

# TECHNISCHES REGLEMENT 2026 LEICHTATHLETIK- UND SCHWIMMDISZIPLINEN

## REGLEMENT TECHNIQUE 2026 DISCIPLINES D'ATHLÉTISME ET DE NATATION



**PluSport** Behindertensport Schweiz/Sport Handicap Suisse  
Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil  
Tel. 044 908 45 00, [plusport-tag@plusport.ch](mailto:plusport-tag@plusport.ch), [plusport.ch/Events](http://plusport.ch/Events)  
[PluSport-Tag 2026 in Magglingen](#)  
[Journée PluSport 2026](#)

## 1. Angebotsbereiche

- Polysport/Leichtathletik: 11 Disziplinen, 1 Einzelwettkampf Dreikampf (UNO-Lauf, Ballweitwurf und Speerzielwurf) und 1 Einzelwettkampf Differenzparcours  
→Die Details zu diesen Disziplinen sind in diesem Technischen Reglement enthalten.
- Schwimmen: 4 Disziplinen, 1 Einzelwettkampf Differenzschwimmen  
→Die Details zu diesen Disziplinen sind in diesem Technischen Reglement enthalten.
- Fit+Fun, Gruppenwettkampf →Details siehe separates „Reglement Fit+Fun“
- Fachtest Allround, Gruppenwettkampf →Details siehe separates Reglement „Fachtest Allround“
- Workshops der Regelsportverbände (kein Reglement)

## 2. Teilnahme & Startzeiten

- Menschen mit und ohne eine Behinderung
- Für die Einzel- und Gruppenwettkämpfe mit Ranglisten können nur Sportler:innen mit Behinderung rangiert werden.
- **Polysport/Leichtathletik:**  
Die Gruppen/Einzelpersonen begeben sich vor Ort zu den Disziplinen ihrer Wahl oder zu den Workshops der Regelsportverbände (Halle End der Welt und Stadion).  
Sie **verteilen sich eigenverantwortlich auf die Aktivitäten**, um Wartezeiten möglichst zu vermeiden.
- **Schwimmen:**  
Es stehen folgende **Startfenster** für die Hallenbad-Aktivitäten zur Verfügung – bitte **vorher** umziehen, damit die Disziplinen zur angegebenen Zeit **gestartet** werden kann:  
**09.10 – 10.10 Uhr, 10.10 – 11.10 Uhr, 11.10 – 12.10 Uhr, 12.40 – 13.40 und 13.40 – 14.40 Uhr.**  
Die Gruppen/Einzelpersonen geben bei der Anmeldung die bevorzugte Startzeit an. Wünsche werden nach Anmeldungs-Eingang berücksichtigt. Je früher die Anmeldung erfolgt, umso grösser ist die Chance, im gewünschten Zeitfenster starten zu können.

## 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 der Regelsportverbände **oder** Fit+Fun **oder** Fachtest Allround wird die PluSport-Tag-Medaille abgegeben.
- Die Medaillen können am Infostand im Stadion End der Welt bezogen werden.

## 4. Ranglisten Einzel- und Gruppenwettkämpfe

Ranglisten werden erstellt für

- Einzelwettkampf Dreikampf, bestehend aus UNO-Lauf, Ballweitwurf und Speerzielwurf (1 Rangliste Männer, 1 Rangliste Frauen, 1 Rangliste Rollstuhlfahrer:innen)
- Einzelwettkampf Differenz-Parcours (1 Rangliste alle zusammen)
- Einzelwettkampf Differenz-Schwimmen (1 Rangliste alle zusammen)
- Gruppenwettkampf Fit+Fun (1 Rangliste für alle Gruppen)
- Gruppenwettkampf Fachtest Allround (1 Rangliste für alle Gruppen)

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

Die Rangverkündigung erfolgt am 5. Juli 2026 um 15.00 Uhr im Stadion End der Welt  
Die Ranglisten werden nach dem PluSport-Tag 2026 auf plusport.ch publiziert.

## 5. Startzeiten Läufe

Promi-Sprint	11.45 - 12.15 Uhr	Bahn Stadion End der Welt
80m-Lauf Menschen mit Sehbehinderung/Blindheit	12.15 Uhr	Bahn Stadion End der Welt
80m-Lauf für Rollstuhl-Fahrer:innen	12.30 Uhr	Bahn Stadion End der Welt
60/80m Visana Sprint for all	14.00 - 15.00 Uhr	Bahn Stadion End der Welt

## 6. Ethik- und Doping-Statut

Die Teilnehmenden unterstellen sich dem Ethik-Statut und dem Doping-Statut von Swiss Olympic sowie den weiteren präzisierenden Dokumenten. Mutmassliche Verstösse werden von Swiss Sport Integrity (SSI) untersucht und entsprechend den mit dem Ethik-Statut definierten Fällen sanktioniert. In den übrigen Fällen erfolgt die rechtliche Beurteilung und gegebenenfalls Sanktionierung gemäss den jeweiligen Bestimmungen im Ethik-Statut und im Doping-Statut ausschliesslich durch das Schweizer Sportgericht (SSG) unter Ausschluss der staatlichen Gerichte.

## 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.

### 12\_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\_UNO-Lauf (Dreikampf-Disziplin, Einzelwettkampf mit Rangliste)

#### Beschreibung

Dieser Lauf wird über eine Distanz von 20m durchgeführt. Pro Bahn liegen 10 UNO-Karten verkehrt herum, 5 in der richtigen und 5 in der falschen Farbe.

Der/die Läufer:in läuft ab Startpunkt zum Ende der Bahn, deckt dort eine verkehrt herum liegende UNO-Karte auf. Wenn die Farbe korrekt ist, nimmt er/sie die Karte mit und läuft zurück zum Startpunkt. Zurück beim Startpunkt wird die Karte deponiert. Falls eine Karte mit der falschen Farbe gezogen wird, wird sie zugedeckt wieder zurückgelegt und ohne Karte zum Startpunkt zurückgerannt. Dies wird am Stück und ohne Pause wiederholt, bis alle 5 Karten der eigenen Farbe zum Startpunkt zurückgebracht wurden.

Bewertung	Anzahl Versuche
Zeit um alle 5 Karten der eigenen Farbe zu holen (in Minuten, Sekunden, Zehntelsekunden)	1

### 20\_80m Lauf Fussgänger:innen, für Menschen mit Sehbehinderung/Blindheit, für Rollstuhlfahrer:innen und für Promi-Sprint

#### Beschreibung

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

### Bewertung

Zeit (in Sekunden/Zehntel)

Anzahl Versuche

1

Startzeit für Promi-Sprint	11.45 Uhr
Startzeit für Menschen mit Sehbehinderung/Blindheit:	12.15 Uhr
Startzeit für Rollstuhlfahrer:innen:	12.30 Uhr
Startzeit für Visana sprint for all	14.00 Uhr (gemäss speziellen Anweisungen)

## 21\_Sprung-Challenge

### Beschreibung

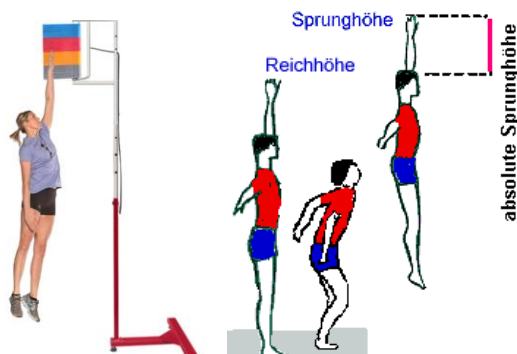
Aus dem Stand beidbeinig abspringen, möglichst hoch springen und dabei möglichst viele Lamellen der Jump-and-Reach-Anlage (linkes Bild) wegdrehen. Die Anlage wird so eingestellt, dass die unterste Lamelle auf Reichhöhe (siehe rechtes Bild) ist. Gewertet wird die absolute Sprunghöhe, also die Sprunghöhe minus die Reichhöhe.

### Bewertung

Absolute Sprunghöhe (in Centimetern)

Anzahl Versuche

3



## 22\_Weitsprung

### Aus dem Stand:

#### Beschreibung

Beidbeiniger Absprung vom Rand der Sprunggrube.  
Akustische Hilfe für blinde/sehbehinderte Sportler:innen ist zulässig.

### Bewertung

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

Anzahl Versuche

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, Einzelwettkampf mit Rangliste)

### 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, Einzelwettkampf mit Rangliste)

### 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 Abwurflinie 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

## 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 (Einzelwettkampf 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

## 70\_Fit+Fun (Gruppen-Wettkampf, mit Rangliste)

Das bisherige Reglement wurde seitens Schweizerischem Turnverband (STV) auf 2026 angepasst.

Die Adaptionen für Menschen mit Behinderung erfolgten gemeinsam mit Fachpersonen aus dem Behindertensport und wurden in verschiedenen PluSport-Sportgruppen getestet.

Gestartet wird neu in **6er-Gruppen**.

Die [Anpassungen für den Behindertensport](#) findet ihr im offiziellen STV-Reglement ab Seite 19:  
[Weisungen Fit+Fun 2026](#)

### Bewertung

Für die einzelnen Disziplinen werden Punkte vergeben (siehe Weisungen). 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 Gesamtrangpunktezahl gewinnt).

## 71\_Fachtest Allround (Gruppen-Wettkampf, mit Rangliste)

Das STV-Reglement für die Aufgabe 2 wurde seitens Schweizerischem Turnverband (STV), aufgrund der an PluSport-Tagen 2023 und 2024 gemachten Erfahrungen, für 2026 angepasst.

Gestartet wird in **6er-Gruppen**. Die [Anpassungen für den Behindertensport](#) findet ihr hier: [Weisungen Fachtest Allround PluSport-Tag 2026](#)

### Bewertung

Für die einzelnen Disziplinen werden Punkte vergeben (siehe Weisungen). Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt.

## SCHWIMMEN

Neu stehen folgende **Startfenster** zur Verfügung: –

**09.10 – 10.10 Uhr / 10.10 – 11.10 / 11.10 – 12.10 / 12.40 – 13.40 / 13.40 – 14.40 Uhr**

Die Einteilung erfolgt nach Anmeldeeingang. Auf dem Anmeldeformular wird die Wunschzeit der Gruppe/der Einzelsportler:innen vermerkt. Zur Startzeit sind die Sportler:innen im Hallenbad bereit, ziehen sich also vor Beginn der Startzeit bereits um.

### 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 (Einzelwettkampf, mit Rangliste)

#### 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



## 1. Activités

- Polysport/Athlétisme (détails voir « Règlement technique ») :  
11 disciplines, 1 compétition individuelle triathlon (course UNO, lancer de la balle, tir au javelot),  
1 compétition individuelle avec différents parcours  
→ Les détails relatifs à ces disciplines figurent dans le présent règlement technique.
- Natation : 4 disciplines, 1 compétition individuelle Natation 2 x 25 m Différence de temps  
→ Les détails relatifs à ces disciplines figurent dans le présent règlement technique.
- Fit+Fun, compétition de groupe → détails voir « Règlement Fit+Fun »
- Teste de branche « Allround », compétition de groupe → détails voir « tests de branche Allround »
- Ateliers de découverte des fédérations sportives (pas de règlement)

## 2. Participation & horaires de départs

- Personnes avec et sans handicap
- Seuls les athlètes avec handicap peuvent être classés pour les compétitions individuelles et les compétitions de groupe avec classement.
- **Polysport/Athlétisme :**  
Les groupes/individus se rendent sur place pour pratiquer les disciplines de leur choix ou participent aux ateliers proposés par les fédérations sportives officielles (salle « Fin du monde » et stade). Ils se **répartissent de manière autonome** entre les différentes activités afin d'éviter autant que possible les temps d'attente.
- **Natation :**  
Les créneaux **horaires** suivants sont disponibles pour les activités en piscine couverte. Veuillez vous changer à l'avance afin que les disciplines puissent commencer à l'heure indiquée :  
**9h10 – 10h10, 10h10 – 11h10, 11h10 – 12h10, 12h40 – 13h40 et 13h40 – 14h40.**  
Les participants indiquent leur heure de départ préférée lors de l'inscription.  
Les souhaits seront pris en compte dans l'ordre d'arrivée des inscriptions.  
Plus l'inscription est effectuée tôt, plus les chances d'obtenir le créneau horaire souhaité sont grandes.

## 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 des fédérations sportives **ou** Fit+Fun **ou** teste de branche « Allround ».
- Les médailles peuvent être retirées au stand d'information de la Fin du Monde au stade.

## 4. Classements compétitions individuelles et de groupe

Des classements seront établis pour

- Compétition individuelle triathlon, course UNO, lancer de la balle, lancer de javelot  
(1 classement hommes, 1 classement femmes, 1 classement athlètes en fauteuil roulant)
- Compétition individuelle Parcours de différence (1 seul classement pour tous ensemble)
- Compétition individuelle 2 x 25 m Différence de temps (1 seul classement, pour tous ensemble)
- Compétition de groupe Fit+Fun (1 classement pour tous les groupes)
- Compétition de groupe teste de branche « Allround » (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 **5 juillet 2026** au plus tard à **14h30** dans la salle du CO.

La proclamation des résultats aura lieu le 5 juillet 2026 à 15h00 au stade de la Fin du Monde. Les classements seront publiés sur plusport.ch après la Journée PluSport 2026.

## 5. Horaires courses/sprints

Sprint des célébrités	11h45 – 12h15	piste stade fin de monde
Course 80m malvoyants/aveugles	12h15	piste stade fin du monde
Course 80m personnes en fauteuil roulant	12h30	piste stade fin du monde
Course de 60/80m Visana Sprint for all	14h00 – 15.00	piste stade fin du monde

## 6. Statut éthique et statut antidopage

Les participants se soumettent au statut éthique et au statut antidopage de Swiss Olympic ainsi qu'aux autres documents précisant ces derniers. Les infractions présumées sont examinées par Swiss Sport Integrity (SSI) et sanctionnées conformément aux cas définis dans le statut éthique. Dans les autres cas, l'évaluation juridique et, le cas échéant, les sanctions sont prononcées exclusivement par le Tribunal arbitral du sport (TAS), à l'exclusion des tribunaux étatiques, conformément aux dispositions respectives du Statut d'éthique et du Statut sur le dopage.

## POLYSPORT/ATHLETISME

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

12 minutes

#### Évaluation

distance parcourue (en mètres)

#### Nombre de tentatives

1

### 13\_Course UNO (Discipline du triathlon, compétition individuelle, avec classement)

#### Description

Cette course se déroule sur une distance de 20 m. Sur chaque piste, 10 cartes UNO sont posées à l'envers, 5 dans la bonne couleur et 5 dans la mauvaise couleur.

Le coureur court du point de départ jusqu'à la fin de la piste, où il retourne une carte UNO posée à l'envers. Si la couleur est correcte, il prend la carte et retourne au point de départ. De retour au point de départ, il dépose la carte. S'il tire une carte de la mauvaise couleur, il la recouvre et retourne au point de départ sans carte. Il répète cette opération sans interruption jusqu'à ce que les 5 cartes de sa couleur aient été rapportées au point de départ.

#### Évaluation

Temps nécessaire pour récupérer les 5 cartes de sa couleur  
(en minutes, secondes, dixièmes de seconde)

#### Nombre de tentatives

1

## 20\_ Course 80m à pied, en fauteuils roulants, pour personnes malvoyantes/aveugles et Sprint des célébrités

### 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

Horaire Sprint des célébrités	11h45
Horaire pour les personnes malvoyantes/aveugles :	12h15
Horaire pour les personnes en fauteuil roulant :	12h30
Horaire pour Visana sprint for all	14h00 (selon des instructions spéciales)

## 21\_ Défi de saut

### Description

Sautez à pieds joints à partir de la position debout, sautez le plus haut possible et faites pivoter autant de lamelles que possible de l'installation Jump and Reach (photo de gauche). L'installation est réglée de manière à ce que la lamelle la plus basse se trouve à hauteur de portée (voir photo de droite). La hauteur de saut absolue est évaluée, c'est-à-dire la hauteur de saut moins la hauteur de portée.

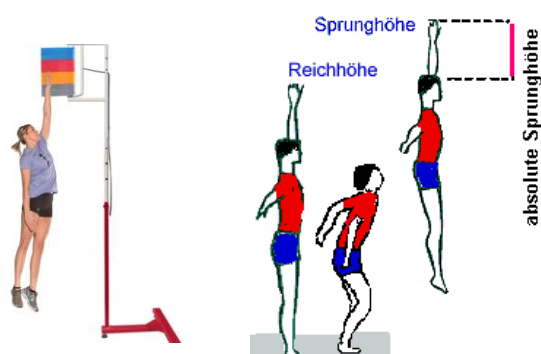
### Évaluation

Hauteur absolue du saut (en centimètres)

Hauteur (en mètres/centimètres)

**Nombre de tentatives**

3



Sprunghöhe = Hauteur de saut

Reichhöhe = Hauteur de portée

Absolute Sprunghöhe = Hauteur de saut absolue

## 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

Distance entre le bord du bac à sable et le point de contact arrière à l'atterrissage.

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

**Nombre de tentatives**

3

### 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

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

## 23\_Lancer du javelot (Discipline du triathlon, compétition individuelle, avec classement)

### 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, compétition individuelle, avec classement)

### 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

## 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 (compétition individuelle, 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 entre les deux manches en centièmes

Nombre de tentatives

1

## 70\_Fit+Fun (compétition de groupe, avec classement)

Le règlement actuel a été adapté pour 2026 par la Fédération suisse de gymnastique (FSG). Les adaptations pour les personnes handicapées ont été réalisées en collaboration avec des spécialistes du sport handicap et testées dans différents groupes sportifs PluSport. Désormais, les **groupes** sont composés de **six personnes**.

[Les adaptations pour le sport-handicap](#) sont disponibles dans le règlement officiel de la FSG à partir de la page 19 : [Directives Fit+Fun 2026](#)

### Évaluation

Des points sont attribués pour chaque discipline (voir directives). Pour le classement, les différentes disciplines sont classées et le total des points obtenus pour les trois meilleurs exercices compte pour le classement final (c'est-à-dire que le groupe ayant obtenu le moins de points au total remporte la victoire).

## 71\_Teste de branche « Allround » (compétition de groupe, avec classement)

Le règlement de la FSG pour l'épreuve 2 a été adapté pour 2026 par la Fédération suisse de gymnastique (FSG), sur la base des expériences acquises lors des journées PluSport de 2023 et 2024. Le départ se fait par **groupes de 6**.

Vous trouverez [les adaptations pour le sport-handicap](#) ici : [Directives test de branche Allround Journée PluSport 2026](#)

### Évaluation

Des points sont attribués pour chaque discipline (voir directives).  
Le groupe ayant obtenu le plus de points remporte la victoire.

### Nombre de tentatives

1

## NATATION

Les créneaux **horaires** suivants sont désormais disponibles : –

**09h10 – 10h10 / 10h10 – 11h10 / 11h10 – 12h10 / 12h40 – 13h40 / 13h40 – 14h40**

La répartition se fait selon l'ordre d'arrivée des inscriptions. L'heure souhaitée par le groupe/les athlètes individuels est indiquée sur le formulaire d'inscription. Les athlètes doivent être prêts à la piscine couverte à l'heure de départ, ils doivent donc se changer avant le début de l'heure de départ.

### 40\_Natation 50m

#### Description

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

#### Évaluation

Temps nagé (en minutes, secondes et centièmes de secondes)

#### Nombre de tentatives

1

### 41\_Natation 100m

#### Description

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

#### Évaluation

Temps nagé (en minutes, secondes et centièmes de secondes)

#### Nombre de tentatives

1

### 42\_Natation 2 x 25 m Différence de temps (compétition individuelle, avec classement)

#### Description

25 m sont nagé 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.

#### Évaluation

Différence en centièmes de seconde

#### Nombre de tentatives

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.

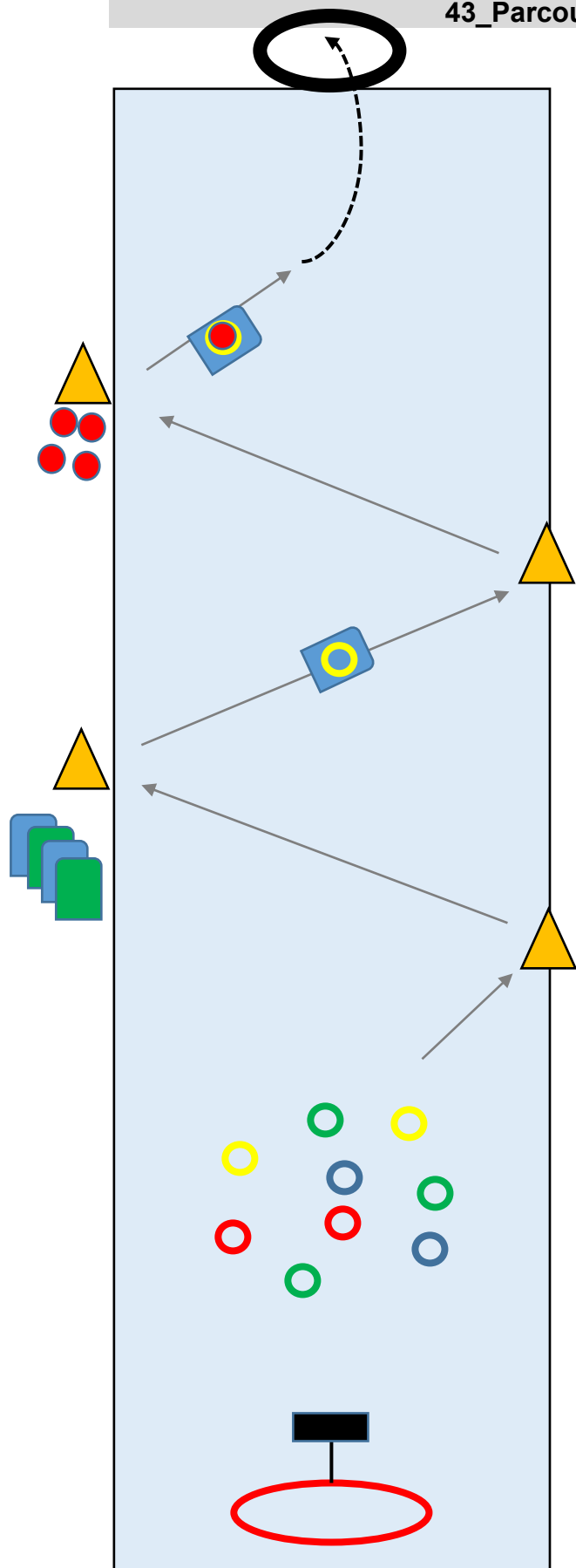
### Évaluation

Temps nécessaire pour un parcours complet

**Nombre de tentatives**

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)