



Klettern

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: Kinder, Jugendliche und Erwachsene 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 alle Wettbewerbe von Special Olympics im Klettern. Wer bei den Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Kletter-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln des internationalen Verbandes IFSC und des Deutschen Alpen-Vereins DAV.



Inhalt

Die Sportart Klettern	Seite 4
Der Wettbewerbs-Bereich	Seite 6
Ausrüstung	Seite 13
Wichtige Grundlagen	Seite 16
Kletter-Wettbewerbe von Special Olympics	Seite 20
Ablauf der Wettbewerbe	Seite 21
Toprope-Klettern	Seite 24
Vorstieg-Klettern	Seite 26
Speed-Klettern	Seite 28
Einsteiger-Programm oder Skill-Wettbewerb	Seite 32
Ablauf und Übungen	Seite 33
Technische Vorfälle	Seite 40
Strafen	Seite 42
Kontakt Über dieses Heft	Rückseite

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir Bezeichnungen wie „Kletterer“, „Athleten“, „Trainer“ und andere. Damit sind immer alle Menschen gemeint. Egal, welches Geschlecht sie haben.

Die Sportart Klettern

Klettern bei Special Olympics – das ist Sport-Klettern an künstlichen Fels-Wänden in einer Kletter-Halle. Das bedeutet: Es wird nicht an natürlichen Felsen geklettert. Die Athleten benutzen nur Hände und Füße. So kommen sie an der Kletter-Wand nach oben.

Sicherheit ist im Kletter-Sport besonders wichtig. Die Sicherheits-Regeln für die Anlagen sind sehr streng. Die Athleten sind an der Kletter-Wand immer mit Gurten und Seilen gesichert. Am Boden ist immer ein Sicherungs-Partner dabei.



**Special Olympics Sportarten
leicht erklärt**

Unsere Sportarten-Videos auf YouTube



Der Wettbewerbs-Bereich

Der Wettbewerbs-Bereich ist deutlich vom öffentlichen Bereich abgegrenzt.
Hier dürfen sich nur Athleten, Trainer, Helfer und Wettbewerbs-Verantwortliche aufhalten.
Andere Personen haben keinen Zutritt.

Zum Wettbewerbs-Bereich gehören:

- die Coaching-Zone
- der Aufwärm-Bereich
- der Aufruf-Bereich
- die Routen [\[gesprochen: ruten\]](#)

Coaching-Zone

Die Coaching-Zone befindet sich in einem ruhigen Bereich der Wettbewerbs-Stätte.
Hier können sich Athleten und Trainer in Ruhe miteinander beraten.

Aufwärm-Bereich

Im Aufwärm-Bereich können sich die Athleten warmklettern.
Zum Beispiel in einem Boulder-Bereich [\[gesprochen: bohlder-bereich\]](#).
Oder es gibt extra Routen zum Warmklettern mit unterschiedlichen Schwierigkeits-Stufen.





Aufruf-Bereich

Vor dem 1. Kletter-Versuch eines Versuchs gehen die Athleten in den Aufruf-Bereich. Die Athleten müssen zu einer vorgegebenen Zeit im Aufruf-Bereich sein. Ihre Trainer begleiten sie dorthin.

Im Aufruf-Bereich werden die Athleten von Helfern empfangen. Die Helfer prüfen den Laufzettel von jedem Athleten. Der Laufzettel ist gleichzeitig die Teilnehmer-Karte. Hier wird das Ergebnis von jedem Wettkampf eingetragen.

Die Helfer haben auch eine Melde-Liste. So wissen sie genau, wann jeder Athlet seinen Versuch starten soll. Sie begleiten dann jeden Athleten zu seiner Wettbewerbs-Route.

Die Helfer unterstützen die Athleten vor ihrem Versuch, zum Beispiel bei Absprachen mit dem Sicherungs-Partner am Seil. Zu den Absprachen gehören die Seil-Kommandos – mehr dazu auf Seite 17. Wenn dabei Hilfe von einem Trainer gebraucht wird, holt ein Helfer den Trainer.

Wenn die Athleten ihren Versuch beendet haben, begleiten die Helfer sie zurück in den Aufruf-Bereich. Dort werden die Athleten von ihren Trainern erwartet und erhalten die Laufzettel zurück.

Kletterwettkampf

Name: _____ Einleitung: _____

Besondereheiten: _____

Gesamtzeit: Gesamtpts: Platzierung:

Route 1 (S/O)	Route 2 (rot)	Route 3 (schwarz)	Route 4 (grün)
Schwierigkeit: 3	Schwierigkeit: 4	Schwierigkeit: 4+	Schwierigkeit: 5
Pkt.: <input type="text"/>	Pkt.: <input type="text"/>	Pkt.: <input type="text"/>	Pkt.: <input type="text"/>
Zeit: <input type="text"/>	Zeit: <input type="text"/>	Zeit: <input type="text"/>	Zeit: <input type="text"/>

Route 5 (grau)	Route 6 (orange)	Route 7 (gelb)	Route 8 (blau)
Schwierigkeit: 6	Schwierigkeit: 7	Schwierigkeit: speed	
Pkt.: <input type="text"/>	Pkt.: <input type="text"/>	Top: <input type="text"/>	<input type="text"/>
Zeit: <input type="text"/>	Zeit: <input type="text"/>	Pkt.: <input type="text"/>	<input type="text"/>
		Zeit: <input type="text"/>	<input type="text"/>

www.kletter.de

Laufzettel

Alle Routen haben gerade Wände.

Höhe der Routen: mindestens 8 Meter, maximal 14 Meter

Breite der Routen: mindestens 1,5 Meter

Je nach Schwierigkeits-Stufe kann es bei den Routen auch Überhänge geben.

Überhang bedeutet: Die Wand „hängt über“.

Die Wand ist schräg nach außen geneigt.

Wie müssen die Routen gestaltet sein?

- Jede Route beginnt mit einem großen Tritt.
- Der Schwierigkeits-Grad jeder Route ist deutlich sichtbar.
- Jede Route hat eine einheitliche Farb-Markierung.
- Routen, die nebeneinander liegen, sind mit verschiedenen Farben markiert.
- Verschiedene Routen überschneiden sich nicht.
- Das Verletzungs-Risiko für alle Athleten, zum Beispiel bei Stürzen, muss sehr klein sein.
- Die Athleten dürfen sich nicht gegenseitig behindern.



Kletter-Griff mit Farb-Markierung

Die Zahl gibt den Schwierigkeits-Grad an.

Wer darf den Wettbewerbs-Bereich betreten?

- Athleten, die aufgerufen wurden
- Personen, die die Athleten bei ihrem Versuch sichern
- Schiedsrichter
- Wettbewerbs-Verantwortliche

Was ist im Wettbewerbs-Bereich verboten?

- Trainer dürfen den Wettbewerbs-Bereich nicht betreten. Die Wettbewerbs-Leitung kann Ausnahmen erlauben.
- Getränke sind wegen Verletzungs-Gefahr nicht gestattet.

12 Sicherheit im Wettbewerbs-Bereich

Die Wettbewerbs-Leitung ist grundsätzlich für die Sicherheit verantwortlich.
Wenn Personen gegen die Sicherheits-Regeln verstoßen,
dann verbietet die Wettbewerbs-Leitung ihnen den Aufenthalt im Wettbewerbs-Bereich.

- Rauchen ist im gesamten Wettbewerbs-Bereich verboten.
- Tiere sind im gesamten Wettbewerbs-Bereich verboten.
Blinden-Hunde oder Assistenz-Hunde können
von der Wettbewerbs-Leitung erlaubt werden.

Die Kletter-Anlage muss vom TÜV oder von einer ähnlichen Organisation geprüft sein.
Die Wettbewerbs-Leitung prüft mit dem Chef-Schiedsrichter und dem Routen-Bauer
vor Beginn der Wettbewerbe die Sicherheit von allen Routen.

In einem Wettbewerb werden Reparaturen sofort ausgeführt, wenn es nötig ist.
Dann entscheidet die Wettbewerbs-Leitung darüber,

- ob ein Athlet seine gestartete Runde stoppen muss und neu startet oder
- ob ein Athlet seine gestartete Runde weiterführt.

Ausrüstung

Welche Ausrüstung ist Pflicht?

- Kletter-Gurt
- Schuhe, die einen sicheren Tritt erlauben und
keine Spuren an der Kletter-Wand hinterlassen.
Das können auch Turnschuhe oder orthopädische Schuhe sein.

Welche Ausrüstung wird empfohlen?

- Kletter-Schuhe
- Kletter-Helm oder gepolsterter Schutz-Helm.
Es gibt aber keine Helmpflicht für alle.
Ausnahme:
Sportler mit Epilepsie müssen beim Klettern einen Helm tragen
Ihre Trainer sind dafür verantwortlich.
- Beim Speed-Klettern dürfen die Athleten Ellenbogen- und Knie-Schoner tragen.
So ist das Risiko für blutende Verletzungen kleiner.



14 Welche Ausrüstung kann bei Bedarf genutzt werden?

- elastische Binden für Arme und Beine zur Unterstützung oder zum Schutz vor Verletzungen
- Kinesiologie-Tape [\[gesprochen: ki-ne-sio-lo-gie\]](#) oder ähnliches Tape [\[gesprochen: täip\]](#) zur Unterstützung oder zum Schutz vor Verletzungen.
- Chalk-Beutel mit festem oder flüssigen Chalk [\[gesprochen: tschok\]](#)
Chalk gibt es als weißes Pulver oder als flüssiges „Liquid Chalk“ [\[gesprochen: likwitt tschok\]](#).
Chalk ist Kreide, also Kalk für die Hände, damit man einen guten Grip hat.
Grip bedeutet: Haftung der Hände an der Wand.

Was ist bei der Ausrüstung verboten?

- Harz oder andere Mittel zur Verbesserung des Grips sind verboten.
- Smartphones und andere elektronische Geräte sind verboten.
Ausnahmen: Die Wettbewerbs-Leitung kann Hilfsmittel genehmigen, zum Beispiel für Menschen mit Sehbehinderung.
- Schmuck ist verboten.
Halsketten, Ringe, Handketten oder große Ohrringe müssen vor dem Wettbewerb abgelegt werden.
Die Hosentaschen müssen ausgeleert werden.
- Trainer oder Menschen im Publikum dürfen keine Laser [\[gesprochen: lehser\]](#) benutzen.

Vor dem Wettbewerb wird die Ausrüstung der Sportler kontrolliert.

Wenn die Ausrüstung nicht korrekt ist, gibt es eine Ermahnung.

Wenn die Ausrüstung danach nicht korrekt angepasst wird, kann die Wettbewerbs-Leitung Sportler ausschließen.



Wichtige Grundlagen

Kletter-Knoten

Der „gelegte Achter“

Als Seil-Knoten werden beim Toprope-Klettern und Speed-Klettern „gelegte Achter“ verwendet. Sie sind mit 2 gegenläufigen Schraub-Karabinern am Kletter-Gurt fixiert.



Seil-Kommandos

Vor jedem Versuch sprechen Athlet und Sicherungs-Partner die Seil-Kommandos ab. Jeder Athlet sollte die Seil-Kommandos genau kennen und anwenden.

Der Trainer darf die Athleten dabei unterstützen.

Seil-Kommandos sind zum Beispiel:

- „Zu“ und „Ab“
- eindeutige Hand-Zeichen

Partner-Check

Vor jedem Versuch in einer Route müssen die Partner einen Partner-Check durchführen.

Die Partner sind der Athlet und sein Sicherungs-Partner.

Check heißt: prüfen.

Der Sicherungs-Partner und der Athlet prüfen sich gegenseitig.

Dabei prüfen sie, ob der Kletter-Gurt richtig angelegt ist.

Und ob das Seil richtig in das Sicherungs-Gerät eingelegt ist.

Ein Sicherheits-Gerät ist auf Seite 28 abgebildet.

18 Sicherung beim Kletter-Versuch

Jeder Kletterer wird bei seinen Versuchen mit dem Kletter-Seil gesichert.

Der Sicherungs-Partner bedient vom Boden aus das Kletter-Seil.

Er muss bei jedem Versuch sehr aufmerksam sein.

Denn er ist für die Sicherheit des Kletterers verantwortlich:

- Der Athlet darf nicht durch ein zu straffes Seil oder ein zu lockeres Seil behindert werden.
- Jeder Sturz des Athleten muss auf eine sichere Art gehalten werden.
Bei einem Sturz muss der Aufprall möglichst weich sein.
- Der Athlet muss sicher zum Boden abgelassen werden können.
Dafür kann ein „Pflück-Seil“ oder „Glücks-Seil“
an die Rückseite des Kletter-Gurts geknüpft werden, zum Beispiel
bei Menschen mit instabiler Körperspannung oder schweren Spastiken.

In Ausnahme-Fällen darf der Trainer seinen Athleten selber sichern.

Die Wettbewerbs-Leitung muss vorher darüber informiert werden und muss das erlauben.

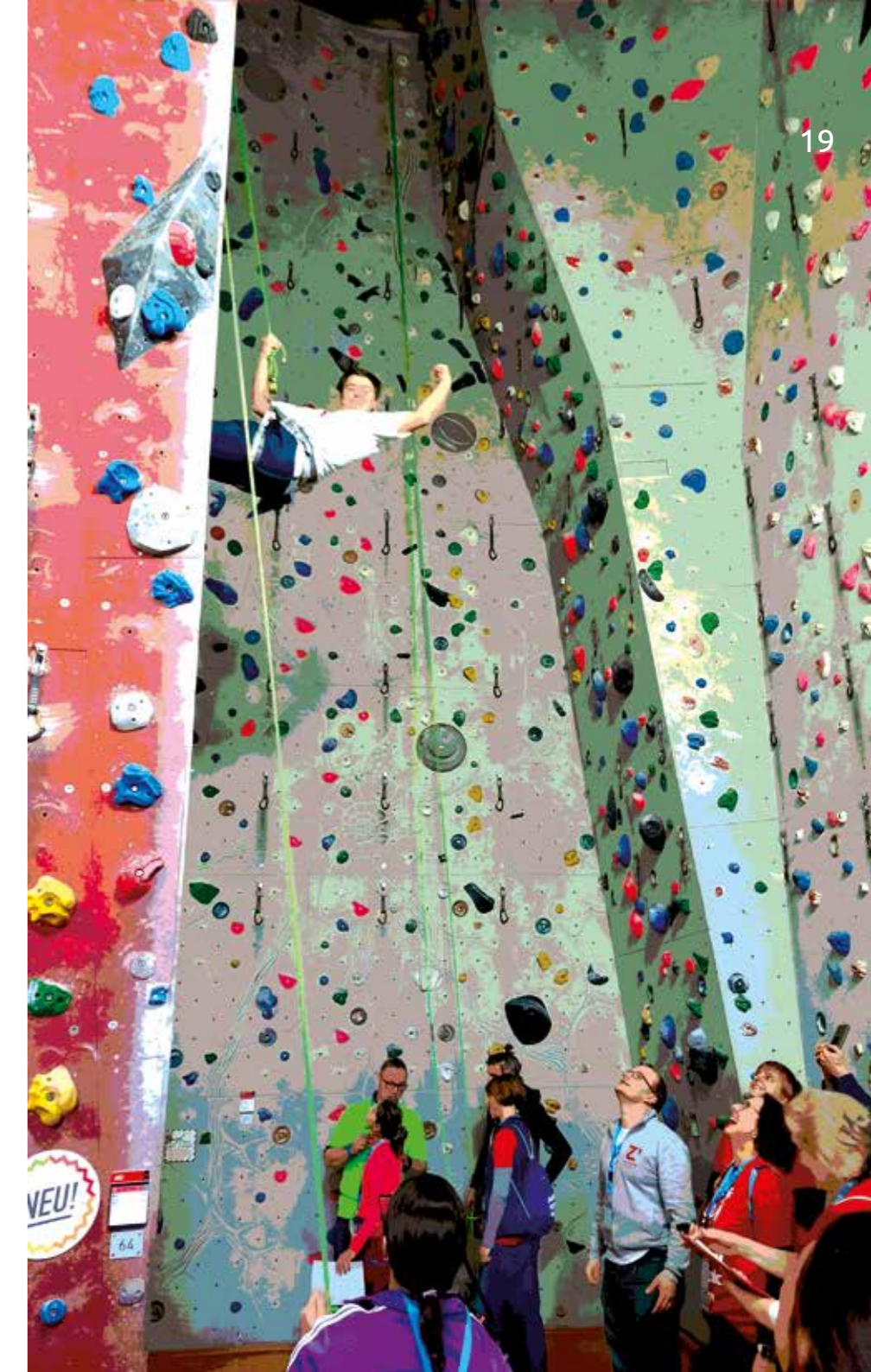
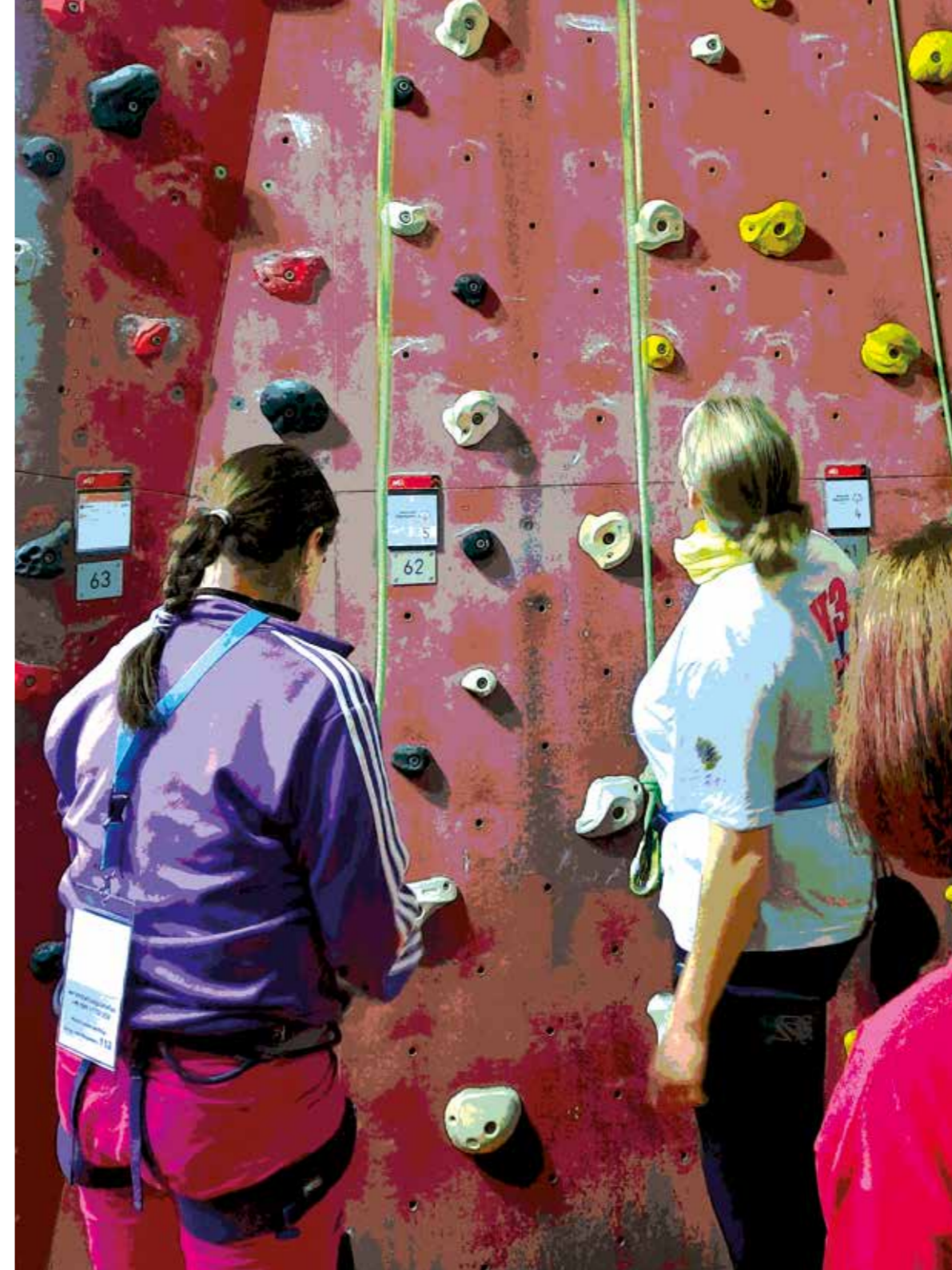
Ausnahme für Athleten mit Lernschwierigkeiten und Einschränkung der Beine:

Diese Athleten dürfen enger gesichert werden.

Das Kletter-Seil darf straffer geführt werden, das heißt „leicht auf Zug“.

Es darf eine Begleit-Person mitklettern und helfen:

Sie stellt die Füße des Athleten auf die richtigen Tritte.



Kletter-Wettbewerbe von Special Olympics

Toprope-Klettern [gesprochen: topp-roop-klettern]

Routen ab Schwierigkeits-Stufe 3

Vorstieg-Klettern oder **Lead** [gesprochen: lied]

Routen ab Schwierigkeits-Stufe 3

Speed-Klettern

Routen ab Schwierigkeits-Stufe 3

Einsteiger-Programm oder Skill-Wettbewerb

Anmeldung

Bei der Anmeldung geben die Athleten und ihre Trainer an, welche Schwierigkeits-Stufe sie im Training regelmäßig sicher klettern. Die Athleten starten im Wettbewerb eine Schwierigkeits-Stufe niedriger.

Ablauf der Wettbewerbe

Klassifizierung

Vor den Wettbewerben findet die Klassifizierung statt.

Klassifizierung heißt: Einstufung der Athleten in Leistungs-Gruppen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie die Klassifizierung durchgeführt wird:

1. Jeder Athlet führt in jeder Route nur einen Versuch aus.
2. Der Athlet hat mehrere Versuche innerhalb von 5 Minuten.

Die Wettbewerbs-Leitung entscheidet vor Ort, wie die Klassifizierung durchgeführt wird.

In der Klassifizierung sollte der Athlet maximal 4 Routen klettern.

Final-Runde

Die Start-Reihenfolge im Finale ergibt sich aus der Punktzahl oder Zeit in der Klassifizierung.

Der Athlet auf dem letzten Platz startet in jeder Gruppe zuerst.

Der Athlet auf dem besten Platz startet zuletzt.

Bei gleich platzierten Athleten entscheidet das Los.

Jeder Athlet startet mit seiner leichtesten Route in den Wettbewerb. Wenn er diese Route geschafft hat, startet er mit der nächst höheren Route. Jeder Athlet klettert höchstens 3 Routen.

Jeder Athlet führt in jeder Route nur einen Versuch aus.

Zwischen 2 Routen muss der Athlet mindestens 15 Minuten Pause machen.

Die Athleten dürfen nicht direkt von einer Route zur nächsten Route geschickt werden.

Start eines Versuchs

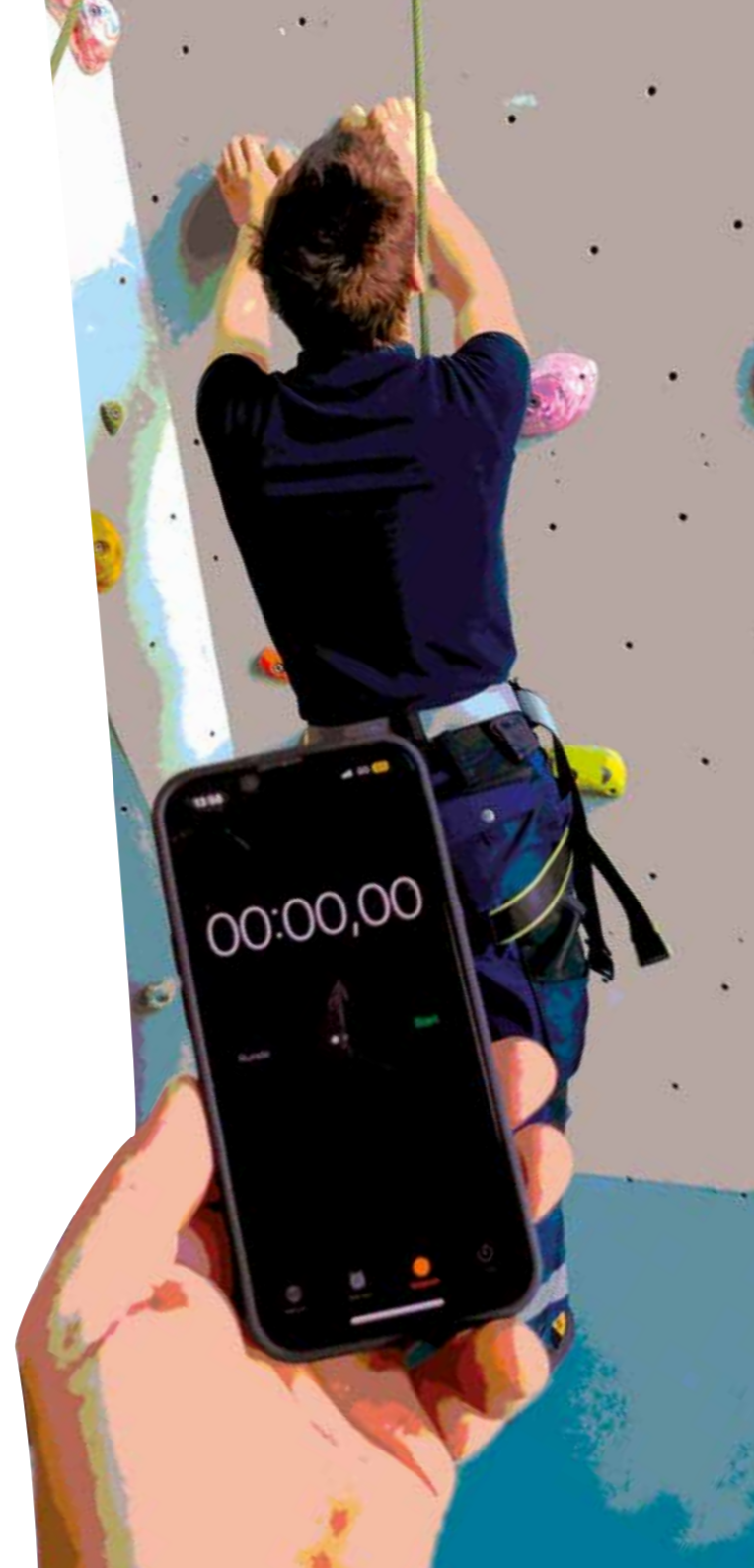
Jeder Athlet bereitet sich in der Coaching-Zone oder im Aufruf-Bereich auf seinen Versuch vor.

Kletter-Zeit für einen Versuch: maximal 5 Minuten.

Ein Versuch gilt als gestartet, wenn der Athlet mit seinem gesamten Körper den Boden verlassen hat. Ab diesem Moment beginnt die Messung der Kletter-Zeit.

Während des Versuchs darf der Athlet nicht die Griffe reinigen.

Der Athlet darf vorhandene Strukturen auf der Kletter-Wand benutzen.



Ende eines Versuchs

Der Versuch eines Athleten ist beendet,

- wenn er den letzten Griff ganz oben mit beiden Händen kontrolliert greift.
- wenn er gestürzt ist.
- wenn der Versuch von einem Schiedsrichter oder von der Wettbewerbs-Leitung abgebrochen wurde.

Wann **muss** der Versuch eines Athleten abgebrochen werden?

- Wenn das Weiter-Klettern gefährlich wäre.
- Wenn die festgelegte Kletter-Zeit von 5 Minuten überschritten wurde.

Wann **kann** der Versuch eines Athleten abgebrochen werden?

- Wenn sich der Athlet nicht mehr in einer erlaubten Position befindet.
- Wenn ein Technischer Vorfall aufgetreten ist.
Mehr zum Technischen Vorfall: Seite 40.

Toprope-Klettern

Toprope ist englisch.

Top bedeutet: oben.

Rope [gesprochen: roop] bedeutet: Seil.

Beim Klettern wird der Athlet mit der Toprope-Sicherung von oben gesichert. Das Seil hängt am Ende der Route oben in einem Umlenker.

Der Sicherungs-Partner am Boden hat das Seil in der Hand und „nimmt laufend Seil ein“, während der Athlet klettert.



Kletter-Griff mit Farb-Markierung
Die Zahl gibt den Schwierigkeits-Grad an.



Wer darf an Toprope-Wettbewerben von Special Olympics teilnehmen?

- Athleten, die regelmäßig am Kletter-Training teilnehmen
- Athleten, die regelmäßig im Training Toprope-Routen steigen

Der Trainer schätzt vor der Anmeldung zum Wettbewerb ein, ob die Athleten dafür vorbereitet sind.

Wertung bei Toprope-Wettbewerben

Gewertet wird die Kletter-Zeit des Athleten und die Verwendung der Griffe.

Für die Wertung rundet der Routen-Schiedsrichter die Zeit auf die nächste Sekunde ab.

Für die Wertung zählt, welchen Griff der Athlet zuletzt kontrolliert oder genutzt hat.

Kontrolliert heißt: mit beiden Händen erreicht und gehalten.

Dabei muss der Athlet in einer korrekten Position gewesen sein.

Zu einer korrekten Position sagt man auch: legitime Position.

Vorstiegs-Klettern

Das Vorstiegs-Klettern, kurz Vorstieg, wird auch Schwierigkeits-Klettern genannt.

Oft sagt man auch Lead [\[gesprochen: lied\]](#).

Lead ist englisch und bedeutet: führen, vorangehen.

Beim Vorstieg führt der Kletterer das Seil selbst von unten nach oben.

Er hängt das Seil vorn in seinen Kletter-Gurt ein.

Beim Klettern führt er das Seil zwischen Wand und Körper nach oben.

Dafür benutzt er die Sicherungs-Karabiner an der Wand.

Dort kann er sich mit seinem Seil einhängen.

Oben am Ende der Route befindet sich ein Umlenker zum Ablassen nach unten.

Für jeden Tritt klippt er sein Seil mit Karabinern in die nächste Zwischen-Sicherung.

Die ersten 3 Karabiner werden von helfenden Personen eingehängt.

So hat der Kletterer bei einem möglichen Sturz keinen Boden-Kontakt.

Die Verletzungs-Gefahr ist dann kleiner.

Der Sicherungs-Partner am Boden hat das Seil in der Hand.

Er „gibt“ oder „nimmt“ die passende Menge Seil „ein“.

Der Sicherungs-Partner muss das Seil-Einholen und -Ausgeben sehr gut können.

Und er muss jede Bewegung des Kletterers genau verfolgen.



Wer darf an Vorstieg-Wettbewerben von Special Olympics teilnehmen?

- Athleten, die regelmäßig Vorstieg trainieren und
 - Athleten, die regelmäßig am Sturz-Training teilnehmen
- Athleten mit Epilepsie dürfen nicht am Vorstieg-Wettbewerb teilnehmen.

Wertung bei Vorstieg-Wettbewerben

Der Athlet muss die Sicherungs-Punkte nacheinander in der richtigen Reihenfolge einhängen.

Für die Wertung rundet der Routen-Schiedsrichter die Zeit auf die nächste Sekunde ab.

Für die Wertung zählt, welchen Griff der Athlet zuletzt kontrolliert oder genutzt hat.

Kontrolliert heißt: mit beiden Händen erreicht und gehalten.

Dabei muss der Athlet in einer korrekten Position gewesen sein.

Zu einer korrekten Position sagt man auch: legitime Position.

Die Wertung TOP bedeutet:

Der Athlet hat den letzten Sicherungs-Karabiner der Route in der vorgesehenen Kletter-Zeit berührt.

Speed-Klettern

Das Speed-Klettern wird auch Geschwindigkeits-Klettern genannt. Speed ist englisch und bedeutet: Geschwindigkeit oder Tempo.

Bei Speed-Wettbewerben von Special Olympics können Athleten wählen, ob sie ein automatisches Sicherungs-System ohne Sicherungs-Partner wünschen oder die persönliche Toprope-Sicherung mit einem Sicherungs-Partner.

Bei Speed-Wettbewerben dürfen Athleten die Route schon vor dem Wettbewerb ausprobieren.

Sicherungs-Gerät



Starten beim Speed

Nach der Sicherung am Boden und dem Partner-Check hat der Athlet 30 Sekunden Zeit, sich auf den Start vorzubereiten. Der Athlet darf die ersten Griffe der Route berühren. Dabei müssen seine Füße jederzeit Boden-Kontakt haben.

Wenn der Starter „Auf die Plätze“ ruft, dann nimmt der Athlet seine Start-Position ein. In der Start-Position dürfen nur die ersten 2 Griffe der Route berührt werden. Und es muss mindestens ein Fuß noch Boden-Kontakt haben.

Wenn der Athlet bewegungslos in seiner Start-Position ist, dann ruft der Routen-Schiedsrichter „Fertig“. Dann ertönt das Start-Signal und die Zeit-Messung beginnt. Bei hörgeschädigten Athleten ist eine Berührung am Rücken als Start-Signal möglich.

Manchmal ist der Starter zwischen seinen Befehlen „Auf die Plätze“ und „Fertig“ unsicher, ob der Versuch wirklich beginnen kann. Dann schickt der Schiedsrichter den Athleten zurück in die Vorbereitungs-Position.

Wenn ein Athlet nicht startbereit ist, muss er die Hand heben. Auch dann schickt der Schiedsrichter den Athleten zurück in die Vorbereitungs-Position.

Wenn der Athlet seinen Versuch eindeutig zwischen „Fertig“ und dem Start-Signal beginnt, dann wird das als Fehlstart gewertet und der Starter gibt den Befehl „Stopp!“.

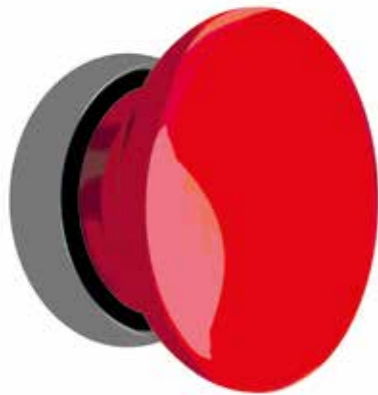
30 Wertung beim Speed

Die Zeit wird gestoppt und als gültig gewertet, wenn der Athlet das Top Pad [\[gesprochen: Topp-Pätt\]](#) am Ende der Route anschlägt.

Das Top Pad wird auch Buzzer [\[gesprochen: basser\]](#) oder Glocke genannt.

Nicht immer gibt es ein Top Pad oder einen Buzzer.

Dann wird die Zeit gestoppt, wenn der Athlet den letzten Griff erreicht hat.



Wann wird der Versuch **nicht gewertet**?

Wenn der Athlet das Ende der Route nicht in der Kletter-Zeit von 5 Minuten erreicht hat.

Wann wird die Zeit vorzeitig gestoppt und als **ungültig gewertet**?

Wenn der Athlet stürzt oder der Versuch abgebrochen wurde.



Einsteiger-Programm oder Skill-Wettbewerb

Das Einsteiger-Programm heißt auch: Skill-Wettbewerb.

Skill ist englisch und bedeutet: Fähigkeit.

Das Einsteiger-Programm richtet sich an Menschen mit Beeinträchtigungen, die nicht oder noch nicht an den anderen Wettbewerben teilnehmen können.

Wann darf ein Athlet beim Einsteiger-Programm teilnehmen?

- Wenn der Athlet seinen Kletter-Gurt allein anlegen kann.
Hilfe vom Trainer oder helfenden Personen ist erlaubt.
- Wenn der Athlet den Unterschied zwischen Material-Schlaufe und Einbinde-Schlaufe kennt.
- Wenn der Athlet den Mut hat, sich ins Seil zu setzen oder die zurückgelegte Strecke wieder abzuklettern.

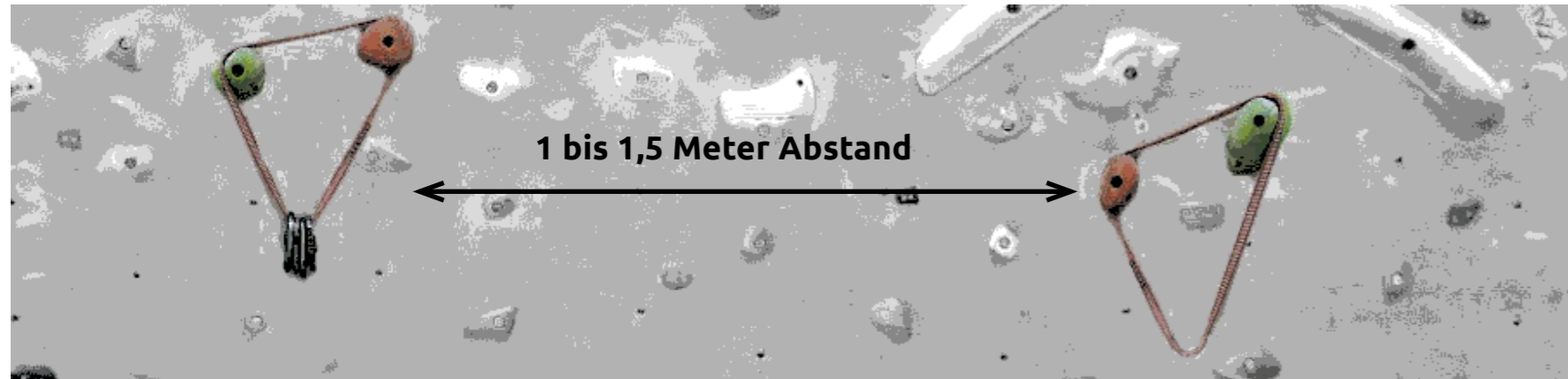
Ablauf und Übungen

Der Skill-Wettbewerb wird im Stationen-Betrieb durchgeführt.

Das sind die Stationen:

- **4 Start-Aufgaben**
- **4 Aufgaben an der Boulder-Wand**
- **Partner-Check mit Ablass-Übung**
- **Abschluss-Aufgabe an der Boulder-Wand**

Die Stationen müssen in dieser Reihenfolge durchlaufen werden.



1. Karabiner umhängen auf Zeit, links

Aufgabe:

2 Karabiner von der linken Band-Schlinge zur anderen mit der linken Hand umhängen.

Dabei ist der Schraub-Verschluss von einem Karabiner zur Wand gedreht.

Der andere Karabiner ist „gegengleich“ zugeschraubt. Gegengleich heißt auch: „spiegelverkehrt“.

Zeit-Limit für diese Übung: maximal 2 Minuten

2. Karabiner umhängen auf Zeit, rechts

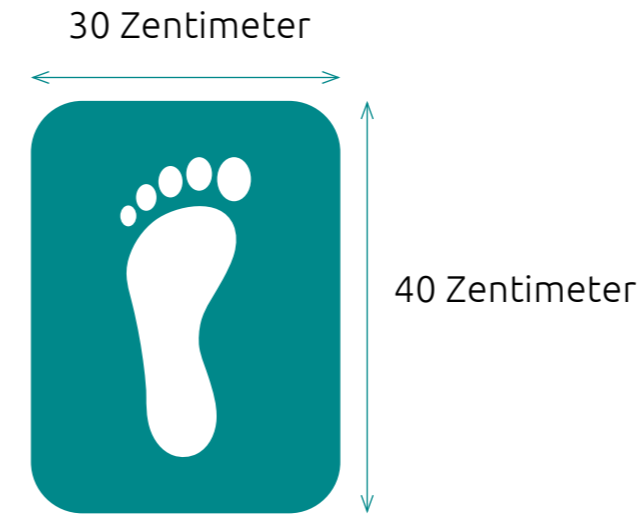
Aufgabe:

2 Karabiner von der rechten Band-Schlinge zur anderen mit der rechten Hand umhängen.

Dabei ist der Schraub-Verschluss von einem Karabiner zur Wand gedreht.

Der andere Karabiner ist „gegengleich“ zugeschraubt. Gegengleich heißt auch: „spiegelverkehrt“.

Zeit-Limit für diese Übung: maximal 2 Minuten



3. Einbein-Stand auf Zeit, links

Aufgabe:

Mit dem linken Bein auf einem markierten Feld stehen.

Nach 30 Sekunden die Nasenspitze abwechselnd mit einer Fingerspitze der rechten oder linken Hand berühren.

Nach 1 Minute die Augen schließen.

Ab diesem Moment muss die Nasenspitze nicht mehr berührt werden.

Ende der Übung: nach 1,5 Minuten



4. Einbein-Stand auf Zeit, rechts

Aufgabe:

Mit dem rechten Bein auf einem markierten Feld stehen.

Nach 30 Sekunden die Nasenspitze abwechselnd mit einer Fingerspitze der rechten oder linken Hand berühren.

Nach 1 Minute die Augen schließen.

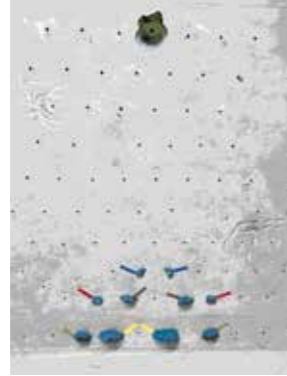
Ab diesem Moment muss die Nasenspitze nicht mehr berührt werden.

Ende der Übung: nach 1,5 Minuten

Die Reihenfolge der 4 Start-Aufgaben ist nicht festgelegt.



**1. Ober-Griff halten
auf Zeit**



**2. Unter-Griff halten
auf Zeit**



**3. Zangen-Griff halten
auf Zeit**



**4. Aufleger halten
auf Zeit**

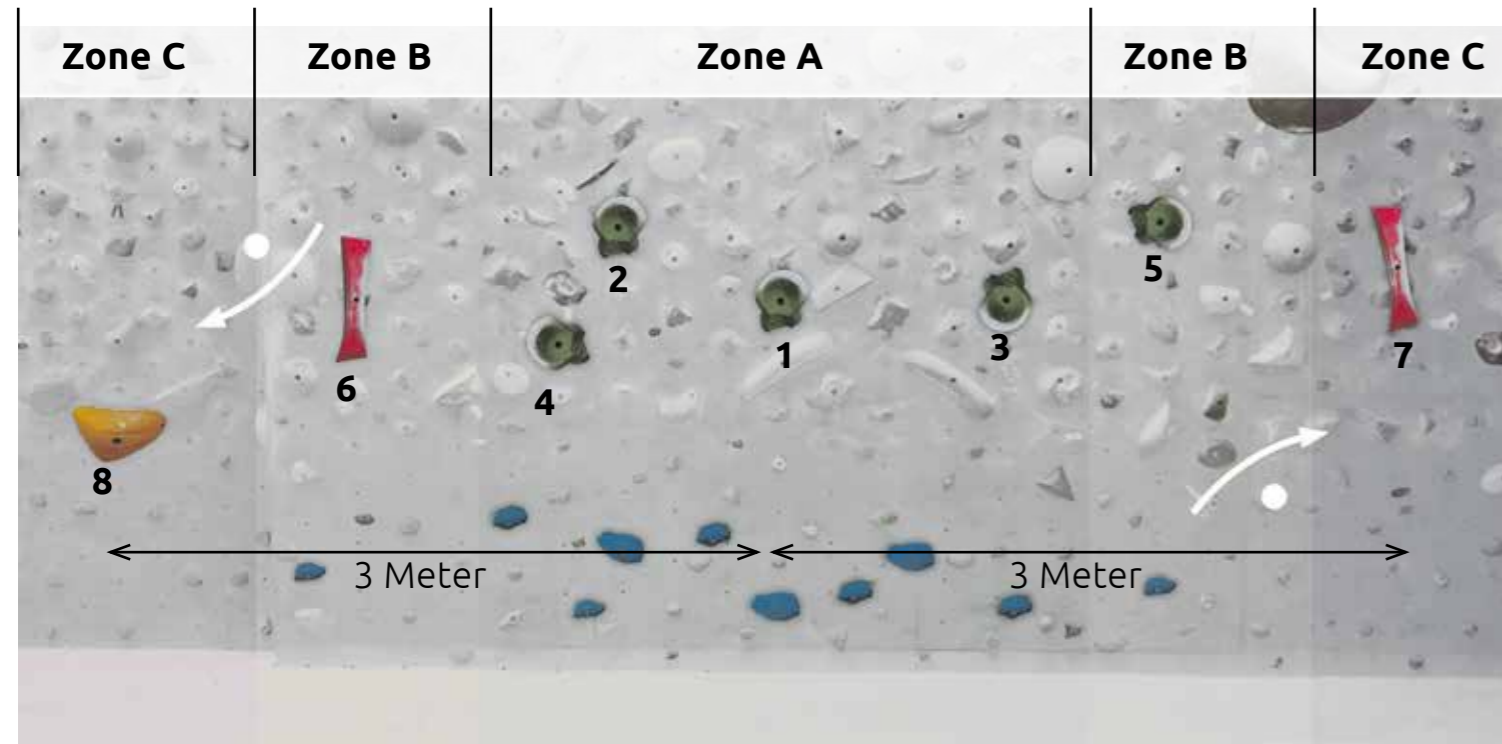
So werden die Aufgaben an der Boulder-Wand ausgeführt:

- Es gibt 5 Tritt-Paare zum Umsteigen.
Die Tritt-Paare sind mit Farben und Nummern von 1 bis 5 markiert.
- Man startet mit dem Tritt Nummer 1, dem leichtesten Tritt.
- Alle 15 Sekunden muss es einen Tritt-Wechsel geben.
Danach hat man 5 Sekunden Zeit zum Wechsel des Tritt-Paares.
- Die Tritt-Flächen werden immer kleiner.
Dadurch wird das Klettern immer schwieriger.

Die Reihenfolge der 4 Aufgaben an der Boulder-Wand ist nicht festgelegt.

Diese Aufgaben werden nacheinander ausgeführt:

- Kletter-Gurt selbständig anlegen
- sich selbständig mit dem Karabiner in das Kletter-Seil einhängen
- gegenseitige Partner-Checks durchführen
- selbständig mit dem Achter-Knoten einbinden (freiwillig, zusätzlich)
- an der Kletter-Wand 1,5 Meter hoch klettern und kontrolliert in das Seil setzen
(1,5 Meter: Höhe des Fußes)



Boulder-Querung

Die Boulder-Wand ist in Zonen eingeteilt und voll mit Griffen.

Die Griffe werden von Zone zu Zone immer schwieriger.

- Der Sportler versucht, die markierten Griffe in der Reihenfolge von 1 bis 8 zu erreichen. Er soll die Griffe mit beiden Händen kontrolliert greifen.
- Der Sportler darf alle Griffe und Tritte nutzen, um die markierten Ziel-Griffe zu erreichen.

Zone A – Einsteiger

- 1 Start: Henkel und großer Fußtritt, Im Startbereich gibt es etwa 1 Meter links und rechts zusätzliche Tritte.
- 2 Henkel
- 3 Unter-Griff
- 4 Henkel als Seit-Griff

Zone B – mittlere Schwierigkeit

- 5 Henkel als Seit-Griff
- 6 Zangen-Griff oder Unter-Griff

Zone C – Fortgeschrittene

Ein Strohalm dient als Markierungs-Stab.

- 7 Zangen-Griff
- 8 Aufleger

Wertung der Abschluss-Aufgabe

Gezählt wird die Anzahl der erreichten Ziel-Griffe.

In dem Moment, in dem der Sportler nach einem kontrollierten Start den Boden berührt, gilt der Versuch als beendet.

Technische Vorfälle sind unvorhergesehene unfaire Situationen.

Sie führen zu einem unberechtigten Vorteil oder Nachteil von Athleten.

Es können Athleten betroffen sein, die gerade ihren Kletter-Versuch durchführen, aber auch andere Athleten, die am Wettbewerb teilnehmen.

Beispiele für Technische Vorfälle:

- Ein Kletter-Griff dreht sich, bricht oder bewegt sich.
- Ein Strom-Ausfall oder eine unregelmäßige Beleuchtung behindert den Athleten. Das können zum Beispiel Scheinwerfer oder Kamera-Blitzlichter sein, von denen andere Athleten nicht betroffen waren.

Technische Vorfälle nur beim Vorstiegs-Klettern:

- Der Sicherungs-Partner gibt das Seil nicht schnell genug aus. So wird die Bewegung des Athleten eingeschränkt. Oder der Athlet kann einen Griff nicht mehr erreichen.
- Ein Karabiner verdreht sich.

Was ist bei einem Technischen Vorfall zu tun?

Athleten, Trainer, Routen-Schiedsrichter können beim Chef-Schiedsrichter Einspruch einlegen.

Diese Möglichkeiten gibt es:

- **Wenn der Technische Vorfall bestätigt wurde,**
dann muss der Chef-Schiedsrichter den Versuch abbrechen.
Vor der Wiederholung hat der Athlet eine Erholungs-Pause von 15 Minuten.
- **Wenn der Technische Vorfall nicht bestätigt wurde,**
dann kann der Chef-Schiedsrichter erlauben, dass der Athlet weiter klettert.
Das Ergebnis dieses Versuchs wird dann nachträglich überprüft.
Wird der Technische Vorfall nachträglich nicht bestätigt, wird das Ergebnis korrigiert.
- **Wenn der Technische Vorfall bestätigt wurde und der Athlet in einer korrekten Position ist,**
dann kann der Athlet sich entscheiden.
Er kann seinen Versuch fortsetzen oder den Versuch gleich beenden.
Wenn der Athlet den Versuch fortsetzt, gilt der Technische Vorfall als behoben.
Später kann sich der Athlet dann aber nicht auf den Technischen Vorfall berufen.

Die Wettbewerbs-Leitung und der Chef-Schiedsrichter dürfen Strafen aussprechen, wenn Athleten oder Trainer gegen die Regeln verstoßen oder wenn sie sich undiszipliniert verhalten.

Mündliche Verwarnung

Diese Verwarnung wird nur ausgesprochen.
Sie wird nicht aufgeschrieben.

Die mündliche Verwarnung heißt auch: in-offizielle Verwarnung.

Offizielle Verwarnung

Die offizielle Verwarnung wird aufgeschrieben.
Der betroffene Athlet oder Trainer muss eine schriftliche Bestätigung erhalten.
Darin steht, gegen welche Regel verstoßen wurde.

Wann gibt es eine offizielle Verwarnung?

- bei Rauchen auf dem Sport-Gelände
- bei unsportlichem Verhalten
- bei der Verwendung von beleidigender Sprache und Schimpf-Wörtern
- bei der Verwendung von verbotener Ausrüstung und einer mündlichen Verwarnung
- wenn Anweisungen der Offiziellen im Wettbewerbs-Bereich nicht beachtet werden
- beim Ablenken oder Stören anderer Athleten bei einem Versuch oder bei der Vorbereitung

Disqualifikation

Disqualifikation bedeutet: Ausscheiden beim Wettbewerb.

Diese Strafe wird nach der 2. offiziellen Verwarnung ausgesprochen.

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