

Eiskunstlauf

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland
[gesprochen: speshell olüm-picks]

in Leichter Sprache



Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speshell olüm-picks] ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Sportlerinnen und Sportler

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für alle Wettbewerbe von Special Olympics im Eiskunstlauf. Wer bei den Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Regeln für Eiskunstlauf von Special Olympics sind angepasst an die Regeln des internationalen Verbandes ISU.



Inhalt

| | |
|--|------------------|
| Die Sportart Eiskunstlauf | Seite 4 |
| Eiskunstlauf-Wettbewerbe von Special Olympics | Seite 10 |
| Vor dem Wettbewerb: Überprüfung der Level | Seite 11 |
| Einzel-Wettbewerbe | Seite 12 |
| Badge-Programm Einzel | Seite 14 |
| Level Einzel | Seite 18 |
| Paar-Wettbewerbe | Seite 32 |
| Badge-Programm Paar-Lauf | Seite 34 |
| Level Paar-Lauf und Unified Paar-Lauf | Seite 36 |
| Team-Wettbewerbe | Seite 42 |
| Unified SYS Level 1 | Seite 44 |
| Unified SYS Level 2 | Seite 48 |
| Ablauf der Wettbewerbe und Wertung | Seite 50 |
| Nach dem Wettbewerb: Schau-Laufen | Seite 54 |
| Kontakt Über dieses Heft | Rückseite |

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir Bezeichnungen wie „Läufer“, „Athleten“, „Trainer“, „Partner“ und andere.

Damit sind immer alle Menschen gemeint. Egal, welches Geschlecht sie haben.

Die Sportart Eiskunstlauf

Eiskunstlauf ist eine Winter-Sportart.

Die Läufer bewegen sich zu Musik auf einer glatten Eislauf-Fläche. Sie tragen Schlittschuhe mit besonders geschliffenen Eiskunstlauf-Kufen.

Beim Eiskunstlauf geht es um elegante Bewegungen und um die Verbindung von verschiedenen Figuren und Elementen. Die Elemente müssen richtig ausgeführt werden.

Die Bewegungen müssen zur Musik passen.

Gelaufen wird allein, zu zweit als Paar oder im Team.

Eiskunstlauf ist ein sehr vielfältiger Sport.

Es gibt sehr viele verschiedene Elemente, Schritte und Kombinationen.

In diesem Heft werden nur einige davon genannt.



**Special Olympics Sportarten
leicht erklärt**

Unsere Sportarten-Videos auf YouTube



Es gibt 3 Bewegungs-Arten:

1. Schritte
2. Drehungen, auch Pirouetten [\[gesprochen: pie-ru-ette\]](#)
3. Sprünge und Sprung-Kombinationen

In Eiskunstlauf-Wettbewerben gibt es das Kurz-Programm und die Kür.

Kurz-Programm

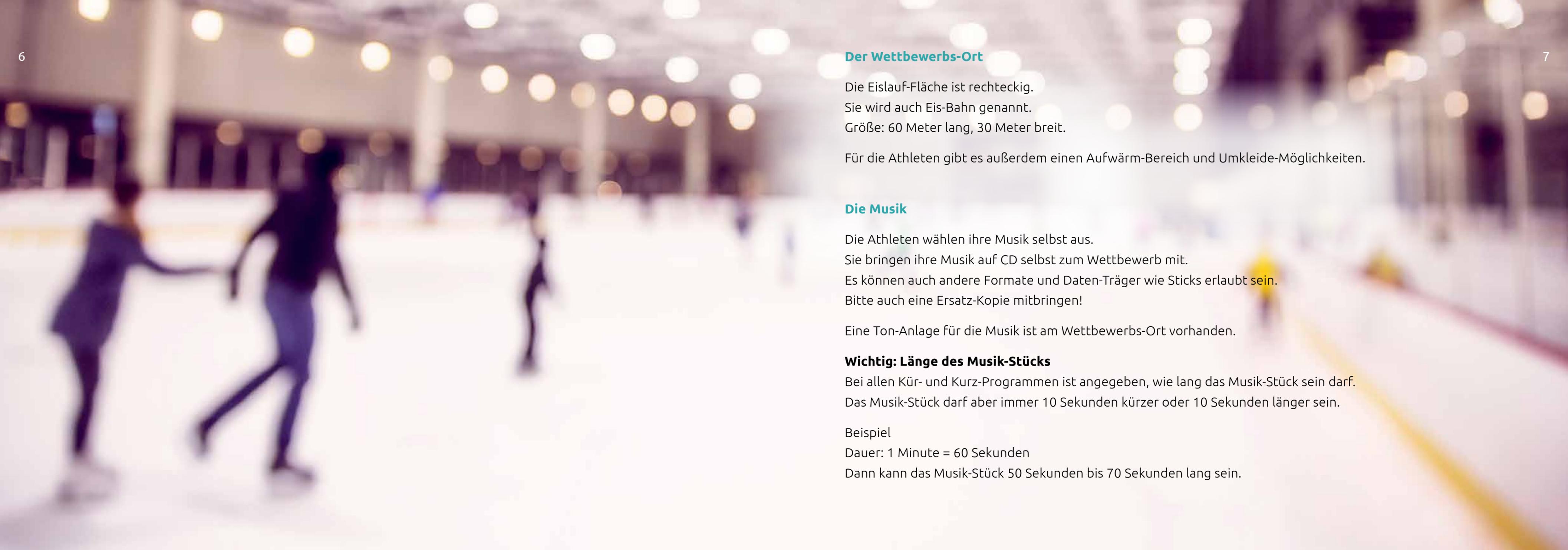
Die Läufer müssen in kurzer Zeit einige Elemente vorführen. Die Elemente sind festgelegt.

Kür

Die Läufer haben mehr Zeit.

Sie wählen selbst aus, welche Elemente sie zeigen möchten.

Und sie können aus viel mehr Elementen auswählen.



Der Wettbewerbs-Ort

Die Eislauflfläche ist rechteckig.
Sie wird auch Eis-Bahn genannt.
Größe: 60 Meter lang, 30 Meter breit.

Für die Athleten gibt es außerdem einen Aufwärm-Bereich und Umkleide-Möglichkeiten.

Die Musik

Die Athleten wählen ihre Musik selbst aus.
Sie bringen ihre Musik auf CD selbst zum Wettbewerb mit.
Es können auch andere Formate und Daten-Träger wie Sticks erlaubt sein.
Bitte auch eine Ersatz-Kopie mitbringen!

Eine Ton-Anlage für die Musik ist am Wettbewerbs-Ort vorhanden.

Wichtig: Länge des Musik-Stücks

Bei allen Kür- und Kurz-Programmen ist angegeben, wie lang das Musik-Stück sein darf.
Das Musik-Stück darf aber immer 10 Sekunden kürzer oder 10 Sekunden länger sein.

Beispiel

Dauer: 1 Minute = 60 Sekunden

Dann kann das Musik-Stück 50 Sekunden bis 70 Sekunden lang sein.

Was müssen Athleten bei der Kleidung beachten?

- Die Kleidung soll schlicht sein, nicht außergewöhnlich oder zu auffällig.
- Die Kleidung muss für den Sport geeignet sein.
- Der Stil der Kleidung darf passend zur Musik sein.
- Athleten dürfen nicht zu nackt aussehen.
- Für Männer sind lange Hosen Pflicht.
Leggings und Strumpfhosen sind für Männer nicht erlaubt.
- Verzierungen an der Kleidung müssen fest angenäht sein.
Accessoires [\[gesprochen: assess-soars\]](#) wie Schmuckstücke oder andere Zusatz-Teile an der Kleidung sind nicht erlaubt.

Für nicht korrekte Kleidung oder herunterfallende Teile gibt es Punkt-Abzug.



Eiskunstlauf-Wettbewerbe von Special Olympics

Es gibt Wettbewerbe in Schwierigkeits-Stufen von 0 bis 6. Die Schwierigkeits-Stufen heißen: **Level** [gesprochen: läwill].

| | | | |
|----------------------|-----------|------------------|-----------|
| Einzel-Laufen | Level 0–6 | Paar-Lauf | Level 1–3 |
| Einzel Kür plus | Level 0–6 | Kür plus | Level 1–3 |
| Kurz-Programm | Level 4–6 | Kurz-Programm | Level 3 |

Unified® Wettbewerbe im Eiskunstlauf

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]? Athleten mit geistiger Behinderung trainieren zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung. Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

Unified Paar-Lauf Level 1–3
Ein Unified-Team im Paar-Lauf besteht aus Athlet und Unified-Partner. Das Team kann verschieden zusammengesetzt sein: Eine Frau und ein Mann, 2 Männer oder 2 Frauen. Beide Läufer sollten ähnliche Fähigkeiten im Eis-Lauf haben. Athleten und Unified-Partner sollten in einem ähnlichen Alter sein.

Unified Synchron Skating (SYS) Level 1–2
Unified SYS-Teams bestehen aus 6 bis 16 Athleten. Höchstens die Hälfte des Teams sind Unified-Partner. Das Team kann aus Frauen und Männern bestehen.

Vor dem Wettbewerb: Überprüfung der Level

Vor den Wettbewerben werden alle Athleten auf ihr persönliches Level geprüft. Nach der Überprüfung werden die Athleten in die Levels eingeteilt und in eine Gruppe auf der gleichen Schwierigkeits-Stufe zugeordnet. Es geht darum, welche Elemente die Athleten schon beherrschen. Und darum, dass in einer Gruppe Athleten mit ähnlichen Fähigkeiten antreten.

So wird die Überprüfung durchgeführt:
Für jedes Level gibt es ein **Badge-Programm** [gesprochen: betsch-programm]. Badges [gesprochen: betsches] sind zusammenhängende Elemente und Figuren. Alle Athleten müssen vor dem Wettbewerb ein Badge-Programm durchlaufen.

Einzel-Wettbewerbe

In diesem Kapitel finden Sie:

- alle Badge-Programme für die Einzel-Wettbewerbe
- die Regeln für alle Level in den Einzel-Wettbewerben
- Beispiele für Elemente und Figuren



Flieger



Hocke

Einzel Badge 1

Elemente und Figuren:

- 5 Sekunden lang ohne Hilfe stehen
- ohne Hilfe hinfallen und aufstehen
- ohne Hilfe in die Knie gehen, stillstehen
- ohne Hilfe 10 Schritte vorwärts gehen

Einzel Badge 2

Elemente und Figuren:

- ohne Hilfe 10 Schritte vorwärts gehen
- Fische aus dem Stand, 3 Wiederholungen
- mit beiden Beinen rückwärts gleiten oder rückwärts gehen mit Hilfe
- mit beiden Beinen eine Strecke vorwärts gleiten

Einzel Badge 3

Elemente und Figuren:

- mit beiden Beinen rückwärts gleiten oder rückwärts gehen
- 5 Vorwärts-Fische, mindestens 3 Meter
- vorwärts laufen entlang der Eis-Bahn
- vorwärts gleitende Hocke

Einzel Badge 4

Elemente und Figuren:

- mit beiden Beinen rückwärts gleiten
- Sprung mit beiden Beinen im Stand
- Schneeflug-Stopp mit einem Bein, links oder rechts
- mit beiden Beinen vorwärts gleiten

Einzel Badge 5

Elemente und Figuren:

- vorwärts laufen entlang der Eis-Bahn
- 5 Rückwärts-Fische
- Links- und Rechtskurven mit beiden Beinen quer über die Eis-Bahn
- umdrehen mit beiden Beinen von vorwärts auf rückwärts am Platz



Rückwärts-Fische

Einzel Badge 6

Elemente und Figuren:

- umdrehen mit beiden Beinen von vorwärts auf rückwärts im Gleiten
- 5 Mal Rollerfahren im Kreis
- rückwärts gleiten mit einem Bein, links und rechts
- Vorwärts-Zirkel

Einzel Badge 7

Elemente und Figuren:

- vorwärts laufen entlang der Eis-Bahn
- umdrehen mit beiden Beinen von rückwärts auf vorwärts im Gleiten
- T-Stopp links oder rechts, bremsender Fuß ist hinten
- vorwärts drehen mit beiden Beinen am Kreis, links und rechts

Einzel Badge 8

Elemente und Figuren:

- 5 Mal vorwärts übersetzen links und rechts
- Halb-Bögen vorwärts auswärts, links und rechts
- 5 Rückwärts-Fische auf einem Bein hintereinander am Kreis, links und rechts
- Pirouette [\[gesprochen: pie-ru-ette\]](#) mit beiden Beinen

Einzel Badge 9

Elemente und Figuren:

- Dreier vorwärts auswärts, links und rechts,
- Halb-Bögen vorwärts einwärts, links und rechts
- Vorwärts-Schleifer
- Pferdchen-Sprung, auch Häschen-Sprung oder „Bunny-Hop“ [\[gesprochen: banni-hopp\]](#) genannt

Einzel Badge 10

Elemente und Figuren:

- Dreier vorwärts einwärts, links und rechts
- 5 Mal übersetzen, links und rechts
- Hocke-Bremser
- Vorwärts-Spirale



Vorwärts-Schleifer

Einzel Badge 11

Elemente und Figuren:

- aufeinanderfolgende Halb-Bögen vorwärts auswärts, mindestens 2 Mal auf jedem Bein
- aufeinanderfolgende Halb-Bögen vorwärts einwärts, mindestens 2 Mal auf jedem Bein
- „Mohawk“ [\[gesprochen: mo-hauk\]](#) vorwärts einwärts, links und rechts
- aufeinanderfolgende Halb-Bögen rückwärts auswärts, mindestens 2 Mal auf jedem Bein
- aufeinanderfolgende Halb-Bögen rückwärts einwärts, mindestens 2 Mal auf jedem Bein



Vorwärts-auswärts-Bögen

Einzel Badge 12

Elemente und Figuren:

- Dreier-Sprung
- Pirouette mit einem Bein, mindestens 3 Umdrehungen
- vorwärts übersetzen, „Mohawk“ einwärts, rückwärts übersetzen, Vorwärts-Schritt Diese Schrittfolge wird im Uhrzeiger-Sinn und gegen den Uhrzeiger-Sinn wiederholt.
- Kombination von 3 Übungen aus den Badges 9 bis 12



rückwärts übersetzen

Einzel Level 0

Im Level 0 bereiten sich die Athleten auf das Level 1 vor.
 Sie laufen eine Abfolge von 4 Elementen zu einem Musik-Stück.
 Ihr Musik-Stück wählen die Athleten selbst aus.
 Dauer: 1 Minute

Elemente im Level 0

- Hocke
- Vorwärts-Fische
- Vorwärts Rollerfahren
- Vorwärts-Kurven mit beiden Beinen, links und rechts
- Schneepflug-Bremser

Die Elemente werden als Parcours [gesprochen: par-kuur] gelaufen.
 Das bedeutet: eine Strecke mit festgelegter Reihenfolge der Elemente.
 So können die Athleten die Reihenfolge der Elemente erkennen.
 Und sie sehen, wie und wo sie auf der Eis-Fläche laufen müssen.
 Verbindungs-Bewegungen zwischen den Elementen sind erlaubt.



1 Vorwärts-Fische

Regeln für Level 0

- Die Athleten dürfen gemeinsam mit Assistenz-Läufern laufen.
 Der Assistenz-Läufer läuft die Strecke vor.
 Der Athlet läuft die Strecke nach.
- Athlet und Assistent dürfen sich nicht an der Hand halten.
- Kommandos und Rufe sind erlaubt.

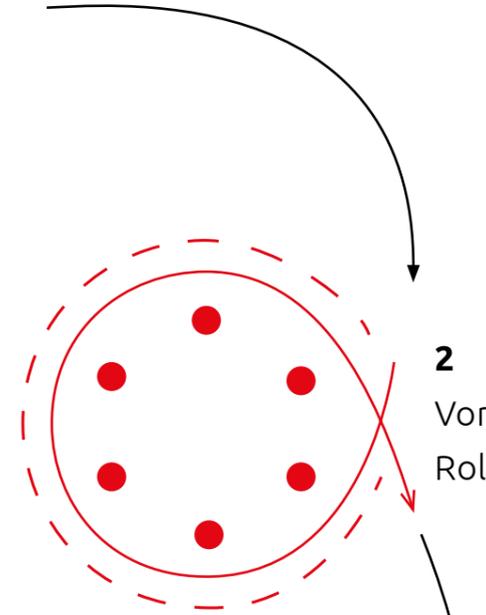
Die Zeichnung zeigt einen Beispiel-Parcours im Level 0.



4 Hocke



3 Vorwärts-Kurven mit beiden Beinen, links und rechts



2 Vorwärts Rollerfahren

Einzel Level 1

Elemente im Level 1

Athleten im Level 1 müssen alle Elemente der Badges 1 bis 5 beherrschen. Aber nicht mehr, sonst starten sie in einem höheren Level.

Im Level 1 gibt es eine Anfänger-Kür und kein Kurz-Programm.

Regeln für Level 1

- Dauer der Kür: 1 Minute
- selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang
- Läufer führen 6 Elemente aus den Badges 1 bis 5 vor.

Beispiele:

5 Fische

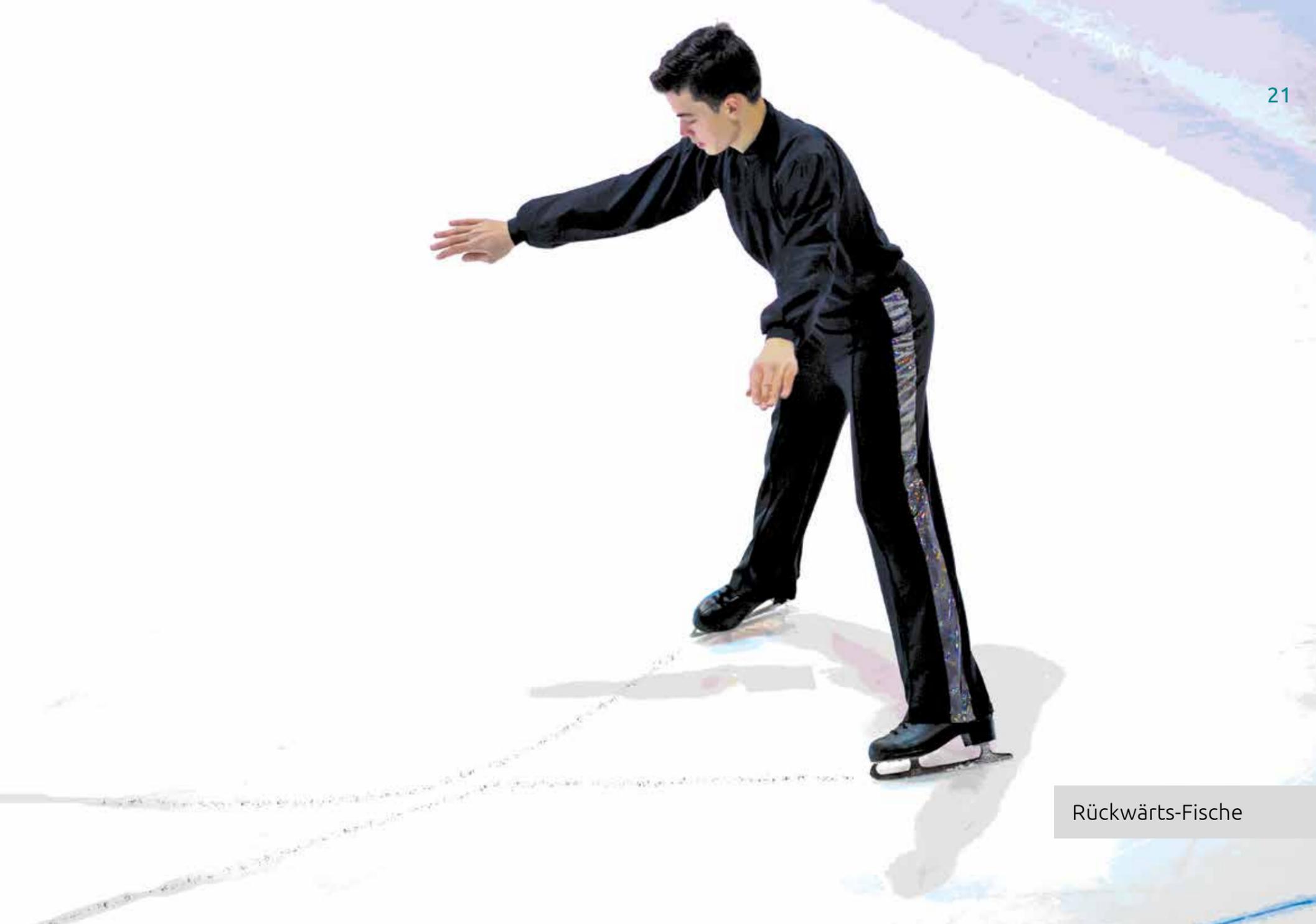
Sprung mit beiden Beinen im Stand oder vorwärts in Bewegung

Schneepflug-Stopp

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben. Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich, aber werden nicht gewertet. Für Elemente aus den Badges 6 bis 12 gibt es Punkt-Abzug.



Beidbein-Sprung



Rückwärts-Fische

Einzel Level 2

Elemente im Level 2

Athleten im Level 2 müssen alle Elemente der Badges 1 bis 9 beherrschen. Aber nicht mehr, sonst starten sie in einem höheren Level.

Im Level 2 gibt es eine Anfänger-Kür und kein Kurz-Programm.

Regeln für Level 2

- Dauer der Kür: 1 Minute 30 Sekunden
- selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang
- Läufer führen 7 Elemente aus den Badges 1 bis 9 vor.

Beispiele:

Pferdchen-Sprung

T-Stopp

Pirouette [\[gesprochen: pie-ru-ette\]](#) mit beiden Beinen

5 Mal vorwärts übersetzen, links und rechts

Vorwärts-Schleifer

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben. Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich, aber werden nicht gewertet. Für Elemente aus den Badges 10 bis 12 gibt es Punkt-Abzug.



T-Stopp



vorwärts übersetzen

Einzel Level 3

Elemente im Level 3

Athleten im Level 3 müssen alle Elemente der Badges 1 bis 12 beherrschen. Aber nicht mehr, sonst starten sie in einem höheren Level.

Im Level 3 gibt es eine Kür für Fortgeschrittene und kein Kurz-Programm.

Regeln für Level 3

- Dauer der Kür: 2 Minuten
- selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang
- Läufer führen 7 Elemente aus den Badges 1 bis 12 vor.

Beispiele:

- Vorwärts-Spirale
- Pirouette mit einem Bein, mindestens 3 Umdrehungen
- Dreier am Platz oder in Bewegung
- 4 aufeinander folgende Halb-Bögen vorwärts einwärts, 2 Mal auf jedem Bein

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben. Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich, aber werden nicht gewertet. Für Elemente, die über Badge 12 hinausgehen, gibt es Punkt-Abzug.



Einbein-Pirouette

Einzel Level 4

Elemente im Level 4

Athleten müssen alle Elemente der Badges 1 bis 12 beherrschen, außerdem mehr Schritte und Schrittfolgen, schwierige Sprünge, Pirouetten und Spiralen.

Im Level 4 gibt es ein Kurz-Programm und eine Kür für Fortgeschrittene.

Regeln für das Kurz-Programm – Level 4

- Dauer: 1 Minute 15 Sekunden
- selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang
- Läufer führen 3 Elemente vor.

Beispiele:

| | |
|---------------|--|
| Sprung: | Einfach-Salchow oder Einfach-Toeloop [gesprochen: Tuu-luup] |
| Pirouette: | Sitz-Pirouette ohne Fußwechsel, mindestens 3 Umdrehungen |
| Schrittfolge: | Walzer-Dreier-Schrittfolge mit 2 Einleitungs-Schritten |

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben. Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich, aber werden nicht gewertet. Für Elemente mit höherem Schwierigkeits-Grad gibt es Punkt-Abzug.



Sitz-Pirouette

Regeln für die Kür – Level 4

- Dauer: 2 Minuten 15 Sekunden
- selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang
- Läufer führen 9 Elemente vor:
5 Sprünge, 3 Pirouetten und 1 Schrittfolge.

Beispiele:

| | |
|---------------|---|
| Sprünge: | Einfach-Salchow, Einfach-Toeloop, Dreier, Einfach-Rittberger Sprünge dürfen wiederholt werden. |
| Pirouetten: | eine Pirouette in einer Position, ohne Fußwechsel eine Stand-Pirouette rückwärts, ohne Fußwechsel eine Pirouette mit Positions-Wechsel, ohne Fußwechsel |
| Schrittfolge: | über die gesamte Eis-Bahn Schritte, Drehungen und mindestens eine Spiral-Position |

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben. Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich, aber werden nicht gewertet. Für Elemente mit höherem Schwierigkeits-Grad gibt es Punkt-Abzug.



Einzel Level 5

Elemente im Level 5

Athleten im Level 5 müssen alle Elemente der Badges 1 bis 12 beherrschen, außerdem mehr Schritte und Schrittfolgen, schwierige Sprünge, Pirouetten und Spiralen.

Im Level 5 gibt es ein Kurz-Programm und eine Kür für Fortgeschrittene.

Regeln für das Kurz-Programm – Level 5

- Dauer: 1 Minute 30 Sekunden
- selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang
- Läufer führen 4 Elemente vor.

| | | |
|------------|---------------------|---|
| Beispiele: | Sprung: | Einfach-Rittberger |
| | Sprung-Kombination: | Einfach-Salchow + Einfach-Toeloop |
| | Pirouette: | Waage-Pirouette, mindestens 3 Umdrehungen |
| | Schrittfolge: | über die gesamte Länge oder Breite der Eis-Bahn mit Kanten-Wechsel und Dreier |

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben. Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich, aber werden nicht gewertet. Für Elemente mit höherem Schwierigkeits-Grad gibt es Punkt-Abzug.



Waage-Pirouette

Regeln für die Kür – Level 5

- Dauer: 2 Minuten 30 Sekunden
- Selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang ist Pflicht.
- Läufer führen 10 Elemente vor:
6 Sprung-Elemente, 3 Pirouetten und 1 Schrittfolge
1 Sprung-Element besteht aus mehreren Sprüngen.

| | | |
|------------|---------------|---|
| Beispiele: | Sprünge: | Einfach-Salchow, Einfach-Toeloop, Dreier, Einfach-Rittberger, Einfach-Flip, Einfach-Lutz Sprünge dürfen wiederholt werden. |
| | Pirouetten: | eine Pirouette in einer Position, mit oder ohne Fuß-Wechsel 2 Pirouetten mit Positions-Wechsel, mit oder ohne Fuß-Wechsel |
| | Schrittfolge: | über die gesamte Eis-Bahn Schritte, Drehungen und mindestens eine Spiral-Position |

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben. Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich, aber werden nicht gewertet. Für Elemente mit höherem Schwierigkeits-Grad gibt es Punkt-Abzug.



Einzel Level 6

Elemente im Level 6

Die Athleten im höchsten Level 6 beherrschen alle Elemente der Badges 1 bis 12, außerdem mehr Schritte und Schrittfolgen, schwierige Sprünge, Pirouetten und Spiralen.

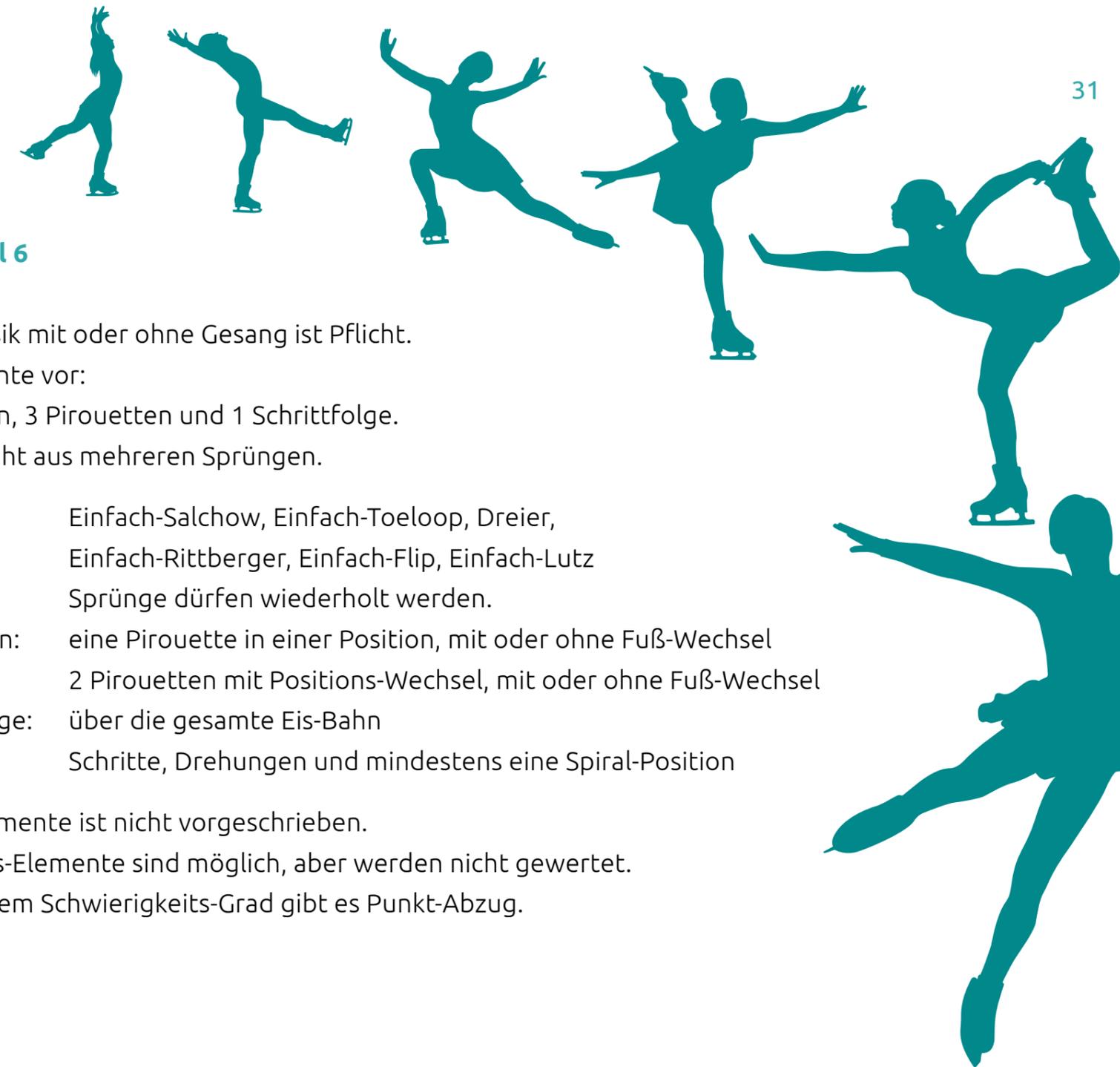
Im Level 6 gibt es ein Kurz-Programm und eine Kür für die besten Läufer.

Regeln für das Kurz-Programm – Level 6

- Dauer: 1 Minute 45 Sekunden
- Selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang ist Pflicht.
- Läufer führen 5 Elemente vor.

| | | |
|------------|---------------------|---|
| Beispiele: | Sprung: | Einfach-Axel |
| | Sprung-Kombination: | Einfach-Flip + Einfach-Rittberger + Einfach-Toeloop |
| | Pirouette: | Eingesprungene Sitz-Pirouette oder Waage-Pirouette ohne Positions-Wechsel und ohne Fußwechsel, mindestens 3 Umdrehungen |
| | Schrittfolge: | Kombination aus Gegen-Dreiern |

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben. Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich, aber werden nicht gewertet. Für Elemente mit höherem Schwierigkeits-Grad gibt es Punkt-Abzug.



Regeln für die Kür – Level 6

- Dauer: 3 Minuten
- Selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang ist Pflicht.
- Läufer führen 11 Elemente vor:
7 Sprung-Kombinationen, 3 Pirouetten und 1 Schrittfolge.
1 Sprung-Element besteht aus mehreren Sprüngen.

| | | |
|------------|---------------|---|
| Beispiele: | Sprünge: | Einfach-Salchow, Einfach-Toeloop, Dreier, Einfach-Rittberger, Einfach-Flip, Einfach-Lutz Sprünge dürfen wiederholt werden. |
| | Pirouetten: | eine Pirouette in einer Position, mit oder ohne Fuß-Wechsel 2 Pirouetten mit Positions-Wechsel, mit oder ohne Fuß-Wechsel |
| | Schrittfolge: | über die gesamte Eis-Bahn Schritte, Drehungen und mindestens eine Spiral-Position |

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben. Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich, aber werden nicht gewertet. Für Elemente mit höherem Schwierigkeits-Grad gibt es Punkt-Abzug.

Paar-Wettbewerbe

In diesem Kapitel finden Sie:

- alle Badge-Programme für die Wettbewerbe im Paar-Lauf
- die Regeln für alle Level in den Wettbewerben im Paar-Lauf
- Beispiele für Elemente und Figuren

Ein Team im Paar-Lauf besteht aus 2 Athleten.

Bei Unified-Wettbewerben: ein Athlet und ein Unified-Partner.

Ein Team kann verschieden zusammengesetzt sein:

Eine Frau und ein Mann, 2 Männer oder 2 Frauen.

Beide Läufer sollten ähnliche Fähigkeiten im Eiskunstlauf haben.



Paar-Lauf

Paar Badge 1

Elemente und Figuren:

- gemeinsam Hand in Hand laufen, im Uhrzeiger-Sinn und gegen den Uhrzeiger-Sinn
- gleichzeitige Pirouette mit beiden Beinen, nebeneinander, mindestens 3 Umdrehungen
- 5 Rückwärts-Fische, Hand in Hand
- vorwärts gleiten mit einem Bein, links und rechts, Hand in Hand
- Sprung am Platz oder in Bewegung mit beiden Beinen, vorwärts, Hand in Hand



gemeinsam Hand in Hand laufen

Paar Badge 2

Elemente und Figuren:

- Ein Athlet gleitet vorwärts, der andere Athlet rückwärts, mit einem Bein, Hand in Hand
- gleichzeitiger Zirkel, vorwärts, nebeneinander
- gleichzeitige Pferdchen-Sprünge, Hand in Hand
- Paar-Pirouette mit beiden Beinen, mindestens 3 drei Umdrehungen
- „Schleifer“ in Halte-Position, nebeneinander
- T-Stopp, Hand in Hand, links oder rechts



T-Stopp, Hand in Hand

Paar Badge 3

Elemente und Figuren:

- gemeinsam rückwärts übersteigen, im Uhrzeiger-Sinn und gegen den Uhrzeiger-Sinn
- Pferdchen-Sprung mit Hebung, Arm-Haltung überkreuzt oder Achsel-Haltung
- Schritt-Folge über die halbe Eis-Fläche, beliebiges Spuren-Bild
- Paar-Pirouette in „Kilian-Haltung“, mindestens 3 Umdrehungen
- Stand-Pirouette mit beiden Beinen, nebeneinander, mindestens 3 Umdrehungen
- gleichzeitiger Dreier-Sprung, nebeneinander
- gleichzeitiger Einfach-Salchow, nebeneinander
- Spiralen in Arm-Haltung, beliebige Position

Paar Badge 4

Elemente und Figuren:

- Zirkel-Spirale, vorwärts einwärts
Sie wird auch „Todes-Spirale“ genannt.
- Dreier-Sprung mit Hebung
- gleichzeitige Sitz-Pirouette ohne Fußwechsel, nebeneinander
- Schritt-Folge über die gesamte Eis-Fläche, beliebiges Spuren-Bild
- gleichzeitiger Einfach-Toeloop, nebeneinander
- gleichzeitiger Einfach-Rittberger, nebeneinander
- gleichzeitige Sprung-Kombination: Einfach-Salchow + Einfach-Toeloop, nebeneinander
- geworfener Dreier-Sprung

Paar-Lauf Level 1

Beide Läufer sollten als Einzel-Läufer mindestens im Level 1 und höchstens im Level 2 sein.

Das Paar-Level 1 ist eine Anfänger-Kür.

Regeln für Paar Level 1

- Dauer der Kür: 1 Minute 30 Sekunden
- selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang
- Läufer führen 6 Elemente aus den Paar Badges 1 und 2 vor.

Beispiele:

- gleichzeitige Pirouette mit beiden Beinen, nebeneinander, mindestens 3 Umdrehungen
- Sprung mit beiden Beinen am Platz oder vorwärts in Bewegung, Hand in Hand
- Schleifer, Hand in Hand

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben.
Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich und werden nicht gewertet.
Für Elemente mit höheren Schwierigkeit als Paar Badge 3 gibt es Punkt-Abzug.



Schleifer Hand in Hand

Paar-Lauf Level 2

Beide Läufer sollten als Einzel-Läufer mindestens im Level 3 und höchstens im Level 4 sein.

Das Paar-Level 2 ist eine Kür für eine mittlere Schwierigkeits-Stufe.

Regeln für Paar Level 2

- Dauer der Kür: 2 Minuten
- selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang
- Läufer führen 7 Elemente aus den Paar Badges 1 bis 3 vor.

Beispiele:

- Pferdchen-Sprung-Hebung
- Paar-Pirouette in Kilian-Haltung, ein Bein oder beide Beine, mindestens 3 Umdrehungen
- Spiralen, Hand in Hand oder in beliebiger Halte-Position

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben.
Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich und werden nicht gewertet.
Für Elemente aus den Badges 3 und 4 gibt es Punkt-Abzug.



Spirale Hand in Hand

Paar-Lauf Level 3

Beide Läufer sollten als Einzel-Läufer mindestens im Level 5 und höchstens im Level 6 sein.

Regeln für das Kurz-Programm – Paar-Level 3

- Dauer der Kür: 1 Minute 40 Sekunden
- selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang
- Läufer führen 5 Elemente vor.

Beispiele: geworfener Dreier-Sprung
abgewandelte Todes-Spirale: ein Partner Zirkel,
der andere Partner in Spiral-Position

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben.
Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich und werden nicht gewertet.



Das Paar-Level 3 ist eine Kür für Fortgeschrittene.

Regeln für die Kür – Paar Level 3

- Dauer der Kür: 2 Minuten 30 Sekunden
- selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang
- Läufer führen 8 Elemente aus den Paar Badges 1 bis 4 vor.

Beispiele: Dreier-Sprung mit Hebung
3 Sprung-Elemente, nebeneinander
Einfach-Wurf-Sprung oder Doppel-Wurf-Sprung
Schritt-Folge über die gesamte Eis-Bahn

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben.
Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich und werden nicht gewertet.
Für Elemente mit höherer Schwierigkeit gibt es Punkt-Abzug.

Unified Synchron-Eiskunstlauf SYS

[gesprochen: junifeid sünkron eiskunstlauf süss]

Synchron-Eiskunstlauf ist ein Team-Sport auf dem Eis.

Mehrere Läufer führen gemeinsam Schritte, Schritt-Folgen, Elemente und Figuren auf dem Eis vor.

In Unified SYS-Teams sind mindestens 6 Läufer und höchstens 16 Läufer auf dem Eis.

Es kommt darauf an, dass sich alle Läufer gleichzeitig und passend zur Musik bewegen.

Die Bewegungen müssen von allen Läufern immer gleich ausgeführt werden.

Die Läufer müssen die vorgeschriebenen Elemente genau richtig ausführen.



Unified SYS Level 1

Regeln für SYS Level 1

- Dauer: 3 Minuten 30 Sekunden
- selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang
- Läufer führen 5 Elemente vor.

Beispiele: Kreis, nur vorwärts, im Uhrzeiger-Sinn und gegen den Uhrzeiger-Sinn
 Mühle, nur vorwärts
 Kreuzen, nur vorwärts

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben.
 Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich und werden nicht gewertet.
 Zusätzliche Elemente mit höherer Schwierigkeit sind aber nicht erlaubt.



Elemente

Beim Element **Kreis** sind die Läufer in einer Kreis-Form aufgestellt.

Der Kreis muss rund sein.

Alle Läufer müssen den gleichen Abstand voneinander haben.

Dann dreht sich der gesamte Läufer-Kreis auf dem Eis einmal um sich selbst herum.

Danach wird in die andere Richtung gewechselt.

Bei einer **Mühle** laufen alle Athleten in einer Reihe oder in mehreren Reihen.

Die Reihen sind an einem festen Punkt ausgerichtet.

Um diesen Punkt laufen die Reihen gleichzeitig herum, wie bei den Flügeln einer Wind-Mühle.

Der Abstand zwischen den Läufern einer Reihe und zwischen den Flügeln sollte gleich sein.

Beim **Kreuzen** bewegt sich ein Teil des Teams durch den anderen Teil des Teams.

Das heißt: Beide Teile des Teams kreuzen sich bei ihrer Bewegung über das Eis.

Beim Kreuzen vorwärts laufen alle Athleten jeweils gerade nach vorn.



Regeln für SYS Level 2

- Dauer: 3 Minuten 30 Sekunden
- selbst ausgewählte Musik mit oder ohne Gesang
- Läufer führen 5 Elemente vor.

Beispiele:  Linie, auch diagonal [schräg über die Eis-Bahn]
 Block, mit einer Änderung der Achse
 Kreuzen, auch diagonal [schräg über die Eis-Bahn]

- Die Reihenfolge der Elemente ist nicht vorgeschrieben.
Zusätzliche Verbindungs-Elemente sind möglich und werden nicht gewertet.
Zusätzliche Elemente mit höherer Schwierigkeit sind aber nicht erlaubt.

Elemente

Beim Element **Linie** bewegt sich eine Reihe von Läufern.
Das heißt: Die Läufer stehen nebeneinander auf einer Linie.
Diese Linie bewegt sich in eine Richtung
oder die Linie dreht sich um sich selbst.

Ein **Block** besteht aus mehreren Reihen von Läufern.
Die Reihen der Läufer stehen nebeneinander.
Dann bewegt sich der Block über die gesamte Eisfläche.
Änderung der Achse bedeutet:
Der Block wechselt die Richtung.

Beim **Kreuzen** bewegt sich ein Teil des Teams durch den anderen Teil des Teams.
Das heißt: Beide Teile des Teams kreuzen sich bei ihrer Bewegung über das Eis.
Beim diagonalen Kreuzen ist die Bewegungs-Richtung schräg.



Ablauf der Wettbewerbe und Wertung

Vor dem Start

Die Reihenfolge der Läufer beim Wettbewerb wird ausgelost.
 Zum Aufwärmen vor den Wettbewerben können sich alle Teilnehmer auf dem Eis einlaufen.
 Dafür gibt es festgelegte Einlauf-Zeiten für alle Wettbewerbe.
 Die Teilnehmer laufen sich in Aufwärm-Gruppen für den jeweiligen Wettbewerb ein.

Einlauf-Zeiten und Aufwärm-Gruppen

Einzel-Wettbewerbe

- Einzel Level 0 4 Minuten
- Einzel Level 1 bis 3 4 Minuten
- Einzel Level 4 bis 6
- Kurz-Programm: 4 Minuten
- Kür: 6 Minuten

In jeder Aufwärm-Gruppe sind höchstens 6 Läufer.

Paar-Wettbewerbe

- Paar Level 1 und 2 4 Minuten
- Paar Level 3
- Kurz-Programm: 4 Minuten
- Kür: 6 Minuten

In jeder Aufwärm-Gruppe sind höchstens 4 Paare.

Mehrere Preis-Richter bewerten die Läufer bei ihrem Vortrag.
Es gibt immer mehrere Preis-Richter mit verschiedenen Aufgaben.

1. technische Preis-Richter

Die technischen Preis-Richter achten auf die Elemente:

- Wurden die vorgeschriebenen Elemente ausgeführt?
- Wurden die Elemente richtig ausgeführt?
- Wie gut wurden die Elemente ausgeführt?

Für jedes Element im Kurz-Programm oder in der Kür gibt es feste Punkt-Zahlen und Werte.

Alle Punkte der gezeigten Elemente werden zusammengerechnet.

Daraus ergibt sich die Technik-Note.

Auf Englisch: **Total Component Score** [gesprochen: totäll component skohr]

2. Ausführungs-Richter

Die Ausführungs-Richter achten auf das gesamte Programm.

- Wie gut wurde das Programm insgesamt vorgetragen?
- Wie wurde die Musik mit der Bewegung verbunden?
- Wie hat der Läufer seine Kür gestaltet?

Daraus ergibt sich die Ausführungs-Note.

Auf Englisch: **Program Component Score** [gesprochen: pro-grämm component skohr]

Für jeden Wettbewerbs-Teil von jedem Läufer und jedem Team werden die Technik-Noten und Ausführungs-Noten zusammengerechnet.
Für Verstöße gibt es Punkt-Abzüge.

Verstoß

- Programmdauer: Programm zu kurz oder zu lang
- falsches Element oder falsche Bewegung
- unpassendes Kostüm und nicht erlaubtes Zubehör
- Teil des Kostüms oder der Deko fiel aufs Eis.
- Sturz beim Einzel-Laufen
- Sturz beim Paar-Lauf
- Sturz beim SYS

Punkt-Abzug

- 0,5 für alle 5 Sekunden weniger oder mehr
- 1,0 für jeden Verstoß
- 0,5 für das ganze Programm
- 0,5 für das ganze Programm
- 0,5 für jeden Sturz
- 1,0 für jeden Sturz von beiden Läufern
- 1,0 für jeden Sturz eines Läufers
- 2,0 für jeden gleichzeitigen Sturz von 2 oder mehr Läufern des Teams

Von den gesammelten Punkten werden Punkte für Verstöße abgezogen.

Daraus ergibt sich die Gesamt-Punktzahl für jeden Wettbewerbs-Teil.

Auf Englisch: **Total Segment Score** [gesprochen: totäll seck-mänt skohr]

Am Ende werden die Gesamt-Punkte aus allen Wettbewerbs-Teilen zusammengerechnet.

Der Läufer oder das Team mit der höchsten Gesamt-Punktzahl gewinnt.

Das End-Ergebnis heißt auch: **Final Score** [gesprochen: fei-näll skohr]



Nach dem Wettbewerb: Schau-Laufen

Die Wettbewerbe sind geschafft.

Nun kommt das Schönste: das Schau-Laufen.

Beim Schau-Laufen wird eine Geschichte auf dem Eis aufgeführt, oft mit tollen Kostümen und Requisiten [gesprochen: rekwi-sieten].

Requisiten sind Gegenstände, die man im Theater oder bei einer Show benutzt.

Nach dieser getanzten Geschichte dürfen alle Athleten noch einmal ihre Kür vorführen.

Beim Schau-Laufen gibt es keine Wertung. Hier geht es um den Spaß am Eiskunstlauf.



Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)
Invalidenstraße 124
10115 Berlin
Telefon 030 24 62 52 0
E-Mail info@specialolympics.de
Internet www.specialolympics.de
Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,
U6 Naturkundemuseum,
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.
www.capito-berlin.eu



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland