

# Leichtathletik



## Über die Sportart

- Teilgebiete der Leichtathletik: Laufen, Springen und Werfen
- Leichtathletik fördert die motorischen Fähigkeiten.
- Viele Special Olympics Sportlerinnen und Sportler aus anderen Sportarten trainieren außerdem in der Leichtathletik mit dem Ziel, ihre Fitness zu fördern.

## Besonderheiten der Sportart bei Special Olympics

Um den Anforderungen der Athletinnen und Athleten gerecht zu werden, weicht Special Olympics in einigen Punkten von den Bestimmungen der Regelsportverbände ab bzw. geht über sie hinaus. Neben den üblichen Disziplinen werden bei Leichtathletik-Veranstaltungen von Special Olympics darüber hinaus auch Disziplinen wie Standweitsprung, Ballwurf, Distanzen unter 100m sowie Rollstuhlwettbewerbe angeboten. Im Hochsprung wurden die zu springenden Höhen angepasst.

## Informationen zum Regelwerk

Allen Regelwerken der Sportarten liegen Artikel 1 und die General Rules (offizielle sportartübergreifende Regelungen von Special Olympics International) zugrunde. Das Sportkonzept, das vollständige Regelwerk von SOD (in Standard und Leichter Sprache) sowie die Durchführungsbestimmungen stehen über die folgenden Links zu Verfügung:

- ✓ **Special Olympics Sportkonzept (Artikel 1 & General Rules)**
- ✓ **Regelwerk & Durchführungsbestimmungen**

Special Olympics International hat die Sportregeln für Leichtathletik auf Grundlage des Regelwerks des internationalen Fachverbandes "**World Athletics**" erstellt. Die Bestimmungen von World Athletics oder die des **Deutschen Leichtathletik-Verbandes** werden angewendet, es sei denn, sie stehen im Widerspruch zu den offiziellen Special Olympics Sportregeln für Leichtathletik oder zu Artikel 1. Auf diese Weise können Special Olympics Leichtathletik-Wettbewerbe nach weltweit gültigen allgemeinen Standards durchgeführt werden.



(Foto: SOD, Steffen Holtzem)

# Welche Disziplinen werden angeboten?

## National und International

### Laufwettbewerbe

25m // 50m // 100m // 200m // 400m

800m // 1500 m // 3000m // 5000m // 10000m

### Hürdenwettbewerbe

110m Hürden Herren

100m Hürden Damen

### Staffelwettbewerbe

4x50m Pendelstaffel // 4x100m // 4x200m // 4x400m

4x100m Unified Staffel // 4x200m Unified Staffel // 4x400m Unified Staffel

### Sprung- und Wurfwettbewerbe

Weitsprung (mit Absprunzzone und vom Balken)

Weitsprung aus dem Stand

Hochsprung

Ballwurf (200g)

Weitwurf mit Tennisball

Kugelstoßen: Mädchen (8-11) 2kg; Jungen (8-11) & Frauen 3kg; Herren 4kg

Mini-Speer: Jungen, Mädchen & Frauen 300g; Herren 400g)

Fünfkampf (100m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 800m)

### Gehen

25m // 50m // 100m // 400m // 800m // 1500m

### Gehen mit Unterstützung (z.B. Krücken)

10m // 25m // 50m

### Rollstuhlwettbewerbe\*

10m // 25m // 30m // 50m // 100m // 200m // 400m

4x25m Rollstuhlstaffel

Kugelstoßen für Rollstuhlfahrer\*innen (2kg)

Mini-Speerwurf für Rollstuhlfahrer\*innen

### Straßenwettbewerbe

Halbmarathon

Marathon

### Mannschaftswettbewerbe\*\*

Leichtathletik Unified Sports®-Team

**Achtung!** Die Liste auf der linken Seite umfasst alle laut SOI-Regelwerk angebotenen Disziplinen. Die bei Veranstaltungen angebotenen Disziplinen können von dieser Liste abweichen. Dafür gilt es die **offizielle Ausschreibung** zu beachten.

Athletinnen und Athleten der Kategorie 1, dürfen die folgenden Leistungen nicht überschreiten (schneller / weiter):

#### Männer:

50m Lauf: 10 Sekunden

Ballwurf: 24m

Weitsprung aus dem Stand: 1,40m

#### Frauen:

50m Lauf: 12 Sekunden

Ballwurf: 20m

Weitsprung aus dem Stand: 1,20m

\*Im Rahmen des WBFA gibt es in Deutschland auch Angebote für Elektrorollstühle:

- 30m & 50m Slalom
- 25m Hindernisrennen

\*\*Zum aktuellen Zeitpunkt (Februar 2023) werden in Deutschland noch keine Unified-Mannschaftswettbewerbe angeboten. Weitere Informationen zum Unified Sports® hinsichtlich der verschiedenen Ansätze, der Durchführung und den Wettbewerbsbestimmungen sowie Ansprechpartner von SOD sind auf der Homepage unter folgendem Link zu finden: **SO Unified Sports®**

## Ansprechpartner

### Special Olympics Deutschland e.V.

Franziska Weidner - Bundestrainerin

☎ +49 (0)176 813 544 74

✉ franziska.weidner@specialolympics.de

🌐 specialolympics.de/informieren/sportarten/leichtathletik

**Björn von Borstel - Nationaler Koordinator**  
bjoern.von.borstel@specialolympics.de