

# Ski Alpin

[gesprochen: schi alpin]



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.

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

Bei Special Olympics nennt man Sportlerinnen und Sportler

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

## Über diese Sport-Regeln

Die Regeln für Ski Alpin [gesprochen: schi alpin] von Special Olympics sind angepasst an die Regeln vom internationalen Ski-Sport-Verband FIS. Wer bei Ski-Alpin-Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten.



# Inhalt



<b>Die Sportart Ski Alpin</b>	<b>Seite 4</b>
Ski-Alpin-Ausrüstung	Seite 6
Helm-Pflicht	Seite 7
<b>Special Olympics-Wettbewerbe im Ski Alpin</b>	<b>Seite 8</b>
Klassifizierung	Seite 14
<b>Sport-Regeln für alle Ski-Alpin-Wettbewerbe</b>	<b>Seite 16</b>
Vor dem Start	Seite 16
Start und Ziel	Seite 17
Die Tore	Seite 18
Tore richtig passieren	Seite 20
Minuten-Regel	Seite 21
<b>Sport-Regeln für einzelne Ski-Alpin-Wettbewerbe</b>	<b>Seite 22</b>
Start-Regeln	Seite 22
Wertung	Seite 23
Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken	Seite 24
<b>Kontakt   Über dieses Heft</b>	<b>Rückseite</b>

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

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

# Die Sportart Ski Alpin

[gesprochen: schi alpin]

## Ski Alpin ist eine Winter-Sportart.

Diese Sportart wird in den Bergen ausgeführt.

Davon ist auch der Name Alpin abgeleitet.

Man fährt mit Skiern [gesprochen: schi-ern]

auf Schnee eine Piste herunter.

Dazu sagt man auch: Kurs oder Renn-Kurs.

Dabei fährt man um Stangen oder durch Tore.

Am Ziel wird die Zeit gestoppt – der Schnellste gewinnt.

## Die Pisten

In Ski-Gebieten werden Strecken markiert.

Diese Strecken heißen Pisten oder Ski-Pisten.

Pisten haben verschiedene Schwierigkeitsgrade, die mit Farben markiert sind:

- einfache Pisten für Anfänger – blau
- mittlere Pisten für Fortgeschrittene – rot
- schwere Pisten für Köhner – 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 fährt man einen Kurs bergab.

Das heißt: eine Renn-Strecke, die den Berg hinunter führt.

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 oder Stangen

Wenn der Abstand der Tore oder Stangen größer ist, muss man die Kurven nicht so schnell hintereinander fahren. Dadurch erreicht man eine höhere Geschwindigkeit.



**Special Olympics Sportarten  
leicht erklärt**

Unser Ski-Alpin-Video auf YouTube

# Die 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-Schuh befestigt.

Bei Special Olympics müssen Ski eine Sicherheits-Bindung haben.

Die Ski-Länge beträgt mindestens 1,30 Meter. Wenn die Wettbewerbs-Leitung eine Ausnahme genehmigt, dann dürfen Athleten auch kürzere Ski verwenden.

## 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 Sportler können wählen, ob sie mit oder ohne Ski-Stöcke starten.

### **Wichtig bei Wettbewerben:**

Alle Athleten müssen bei Klassifizierung und Finale die gleiche Ausrüstung benutzen.

## Athleten im Rollstuhl

Sitzende Athleten können besondere Ski nutzen, zum Beispiel Ski-Bobs.

Eine Begleit-Person darf während des Rennens nicht unterstützen.

Nur die eigene Leistung des Athleten kann gewertet werden.

Bitte vorher mit der Wettbewerbs-Leitung alles absprechen!

## Was muss man noch beachten?

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

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

Der Helm muss für Ski Alpin passend sein:

- 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.
- Bei internationalen Veranstaltungen muss der Helm 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.

# Special Olympics-Wettbewerbe im Ski Alpin

## Die Ski-Alpin-Wettbewerbe sind Einzel-Wettbewerbe.

Das heißt: Die Athleten treten einzeln gegeneinander an.

Es gibt keine Teams.

Ausnahme sind die Unified Sports® Wettbewerbe.

## Kategorien in der Sportart Ski-Alpin

Die Athleten starten in 3 Leistungs-Gruppen, genannt Kategorien:

**Einfach:**  
**Anfänger**

**Mittel:**  
**Fortgeschrittene**

**Schwer:**  
**Könnner**

Es gibt auch Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken.



## Unified Sports® Wettbewerbe im Ski Alpin

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

Beim Ski Alpin sind 2 Sportler in einem Unified-Team:

Ein Athlet und ein Partner fahren gemeinsam den Kurs.

Hinweis zur Zeitnahme bei Unified-Teams: Seite 16.

### **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.

# Wettbewerbe für Anfänger

## Einfach

### 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.

# Wettbewerbe für Fortgeschrittene

## Mittel

11

### 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

# Wettbewerbe für Könner

## Schwer

### 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

13

## **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 Athleten gegeneinander starten, die etwa die gleiche Leistungs-Stärke haben.

Deshalb werden alle Athleten eingeteilt in 3 Kategorien:

**Einfach** (Anfänger), **Mittel** (Fortgeschrittene) und **Schwer** (Könnner).

Danach werden die Athleten der einzelnen Kategorien in Gruppen eingeteilt.

Für die Gruppen-Einteilung werden Klassifizierungs-Rennen durchgeführt.

Die Klassifizierungs-Rennen heißen auch: Divisioning [\[gesprochen: die-wische-ning\]](#).

## **So werden die Gruppen eingeteilt:**

Im Klassifizierungs-Rennen durchfahren alle Athleten denselben Kurs.

Das nennt man Klassifizierungs-Rennen.

Die Zeit im Klassifizierungs-Rennen entscheidet darüber,

in welcher Leistungs-Gruppe ein Athlet im Wettbewerb startet.

Wenn ein Athlet beim Klassifizierungs-Rennen stürzt oder stehen bleibt,

kann er dieses Klassifizierungs-Rennen gleich wiederholen.

In den Wettbewerben starten dann mindestens 3 und höchstens 8 Athleten in einer Leistungs-Gruppe gegeneinander.

Es können auch Frauen und Männer in einer Leistungs-Gruppe sein.

## Vor dem Start

Alle Sportler dürfen den Kurs vor dem Rennen besichtigen.  
Meist darf man zum Kennenlernen den Kurs entlang rutschen.  
Manchmal gibt es aber auch einen Trainings-Kurs in der Nähe.

Wichtig:

Alle Sportler haben eine Start-Nummer.  
Die Start-Nummer muss immer gut sichtbar getragen werden,  
auch bei der Besichtigung vor dem Rennen.



# Start und Ziel

Start und Ziel sind gut sichtbar gekennzeichnet.

Das erste Tor nach dem Start ist immer rot.

## Der Start

Die Athleten starten jeweils einzeln in ihrer Leistungs-Gruppe.

Jeder Athlet 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 dieses Start-Kommando: „**5, 4, 3, 2, 1, los!**“

Die Zeit läuft, wenn der Athlet die Start-Linie passiert hat oder die elektronische Zeit-Messung ausgelöst hat.

## Das Ziel

Das Ziel ist erreicht, wenn der Athlet die Ziel-Linie passiert hat.

## Zeitnahme bei Unified-Teams

Die Zeit läuft, wenn der 1. Sportler des Teams die Start-Linie passiert hat oder die elektronische Zeitmessung ausgelöst hat.

Die Zeit wird gestoppt, wenn der 2. Sportler des Teams die Ziel-Linie passiert hat.







IN JEREMY VAN  
DUSEN'S PHOTO  
BY  
WELD

  
**Special Olympics**  
Deutschland

© 2014 Special Olympics Deutschland

© 2014 Special Olympics Deutschland

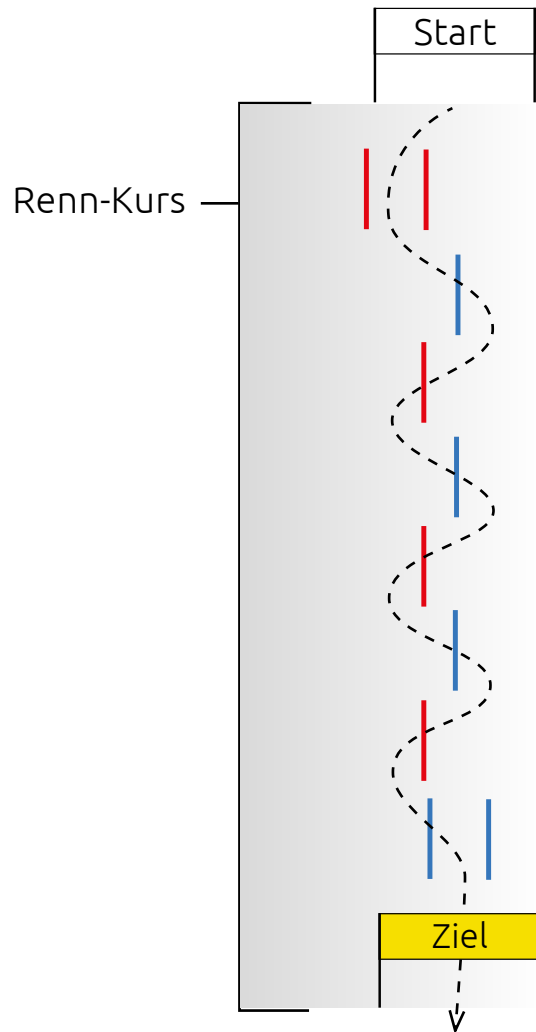
# Die Tore

- 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-Salom.  
Das bedeutet: Beim Super G fährt man  
mit einer höheren Geschwindigkeit.

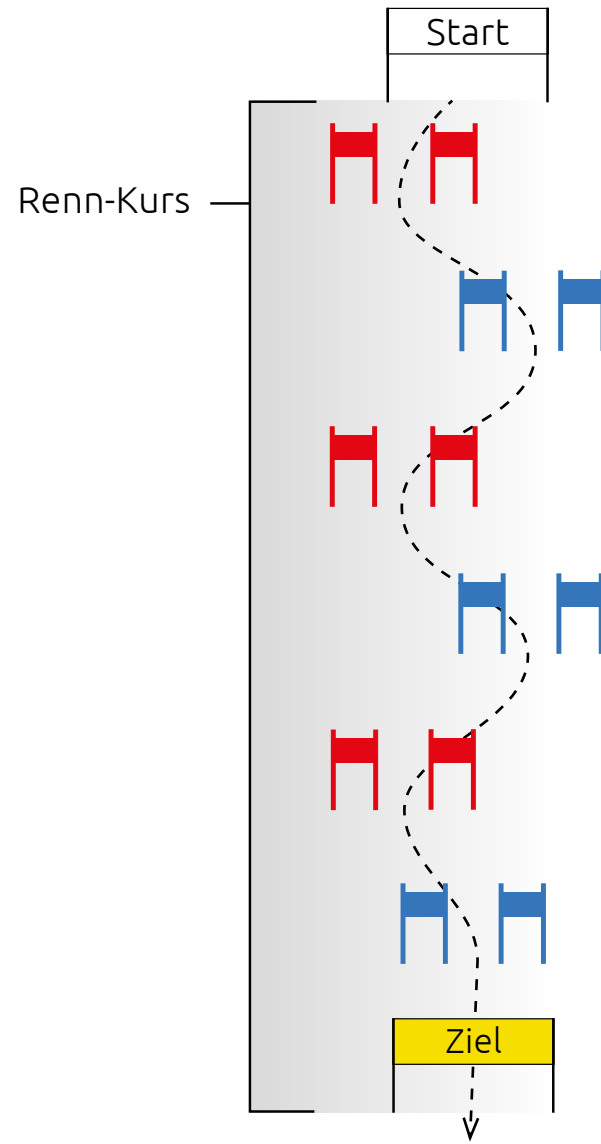


**Doppel-Stange mit Flagge  
beim Riesen-Slalom und Super G**

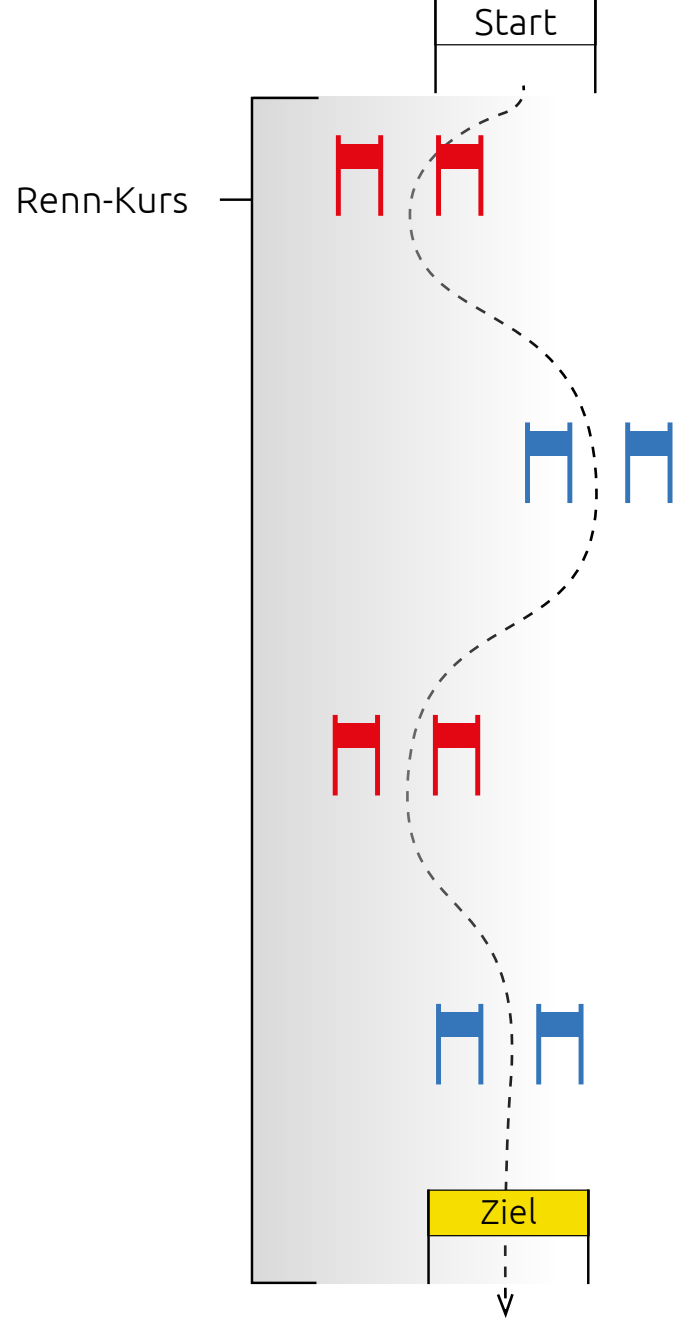
# Slalom



# Riesen-Slalom



# Super G



# Tore richtig passieren

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

Richtig passieren heißt:

Man ist mit beiden Ski und beiden Schuhen um die Stange oder um das Tor herum gefahren.

Man darf 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.





# Minuten-Regel

21

Die Minuten-Regel wird angewandt, wenn ein Sportler

- im Kurs stürzt,
- ein Tor nicht richtig passiert oder
- einen Ski verliert.

Der Tor-Richter notiert den Tor-Fehler und stoppt die Zeit, wie lange der Sportler den Kurs verlassen hat.

Wenn der Sportler länger braucht oder Hilfe bekommt, dann wird er disqualifiziert [gesprochen: dis-kwalifiziert].

Das bedeutet: Er wird ausgeschlossen.

Er darf das Rennen nicht mehr fortsetzen.

Eine Disqualifikation findet nur in den Final-Wettbewerben statt.

# Sport-Regeln für einzelne Ski-Alpin-Wettbewerbe

## Start-Regeln

### Slalom und Riesen-Slalom

Beim Riesen-Slalom und Slalom gibt es jeweils 2 Rennen.

Die Zeit in der Klassifizierung entscheidet über die Start-Position in den beiden Final-Rennen.

Der Langsamste startet jeweils als Erster.

Der Schnellste startet dann als Letzter.

Die Wettbewerbs-Leitung kann die Start-Reihenfolge ändern.

### 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 bestehen aus jeweils 2 Rennen.

Die Zeiten aus beiden Final-Rennen werden zusammengezählt.

Der Sportler mit der kürzesten Gesamt-Zeit gewinnt.

### Super G [gesprochen: super dschi]

In Super-G-Wettbewerben gibt es nur einen Lauf.

Der schnellste Sportler gewinnt.



# Regeln der Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken

## Wettbewerb über 10 Meter Gehen

### Die Athleten gehen auf Alpin-Ski vom Start zum Ziel.

Der Wettbewerb findet auf einem flachen Gelände ohne Abhang statt.

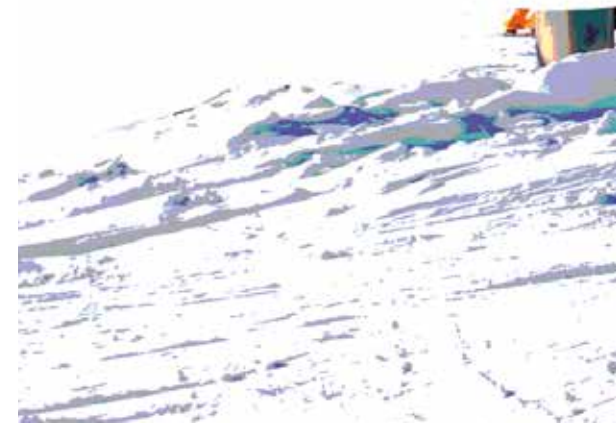
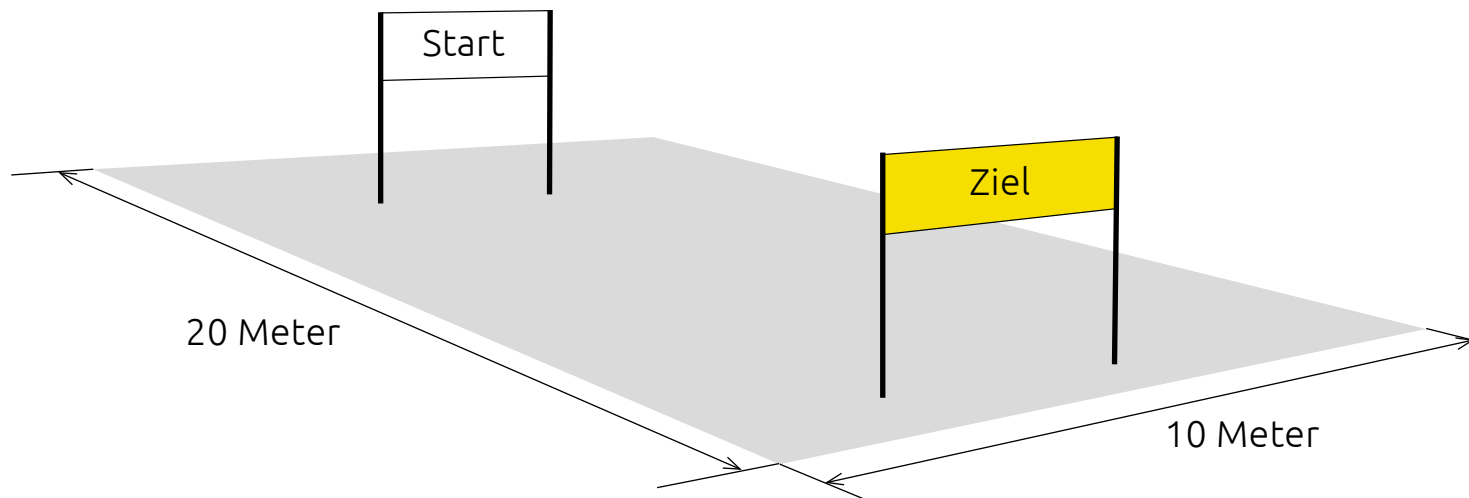
Die Start-Linie befindet sich zwischen 2 Stangen.

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.







## 26 **Glide-Wettbewerb** [gesprochen: gleid]

**Beim Glide-Wettbewerb gleiten die Athleten 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.

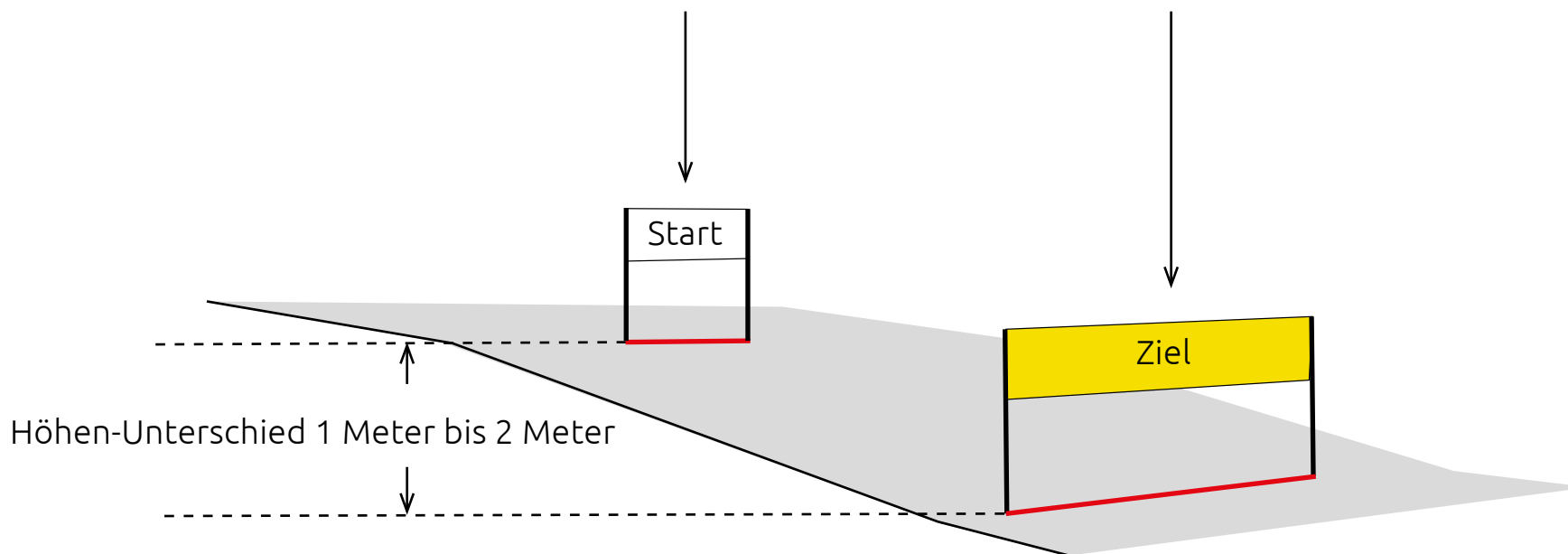
Die Start-Linie befindet sich zwischen 2 Stangen.

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.



## Super-Glide-Wettbewerb [gesprochen: super gleid]

**Beim Super-Glide-Wettbewerb gleiten die Athleten 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.

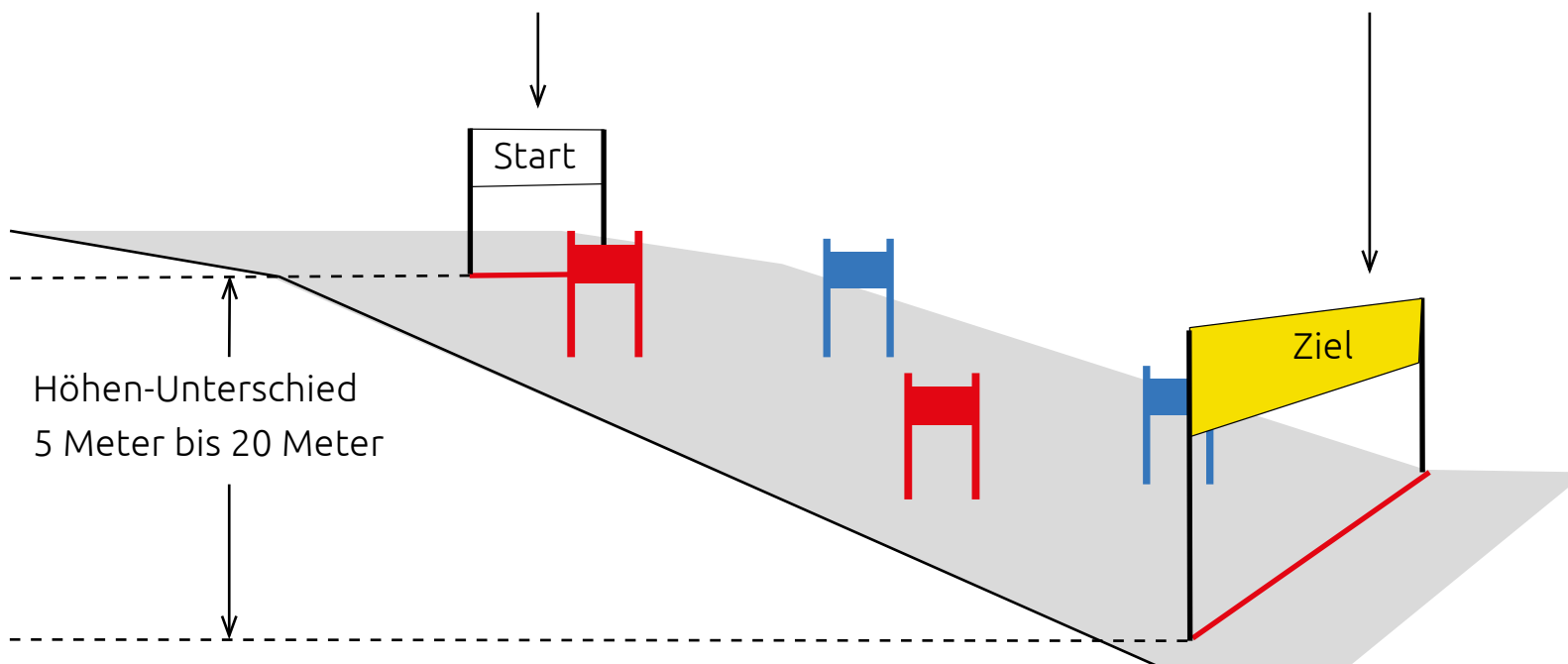
Die Start-Linie befindet sich zwischen 2 Stangen.

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](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

Gefördert durch:



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