

# Roller Skating

[gesprochen: rohler skäi-ting]



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: Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Menschen

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

## Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für Wettbewerbe von Special Olympics in der Sportart Roller Skating [\[gesprochen: rohler skäi-ting\]](#).

Wer bei den Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Roller Skating-Regeln der Special Olympics sind angepasst an die Regeln der internationalen Roller Skating-Vereinigung FIRS.



## Inhalt

### Die Sportart Roller Skating

Seite 4

### Die Roller Skating-Wettbewerbe von Special Olympics

Seite 6

Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken

Seite 7

Einzel-Wettbewerbe

Seite 9

Staffel-Wettbewerbe

Seite 10

### Sport-Regeln für Roller Skating-Wettbewerbe

Seite 13

Der Start

Seite 14

Besondere Regeln für Staffel-Wettbewerbe

Seite 16

Disqualifikation [\[gesprochen: dis-kwali-fikation\]](#)

Seite 18

### Kontakt

Rückseite

### Über dieses Heft

Rückseite



## Die Sportart Roller Skating

Man bewegt sich in Schuhen mit Rollen vorwärts im Schlittschuh-Schritt. Roller Skating heißt auf deutsch Roll-Schuh fahren. Wenn man von der Sportart spricht, sagt man Roller Skating.

### Ausstattung

Man verwendet Roller-Skates [gesprochen: rohler skäits] oder Inline-Skates [gesprochen: inn-lein skäits].

Man muss einen Helm tragen.

Man muss auch Schutzkleidung tragen für Knie, Ellbogen und Hände.

#### Roller-Skates

Roll-Schuhe mit 4 Rollen auf 2 Achsen an jedem Schuh

#### Inline-Skates

Roll-Schuhe mit 2 bis 5 Rollen in 1 Linie unter der Fuß-Mitte



### Die Wettbewerbs-Bahn

Die Special Olympics-Wettbewerbe finden statt auf speziellen Roller Skating-Bahnen.

Eine Wettbewerbs-Bahn ist 100 Meter lang.

Andere Bahn-Längen kann der Renn-Direktor festlegen.

So heißt der Wettbewerbs-Leiter beim Roller Skating.

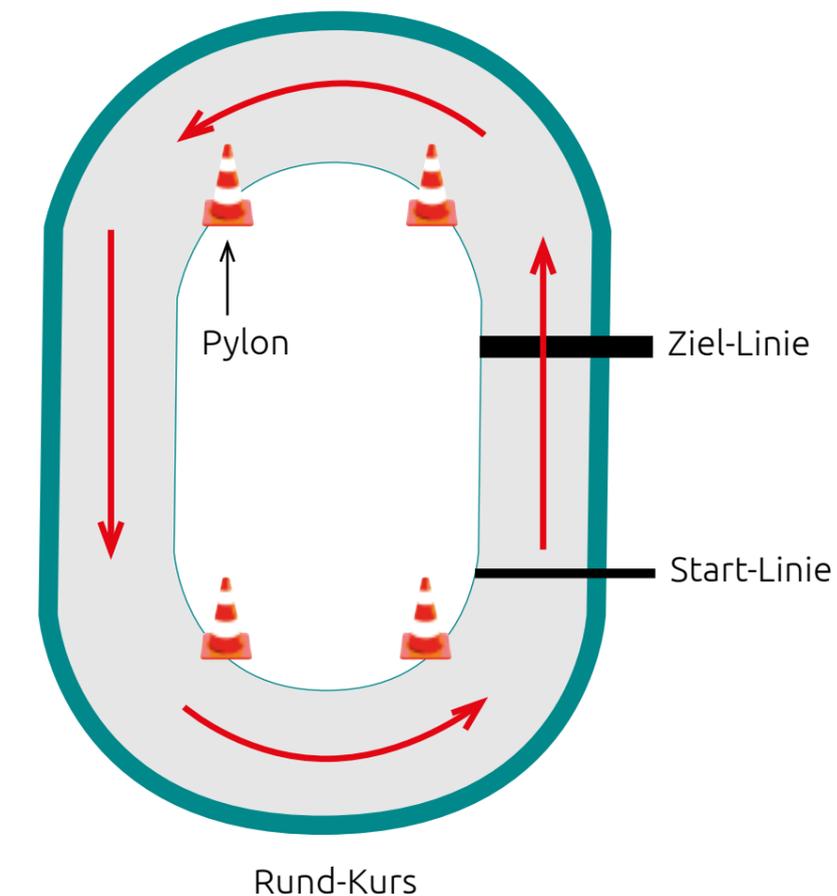
### Der Rund-Kurs

Die Wettbewerbs-Bahn ist eine Runde.

Deshalb sagt man dazu Rund-Kurs.

Der Rund-Kurs ist markiert mit 4 Pylonen [gesprochen: Pülonen].

Pylonen sind die Leit-Kegel.



## Die Roller Skating-Wettbewerbe von Special Olympics

### Diese 3 Trainings-Angebote bietet Special Olympics im Roller Skating:

- **Speed** [gesprochen: spiehd]  
Man kann dazu auch sagen: Roll-Schnell-Lauf oder Rennen
- **Artistic** [gesprochen: artis-tick]  
Man kann dazu auch sagen: Roll-Kunst-Lauf
- **Hockey** [gesprochen: hockee]  
Das bedeutet: Spiel mit Schläger und Ball

### Diese Wettbewerbe gibt es im Roller Skating:

- Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken
- Speed-Wettbewerbe

Es gibt noch keine Artistic- und Hockey-Wettbewerbe.

### Diese Speed-Wettbewerbe gibt es:

- Einzel-Wettbewerbe
- Staffel-Wettbewerbe

**Alle Speed-Wettbewerbe sind Final-Läufe.**

### Was sind Staffel-Wettbewerbe?

Bei Staffel-Wettbewerben starten in einem Lauf nacheinander 2 oder 4 Personen als Staffel-Team. Beim Wechsel muss man die Hand vom nachfolgendem Staffel-Mitglied abklatschen.

Mehr über die Regeln bei Staffel-Wettbewerben: ab Seite 16



## Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken

Wertung: weiblich oder männlich

### 1. 30 Meter gerade Strecke

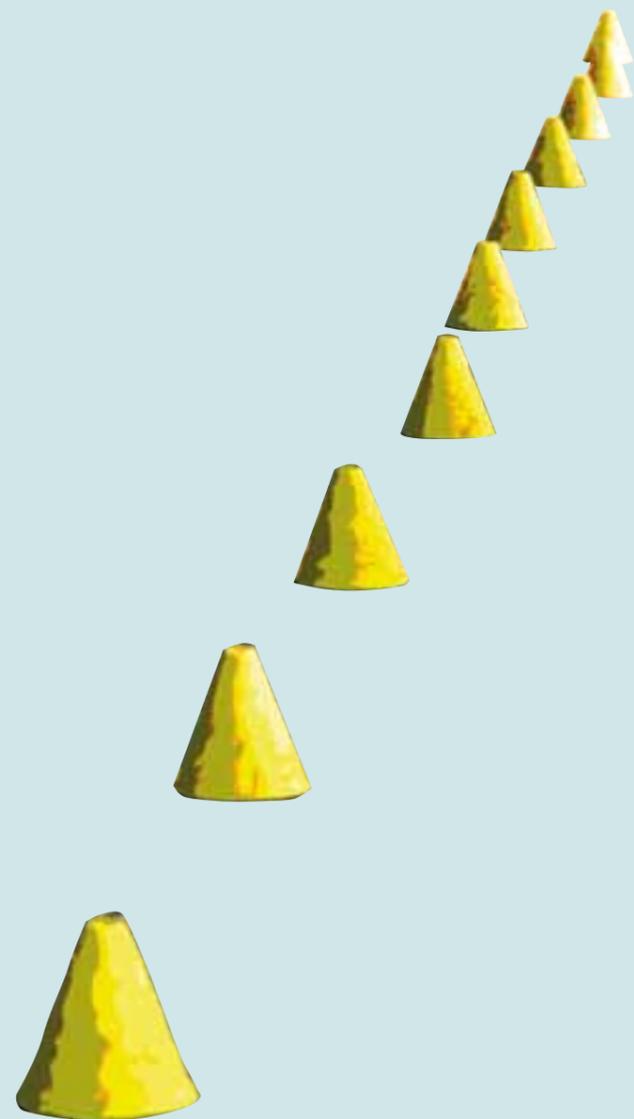
### 2. 30 Meter Slalom

Slalom bedeutet:

Man fährt zick-zack um eine Reihe von Hütchen.

Die Hütchen stehen in einer Linie.

Abstand der Hütchen: 5 Meter



## Einzel-Wettbewerbe

Alle Einzel-Wettbewerbe sind Wettbewerbe im Speed [\[gesprochen: spiehd\]](#).

Das heißt: Es geht um Schnelligkeit.

Wertung: weiblich oder männlich

### 3. 100 Meter Rund-Kurs

### 4. 300 Meter Rund-Kurs

### 5. 500 Meter Rund-Kurs

### 6. 1.000 Meter Rund-Kurs

[1 Tausend Meter oder 1 Kilometer]



## Staffel-Wettbewerbe

Alle Staffel-Wettbewerbe sind Wettbewerbe im Speed [\[gesprochen: spiehd\]](#).

Wertung: weiblich, männlich oder mixed [\[gesprochen: mixt, bedeutet: gemischt\]](#)

Was bedeutet Unified [\[gesprochen: juni-feid\]](#)?

Athletinnen und Athleten mit geistiger Behinderung trainieren zusammen mit Partnerinnen und Partnern ohne geistige Behinderung.

Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

### 7. 2 x 100 Meter Staffel

2 Athletinnen oder 2 Athleten sind eine Staffel.

1 Athletin und 1 Athlet sind eine Mixed-Staffel.

### 8. 2 x 100 Meter Staffel Unified

1 Athletin und 1 Partnerin sind eine Unified-Staffel.

1 Athlet und 1 Partner sind eine Unified-Staffel.

1 Athletin und 1 Partner sind eine Unified-Mixed-Staffel.

1 Athlet und 1 Partnerin sind eine Unified-Mixed-Staffel.

### 9. 2 x 200 Meter Staffel

2 Athletinnen oder 2 Athleten sind eine Staffel.

1 Athletin und 1 Athlet sind eine Mixed-Staffel.

### 10. 2 x 200 Meter Staffel Unified

1 Athletin und 1 Partnerin sind eine Unified-Staffel.

1 Athlet und 1 Partner sind eine Unified-Staffel.

1 Athletin und 1 Partner sind eine Unified-Mixed-Staffel.

1 Athlet und 1 Partnerin sind eine Unified-Mixed-Staffel.

### 11. 4 x 100 Meter Staffel

4 Athletinnen oder 4 Athleten sind eine Staffel.

Insgesamt 4 Athletinnen und Athleten sind eine Mixed-Staffel.

### 12. 4 x 100 Meter Staffel Unified

2 Athletinnen und 2 Partnerinnen sind eine Unified-Staffel.

2 Athleten und 2 Partner sind eine Unified-Staffel.

Insgesamt 4 Personen sind eine Unified-Mixed-Staffel:

Es können Athletinnen oder Athleten mit Partnerinnen oder Partnern dabei sein.

Die Mitglieder einer Unified-Staffel bestimmen selbst ihre Start-Reihenfolge.



## Sport-Regeln für Roller Skating-Wettbewerbe

### Allgemeines

- Man darf keinen Schmuck tragen.
- Man darf keine Armband-Uhr tragen.
- Man darf keinen Kaugummi kauen.
- Man muss seine Start-Nummer auf dem Rücken tragen.
- Athletinnen und Athleten mit Brille müssen die Brille mit einem Band sichern.

### Zeitnahme und Ziel

Für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer gibt es bei jedem Lauf eine Person, die die Wettbewerbs-Zeit stoppt.

Man hat das Ziel erreicht, wenn man mit seinem ersten Skate die Ziel-Linie erreicht hat.

**Der Renn-Direktor ist für den Wettbewerb verantwortlich. Er entscheidet auch über alles, was unklar ist.**

## Der Start

Der Starter verwendet eine Start-Klappe.

Er kann aber auch eine Pfeife  
oder eine Start-Pistole verwenden.

Für Menschen mit Hör-Behinderungen gibt es zusätzlich  
ein Flaggen-Signal oder ein Berührungs-Signal vom Start-Helfer.

Es gibt 2 Arten für den Start:

- **Stehender Start**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen ruhig.  
Sie starten aus dem Stand an der Start-Linie.

- **Fliegender Start**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer starten in der Bewegung.

Das bedeutet: Sie laufen bereits.

Der Start zählt, wenn sie über die Start-Linie rollen.



### **Fehlstart**

Fehlstart heißt:

Beim Start war etwas nicht in Ordnung.  
Zum Beispiel, wenn jemand zu früh startet.

Wann gibt es noch einen Fehlstart?

Eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer stürzt ohne Absicht  
auf der ersten geraden Strecke oder in der ersten Kurve  
und stört dabei jemand anderen.

Nach einem Fehlstart wird der Lauf neu gestartet.  
Der Starter oder der Renn-Direktor entscheidet,  
ob es ein Fehlstart war.

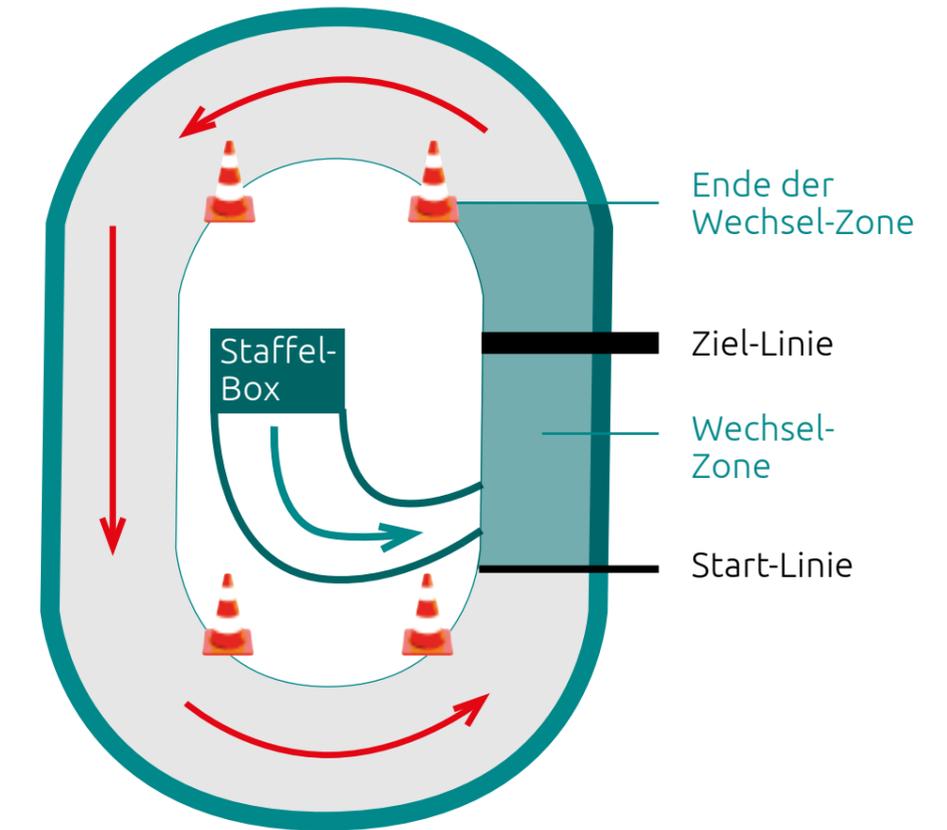
### **Vor dem Ziel**

Der Starter zeigt die letzte Runde im Rund-Kurs an.  
Dabei verwendet er eine Flagge.  
Oder er läutet eine Glocke.

## Besondere Regeln für Staffel-Wettbewerbe

### Der Wechsel

- Beim Abklatschen müssen sich die Hände der beiden Staffel-Mitglieder berühren.
- Das erste Staffel-Mitglied startet an der Start-Linie.
- Die Staffel-Mitglieder, die noch nicht starten, müssen in der Staffel-Box warten.
- Das Staffel-Mitglied, das als nächstes dran ist, fährt schon in die Wechsel-Zone ein und erwartet dort den Wechsel.
- Man darf die Staffel-Box nur dann verlassen, wenn man auf seinen Start wartet und dazu in die Wechsel-Zone einfährt.
- Nach dem Wechsel muss das vorige Staffel-Mitglied bis zu einem vereinbarten Wartepunkt fahren und dort bis zum Ende des Laufs stehen bleiben. Den Wartepunkt legt die Wettbewerbs-Leitung fest.



# Disqualifikation

[gesprochen: dis-kwali-fikation]

Das bedeutet bei Roller Skating-Wettbewerben:  
Man wird als Letzte oder als Letzter in einem Lauf gewertet.

## Gründe für eine Disqualifikation

### 1. Unsportliches Verhalten

Man stört andere absichtlich durch Schubsen, Schieben, Blockieren, Beinstellen.

### 2. Überfahren der Bahn-Markierungen

Man darf nicht auf eine seitliche Bahn-Markierung rollen.  
Man darf nicht über eine seitliche Bahn-Markierung rollen.  
Kein Skate [gesprochen: skäit] darf die Bahn-Markierung berühren.

### 3. Störung von anderen beim Sturz

Man stört jemanden, wenn man selbst stürzt.



### 4. Schaden an den Skates

Man kann nicht weiter mitmachen, weil die eigenen Skates kaputt sind.

### 5. Hilfe durch Berührungen

Hilfs-Personen dürfen nur durch Rufen helfen.  
Nach dem Start-Signal bis zum Ende darf niemand die Athletinnen und Athleten berühren.

## Disqualifikation bei Staffel-Wettbewerben

Bei Staffel-Wettbewerben gibt es noch mehr zu beachten.  
Wenn ein Staffel-Mitglied einen Fehler macht, wird das ganze Staffel-Team disqualifiziert.

Wann werden Staffel-Teams noch disqualifiziert?

- wenn sich die Hände beim Wechsel nicht berühren
- wenn man seinen Nachfolger beim Wechsel anschiebt
- wenn man die Wechsel-Zone vor dem Ende des Laufs verlässt

# Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)

Invalidenstraße 124

10115 Berlin

Telefon 030 24 62 52 0

E-Mail [info@specialolympics.de](mailto:info@specialolympics.de)

Internet [www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)

Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,  
U6 Naturkundemuseum,  
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.

[www.capito-berlin.eu](http://www.capito-berlin.eu)



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland