

Schneeschuh-Laufen

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

in Leichter Sprache



Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speschell 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.

Bei Special Olympics können alle mitmachen: Menschen 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 Schneeschuh-Laufen.

Wer bei Wettbewerben im Schneeschuh-Laufen mitmacht, muss diese Regeln beachten!



Inhalt

Die Sportart Schneeschuh-Laufen

Die Ausrüstung

Die Strecke

Schneeschuh-Lauf-Wettbewerbe von Special Olympics

Klassifizierung

Sport-Regeln für Wettbewerbe

Start und Ziel

Das Rennen

2-Minuten-Regel

Regeln für Staffel-Rennen

Disqualifikation [gesprochen: dis-kwali-fikation]

Kontakt | Über dieses Heft

Seite 4

Seite 6

Seite 8

Seite 10

Seite 14

Seite 15

Seite 15

Seite 18

Seite 19

Seite 20

Seite 22

Rückseite

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Athlet“, „Sportler“, „Partner“, „Teilnehmer“ oder „Trainer“.

Damit sind immer Männer und Frauen gemeint.

Die Sportart Schneeschuh-Laufen

Schneeschuh-Laufen ist eine Winter-Sportart.

Wie der Name schon sagt:

Man läuft mit speziellen Schneeschuhen über Schnee.

Zur Unterstützung kann man Schneeschuh-Stöcke benutzen.

Warum wird diese Sportart immer beliebter?

- Schneeschuh-Laufen ist sehr gesund und macht Spaß.
- Es ist leicht zu erlernen.
- Die Unfall-Gefahr ist sehr gering.
- Es ist für alle Alters-Gruppen gut geeignet.
- Auch Athleten mit körperlicher Behinderung können gut mitmachen.



Die Ausrüstung

Schneeschuhe zieht man über feste Wanderschuhe.

Es gibt Schneeschuhe mit Rahmen aus Kunststoff, Holz oder Aluminium.

Bei Wettbewerben von Special Olympics sind Schneeschuhe mit diesen Eigenschaften vorgeschrieben:

- Rahmen-Größe: mindestens 17 Zentimeter x 50 Zentimeter
- Bespannung: aus Gurt-Bändern oder einem anderen stabilen Material
- Fußsicherung: direktes Bindungs-System auf dem Schneeschuh
- erlaubt: bei der Herstellung angebrachte Krallen an Zehen und Fersen
- verboten: zusätzliche Spikes [\[gesprochen: speiks\]](#)

Diese Ausrüstungs-Gegenstände kann man verwenden:

- wasserdichte Wanderschuhe oder Wanderstiefel
- Stulpen
- Schneeschuh-Stöcke mit großem Teller
- atmungs-aktive Bekleidung
- Handschuhe, Mütze und Sonnenbrille



Wichtig bei Wettbewerben:

Jeder Athlet muss bei seinem Final-Wettbewerb die gleiche Art, Marke und Größe der Schneeschuhe und ähnliche Kleidung wie in seiner Klassifizierung benutzen.

Alle Schneeschuhe und Stöcke werden vor jedem Wettbewerb geprüft.

Alle Athleten müssen ihre Startnummer gut sichtbar über der Kleidung tragen.



Die Strecke

Die Strecke für Schneeschuh-Lauf-Wettbewerbe ist eine 400-Meter-Runde.
Die Länge des jeweiligen Laufs ist auf der Runde markiert.

Die Lauf-Richtung bei den Wettbewerben ist immer links herum.



Schneeschuh-Lauf-Wettbewerbe von Special Olympics

Die Schneeschuh-Lauf-Wettbewerbe heißen Rennen.

Es kommt darauf an, so schnell wie möglich zu laufen.

Es gibt Einzel-Wettbewerbe und Staffel-Wettbewerbe.

Staffel-Wettbewerbe

Zu einer Staffel gehören 4 Schneeschuh-Läufer.

Die 4 Läufer laufen nacheinander ihre Strecke.

Die 4 Strecken sind gleich lang.

Beim Läufer-Wechsel wird ein Staffel-Stab übergeben.

Die Übergabe findet in einer Wechsel-Zone statt.

Die Wechsel-Zone ist ein markierter Bereich auf der Strecke.

Die Wechsel-Zone ist 20 Meter lang.

Staffel-Teams bestimmen ihre Start-Reihenfolge selbst.

Regeln für Staffel-Wettbewerbe: Seite 24 und 25.



Unified Sports® Wettbewerbe im Schneeschuh-Lauf

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athleten mit geistiger Behinderung trainieren regelmäßig zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung.

Sie treten auch gemeinsam

in Wettbewerben von Special Olympics an.

Beim Schneeschuh-Laufen sind

2 Athleten und 2 Partner ein Unified-Team.

In Unified-Staffel-Teams bestimmt der Trainer die Start-Reihenfolge.



Schneeschuh-Lauf-Wettbewerbe von Special Olympics

Einzel-Rennen

25 Meter	Die Strecken sind Teil-Abschnitte einer 400-Meter-Runde.
50 Meter	
100 Meter	
200 Meter	
400 Meter	Die Strecke ist eine 400-Meter-Runde.
800 Meter	Die Strecke sind zwei 400-Meter-Runden.
1.600 Meter	Die Strecken führen über abwechslungsreiches Gelände mit Steigungen und Gefälle.
5 Kilometer	
10 Kilometer	

Wertung: weiblich oder männlich

Das bedeutet: Frauen treten gegen Frauen an.

Männer treten gegen Männer an.

Gemischte Staffeln mit Männern und Frauen werden als Männer-Staffel gewertet.

Staffel-Rennen

4 x 100 Meter	Die Strecke ist eine 400-Meter-Runde mit 3 Wechsel-Zonen.
4 x 100 Meter Unified [gesprochen: juni-feid]	
4 x 200 Meter	Die Strecke sind zwei 400-Meter-Runden mit 3 Wechsel-Zonen.
4 x 400 Meter	Die Strecke sind vier 400-Meter-Runden mit 1 Wechsel-Zone.
4 x 400 Meter Unified [gesprochen: juni-feid]	

Wettbewerb für niedrigere Leistungs-Stärken

4 x 50 Meter Pendel-Staffel	Dieser Wettbewerb ist nur für Athleten, die nicht weiter als 50 Meter laufen. Bei der Pendel-Staffel laufen die Athleten hin und her. Eine Bahn ist 50 Meter lang. An jedem Bahn-Ende stehen 2 Athleten des Teams. An den Bahn-Enden wird der Staffel-Stab übergeben.
------------------------------------	---

Die Klassifizierung

Klassifizierung bedeutet: Einteilung in Leistungs-Gruppen.

Bei den Schneeschuh-Lauf-Wettbewerben von Special Olympics sollen nur Sportler gegeneinander starten, die etwa die gleiche Leistungs-Stärke haben. Deshalb gibt es verschiedene Leistungs-Gruppen.

Gruppen-Einteilung

Bei der Anmeldung zum Wettbewerb muss man seine persönliche Best-Leistung angeben.

So geht es dann weiter beim Wettbewerb:

1. Klassifizierungs-Wettbewerbe zur Gruppen-Einteilung
2. Final-Wettbewerbe in den verschiedenen Leistungs-Gruppen



Sport-Regeln für Schneeschuh-Lauf-Wettbewerbe

Start und Ziel

Aufstellung zum Start

Die Athleten starten aus dem Stand. Die Spitzen der Schneeschuhe müssen hinter der Start-Linie sein. Auch alle Teile des Körpers und der Bekleidung müssen hinter der Start-Linie sein.

Achtung!

Man darf sich beim Start keinen Vorteil verschaffen, indem man Blöcke oder Löcher zum Abstoßen verwendet.

Das Start-Signal lautet: „Läufer fertig – los!“

1. Ruf „Läufer fertig“
der Athlet muss jetzt in seiner Start-Aufstellung bleiben.
2. Ruf „Los“
Dieser Ruf ist das Signal zum Abfeuern einer Startpistole.
Für Athleten mit Hör-Beeinträchtigung gibt es gleichzeitig eine Fahne als Start-Signal.

Fehl-Start

Fehl-Start heißt: Ein Athlet läuft vor dem Start-Signal los.
Als Fehl-Start zählt auch,
wenn sich ein Athlet in der Start-Position
vor dem Ruf „Los!“ deutlich bewegt.

Wenn ein Athlet 2 Fehlstarts im selben Rennen verursacht,
dann wird er disqualifiziert [gesprochen: dis-kwali-fiziert].



Ein Athlet hat das Rennen beendet,
wenn ein Teil seines Körpers und die Schneeschuh-Spitze
die Ziel-Linie überqueren.

Der Athlet muss beim Überqueren der Ziel-Linie
beide Schneeschuhe an den Füßen tragen.

Das Rennen

- Auf der Strecke dürfen sich nur die Athleten und die Wettbewerbs-Verantwortlichen aufhalten.
- Es ist verboten, mehr als 3 Meter hinter einem Athleten, neben oder vor einem Athleten mitzulaufen. Das gilt für alle Personen, die nicht am Wettbewerb teilnehmen, zum Beispiel für den Trainer.
- Wenn ein Athlet die Schneeschuhe nicht an beiden Füßen trägt, dann sollte er sich während des laufenden Wettbewerbs nicht mehr als 3 Meter fortbewegen.
- Bei Rennen über 25 Meter, 50 Meter und 100 Meter laufen alle Athleten in einer eigenen Bahn. Diese Bahn dürfen sie vom Start bis zum Ziel nicht verlassen.

Wenn ein Athlet die Bahn trotzdem verlässt, dann kann er disqualifiziert werden.

Wenn er keinen Vorteil davon hat und andere nicht stört, dann wird er nicht disqualifiziert.

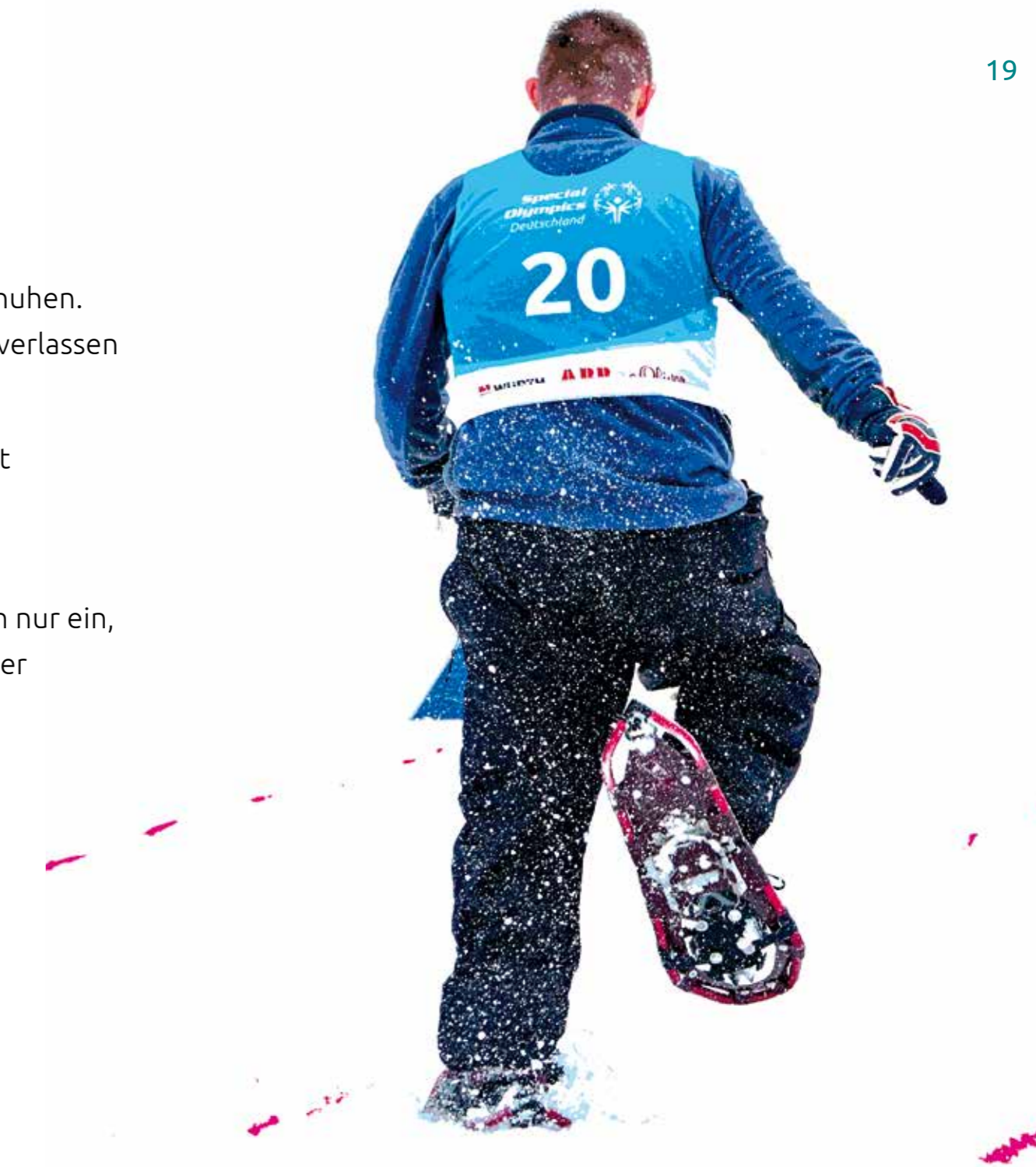


2-Minuten-Regel

Bei einem Lauf kann ein Athlet stürzen. Oder er hat ein Problem mit den Schneeschuhen. Dann hat er 2 Minuten Zeit, die Strecke zu verlassen und das Problem zu lösen.

Nach spätestens 2 Minuten muss der Athlet den Wettbewerb dort wieder fortsetzen, wo er das Rennen unterbrochen hat.

Die Wettbewerbs-Verantwortlichen greifen nur ein, wenn die Sicherheit für diesen Athleten oder für andere Athleten gefährdet ist.



Regeln für Staffel-Rennen

Eine Staffel besteht aus 4 Läufern.

Jeder Läufer einer Staffel muss ein Viertel der Gesamt-Strecke zurücklegen.

Alle Teil-Strecken haben die gleiche Länge.

Keiner läuft zweimal.

Die Läufer müssen den Staffel-Stab beim Rennen in der Hand halten.

Wenn ein Läufer den Staffel-Stab fallen lässt, muss er ihn allein wieder aufheben.

Dabei darf er seine Bahn verlassen.

Dabei darf er keine Abkürzung machen.

Der Läufer muss den Wettbewerb dort wieder aufnehmen, wo er den Staffel-Stab zuletzt in der Hand hatte.



Übergabe des Staffel-Stabs

- Die Übergabe des Staffel-Stabs muss in der Wechsel-Zone stattfinden. Die Wechsel-Zone ist ein Strecken-Abschnitt zwischen 2 Linien. Eine Übergabe außerhalb der Wechsel-Zone ist ungültig.

- Vor der Übergabe des Staffel-Stabs sollten sich die Läufer am Rand der Strecke aufhalten, bis die Strecke frei ist. So werden andere Läufer nicht gestört.

- Läufer, die in der Wechsel-Zone auf den Wechsel warten, werden von Wettbewerbs-Verantwortlichen eingewiesen. Die Wettbewerbs-Verantwortlichen zeigen den Läufern, wo sie auf die Übergabe des Staffel-Stabs warten sollen.

- Die Übergabe des Staffel-Stabs beginnt, wenn der wartende Wechsel-Läufer den Stab berührt. Die Übergabe endet, wenn der Wechsel-Läufer den Staffel-Stab ganz in der Hand hält. Bei der Übergabe des Staffel-Stabs darf keiner helfen.

- Die Läufer dürfen nicht außerhalb der Wechsel-Zone beginnen zu laufen. Die Läufer müssen innerhalb der Wechsel-Zone starten.



Disqualifikation

Disqualifikation [gesprochen: dis-kwali-fikation] bedeutet:

Ein Athlet oder das Staffel-Team wird vom Wettbewerb ausgeschlossen.

Wann kann man disqualifiziert werden?

1. Man stört oder behindert andere Läufer mit Absicht.

Beispiele für verbotenes Verhalten:

- störendes Überholen
- Anrempeln
- Blockieren

Das heißt: Man verhindert das Vorbeilaufen eines anderen Läufers.

2. Man verlässt die vorgegebene Strecke oder seine Bahn.

3. Man verursacht 2 Fehlstarts im gleichen Rennen.

4. Man übergibt den Staffel-Stab falsch.

5. Man verstößt gegen die 2-Minuten-Regel.

6. Man läuft mehr als 3 Meter ohne beide Schneeschuhe an den Füßen.

7. Man läuft über die Ziel-Linie ohne beide Schneeschuhe an den Füßen.

8. Man bekommt Hilfe von anderen während des Rennens.



Protest gegen eine Disqualifikation

- Alle Proteste müssen schriftlich eingereicht werden.
- Proteste müssen spätestens 30 Minuten nach der Veröffentlichung der inoffiziellen Wettbewerbs-Ergebnisse im Renn-Büro eingereicht werden. Inoffiziell heißt: noch nicht bestätigt.
- Proteste müssen in einer angemessenen Form vorgelegt werden. Dabei sind die Grundsätze von Special Olympics einzuhalten. Diese Grundsätze sind im Artikel 1 von Special Olympics festgelegt.

Gegen Entscheidungen der Wettbewerbs-Leitung wegen Regel-Verstößen kann man keinen Protest einlegen.



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:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

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