverkündigung erfolgt am 7. Juli 2024 um 15.00 Uhr im Stadion End der Welt

Die Ranglisten werden nach dem PluSport-Tag 2024 auf plusport.ch publiziert.

## 5. Startzeiten

Kanton	09.30 - 12.00 Uhr	13.00 – 15.00 Uhr
Gruppen/Einzelpersonen aus den Kantonen AG, AI, AR, BE, GE, GL, LU, NW, SG, SH, SO, SZ, VS	Polysport/Leichtathletik Schwimmen	Schnupper-Workshops Fit+Fun Pendel-Stafette
Gruppen/Einzelpersonen aus den Kantonen BS, FR, GR, JU, NE, OW, TG, TI, UR, VD, ZG, ZH	Schnupper-Workshops Fit+Fun Pendel-Stafette	Polysport/Leichtathletik Schwimmen

### Startzeiten Läufe

60/80m Visana Sprint for all	11.30 – 12.30 Uhr	Bahn End der Welt
80m-Lauf Menschen mit Sehbehinderung/Blindheit	13.00 Uhr	Bahn End der Welt
80m-Rollstuhl-Sprint	13.15 Uhr	Bahn End der Welt

## • Polysport/Leichtathletik

Probewürfe/-Sprünge werden nach Ansage des/der Disziplinenverantwortlichen durchgeführt. Sehbehinderte oder blinde Athlet:innen können akustische Mittel, respektive eine:n Begleitläufer:in zu Hilfe nehmen.

### 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\_Step

#### Beschreibung

Mit beiden Füßen auf dem Step (= 1 Step) ergibt 1 Punkt, anschliessend mit beiden Füßen zurück auf den Boden, anschliessend wiederholen. Höhe der Steps zwischen 25 und 35 cm.

Dauer	Bewertung	Anzahl Versuche
2 Minuten	Absolvierte Steps	1

### 20\_80m Lauf Fussgänger:innen (Dreikampf-Disziplin)

#### 80m Lauf Menschen mit Sehbehinderung/Blindheit / 80m Rollstuhl-Sprint

#### Beschreibung

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

Bewertung	Anzahl Versuche
Zeit (in Sekunden/Zehntel)	1

Startzeit für Menschen mit Sehbehinderung/Blindheit: 13.00 Uhr

Startzeit für Rollstuhlfahrer:innen: 13.15 Uhr

### 22\_Weitsprung

#### Aus dem Stand:

#### Beschreibung

Beidbeiniger Absprung vom Rand der Sprunggrube.

Akustische Hilfe für blinde/sehbehinderte Sportler:innen ist zulässig.

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

**Mit Anlauf:**

**Beschreibung**

Einbeiniger Absprung nach Anlauf. Akustische Hilfe für blinde/sehbehinderte Sportler:innen ist zulässig.

**Bewertung**

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

**Anzahl Versuche**

3

## 23\_Speerzielwurf (Dreikampf-Disziplin)

**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

## 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) (Dreikampf-Disziplin)

**Beschreibung**

Abwurf stehend, mit oder ohne Anlauf, ab Abwurflinie.  
Kniend, sitzend oder liegend ab Abwurflinie.

**Bewertung**

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

**Anzahl Versuche**

3

## 26\_Frisbeezielwurf

### 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

## 27\_Race Running (auch bekannt als Frame Running)

### Beschreibung

Mit dem RaceRunner wird die 30m-Strecke so schnell wie möglich zurückgelegt.

Akkustisches Startzeichen.

### Bewertung

Zeit (in Sekunden/Zehntel)

### Anzahl Versuche

1

## 28\_Klettern

### Beschreibung

Die definierte Kletterstrecke ab Boden bis zum höchsten Punkt der Kletterwand ist zurückzulegen.

Bei Berührung der Glocke wird die Zeit gestoppt.

Schnupperklettern an der gesamten Kletterwand ist auch möglich (ohne Zeitmessung).

### Bewertung

Benötigte Zeit ab Start bis zur Berührung der Glocke

### Anzahl Versuche

1

## 29\_Differenz-Parcours (mit Rangliste)

### Beschreibung

Mit oder ohne Assistenz wird der Parcours zwei Mal nacheinander absolviert. Es geht darum, in beiden Durchgängen den Parcours möglichst gleich schnell zu absolvieren. Es gewinnt also nicht der Schnellste, sondern der Präziseste.

Hampelmänner: Der/die Sportler:in macht 5 Hampelmänner

Drehungen: Der/die Sportler:in dreht sich um die eigene Achse, 1 x rechts, 1 x links

- Balltransport: Der/die Sportler:in balanciert einen Success-Ball auf dem Kopf und legt dabei vorwärtslaufend oder fahrend die markierte Slalomstrecke zurück (5 Markierungen auf 10m\*).
- Zielwerfen: Der/die Sportler:in wirft den Success-Ball auf die 10er-Becher-Pyramide, bis alle Becher umgefallen sind. Die Distanz zu den Bechern ist frei wählbar.

\*Die Distanzen können je nach zur Verfügung stehendem Platz individuell angepasst werden.

### Bewertung

Jede:r teilnehmende Sportler:in läuft oder fährt den Parcours zwei Mal.

Bei beiden Läufen wird die Zeit gestoppt und aufgeschrieben.

Gewinner:in ist die Person mit der kleinsten Differenz zwischen den zwei gemessenen Zeiten.

Die Differenz zwischen den beiden Läufen wird erfasst.

### Bewertung

Differenz in Hundertstel

### Anzahl Versuche

1

## 71\_Inklusive Pendelstafette mit Stab (mit Rangliste)

### Beschreibung

Diese Stafette wird über eine Distanz von 40m durchgeführt.

Pro Team starten 6 Läufer:innen/-innen, 4 mit Behinderung, 2 ohne Behinderung (ev. vor Ort Möglichkeit Helfer:innen/Gäste zum Mitwirken zu gewinnen). An beiden Enden der Strecke positionieren sich je 3 Läufer:innen. Jede:r Läufer:in läuft die Strecke zweimal. Es sind immer 2 Läufer:innen gleichzeitig auf der Strecke unterwegs (Läufer:in 1+2, dann Läufer:in 3+4, dann Läufer:in 5+6, dann Läufer:in 1+2 etc.).

Eine:r der Start-Läufer:innen führt den Stab mit. Die Läufer:innen rennen einander entgegen und die Stab-Übergabe erfolgt auf der Strecke dort, wo sich die beiden Läufer:innen treffen. Nach der Stab-Übergabe kehren die Läufer:innen wieder zu ihrem Startpunkt zurück und übergeben den Stab dem/der nächste:n Läufer:in bzw. klatschen mit dem:r nächsten Läufer:in ab. Diese:r darf erst loslaufen, wenn der/die Vorläufer:in die Ziellinie überquert hat. Die Stafette ist beendet, wenn der/die letzte Läufer:in die Ziellinie überquert hat.

### Bewertung

Benötigte Zeit für komplett absolvierte Stafette

### Anzahl Versuche

1



- **Schwimmen**

### 40\_50m Schwimmen

**Beschreibung**

50m-Strecke muss ohne Unterbruch (Stil frei) absolviert werden.  
Start im Wasser. Orientierungshilfen für Sportler:innen mit einer Sehbehinderung.

**Bewertung**

Geschwommene Zeit in Minuten/Sekunden/Hundertstel

**Anzahl Versuche**

1

### 41\_100m Schwimmen

**Beschreibung**

100 m-Strecke muss ohne Unterbruch (Stil frei) absolviert werden.  
Start im Wasser. Orientierungshilfen für Sportler:innen mit einer Sehbehinderung.

**Bewertung**

Geschwommene Zeit in Minuten/Sekunden/Hundertstel

**Anzahl Versuche**

1

### 42\_Differenzschwimmen 2 x 25 m

**Beschreibung**

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

**Bewertung**

Differenz in Hundertstel

**Anzahl Versuche**

1

### 43\_Schwimm-Parcours

**Beschreibung**

Jede/r Teilnehmer:in absolviert den Parcours alleine. Bei komplett absolviertem Parcours wird die benötigte Zeit auf der persönlichen Leistungskarte eingetragen. Die Schwimm-, Tauch- und Transporttechniken sind frei. Der Start erfolgt im Wasser. Beschrieb siehe nächste Seite.

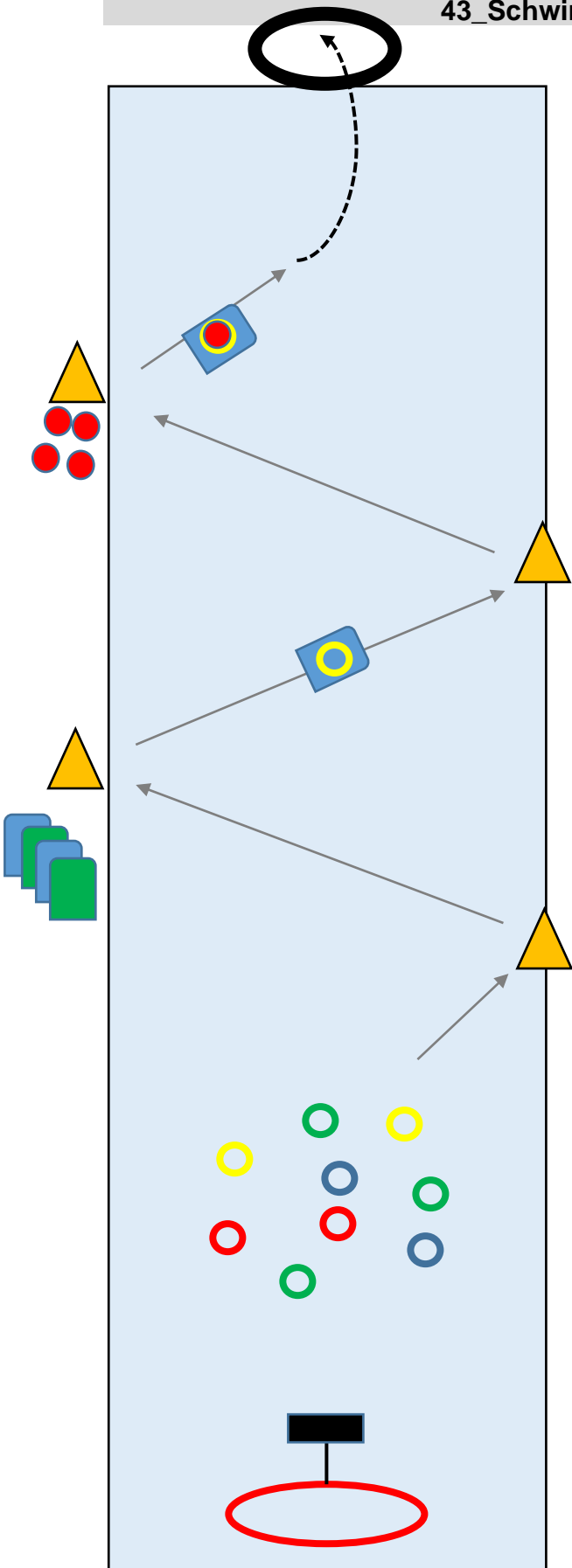
**Bewertung**

Benötigte Zeit für komplett absolvierten Parcours

**Anzahl Versuche**

1

43\_Schwimm-Parcours



11.) Zielwurf mit Ball. Entfernung selber wählen. So viele Versuche, bis Ball im **Ziel** ist.

10.) Ball, Ringli und Schwimmbrett schwimmend transportieren.

9.) Ball mitnehmen.

8.) Markierung berühren.

7.) Ringli und Schwimmbrett schwimmend transportieren.

6.) Schwimmbrett mitnehmen.

5.) Markierung berühren.

4.) Ringli schwimmend transportieren.

3.) 1 Tauchringli vom Beckengrund holen. Wassertiefe 1.50m.  
(Tauchversuch muss erfolgen; wer dann doch nicht 3x tauchen kann, darf trotzdem weiter schwimmen)

2.) Luft holen oder direkt weiter.

1.) Durch Reif tauchen (Tauchversuch muss erfolgen; wer Tauchen dann doch nicht schafft, darf trotzdem weiter schwimmen)

**Start** (im Wasser)



## 1. Activités

- Polysport/Athlétisme (détails voir « Règlement technique ») :  
10 disciplines, 1 Triathlon compétition individuelle (course 80m, lancer de la balle, tir au javelot)  
1 compétition de groupe (estafette pendulaire)
- Natation : 4 disciplines, 1 compétition individuelle
- Fit+Fun, compétition de groupe (détails voir « Règlement Fit+Fun »)
- Ateliers de découverte « L'inclusion est le programme » (pas de règlement)

## 2. Participation & horaires de départs

- Personnes avec et sans handicap
- La répartition des groupes de participants se fait par demi-journée dans les
  - Disciplines Polysport/athlétisme et/ou natation
  - Ateliers découverte et/ou compétition de groupe Fit+Fun & estafette pendulaire

## 3. Cartes de résultats/cartes de diplômes/médailles

- Une carte de résultats personnelle est établie pour chaque sportif inscrit.
- Cette carte de résultat est également considérée comme diplôme.
- La médaille de la Journée PluSport est remise après avoir participé à au moins deux disciplines Polysport/athlétisme ou natation et à au moins deux ateliers ou Fit+Fun.
- Les médailles peuvent être retirées au stand d'information de la Fin du Monde.

## 4. Classements compétitions individuelles et de groupe

Des classements seront établis pour

- Compétition individuelle triathlon, course 80m, lancer de la balle, lancer de javelot (1 classement hommes, 1 classement femmes, 1 classement fauteuils roulants)
- Compétition individuelle Parcours de différence (1 seul classement, hommes et femmes ensemble)
- Compétition individuelle Parcours de natation (1 seul classement, hommes et femmes ensemble)
- Compétition de groupe estafette pendulaire (1 classement pour tous les groupes)
- Compétition de groupe Fit+Fun (1 classement pour tous les groupes)

Pour les athlètes qui souhaitent figurer dans les classements, les résultats doivent être saisis électroniquement dans les disciplines correspondantes, afin qu'ils soient disponibles le **7 juillet 2024** au plus tard à **14h30** dans la salle du CO.

La proclamation des résultats aura lieu le 7 juillet 2024 à 15h00 au stade de la Fin du Monde. Les classements seront publiés sur plusport.ch après la Journée PluSport 2024.

## 5. Horaires groupés

Canton	09.30 - 12.00	13.00 - 15.30
Groupes/personnes individuelles des cantons AG, AI, AR, BE, GE, GL, LU, NW, SG, SH, SO, SZ, VS	Polysport/athlétisme Natation	Ateliers de découverte Fit+Fun Estafette pendulaire
Groupes/personnes individuelles des cantons BS, FR, GR, JU, NE, OW, TG, TI, UR, VD, ZG, ZH	Ateliers de découverte Fit+Fun Estafette pendulaire	Polysport/athlétisme Natation

Course de 60/80m Visana Sprint for all	11.30 – 12.30 h	Piste Fin du Monde
Course 80m malvoyants/aveugles	13.00 h	Piste Fin du Monde
Course 80m en fauteuil roulant	13.15 h	Piste Fin du Monde

- **Polysport/Athlétisme**

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.

### 12\_Course à pied 12 minutes

**Description**

Sur les terrains, les chemins en forêt et en lisière de forêt (piétons)

Durée	Évaluation	Nombre de tentatives
12 minutes	distance parcourue (en mètres)	1

### 13\_Step

**Description**

Les deux pieds sur le step (= 1 step) donnent 1 point, puis les deux pieds reviennent sur le sol, ensuite répéter. Hauteur des steps entre 25 et 35 cm.

Durée	Évaluation	Nombre de tentatives
2 minutes	steps effectués	1

### 20\_Course 80m à pied, en fauteuils roulants et pour personnes malvoyantes/aveugles (Discipline du triathlon)

**Description**

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

Évaluation	Nombre de tentatives
Temps (en secondes et dixièmes)	1

Horaire pour les personnes malvoyantes/aveugles : 13.00 h

Horaire pour les personnes en fauteuil roulant : 13.15 h

### 22\_Saut en longueur

**Description à pieds joints**

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

Évaluation	Nombre de tentatives
Distance entre le bord du bac à sable et le point de contact arrière à l'atterrissage.	3
Le saut le plus long est retenu (en mètres et centimètres).	

**Description avec course d'élan**

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

Évaluation	Nombre de tentatives
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).	3

### 23\_Lancer du javelot (Discipline du triathlon)

#### 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

### 24\_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 lancer.

Dames: poids de 2,5 kg/3 kg, hommes: poids de 4 kg/5 kg

#### Évaluation

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

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

**Nombre de tentatives**

3

### 25\_Lancer de la balle (80 g) (Discipline du triathlon)

#### Description

Lancer debout, avec ou sans élan, à partir de la ligne de lancer.

A genoux, assis ou couché à partir de la ligne de lancement.

#### Évaluation

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

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

**Nombre de tentatives**

3

### 26\_Lancer du frisbee

#### Description

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

Distance de dégagement: 5 m (points simples), 8 m (points doubles) ou 11 m (points triples).

La distance de dégagement peut être modifiée en avant ou en arrière pendant des 6 essais.

Aide acoustique pour aveugles et malvoyants.

8 cases:           1 point pour tir de 5m  
                          2 points pour tir de 8m  
                          3 points pour tir de 11m

Case centrale: 2 points pour tir de 5m  
                          4 points pour tir de 8m  
                          6 points pour tir de 11m

Nombre de points maximum possibles: 36  
(6 tirs de 11m sur case centrale)

1	1	1
1	2	1
1	1	1

#### Évaluation

Total général

**Nombre de tentatives**

6

## 27\_Race Running (aussi connu sous le nom de Frame Running)

### Description

Avec le RaceRunner, le parcours de 30m est parcouru le plus rapidement possible.  
Signal de départ acoustique.

### Évaluation

Temps (en secondes/dixièmes)

**Nombre de tentatives**

1

## 28\_Escalade

### Description

Il faut parcourir la distance d'escalade définie depuis le sol jusqu'au point le plus haut du mur d'escalade. Le temps est chronométré lorsque la cloche est touchée. Il est également possible de faire une escalade d'essai sur l'ensemble du mur d'escalade (sans chronométrage).

### Évaluation

Temps nécessaire du départ jusqu'au contact avec la cloche

**Nombre de tentatives**

1

## 29\_Parcours de différence (avec classement)

### Description

Avec ou sans assistance, le parcours est effectué deux fois de suite. Il s'agit de réaliser le parcours le plus rapidement possible lors des deux passages. Ce n'est donc pas le plus rapide qui gagne, mais le plus précis.

- Jumping: l'athlète effectue 5 jumping
- Rotations : l'athlète tourne autour de son axe, 1 fois vers la gauche et 1 fois vers la droite
- Transport de balle: l'athlète met une balle Success en équilibre sur sa tête et parcourt en courant ou en roulant le parcours de slalom indiqué (5 marques sur 10 m)\*
- Lancer de la cible : l'athlète lance la balle Success sur la pyramide de 10 gobelets jusqu'à ce que tous les gobelets soient tombés. La distance par rapport aux gobelets peut être choisie librement.

\*Les distances peuvent être adaptées individuellement en fonction de l'espace disponible.

### Description

Chaque athlète effectue deux fois le parcours.  
Le temps est noté lors des deux manches.  
Le gagnant est celui qui a la plus petite différence entre les deux temps chronométrés.  
La différence entre les deux manches sera notée.

### Évaluation

Différence en centièmes

**Nombre de tentatives**

1

## 71\_Estafette pendulaire inclusive avec témoin (avec classement)

### Description

Cette estafette pendulaire se déroule sur une distance de 40 mètres.  
Par équipe, 6 coureurs prennent le départ, 4 avec un handicap, 2 sans handicap (possibilité éventuelle de trouver sur place des aides/invités pour participer). Trois coureurs se placent à chaque extrémité du parcours. Chaque coureur effectue deux fois le parcours. Il y a toujours 2 coureurs en même temps sur le parcours (coureur:en 1+2, puis coureur:en 3+4, puis coureur:en 5+6, puis coureur:en 1+2, etc.)

L'un des coureurs de départ tient le témoin. Les coureurs courent l'un vers l'autre et le passage du témoin se fait sur le parcours, à l'endroit où les deux coureurs se rencontrent. Après le passage du témoin, les coureurs retournent à leur point de départ et passent le témoin au coureur suivant ou tapent dans les mains du coureur suivant. Ce dernier ne peut pas courir tant que le coureur précédent n'a pas franchi la ligne d'arrivée. Le relais est terminé lorsque le dernier coureur a franchi la ligne d'arrivée.

<b>Évaluation</b>	<b>Nombre de tentatives</b>
Temps nécessaire pour effectuer l'estafette complète	1

- **Natation**

#### **40\_Natation 50m**

**Description**

50 m sans interruption (style libre). Départ dans l'eau. Aide à l'orientation pour aveugles et malvoyants.

<b>Évaluation</b>	<b>Nombre de tentatives</b>
Temps nagé (en minutes, secondes et centièmes de secondes)	1

#### **41\_Natation 100m**

**Description**

100 m sans interruption (style libre). Départ dans l'eau. Aide à l'orientation pour aveugles et malvoyants.

<b>Évaluation</b>	<b>Nombre de tentatives</b>
Temps nagé (en minutes, secondes et centièmes de secondes)	1

#### **42\_Natation 2 x 25 m Différence de temps (avec classement)**

**Description**

25 m sont nagés à une certaine vitesse. Après une pause, le nageur/la nageuse nage la même distance une deuxième fois, en essayant d'obtenir le temps le plus proche du temps obtenu précédemment. Le meilleur résultat est obtenu par le nageur/la nageuse qui obtient la plus petite différence entre les temps obtenus.

<b>Évaluation</b>	<b>Nombre de tentatives</b>
Différence en centièmes de seconde	1

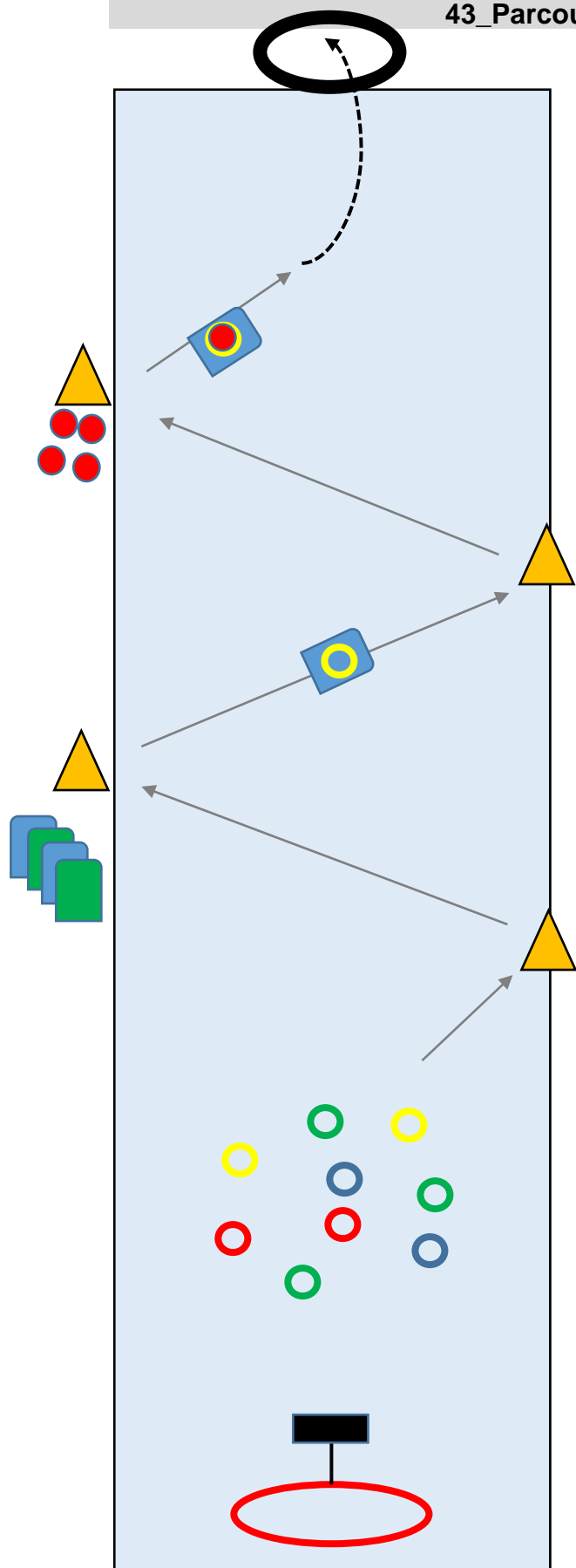
#### **43\_Parcours de natation**

**Description**

Chaque participant effectue le parcours seul. Lorsque le parcours a été effectué dans son intégralité le temps nécessaire est inscrit sur la carte de résultats personnelle. Les techniques de nage, plongée, et les techniques de transport sont libres. Le départ se fait dans l'eau. Description voir page suivante.

<b>Évaluation</b>	<b>Nombre de tentatives</b>
Temps nécessaire pour un parcours complet	1

### 43\_Parcours de natation



11.) Lancer de la balle. Choisir soi-même la distance. Autant d'essais jusqu'à ce que la balle atteigne le but.

10.) Transporter à la nage la balle, l'anneau et la planche de natation.

9.) Prendre la balle.

8.) Toucher le marqueur.

7.) Transporter à la nage l'anneau et la planche de natation.

6.) Prendre une planche de natation.

5.) Toucher le marqueur.

4.) Transporter l'anneau à la nage.

3.) Aller chercher 1 anneau de plongée au fond du bassin. Profondeur 1,50 m.

2.) Reprendre son souffle ou continuer directement.

1.) Plonger dans le cerceau.

**Départ** (dans l'eau)