

Leichtathletik

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 Sportlerinnen und Sportler

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

Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für Leichtathletik-Wettbewerbe von Special Olympics.

Wer mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Leichtathletik-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln vom IA AF, dem internationalen Fach-Verband für Leichtathletik.



Inhalt

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Läufer“, „Trainer“, „Athlet“, „Partner“ und andere. Damit sind immer alle Menschen gemeint. Egal, welches Geschlecht sie haben.

Die Sportart Leichtathletik

Klassifizierung

Lauf-Wettbewerbe

Sport-Regeln Lauf-Wettbewerbe

Lauf und Staffel-Lauf – Start und Ziel

Straßen-Rennen

Hürden-Lauf

Geh-Wettbewerbe

Sport-Regeln Geh-Wettbewerbe

Geh-Wettbewerbe mit Unterstützung

Sprung-Wettbewerbe

Sport-Regeln Weitsprung

Stand-Weitsprung

Hochsprung

Wurf-Wettbewerbe und Stoß-Wettbewerbe

Sport-Regeln Schlagball-Weitwurf

Sport-Regeln Mini-Speerwurf

Sport-Regeln Kugel-Stoßen

Fünfkampf-Wettbewerbe

Rollstuhl-Wettbewerbe

Sport-Regeln für alle Rollstuhl-Wettbewerbe

Besondere Regeln und Ausnahmen

Kontakt | Über dieses Heft

Seite 4

Seite 5

Seite 6

Seite 8

Seite 10

Seite 17

Seite 18

Seite 20

Seite 21

Seite 22

Seite 24

Seite 26

Seite 28

Seite 30

Seite 32

Seite 34

Seite 36

Seite 38

Seite 42

Seite 44

Seite 46

Seite 47

Rückseite

Die Sportart Leichtathletik

Die Leichtathletik hat viele verschiedene Disziplinen.

Es gibt viele verschiedene Disziplinen.

Disziplinen nennt man die Untergruppen einer Sportart.

In der Leichtathletik gibt es mehrere Disziplinen für

- Laufen und Gehen
- Sprung
- Werfen und Stoßen

Es gibt auch kombinierte Disziplinen.

Bei Special Olympics ist das der Fünfkampf.

Das ist ein Wettbewerb mit 5 verschiedenen Disziplinen.



**Special Olympics Sportarten
leicht erklärt**

Unsere Sportarten-Videos auf YouTube



Klassifizierung

Klassifizierung bedeutet: Einteilung in Leistungs-Gruppen.

Bei den Leichtathletik-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 die 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

Lauf-Wettbewerbe von Special Olympics

Lauf	Unified Lauf
25 Meter	
50 Meter	
100 Meter	100 Meter Unified Lauf
200 Meter	200 Meter Unified Lauf
400 Meter	400 Meter Unified Lauf
800 Meter	800 Meter Unified Lauf
1.500 Meter	1.500 Meter Unified Gehen und Laufen
3.000 Meter	3.000 Meter Unified Gehen und Laufen
5.000 Meter	5.000 Meter Unified Gehen und Laufen
10.000 Meter	10.000 Meter Unified Gehen und Laufen
	15.000 Meter Unified Gehen und Laufen [15 Kilometer]

Wertung der Wettbewerbe:
weiblich oder männlich
Das bedeutet:
Frauen treten gegen Frauen an.
Männer treten gegen Männer an.

Unified Gehen und Laufen bedeutet:
Man kann abwechselnd gehen oder laufen.
Diesen Wettbewerb gibt es nur
bei Special Olympics.

Staffel-Lauf

4 x 50 Meter Pendel-Staffel

4 x 100 Meter Staffel

4 x 200 Meter Staffel

4 x 400 Meter Staffel

Hürden-Lauf

100 Meter Wertung: nur Frauen

110 Meter Wertung: nur Männer

Straßen-Rennen

Halb-Marathon

Marathon

Unified Staffel

4 x 100 Meter Unified Staffel

4 x 200 Meter Unified Staffel

4 x 400 Meter Unified Staffel

Unified Straßen-Rennen

Unified Halb-Marathon

Unified Marathon

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athleten mit geistiger Behinderung trainieren
zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung.
Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben
von Special Olympics an.

Unified Teams Gehen und Laufen:

1 Athlet und 1 Partner

Unified Staffel-Teams:

2 Athleten und 2 Partner

Für die Wertung rechnet man die Ergebnisse
der Team-Mitglieder zusammen.

8 Sport-Regeln Lauf-Wettbewerbe



Bahn-Wettbewerbe

Zu Wettbewerben im Lauf, Staffel-Lauf und Hürden-Lauf sagt man Bahn-Wettbewerb, wenn die Läufe auf Bahnen in einem Stadion oder auf einem Sportplatz stattfinden.

Normalerweise gibt es 8 Bahnen nebeneinander.

Bei Bahn-Wettbewerben muss die Bahn-Ordnung beachtet werden:

- Alle Läufer bleiben vom Start bis zum Ziel in ihrer Bahn.
- Wenn ein Läufer seine Bahn verlässt, darf er nicht mehr mitlaufen.

Es gibt aber Ausnahmen von dieser Bahn-Ordnung.

In diesen Fällen darf man weiter mitlaufen:

- Man wird von einem anderen Läufer aus der Bahn geschoben.
- Man läuft in der Kurve in seiner Bahn gerade-aus.
- Man läuft in der Kurve über die äußere Linie der Bahn hinaus.

Wichtig ist, dass man niemand anderen damit stört und sich keinen besonderen Vorteil damit verschafft.

Staffel-Läufe

Zu einer Staffel gehören 4 Läufer.

Die 4 Läufer laufen nacheinander ihre Strecke.

Die 4 Strecken sind gleich lang.

Beim Läufer-Wechsel wird ein Staffel-Stab übergeben.

Staffel-Teams bestimmen ihre Start-Reihenfolge selbst.

Lauf und Staffel-Lauf – Start und Ziel

Alle Läufer starten hinter der Start-Linie.

Bei Special Olympics haben alle Läufer genügend Zeit, sich auf ihren Start vorzubereiten.

Wenn jemand das Gleichgewicht verliert, wird der Start wiederholt.

Fehlstart

Fehlstart heißt, dass beim Start etwas nicht in Ordnung war:

Zum Beispiel, wenn einer oder mehrere Läufer zu früh starten.

Über einen Fehlstart entscheidet der Starter oder der Kampf-Richter.

Wenn ein Läufer 2 Fehlstarts in einem Lauf hat, darf er bei diesem Lauf nicht mehr mitmachen.

Ziel

Ein Läufer hat seinen Lauf beendet, wenn sein Oberkörper die senkrechte Ziel-Markierung der Ziel-Linie überquert hat.

Wichtig bei Lauf-Teams:

Wer die Ziel-Linie überquert hat, darf die Bahn nicht wieder betreten.



Start mit Startblock



Tiefstart



Hochstart

Start bei Läufen in der Bahn

Startblöcke

Bei den Läufen bis 400 Meter können die Athleten wählen, ob sie einen Start-Block benutzen wollen.

Start der Läufe bis 400 Meter

Der Kampf-Richter gibt das Kommando „Auf die Plätze“ und „fertig“. Dann gibt er den Start-Schuss.

Start der Läufe ab 800 Meter

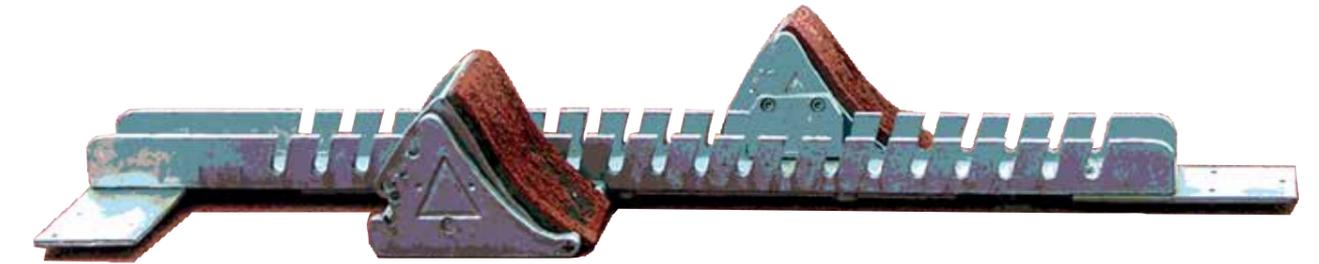
Das Kommando lautet nur „Auf die Plätze“.

Wenn alle Läufer bereit sind, kommt der Start-Schuss.

Die Läufer dürfen den Boden nicht mit den Händen berühren.

Bei allen internationalen Wettbewerben sind diese Befehle auf englisch: „Ready“ [gesprochen: reddi], „Steady“ [gesprochen: städdi]

Die Läufer dürfen nach der ersten Kurve hinter der Quer-Linie in die Innen-Bahn wechseln.





Start der Staffel-Läufe

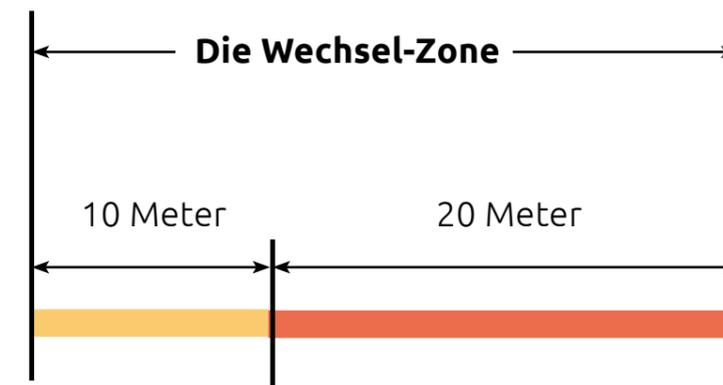
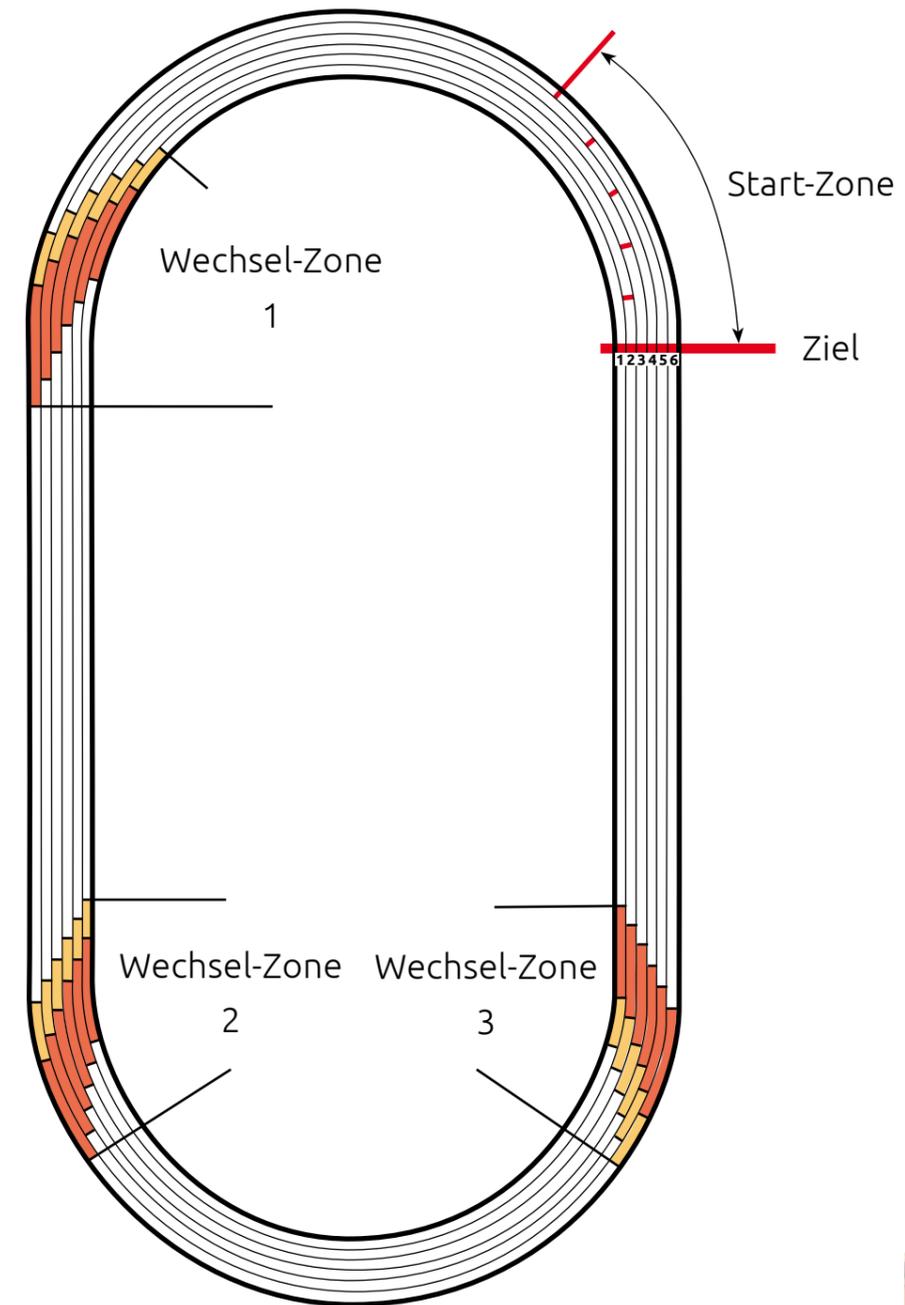
Start der 4 x 100 Meter Staffel

Beim Staffel-Lauf gibt es für jedes Staffel-Team drei „Wechsel-Zonen“. Jeder Staffel-Läufer muss dort auf den Läufer mit dem Staffel-Stab warten. Der Staffel-Stab muss in der Wechsel-Zone an den nächsten Läufer übergeben werden. Kein Läufer darf außerhalb der Wechsel-Zone starten.

Start der 4 x 400 Meter Staffel

Die ersten Läufer jeder Mannschaft laufen in ihrer Bahn. Die zweiten Läufer jeder Mannschaft laufen zuerst auch in ihrer Bahn. Sie dürfen nach der ersten Kurve hinter der Quer-Linie in die Innen-Bahn wechseln.

Start-Linie



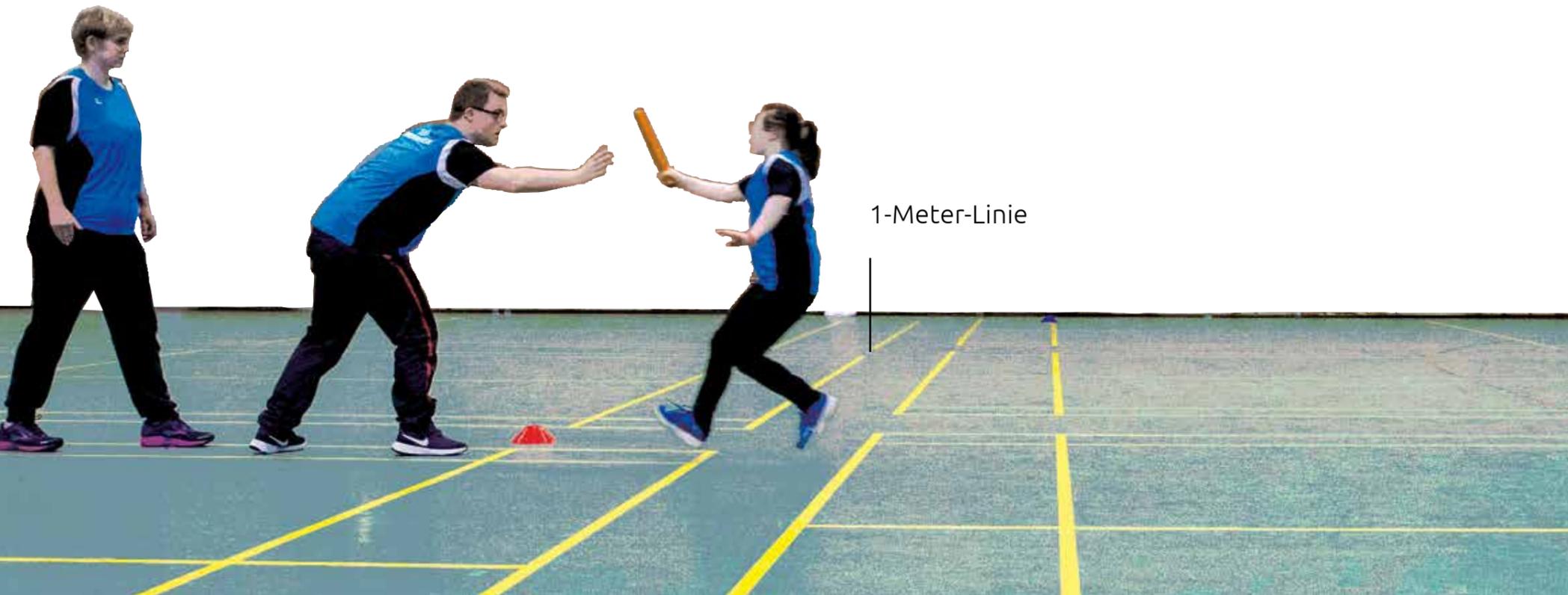
10 Meter [im Bild gelb] dürfen beide Läufer aus einer Staffel nebeneinander her laufen. Dann muss der Staffel-Stab übergeben werden.



Pendel-Staffel

Meistens sind 4 Läufer in einem Staffel-Team, auf jeden Fall eine gerade Anzahl von Läufern. Jeder Läufer legt die gleiche Strecke der Staffel zurück.

Der zweite, dritte und vierte Läufer des Teams darf erst dann starten, wenn der vorige Läufer die Linie überquert hat, die 1 Meter vor der Start-Linie verläuft. Hier wird der Staffel-Stab übergeben.



Übergabe des Staffel-Stabs



Bei den Läufen ab 1.500 Meter und bei Straßen-Rennen gibt es einen Massen-Start:

Alle Läufer stellen sich hinter der Start-Linie auf.

Alle starten gleichzeitig.



Straßen-Rennen

Straßen-Rennen heißt:

Der Lauf findet nicht im Stadion statt.

Special Olympics bietet 2 Straßen-Rennen:

- **Halb-Marathon**
Länge der Strecke: 21,0975 Kilometer
- **Marathon**
Länge der Strecke: 42,195 Kilometer

Beim Hürden-Lauf muss man 10 Hürden möglichst schnell überwinden.
Hürden sind fest stehende Hindernisse.

Beim Hürden-Lauf unterscheidet man zwischen dem Hürden-Lauf der Männer und der Frauen.
Die Strecke der Frauen ist etwas kürzer.
Die Hürden für Frauen sind etwas niedriger.

110 Meter Hürden-Lauf der Männer

Höhe der Hürden für Männer: 0,84 Meter [84 Zentimeter]
Abstand Start-Linie bis zur ersten Hürde: 13,72 Meter
Abstand zwischen den Hürden: 9,14 Meter
Abstand letzte Hürde bis Ziel-Linie: 14,02 Meter

100 Meter Hürden-Lauf der Frauen

Höhe der Hürden für Frauen: 0,762 Meter [etwa 76 Zentimeter]
Abstand Start-Linie bis zur ersten Hürde: 13,00 Meter
Abstand zwischen den Hürden: 8,50 Meter
Abstand letzte Hürde bis Ziel-Linie: 10,50 Meter



Geh-Wettbewerbe von Special Olympics

Wertung: männlich und weiblich

Geh-Wettbewerbe Einzel

25 Meter

50 Meter

100 Meter

400 Meter

800 Meter

1.500 Meter

Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken

Geh-Wettbewerbe mit Unterstützung

10 Meter

25 Meter

50 Meter

100 Meter

Sport-Regeln Geh-Wettbewerbe

Gehen ist eine eigene Disziplin in der Leichtathletik.

Beim Gehen muss immer ein Fuß Kontakt mit dem Boden haben.

Das ist der Unterschied zu den Lauf-Disziplinen.

Bei den Lauf-Disziplinen haben beide Füße gleichzeitig für kurze Zeit keinen Kontakt mit dem Boden.

Beim Profi-Sport Gehen muss das vordere Bein beim Aufsetzen auf den Boden gestreckt sein.

Das heißt: Das Knie darf nicht gebeugt sein.

Diese Regel gilt bei Special Olympics Geh-Wettbewerben nicht.

Kampf-Richter überwachen die Wettbewerbe und die Einhaltung der Regeln.



Geh-Wettbewerbe mit Unterstützung

Athleten mit Sehbehinderung

können von einem Begleiter unterstützt werden.

Der Begleiter läuft mit.

Er ist mit dem Athleten durch ein Band verbunden.

Der Begleiter darf nie vor dem Athleten sein.

Er darf nie den Athleten ziehen oder nach vorn schieben.

Athleten mit Hörbehinderung

erhalten das Start-Signal mit einer Fahne.

Die Fahne wird von oben nach unten geschwungen.

Dann beginnt der Wettbewerb.

Athleten mit Seh- und Hörbehinderung

werden beim Start angetippt.

Die Begleiter der Athleten tragen einen hellen Umhang oder ein T-Shirt.

So kann man die Begleiter gut von den Athleten unterscheiden.

Umhänge oder T-Shirts stellt der Veranstalter bereit.



Sprung-Wettbewerbe von Special Olympics

Wertung: männlich und weiblich

Weitsprung

Stand-Weitsprung

Hochsprung



Sport-Regeln Weitsprung

Wenn man beim Weitsprung mitmachen möchte, muss man mindestens 1 Meter weit springen können. Warum? Damit man sich beim Sprung nicht verletzt: 1 Meter ist der Abstand zwischen Absprung-Balken und Sandgrube. Vor dem Sprung darf man den Absprung-Punkt markieren. Dabei hilft ein Kampf-Richter.

So wird die Sprung-Weite gemessen:

Es wird der Abstand vom ersten Körper-Abdruck in der Sandgrube bis zum Absprung-Balken gemessen. Der Körper-Abdruck kann zum Beispiel von einem Fuß sein, aber auch von einem anderen Körper-Teil.

Man hat 3 Sprung-Versuche.

Die 3 Versuche sind nicht direkt hintereinander. Alle 3 Versuche werden aufgeschrieben. Der Versuch mit der besten Weite wird gewertet.



Weitsprung mit Absprung-Zone

Für manche Athleten ist es sehr schwierig, von einem Absprung-Balken abzuspringen. Deshalb gibt es auch eine Absprung-Zone. Die Absprung-Zone ist breiter als der Absprung-Balken.

Man kann auch vor dem Absprung-Balken oder vor der Absprung-Zone abspringen. Man darf aber beim Absprung nicht übertreten.

Absprung-Balken

Sandgrube

Absprung-Zone = 80 cm

Sport-Regeln Stand-Weitsprung

Das bedeutet: Weitsprung aus dem Stand ohne Anlauf.

Man muss mit beiden Füßen abspringen.

Dabei darf man auf den Füßen wippen oder schaukeln.

Man darf die Zehen und die Fersen im Wechsel anheben.

Es darf sich aber nicht der ganze Fuß vom Boden lösen.

Man springt hinter einer Absprung-Linie ab.

Die Zehen müssen beim Absprung hinter der Absprung-Linie sein.

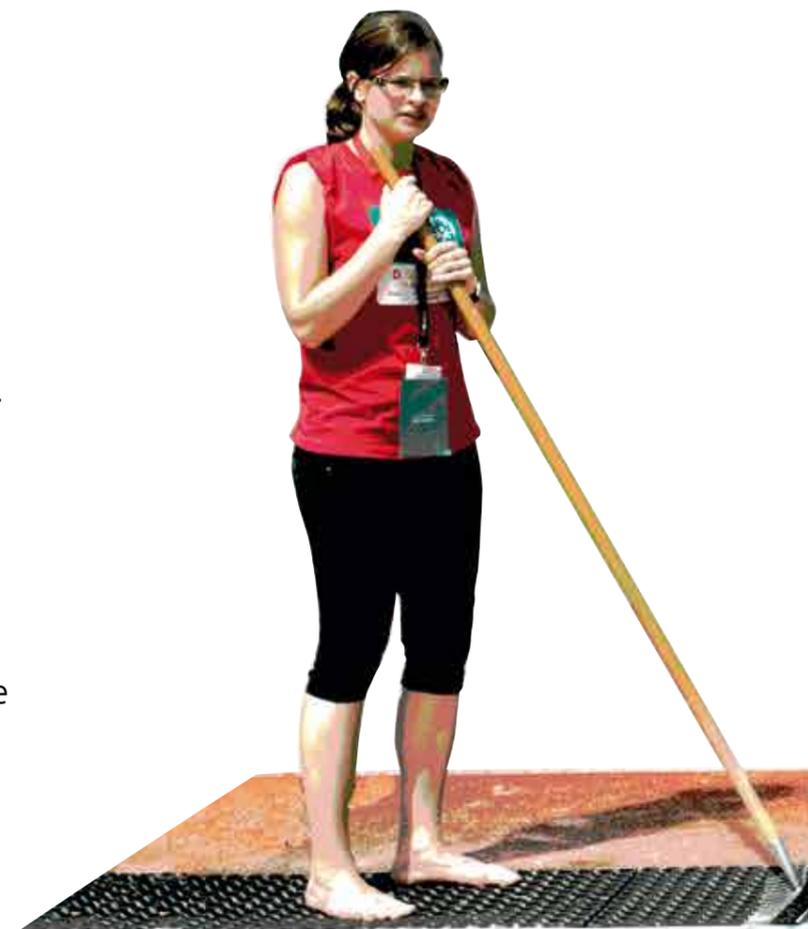
Vor dem Sprung darf man den Absprung-Punkt markieren.

Dabei hilft ein Kampf-Richter.

So wird die Sprung-Weite gemessen:

Es wird der Abstand vom ersten Körper-Abdruck in der Sandgrube bis zur Absprung-Linie gemessen.

Der Körper-Abdruck kann zum Beispiel von einem Fuß sein, aber auch von einem anderen Körper-Teil.



Man hat 3 Sprung-Versuche.

Die 3 Versuche sind nicht direkt hintereinander.

Alle 3 Versuche werden aufgeschrieben.

Der Versuch mit der besten Weite

wird gewertet.



Sport-Regeln Hochsprung

Beim Hochsprung versucht man, so hoch wie möglich zu springen.

Dafür gibt es eine Hochsprung-Anlage mit einer Latte und weichen Matten.

Man muss mit einem Fuß abspringen.

Man darf nicht mit beiden Füßen gleichzeitig abspringen.

Man darf keinen Hecht-Sprung über die Latte machen.

Alle Hochsprung-Wettbewerbe beginnen bei der Latte-Höhe 80 Zentimeter.

Vor dem Sprung darf man den Absprung-Punkt markieren.

Dabei hilft ein Kampf-Richter.

Man hat 3 Sprung-Versuche.

Die 3 Versuche sind nicht direkt hintereinander.

Alle 3 Versuche werden aufgeschrieben.

Der Versuch mit der besten Latte-Höhe wird gewertet.

Wenn mehrere Athleten das gleiche End-Ergebnis haben, vergleicht der Kampf-Richter auch die Anzahl der Fehlversuche.

Wenn es auch dann ein Unentschieden im Wettbewerb gibt, teilen sich die Athleten mit derselben Wertung denselben Platz.



Für die Sicherheit bitte beachten:

Bei manchen Behinderungen gibt es beim Hochsprung eine große Verletzungs-Gefahr.

Deshalb sollten sich Menschen mit Down Syndrom [\[gesprochen: daun-sündroh\]](#)

vorher vom Sport-Arzt untersuchen lassen.

Nur wenn es der Sport-Arzt erlaubt, kann man beim Hochsprung mitmachen.

Wurf-Wettbewerbe und Stoß-Wettbewerbe von Special Olympics

Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken

Schlagball-Weitwurf

Weitwurf mit Tennisball

Wertung: männlich und weiblich

Mini-Speerwurf

Mini-Speer 400 Gramm

Wertung: nur Männer

Mini-Speer 300 Gramm

Wertung: nur Frauen

Mini-Speer 300 Gramm

Wertung: Mädchen und Jungen 8-15 Jahre

Kugel-Stoßen

Kugel 4 Kilogramm

Wertung: nur Männer

Kugel 3 Kilogramm

Wertung: nur Frauen

Kugel 3 Kilogramm

Wertung: Jungen 8-11 Jahre

Kugel 2 Kilogramm

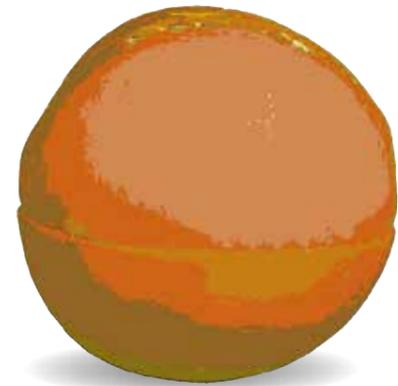
Wertung: Mädchen 8-11 Jahre

Sport-Regeln Weitwurf-Wettbewerbe

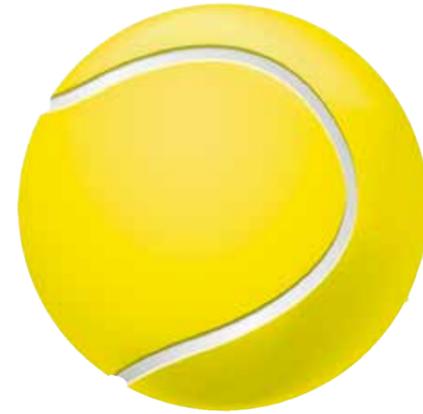
Wurf-Geräte

Schlagball

- Gewicht 200 Gramm
- Umfang 8 Zentimeter



Tennisball



Wurf-Anlage

Der Ball muss in der markierten Fläche landen.

Man hat 3 Wurf-Versuche.

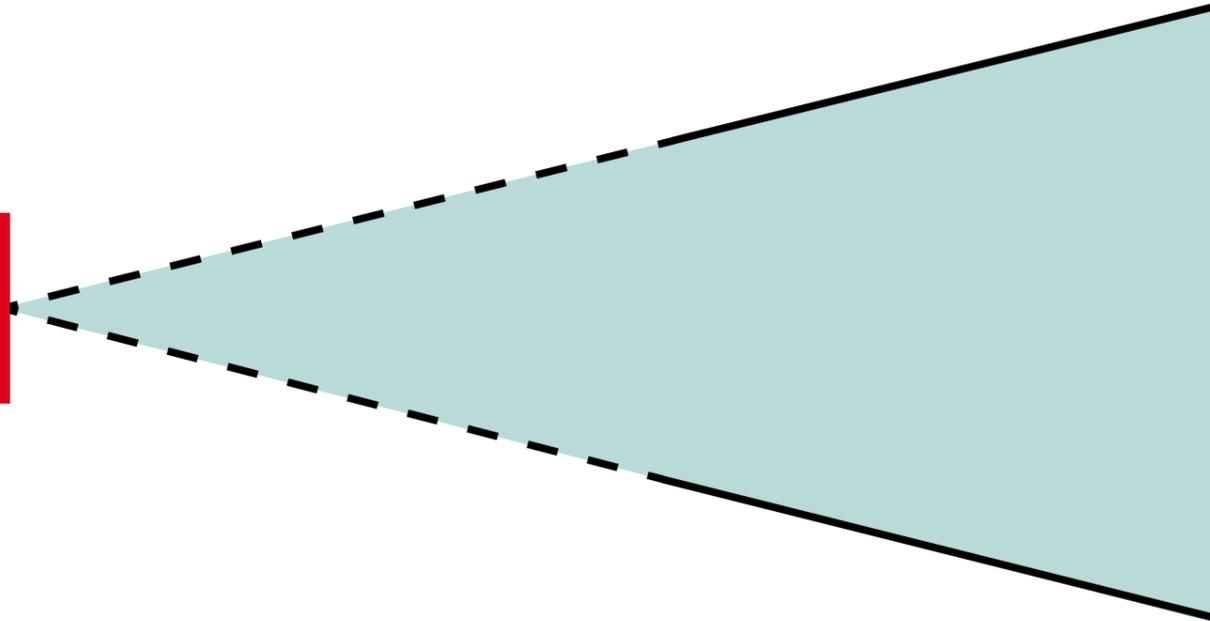
Die 3 Versuche sind nicht direkt hintereinander.

Alle 3 Versuche werden aufgeschrieben.

Auch Fehl-Versuche werden aufgeschrieben.

Der Versuch mit der besten Weite wird gewertet.

Abwurf-Linie



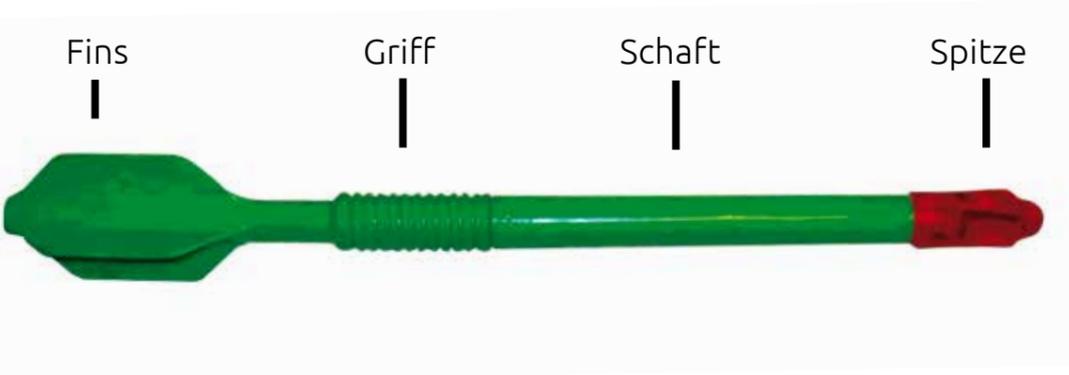
Sport-Regeln Mini-Speerwurf

Wurf-Gerät

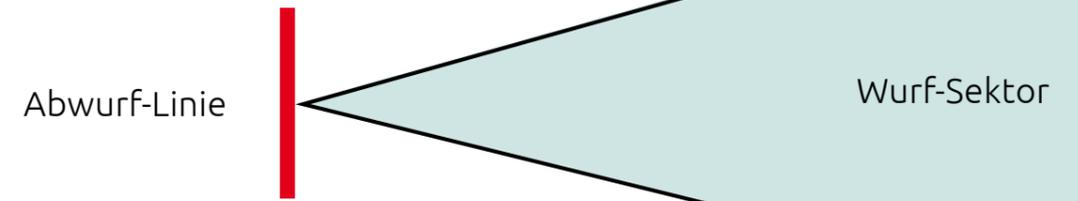
Mini-Speer

- Schaft und Griff aus Plastik
- 4 Fins: flach und glatt, aus Plastik
- Spitze: stumpf und rund aus weichem Gummi

Gesamt-Länge 685 – 705 Millimeter [etwa 70 Zentimeter]



Wurf-Anlage



Der Mini-Speer darf nur mit einer Hand am Griff gehalten werden.
 Man muss den Mini-Speer über der Schulter abwerfen oder über dem Wurf-Arm.
 Man darf den Mini-Speer nicht schleudern.
 Man muss den Mini-Speer so werfen, dass die Spitze zuerst den Boden berührt.

Wann ist ein Wurf ungültig?

- Man verwendet eine falsche Wurf-Technik.
- Der Mini-Speer berührt nicht mit der Spitze zuerst den Boden.
- Der Mini-Speer landet nicht im Wurf-Sektor.
- Der Mini-Speer macht in der Luft einen Salto.

Für die Sicherheit bitte beachten:

Man darf nie mit dem Rücken zur Wurf-Zone stehen.

Sport-Regeln Kugel-Stoßen

Wurf-Gerät

Kugel

- aus Stahl, Kupfer oder mit Umhüllung aus Plastik
- für Männer: Gewicht 4 Kilogramm
- für Frauen: Gewicht 3 Kilogramm



Man darf keine Hilfs-Mittel benutzen.

Man darf aber einen Handgelenk-Schutz tragen.

Die Kugel wird nur mit einer Hand gestoßen.

Die Kugel wird vom Hals weg gestoßen.

Genauer gesagt: von der Schlüsselbein-Grube aus.

Man muss aus einer Ruhe-Stellung stoßen.

Das heißt: Man nimmt keinen Anlauf.

Beim Stoß muss man im Wurf-Kreis bleiben.

Beim Stoß muss die Stoß-Hand in der Höhe von Kinn oder Hals bleiben.

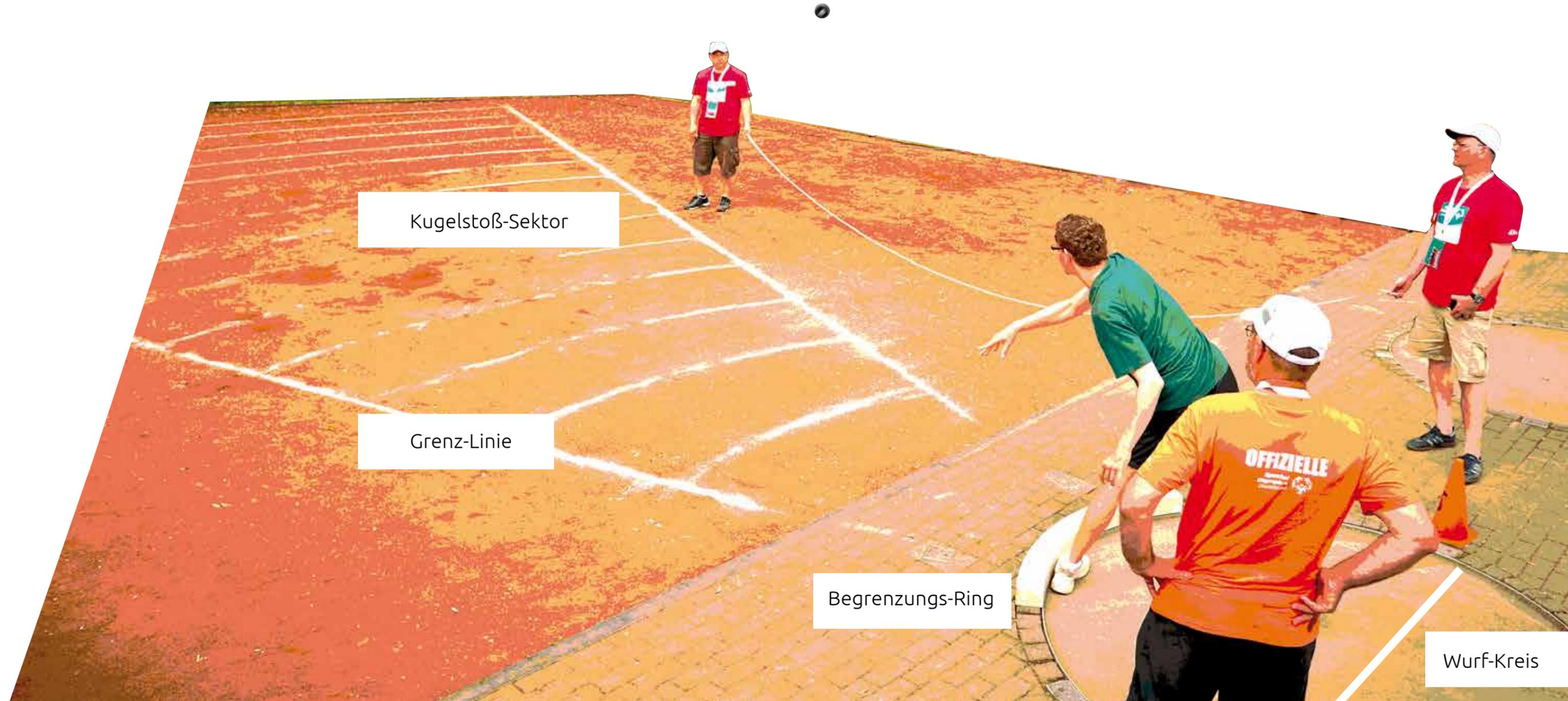
Man darf die Kugel nicht hinter die Schultern führen.



Wann ist ein Stoß ungültig?

- Man verwendet eine falsche Stoß-Technik.
- Die Kugel landet außerhalb vom Kugelstoß-Sektor oder auf der Grenz-Linie.
- Man berührt die Oberkante vom Begrenzungs-Ring, den oberen Eisen-Ring oder Boden außerhalb vom Wurf-Kreis. Die Innenseite vom Begrenzungs-Ring darf man berühren.
- Man verlässt den Wurf-Kreis nicht über die weiße Linie, sondern tritt nach hinten aus dem Kreis heraus.

Kugelstoß-Anlage



Kugelstoß-Sektor

Grenz-Linie

Begrenzungs-Ring

Wurf-Kreis

Fünfkampf-Wettbewerbe von Special Olympics

Wertung: männlich und weiblich

Fünfkampf

Kombinierter Wettbewerb aus 5 Disziplinen.

Reihenfolge:

- 100-Meter-Lauf
- Weitsprung
- Kugel-Stoßen
- Hochsprung
- 800-Meter-Lauf

Die 5 Wettbewerbs-Teile im Fünfkampf finden an einem Tag statt.

Sie können auch an 2 direkt folgenden Tagen stattfinden.

Dann finden am ersten Tag der 100 Meter-Lauf, Weitsprung und Kugelstoßen statt.

Am zweiten Tag finden Hochsprung und 800-Meter-Lauf statt.

Unified [gesprochen: juni-feid] Fünfkampf

Jedes Unified-Team besteht aus einem Athleten und einem Partner.

Das End-Ergebnis wird zusammen gerechnet aus den jeweils besten Versuchen der beiden Sportler.



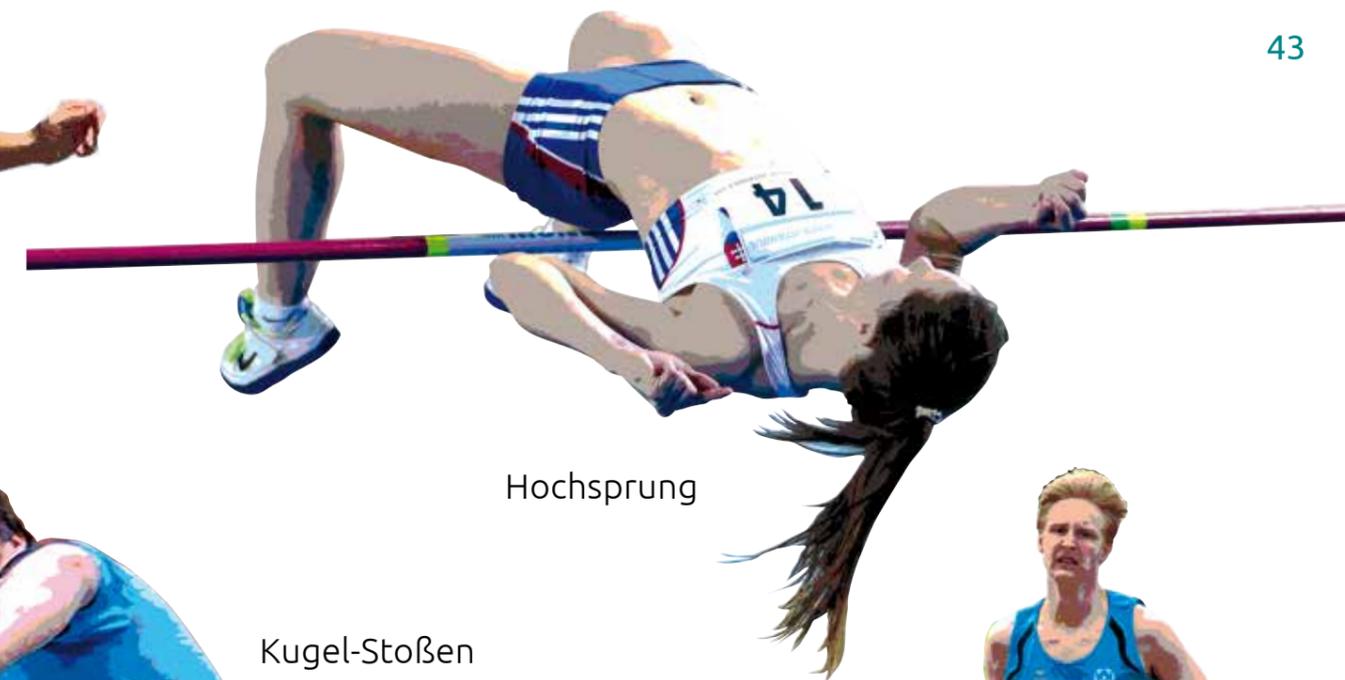
100-Meter-Lauf



Weitsprung



Kugel-Stoßen



Hochsprung



800-Meter-Lauf

Rollstuhl-Wettbewerbe von Special Olympics

Rollstuhl-Kugelstoßen

Kugel 4 Kilogramm	Wertung: nur Männer
Kugel 3 Kilogramm	Wertung: nur Frauen
Kugel 3 Kilogramm	Wertung: Jungen 8-11 Jahre
Kugel 2 Kilogramm	Wertung: Mädchen 8-11 Jahre

Rollstuhl-Mini-Speerwurf

Mini-Speer 400 Gramm	Wertung: nur Männer
Mini-Speer 300 Gramm	Wertung: nur Frauen
Mini-Speer 300 Gramm	Wertung: Mädchen und Jungen 8-15 Jahre

Rollstuhl-Einzel-Rennen

50 Meter
100 Meter
200 Meter
400 Meter

Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken

Rollstuhl-Einzel-Rennen

10 Meter
25 Meter
30 Meter

Rollstuhl-Staffel

4 x 25 Meter Rollstuhl-Pendel-Staffel

Wertung: männlich und weiblich

Sport-Regeln für alle Rollstuhl-Wettbewerbe

Es dürfen nur Athleten teilnehmen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind.
Athleten dürfen bei den Wettbewerben nicht unterstützt werden,
zum Beispiel geschoben oder gezogen werden.

Jeder Athlet im Rollstuhl benutzt 2 Bahnen für sein Rennen.

So ist genug Platz für den Rollstuhl.

Man muss immer in der eigenen Bahn bleiben.

Die Bahnen sind mit Kegeln markiert.

Start und Ziel

Die Vorder-Räder des Rollstuhls müssen beim Start hinter der Start-Linie sein.

Man ist im Ziel, wenn die Räder des Rollstuhls die Ziel-Linie erreichen.

Das bedeutet: Die Räder berühren die äußere Markierung der Ziel-Linie.

Dabei müssen die Räder im rechten Winkel zur Ziel-Linie sein.

In diesem Moment wird die Zeit gestoppt.

Man darf andere Athleten nicht stören oder behindern.

Wenn man andere stört, entscheidet der Kampf-Richter,
ob man ausscheiden muss.



Besondere Regeln und Ausnahmen

Rollstuhl Einzel-Rennen

Elektro-Rollstühle sind nicht zugelassen.

Rollstuhl-Kugelstoßen und Mini-Speerwurf

Athleten im Rollstuhl dürfen an den Wettbewerben
für Athleten ohne Rollstuhl teilnehmen.

Athleten im Rollstuhl nutzen die gleichen Kugeln oder Mini-Speere
wie Athleten ohne Rollstuhl.

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:



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