

Ski Alpin

[gesprochen: schi alpin]



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.

Bei Special Olympics können alle mitmachen: Menschen mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man 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 Ski Alpin [\[gesprochen: schi alpin\]](#).

Wer bei Ski-Alpin-Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Ski-Alpin-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln der internationalen Vereinigung FIS Ski Alpin.



Inhalt

Die Sportart Ski Alpin

Ski-Alpin-Ausrüstung

Helm-Pflicht

Special Olympics-Wettbewerbe im Ski Alpin

Klassifizierung

Sport-Regeln für alle Ski-Alpin-Wettbewerbe

Vor dem Start

Start und Ziel

Das Passieren der Tore

Zeit-Regel

Sport-Regeln für einzelne Ski-Alpin-Wettbewerbe

Start-Regeln

Wertung

Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken

Kontakt | Über dieses Heft

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

Damit sind immer Männer und Frauen gemeint.

Seite 4

Seite 8

Seite 9

Seite 10

Seite 16

Seite 18

Seite 18

Seite 19

Seite 20

Seite 21

Seite 22

Seite 22

Seite 23

Seite 24

Rückseite

Die Sportart Ski Alpin

[gesprochen: schi alpin]

Ski Alpin ist eine Winter-Sportart.

Man sagt dazu auch Alpiner Ski-Lauf.

Diese Sportart wird im Gebirge ausgeführt.

Davon ist auch der Name Alpin abgeleitet.

Man fährt mit Skiern [gesprochen: schi-ern]

auf Schnee eine Piste herunter.

Dabei fährt man um Stangen oder durch Tore.

Am Ziel wird die Zeit gestoppt – der Schnellste gewinnt.

Die Pisten

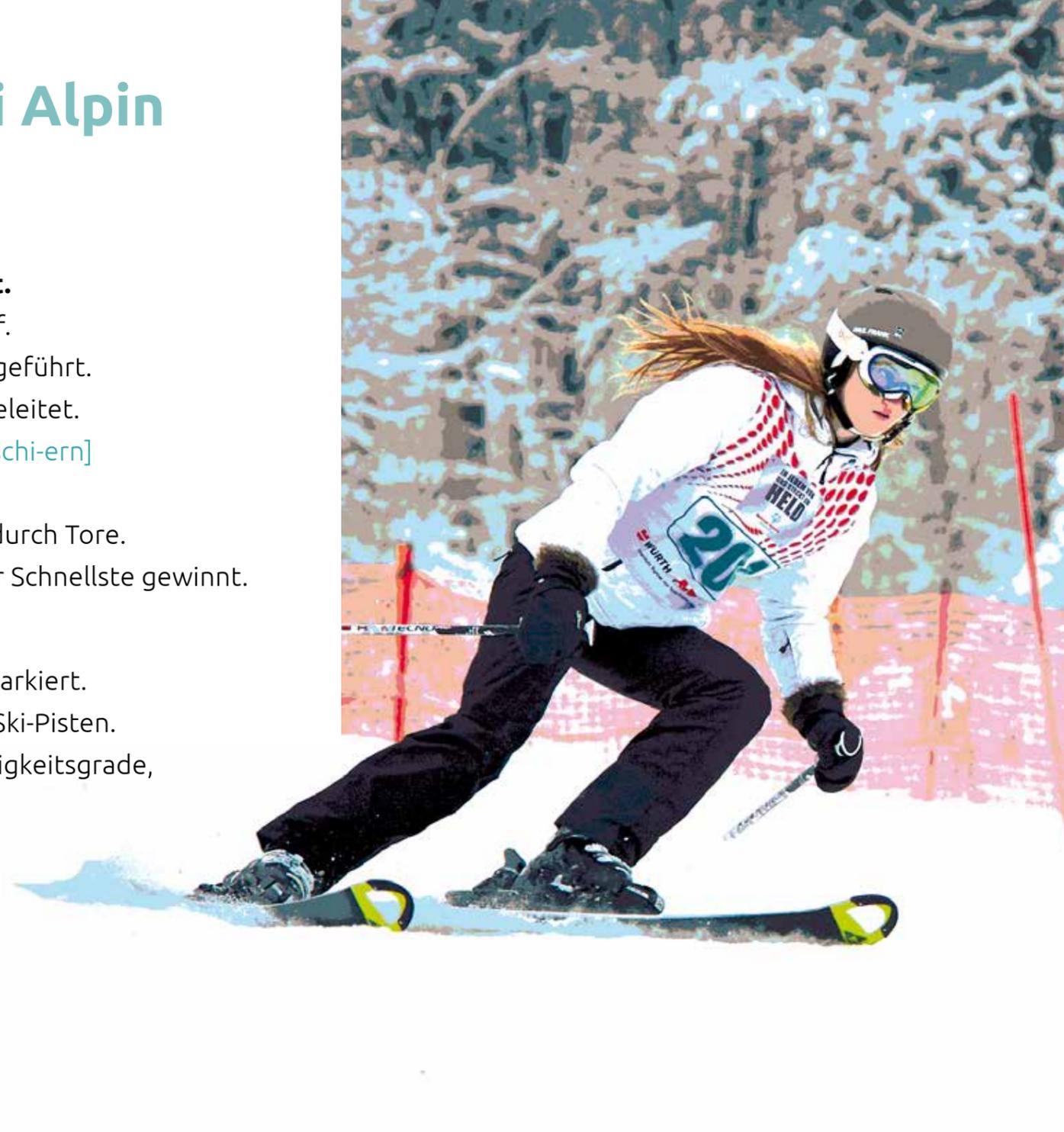
An Berghängen werden Strecken markiert.

Diese Strecken heißen Pisten oder Ski-Pisten.

Pisten haben verschiedene Schwierigkeitsgrade, die mit Farben markiert sind.

Diese Pisten gibt es:

- Pisten für Anfänger – blau
- Pisten für Fortgeschrittene – rot
- Pisten für Könner – schwarz



Ski Alpin bei Special Olympics

Bei Special Olympics gibt es 3 Disziplinen in der Sportart Ski Alpin.

Disziplinen nennt man die Untergruppen einer Sportart.

Die 3 Disziplinen sind: Slalom, Riesen-Slalom und Super G [gesprochen: super dschi].

Bei allen 3 Disziplinen geht es darum, einen Renn-Kurs abwärts zu fahren.

Dabei fährt man auf einer kurvigen Strecke um Stangen oder durch Tore.

Wodurch unterscheiden sich die 3 Disziplinen?

- durch die Anzahl der Tore am Hang
 - durch die Länge des Kurses
 - durch den Abstand der Tore
- Wenn der Abstand der Tore größer ist, muss man die Kurven nicht so schnell hintereinander fahren. Dadurch erreicht man eine höhere Geschwindigkeit.

Die Tore

Slalom Das erste Tor und das letzte Tor bestehen aus 2 Einzel-Stangen.
Dazwischen fährt man um Einzel-Stangen herum.
Die Stangen stehen nah beieinander.

Riesen-Salom Ein Tor besteht aus 2 Doppel-Stangen.
Jede Doppel-Stange ist mit einer Flagge verbunden.
Der Abstand der Tore ist weiter als beim Slalom
und enger als beim Super G.

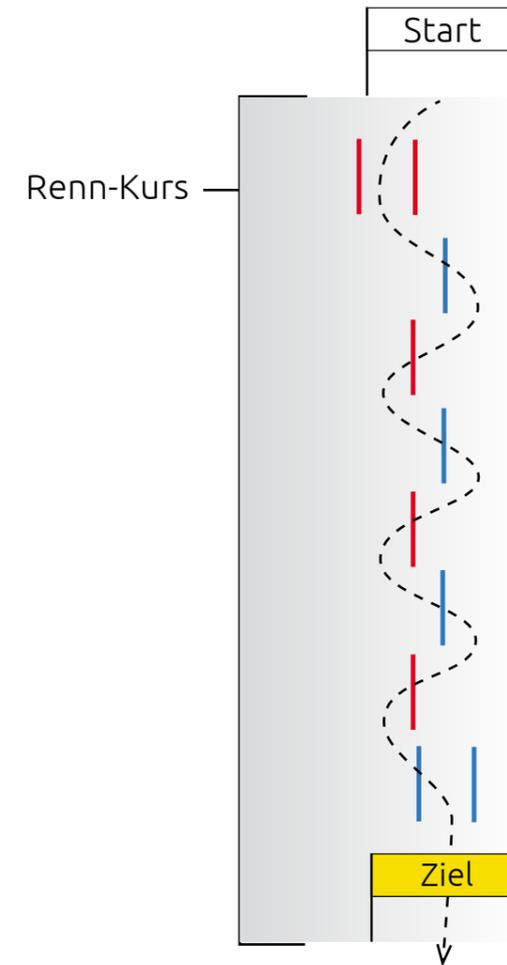
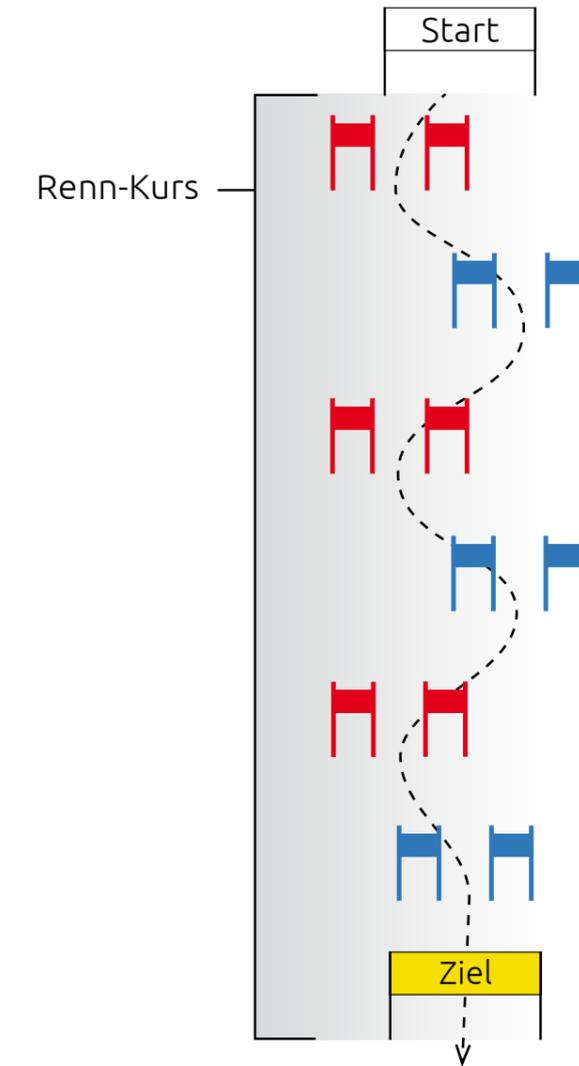
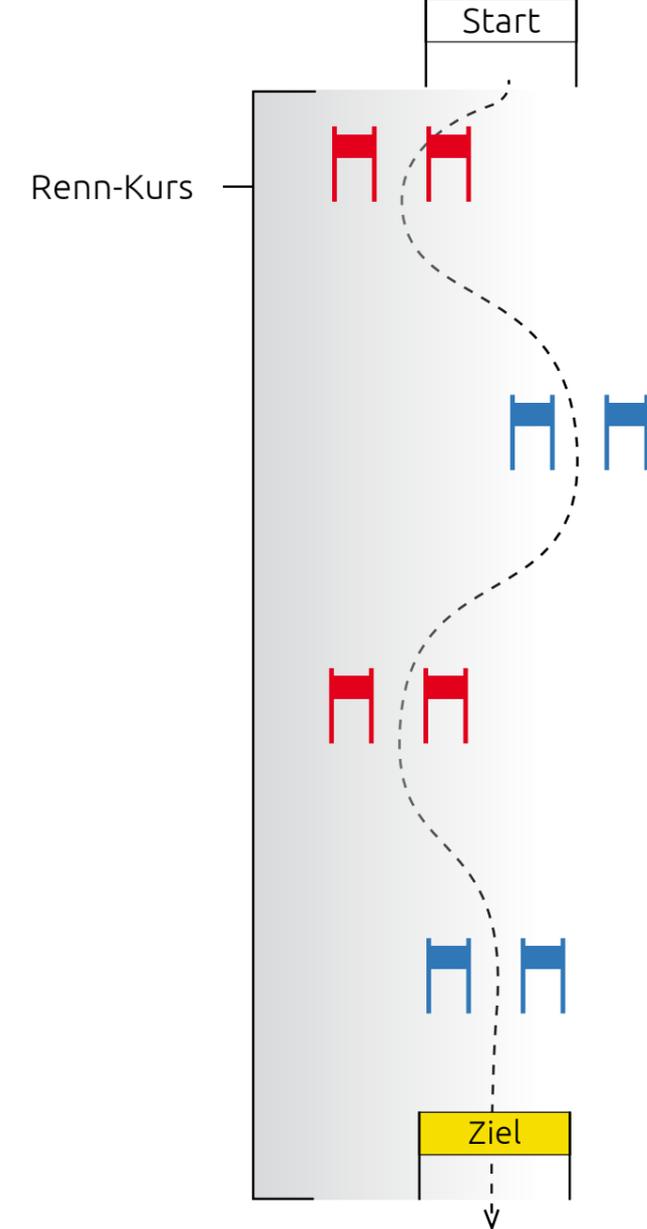
Super G Ein Tor besteht aus 2 Doppel-Stangen.
[gesprochen: super dschi] Jede Doppel-Stange ist mit einer Flagge verbunden.
Der Abstand der Tore ist weiter als beim Riesen-Slalom.
Das bedeutet: Beim Super G fährt man
mit einer höheren Geschwindigkeit.

Die Kurse

Kurs oder Renn-Kurs: So nennt man den Teil einer Ski-Piste,
den die Athleten beim Wettbewerb befahren.



**Tor beim Riesen-Slalom und Super G
Doppelstange mit Flagge**

Slalom**Riesen-Slalom****Super G**

Ski-Alpin-Ausrüstung

Ski

Ski sind schmale, lange Bretter aus Holz, Kunststoff oder Metall. Sie haben vorn eine nach oben gebogene Spitze. Auf jedem Ski befindet sich in der Mitte eine Bindung. Darin wird der Ski-Stiefel befestigt.

Bei Special Olympics müssen Ski eine Sicherheits-Bindung haben.

Die Ski-Länge beträgt mindestens 1 Meter. Die Wettbewerbs-Leitung darf Ausnahmen genehmigen: Athleten dürfen auch Ski verwenden, die kürzer als 100 Zentimeter sind.

Athleten im Rollstuhl

Sitzende Athleten können besondere Ski nutzen, zum Beispiel Ski-Bobs. Eine Begleit-Person darf während des Rennens nicht unterstützen. Nur eine eigene Leistung des Athleten kann gewertet werden. Bitte vorher mit der Wettbewerbs-Leitung alles absprechen!

Ski-Stöcke

2 Ski-Stöcke gehören zur Ski-Alpin-Ausrüstung. Mit den Stöcken hat man mehr Stabilität und Sicherheit. Man kann damit auch die Fahrt-Richtung kontrollieren. Fortgeschrittene nutzen die Stöcke auch dazu, um ihr Tempo gut an den Kurs anzupassen. Alle Athleten können wählen, ob sie mit oder ohne Ski-Stöcke starten.

Was muss man noch beachten?

Reparaturen an der Ski-Ausrüstung dürfen während einer Special Olympics-Veranstaltung nur von Fach-Personal ausgeführt werden.



Helm-Pflicht

Alle Athleten, Partner und Trainer müssen auf der Piste immer einen Helm tragen.

Der Helm muss für Ski Alpin passend sein. Das bedeutet:

- Der Helm sitzt richtig auf dem Kopf und wackelt nicht. Er muss aber auch bequem sein und darf nicht drücken.
- Der Helm hat einen Kälte-Schutz.
- Der Helm muss so stabil gebaut sein, dass er den Kopf bei einem Aufprall gut schützt.
- Der Helm muss der Sicherheits-Norm des Ski-Verbands FIS entsprechen.
- Der Gurt zum Festmachen muss gut funktionieren.
- Wenn man eine Ski-Brille benutzt, muss die Form der Brille zum Helm passen.

Wichtig: Für Riesen-Slalom und Super G muss ein Helm mit komplett fester Schale verwendet werden. Nur beim Slalom ist ein Helm mit weichen oder abnehmbaren Ohrteilen erlaubt.

Special Olympics-Wettbewerbe im Ski Alpin

Die Ski-Alpin-Wettbewerbe sind Einzel-Wettbewerbe.

Es gibt Wettbewerbe für Anfänger,
für Fortgeschrittene und für Könner.
Es gibt auch Wettbewerbe
für niedrigere Leistungs-Stärken.

Wertung: weiblich oder männlich

Das bedeutet: Frauen treten gegen Frauen an.
Männer treten gegen Männer an.



Unified Sports® Wettbewerbe im Ski Alpin

Special Olympics bietet alle Wettbewerbe auch für Unified-Teams an.

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 Ski Alpin sind 2 Sportler in einem Unified-Team:

Ein Athlet und ein Partner fahren gemeinsam den Kurs.

Ski-Alpin-Wettbewerbe für Anfänger

Slalom

5 bis 15 Tore

Höhen-Unterschied: 15 Meter bis 50 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

Riesen-Slalom

5 bis 15 Tore

Höhen-Unterschied: 20 Meter bis 70 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

Super G [gesprochen: super dschi]

5 bis 12 Tore

Höhen-Unterschied: 25 Meter bis 70 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

Der Höhen-Unterschied gibt an, wie steil ein Hang ist.

Je steiler der Hang ist, umso schneller fährt man.

Dafür braucht man mehr Geschicklichkeit und Übung.

Ski-Alpin-Wettbewerbe für Fortgeschrittene

Slalom

5 bis 30 Tore

Höhen-Unterschied: 30 Meter bis 100 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

Riesen-Slalom

5 bis 30 Tore

Höhen-Unterschied: 50 Meter bis 150 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

Super G [gesprochen: super dschi]

10 bis 20 Tore

Höhen-Unterschied: 50 Meter bis 200 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

Ski-Alpin-Wettbewerbe für Könner

Slalom

20 bis 45 Tore

Höhen-Unterschied: 60 Meter bis 200 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

Riesen-Slalom

20 bis 40 Tore

Höhen-Unterschied: 100 Meter bis 300 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

Super G [gesprochen: super dschi]

15 bis 35 Tore

Höhen-Unterschied: 150 Meter bis 350 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

Für alle Wettbewerbe gilt:

Die Angaben sind Empfehlungen für die Wettbewerbs-Leitung.

Die Wettbewerbs-Leitung gestaltet die Renn-Kurse
passend zu den Strecken-Bedingungen vor Ort.

Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken

10 Meter Gehen

Wettbewerb auf flachem Gelände

Glide-Wettbewerb [gesprochen: gleid]

Man gleitet eine Piste ohne Tore hinunter.

Super Glide-Wettbewerb [gesprochen: super gleid]

Man gleitet eine Piste mit 4 bis 6 Toren hinunter.

Mehr über diese Wettbewerbe auf Seite 24 bis 27.

Die Klassifizierung

Klassifizierung bedeutet: Einteilung in Leistungs-Gruppen.

Bei Ski-Alpin-Wettbewerben von Special Olympics sollen nur Sportler gegeneinander starten, die etwa die gleiche Leistungs-Stärke haben.

Für die Gruppen-Einteilung werden Klassifizierungs-Läufe durchgeführt. Diese Läufe heißen auch: Divisioning [\[gesprochen: die-wische-ning\]](#).

So werden die Gruppen eingeteilt:

Alle Teilnehmer durchfahren denselben Riesen-Slalom-Kurs. Wenn ein Athlet beim Klassifizierungs-Lauf stürzt oder stehen bleibt, muss er diesen Klassifizierungs-Lauf gleich wiederholen.

Die Zeit aus dem Klassifizierungs-Lauf entscheidet darüber, in welcher Leistungs-Gruppe man im Wettbewerb startet.

Die Läufer werden in Gruppen mit maximal 8 Athleten eingeteilt.



Sport-Regeln für alle Ski-Alpin-Wettbewerbe

Vor dem Start

Alle Athleten können den Kurs vor dem Lauf besichtigen.

Meist kann man zum Kennenlernen den Kurs entlang rutschen.

Man darf höchstens 2 Tore hintereinander in schnellem Renn-Tempo fahren.

Manchmal ist auch ein Trainings-Kurs in der Nähe der Rennstrecke vorhanden.

Bitte beachten:

Bei der Besichtigung vor dem Rennen

muss man die Startnummer immer gut sichtbar tragen.



Start und Ziel

Start und Ziel sind gut sichtbar gekennzeichnet.

Das erste Tor nach dem Start ist immer rot.

Der Start

Die Fahrer starten jeweils einzeln in ihrer Leistungs-Gruppe.

Jeder Fahrer wartet auf sein Start-Signal.

Das Start-Signal ertönt, wenn die Strecke frei ist.

Das Start-Signal

Für alle Ski Alpin-Wettbewerbe von Special Olympics gibt es folgendes Start-Kommando:

„5, 4, 3, 2, 1, los!“

Die Zeit läuft, wenn der Läufer mit einem Ski-Schuh die Start-Linie überfahren hat

oder die elektronische Zeit-Messung ausgelöst hat.

Das Ziel

Das Ziel ist erreicht,

wenn beide Ski-Schuhe die Ziel-Linie passiert haben.

Das Passieren der Tore

Für die erfolgreiche Wertung beim Wettbewerb muss man alle Tore oder Stangen richtig passieren. Das gilt auch für Start und Ziel.

Richtig passieren heißt: Der Läufer ist mit beiden Ski und beiden Schuhen um die Stange oder um das Tor herum gefahren.

Dabei darf man eine Stange umfahren oder auch darüber fahren. Man darf aber nicht „einfädeln“.

Einfädeln heißt: eine Stange zwischen die Ski oder die Beine bekommen.

In der Klassifizierung entscheidet die Wettbewerbs-Leitung, ob man bei diesem Fehler den Lauf wiederholen darf.

Wenn man einen Ski verliert, aber noch auf dem richtigen Kurs ist, dann darf man weiterfahren.



Zeit-Regel

Die Zeit-Regel wird angewandt, wenn ein Athlet vom vorgeschriebenen Kurs abweicht. Zum Beispiel, weil er während eines Laufs stürzt, ein Tor verfehlt oder einen Ski verliert: Dann hat er 1 oder 2 Minuten Zeit, den Wettbewerb wieder aufzunehmen.

- Anfänger: 2 Minuten
- Fortgeschrittene und Könner: 1 Minute

Wenn der Athlet länger braucht oder wenn der Athlet Hilfe erhält, wird er disqualifiziert [gesprochen: dis-kwalifiziert]. Das bedeutet: Er wird ausgeschlossen. Er darf den Lauf nicht mehr fortsetzen.

Ein Tor-Richter entscheidet über die Zeit-Regel. Er stoppt 1 oder 2 Minuten beim Verlassen des Kurses. Und er entscheidet über eine Disqualifikation.

Sport-Regeln für einzelne Ski-Alpin-Wettbewerbe

Start-Regeln

Slalom und Riesen-Slalom

Beim Riesen-Slalom und Slalom kann es 2 Läufe geben. Dann entscheidet die Zeit des ersten Laufes über die Start-Position im zweiten Lauf.

Der Langsamste aus dem ersten Lauf startet in seiner Leistungs-Gruppe als Erster. Der Schnellste startet dann als Letzter.

Wenn ein Athlet im ersten Lauf disqualifiziert wurde, startet er beim zweiten Lauf als Letzter in seiner Leistungs-Gruppe.

Super G [gesprochen: super dschi]

Im Super G gibt es nur einen Lauf.

Die Start-Reihenfolge legt die Wettbewerbs-Leitung fest.



Wertung

Slalom und Riesen-Slalom

Die Wettbewerbe können aus 2 Läufen bestehen. Für jeden Athleten werden die Zeiten aus beiden Läufen zusammen gerechnet. Diese Gesamt-Zeit wird als Ergebnis gewertet. Der Läufer mit der kürzesten Gesamt-Zeit ist Sieger.

Super G [gesprochen: super dschi]

In Super-G-Wettbewerben gibt es nur einen Lauf. Der schnellste Läufer ist Sieger.



Regeln der Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken

Wettbewerb über 10 Meter Gehen

Man geht auf Alpin-Ski vom Start zum Ziel.

Der Wettbewerb wird auf einem flachen Gelände ohne Abhang ausgetragen.

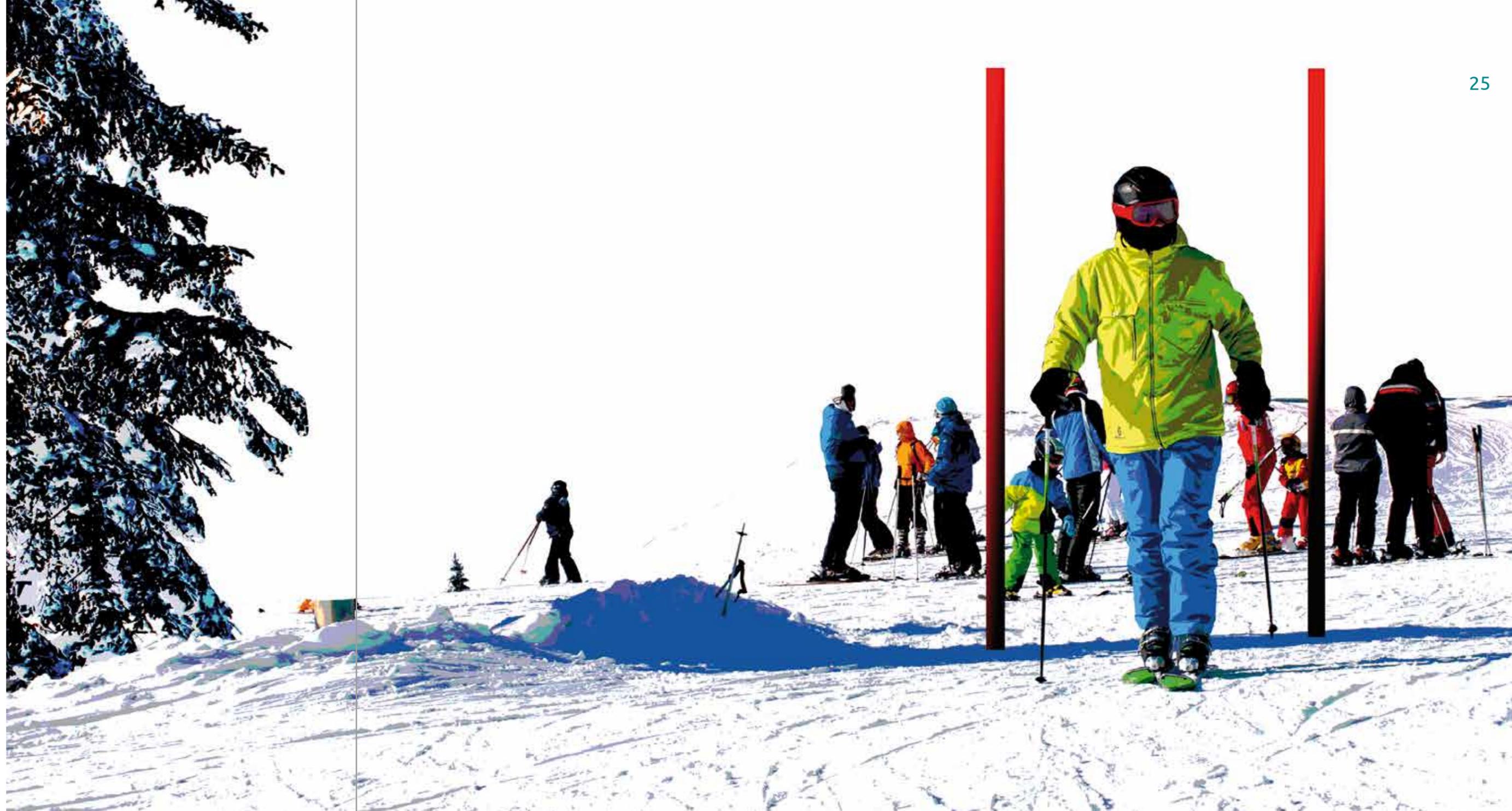
Die Start-Linie befindet sich zwischen 2 Stangen.

Der Abstand der Start-Stangen beträgt 1 Meter.

Die Ziel-Linie ist 10 Meter von der Start-Linie entfernt.

Sie befindet sich zwischen 2 Stangen.

Der Abstand der Ziel-Stangen beträgt 2 Meter.



Beim Glide-Wettbewerb gleitet man abwärts vom Start zum Ziel.

Es gibt keine Tore auf der Piste.

Länge der Piste: 10 Meter bis 15 Meter

Höhen-Unterschied: 1 Meter bis 2 Meter

Hang-Neigung: gleichmäßig

Der Start-Bereich ist flach.

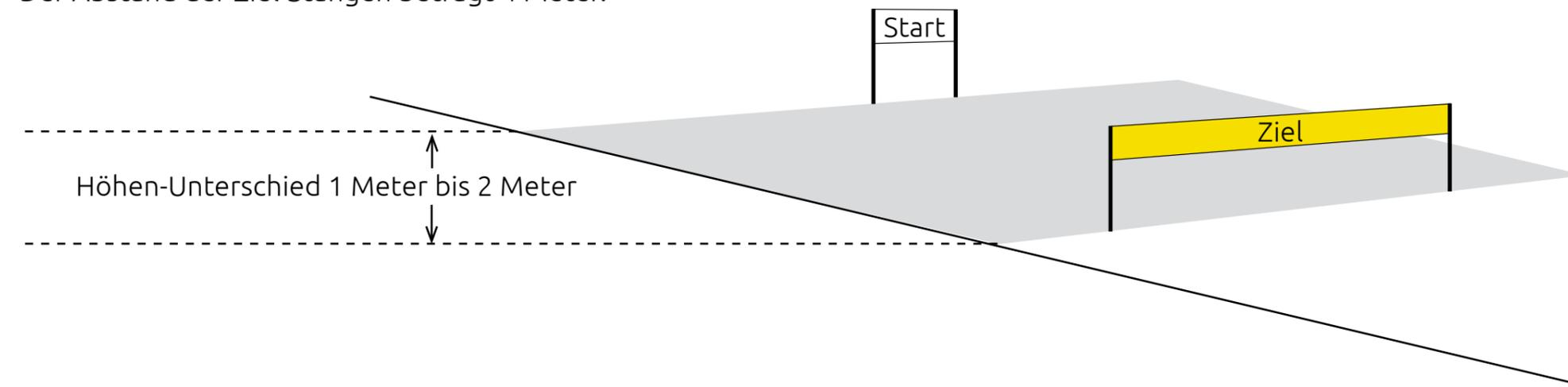
Die Start-Linie befindet sich dort, wo der Hang beginnt.

Die Start-Linie befindet sich zwischen 2 Stangen.

Der Abstand der Start-Stangen beträgt 1 Meter.

Die Ziel-Linie befindet sich zwischen 2 Stangen mit einer Ziel-Fahne.

Der Abstand der Ziel-Stangen beträgt 4 Meter.



Beim Super-Glide-Wettbewerb gleitet man abwärts vorbei an Toren vom Start zum Ziel.

Es gibt 4 bis 6 Tore auf der Piste.

Länge der Piste: 50 Meter bis 100 Meter

Breite der Piste: mindestens 25 Meter

Höhen-Unterschied: 5 Meter bis 20 Meter

Hang-Neigung: gleichmäßig

Der Start-Bereich ist flach.

Die Start-Linie befindet sich dort, wo der Hang beginnt.

Die Start-Linie befindet sich zwischen 2 Stangen.

Der Abstand der Start-Stangen beträgt 1 Meter.

Die Ziel-Linie befindet sich zwischen 2 Stangen mit einer Ziel-Fahne.

Der Abstand der Ziel-Stangen beträgt 4 Meter.



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