

# Reglement Fit + Fun

Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera



**Integration durch Sport**

→ [plusport.ch](https://plusport.ch)

## → Reglement Fit + Fun 2020 (Version 2023)

### → Disziplin 1 (FF1)

+ Aufgabe 1a	Fussball-Stafette	Seite 4 - 5
+ Aufgabe 1b	Zonen-Ball	Seite 6 - 8

### → Disziplin 2 (FF2)

+ Aufgabe 2a	Unihockey im Team	Seite 9 - 10
+ Aufgabe 2b	8-er Ball	Seite 11 - 13

### → Disziplin 3 (FF3)

+ Aufgabe 3a	Street Racket	Seite 14 - 16
+ Aufgabe 3b	Moosgummi	Seite 17 - 18

## → **PluSport Allgemeine Weisungen**

- + der Fit und Fun-Wettkampf findet in der Regel im Freien statt
- + der Fit und Fun-Wettkampf besteht aus 3 Disziplinen (jede Disziplin besteht aus 2 Übungen)
- + ein Team besteht ausschliesslich aus 4 Sportlern mit einer Behinderung
- + jede Aufgabe dauert 4 Minuten
- + ein Probedurchgang auf den Wettkampfanlagen ist möglich, wenn der Arbeitsplan und die zuständigen Kampfrichter es erlauben
- + Nockenschuhe sind erlaubt, jedoch keine Nagel- oder Stollenschuhe
- + eigenes Material ist nur nach Absprache mit der Wettkampfleitung gestattet
- + für die Rangliste werden die einzelnen Disziplinen rangiert und das Total der Rangpunkte der drei\* besten Übungen zählt für den Schlussrang (d.h. die Gruppe mit der kleinsten Gesamtangpunktezah gewinnt)
- + Begleiter dürfen Hilfestellungen anbieten (taktile oder verbale Begleitung, Ball im Aus stoppen oder zurückbringen), jedoch darf der Ball im Feld NICHT vom Begleiter berührt werden
- + Begleiter dürfen NICHT aktiv an der Aufgabe teilnehmen
- + Es ist nicht erlaubt, eine fehlende Person durch eine nichtbehinderte Person zu ersetzen

\* Wird an einem Turnfest teilgenommen, müssen eventuell alle 6 Aufgaben absolviert werden. Dabei muss der vorgegebene Zeitplan für das Absolvieren der Aufgaben eingehalten werden

***Zur Vereinfachung verwenden wir im Text nur die männliche Form (z.B. der Spieler)***

## → Disziplin 1 (FF1) PluSport

### Aufgabe 1a Fussball-Stafette

#### Allgemeine Aufgaben

Ziel	Koordination/Ausdauer
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	8 x 10 m
Spieleranzahl	4 Sportler:innen
Material	1 Fussball Gr. 5a, 1 Malstab, 1 Pfeife, 1 Timer, 2 Handzählapparate, Markierungsmaterial

#### Spielablauf **1 bis 4 wiederholen sich während 4 Minuten**

- 1 = A spielt den Ball zu B und läuft dann um den Malstab zurück in die Startzone
- 2 = B spielt den Ball zu C und läuft dann um den Malstab zurück in die Zone I
- 3 = C spielt den Ball zu D und läuft dann um den Malstab zurück in die Startzone
- 4 = D spielt den Ball zu A und läuft dann um den Malstab zurück in die Zone I

#### Wertung **pro Durchgang 8 Punkte**

- |         |   |
|---------|---|
| 1 Punkt | jeder Fussballpass aus der Startzone und Zone I |
| 1 Punkt | jedes Umlaufen des Malstabes                    |

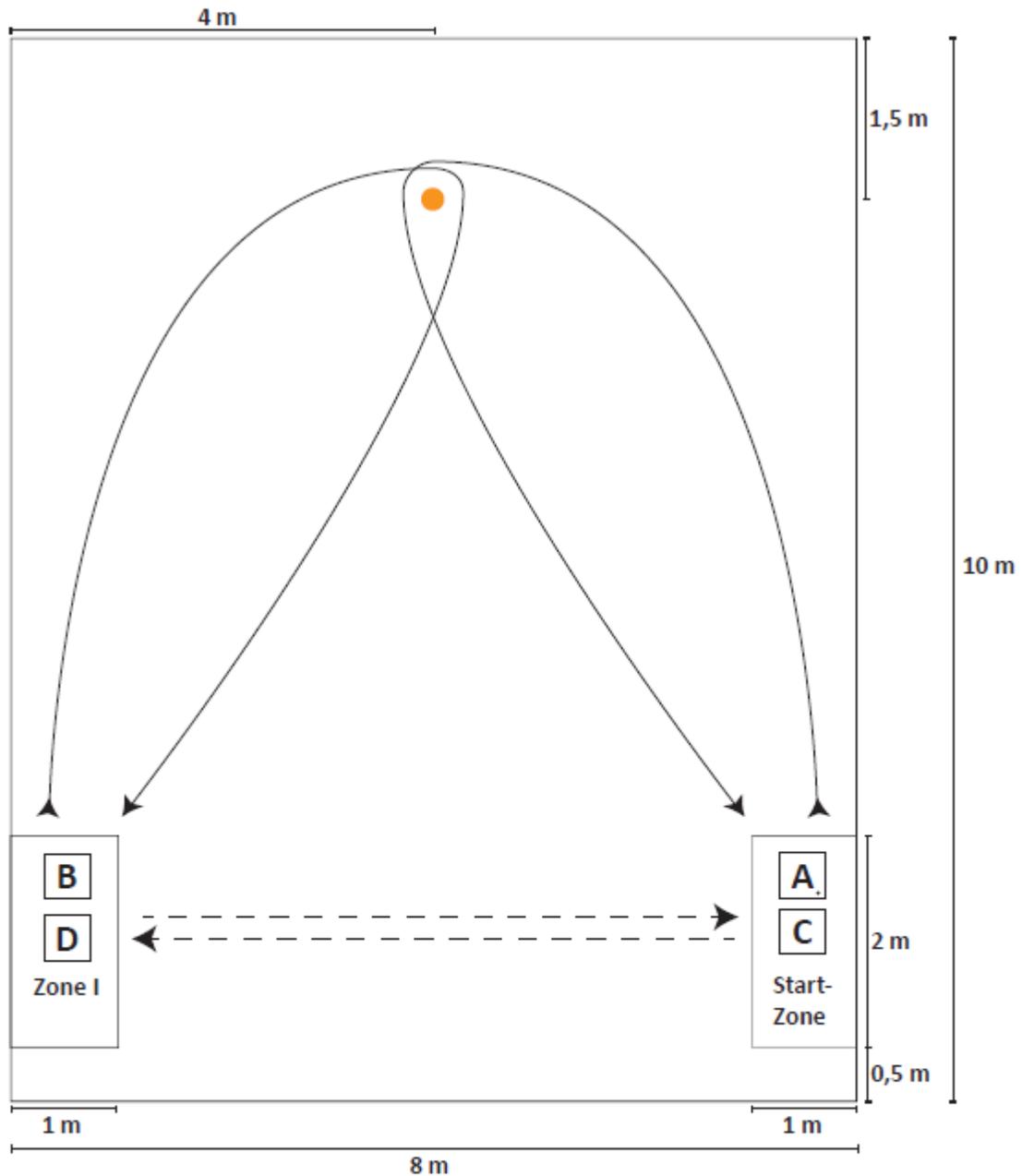
#### Keinen Punkt gibt es

- wenn der Ball nicht mit dem Fuss gespielt wird
- wenn der Spieler und der Ball beim Pass nicht in der Zone sind

#### Schiedsrichter

- |                  |  |
|------------------|--|
| Schiedsrichter 1 | ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf, Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes, addiert mit dem Handzählapparat die Anzahl Umlaufen des Malstabes |
| Schiedsrichter 2 | addiert mit dem Handzählapparat die Anzahl Fussballpässe, teilt sein Resultat dem SR1 mit  |

## → Aufgabe 1a: Fussball-Stafette



### Legende:

- Laufweg
- Ballweg
- Spieler
- Spieler mit Ball
- Malstab

## → Disziplin 1 (FF2) PluSport

### Aufgabe 1b Zonen-Ball

#### Allgemeine Aufgaben

Ziel	Prellen, Rollen, Fangen
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	8 x 11 m
Spieleranzahl	4 Sportler:innen
Material	1 Basketball Gr. 7, 2 Malstäbe, 1 Pfeife, 1 Timer, 2 Handzählapparate, Markierungsmaterial

#### Spielablauf **1 bis 15 wiederholen sich während 4 Minuten**

- 1 = A wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu B und läuft um den Malstab in die Zone I
- 2 = B fängt den Basketball
- 3 = B wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu C und läuft um den Malstab in die Start-Zone
- 4 = C fängt den Basketball
- 5 = C wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu D und läuft um den Malstab in die Zone I
- 6 = D fängt den Basketball
- 7 = D wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu B und läuft um den Malstab in die Start-Zone
- 8 = B fängt den Basketball
- 9 = B wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu A und läuft um den Malstab in die Zone I
- 10 = A fängt den Basketball
- 11 = A wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu D und läuft um den Malstab in die Start-Zone
- 12 = D fängt den Basketball
- 13 = D wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu C und läuft um den Malstab in die Zone I
- 14 = C fängt den Basketball
- 15 = C wirft oder rollt den Basketball via Mittelzone zu A und läuft um den Malstab in die Start-Zone

**Wertung**

1 Punkt

**pro Durchgang 8 Punkte**

jede Berührung der Mittelzone durch den Basketball

**Keinen Punkt gibt es**

wenn der Basketball die Mittelzone nicht berührt

**Schiedsrichter**

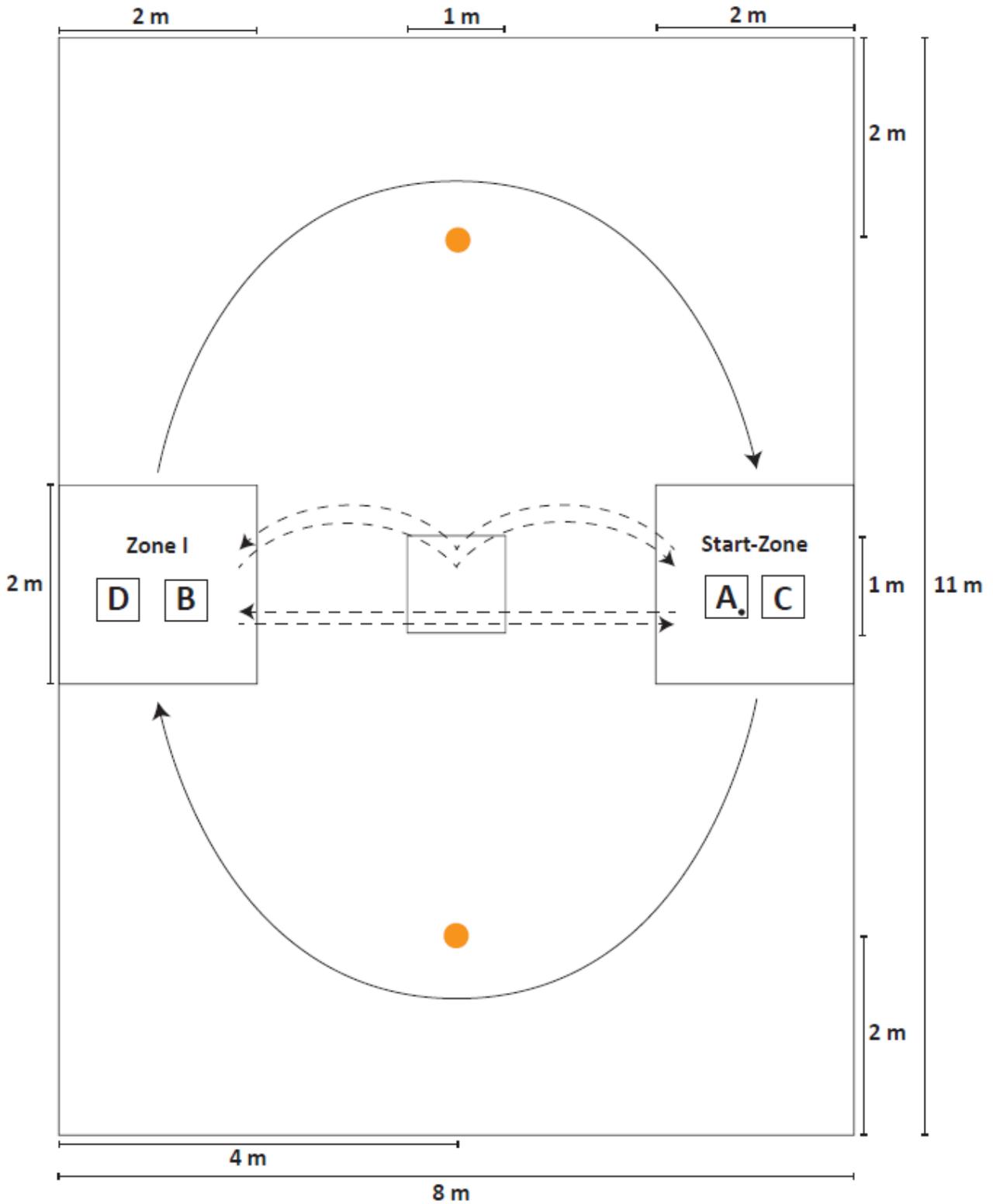
Schiedsrichter 1

ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf,  
Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes

Schiedsrichter 2

addiert mit dem Handzählapparat die Anzahl Berührungen  
der Mittelzone durch den Basketball

## → Aufgabe 1b: Zonen-Ball



### Legende:

→ Laufweg  
- - - - - Ballweg

 Spieler  
 Spieler mit Ball  
 Malstab

## → Disziplin 2 (FF2) Plusport

### Aufgabe 2a Unihockey im Team

#### Allgemeine Aufgaben

Ziel	Unihockey Technik erlernen
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	6 x 8 m
Spieleranzahl	4 Sportler:innen
Material	2 Tore gem. Anleitung oder Eigenkonstruktion (z.B. mit Malstäben, Innenmasse müssen stimmen) 2 Unihockeybälle ae (für Rasen eignen sich Unihockeybälle mit einem Bündel drin), 2 Reserven Unihockeybälle, 4 Unihockeyschläger, 11 Malstäbe, 1 Timer, 1 Handzählapparat, Pfeife, Markierungsmaterial

#### Spielablauf **1 – 4 wiederholen sich während 4 Minuten**

- 1 = A läuft mit Ball um die 4 Malstäbe und spielt B den Ball durch das Tor I zu. A läuft auf Position von B
- 2 = B übernimmt den Ball in der Zone II, spielt ihn zwischen den 2 Malstäben durch und läuft mit dem Ball durch die 2 Malstäbe, spielt ihn durch das Tor II, übernimmt den Ball danach wieder, läuft um den Malstab und spielt ihn vor der Abspiellinie C zu.
- 3 = C läuft mit Ball um die 4 Malstäbe und spielt A den Ball durch das Tor I zu. A läuft auf Position von A
- 4 = A übernimmt den Ball in der Zone II, spielt ihn zwischen den 2 Malstäben durch und läuft mit dem Ball durch die 2 Malstäbe, spielt ihn durch das Tor II, übernimmt den Ball danach wieder, läuft um den Malstab und spielt ihn vor der Abspiellinie D zu.

#### Wertung

#### pro Durchgang 3 Punkte

- |         |   |
|---------|---|
| 1 Punkt | für jede Ballrunde (von Zone I in Zone I) |
| 1 Punkt | jeder Pass durchs Tor                     |

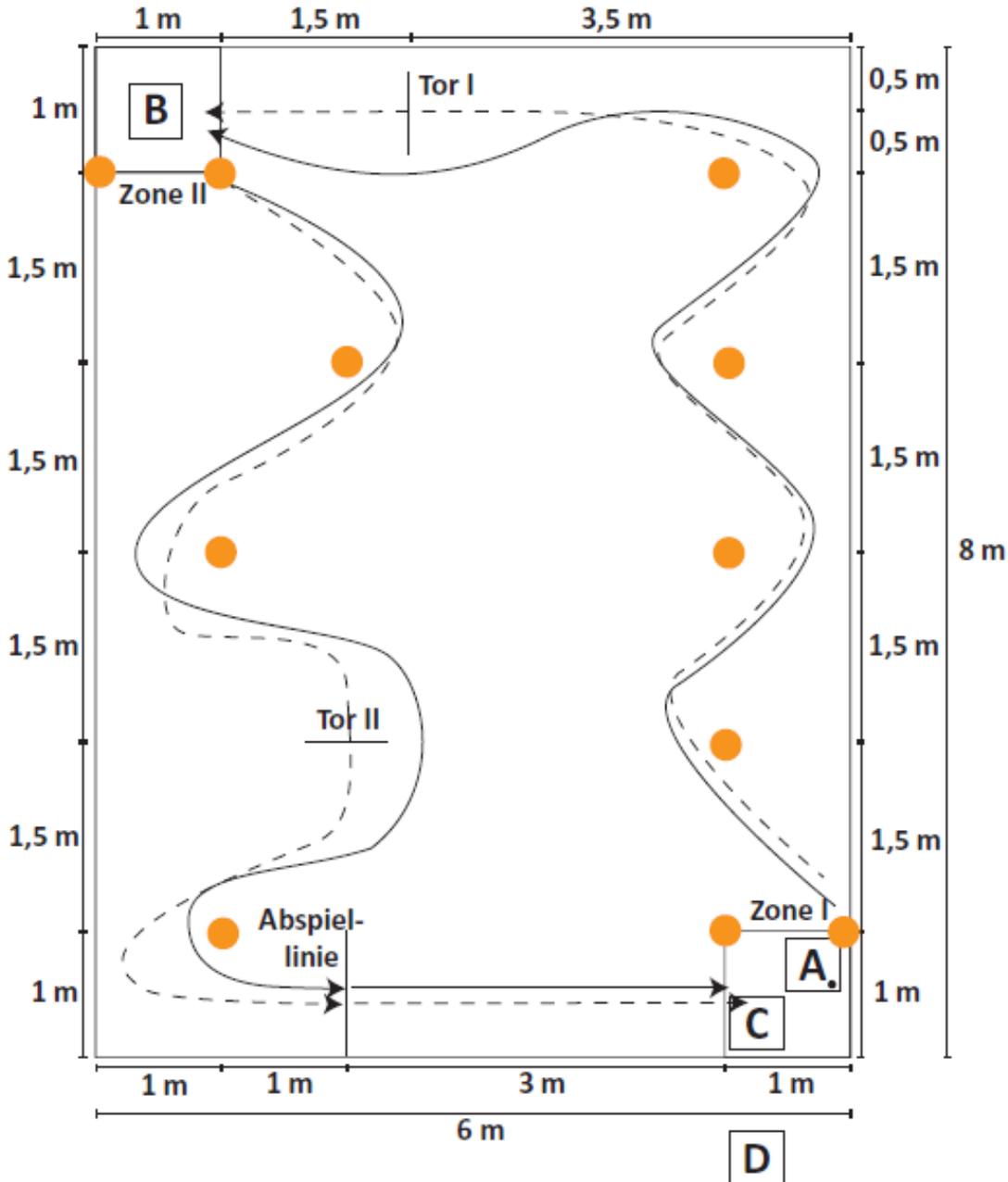
#### Keinen Punkt gibt es

- wenn der Ball nicht durch die beiden Malstäbe in den Zonen geführt wird
- wenn das Tor übersprungen / überstiegen wird

#### Schiedsrichter

- |                  |  |
|------------------|--|
| Schiedsrichter 1 | ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf<br>Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes                |
| Schiedsrichter 2 | addiert mit dem Handzählapparat die Ballrunden und die Pässe<br>durch die Tore. Teilt sein Resultat dem SR1 mit. |

## → Aufgabe 2a: Unihockey im Team



### Legende:

- Laufweg
- - -→ Ballweg
- Spieler
- . Spieler mit Ball
- Malstab

## → Disziplin 2 (FF2) PluSport

### Aufgabe 2b 8-er Ball

#### Allgemeine Aufgaben

Ziel	Werfen
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	8 x 8 m
Spieleranzahl	4 Sportler:innen
Material	1 Softball, 10 Malstäbe 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

#### Spielablauf 1 bis 8 wiederholen sich während 4 Minuten

- 1 = A wirft den Ball zu B
- 2 = A läuft um die Malstäbe in Zone II
- 3 = B fängt den Ball und wirft ihn durch die beiden Malstäbe in der Mitte zu C
- 4 = B läuft um die Malstäbe in Zone III
- 5 = C fängt den Ball und wirft ihn zu D
- 6 = C läuft um die Malstäbe in Zone I
- 7 = D fängt den Ball und wirft ihn zu A
- 8 = D läuft um die Malstäbe in Zone II

#### Wertung pro Durchgang 5 Punkte

- |         |   |
|---------|---|
| 1 Punkt | jeder direkt gefangene Ball in den Zonen            |
| 1 Punkt | jeder korrekte Wurf durch die Malstäbe in der Mitte |
| 1 Punkt | jede Ballrunde                                      |

#### Keine Punkte gibt es

wenn beim Fangen des Balls die Zone verlassen wird

#### Einen Punkt Abzug gibt es

beim Nicht-/Falschumlaufen des Malstabes

## **Schiedsrichter**

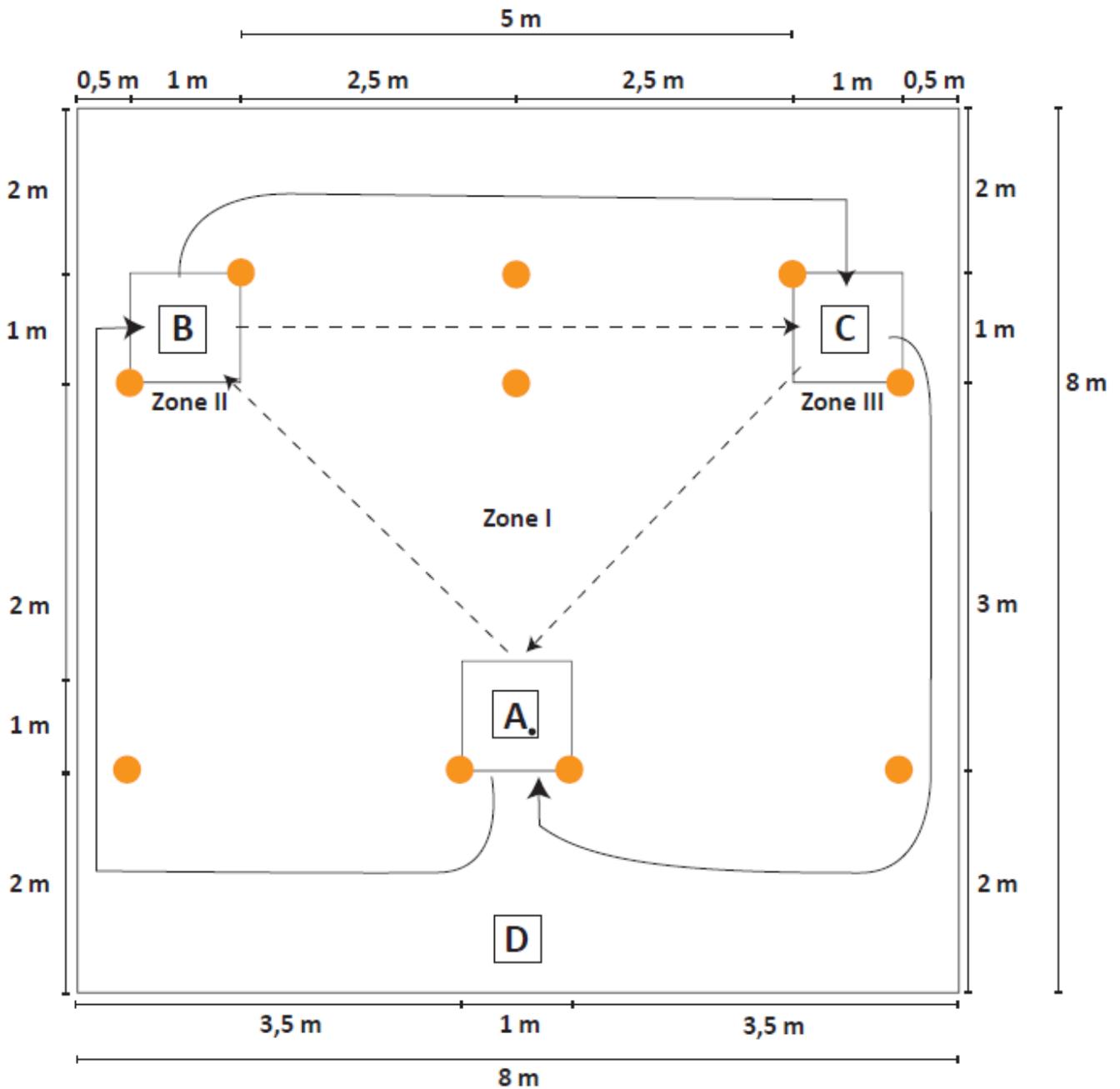
### **Schiedsrichter 1**

ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung, Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes, addiert mit dem Handzählapparat die Ballrunden, merkt sich die Fehler bei den Malstäben und zieht dies am Schluss vom Gesamtergebnis ab

### **Schiedsrichter 2**

addiert mit dem Handzählapparat die korrekt gefangenen Bälle, addiert mit dem Handzählapparat die korrekten Würfe durch die Malstäbe, teilt sein Resultat dem SR1 mit.

## → Aufgabe 2b: 8-er Ball



### Legende:

-  Laufweg
-  Ballweg
-  Spieler
-  Spieler mit Ball
-  Malstab

## → Disziplin 3 (FF1) Plusport

### Aufgabe 3a Street Racket

#### Allgemeine Aufgaben

Ziel	Ausdauer und Geschicklichkeit
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	8 x 8 m
Spieleranzahl	4 Sportler:innen
Material	4 Street Racket, 1 Softball, 1 Softball als Reserve, 1 Timer, 2 Handzählapparate, Pfeife, Markierungsmaterial

#### Spielablauf **1 bis 15 wiederholen sich während 4 Minuten**

- 1 = A balanciert den Ball auf dem Schläger und läuft in Zone I
- 2 = B übernimmt den Ball von A
- 3 = B balanciert den Ball auf dem Schläger und läuft in die Startzone
- 4 = C übernimmt den Ball von B
- 5 = C balanciert den Ball auf dem Schläger und läuft in Zone II
- 6 = D übernimmt den Ball von C
- 7 = D balanciert den Ball auf dem Schläger und läuft in die Startzone
- 8 = B übernimmt den Ball von D
- 9 = B balanciert den Ball auf dem Schläger und läuft in Zone I
- 10 = A übernimmt den Ball von B
- 11 = A balanciert den Ball auf dem Schläger und läuft in die Startzone
- 12 = D übernimmt den Ball von A
- 13 = D balanciert den Ball auf dem Schläger und läuft in Zone II
- 14 = C übernimmt den Ball von D
- 15 = C balanciert den Ball auf dem Schläger und läuft in die Startzone

**Wertung**

1 Punkt

**pro Durchgang 8 Punkte**

jeder auf dem Schläger balancierte Ball, der in der entsprechenden Zone übergeben wird

**Keinen Punkt gibt es**

wenn die Spieler bei der Ballübergabe nicht in der Zone stehen

**Besonderes**

Wenn der Ball vom Schläger herunterfällt, darf er aufgehoben werden und der Lauf darf fortgesetzt werden.

**Schiedsrichter**

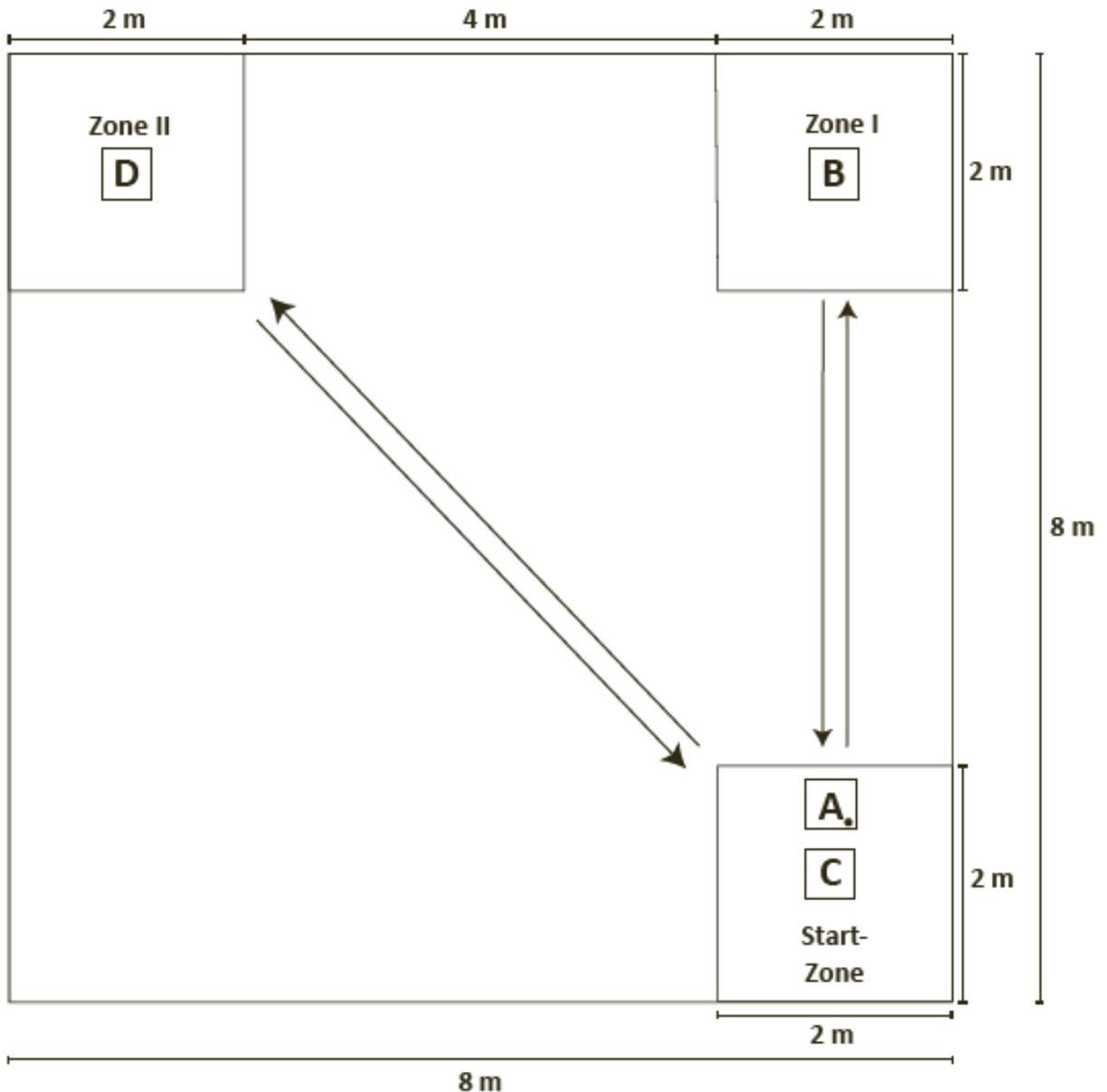
Schiedsrichter 1

ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf, Zeitnahme, An- und Abpiff des Wettkampfes, bringt bei Bedarf den Reserveball ins Spiel

Schiedsrichter 2

addiert mit dem Handzählapparat die Übergabe des Softballes in den Zonen, teilt sein Resultat dem SR1 mit

## → Aufgabe 3a: Street Racket



### Legende:

- Laufweg mit Ball auf Schläger
-  Spieler
-  Spieler mit Softball

## → Disziplin 3 (FF1) PluSport

### Aufgabe 3b Moosgummi

#### Allgemeine Aufgaben

Ziel	Ausdauer/Geschicklichkeit
Zeit	4 Minuten
Feldgrösse	8 x 8 m
Spieleranzahl	4 Sportler:innen
Material	2 Moosgummiringe Ø 17cm (1 Reserve), 1 Malstab, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

#### Spielablauf **1 bis 12 wiederholen sich während 4 Minuten**

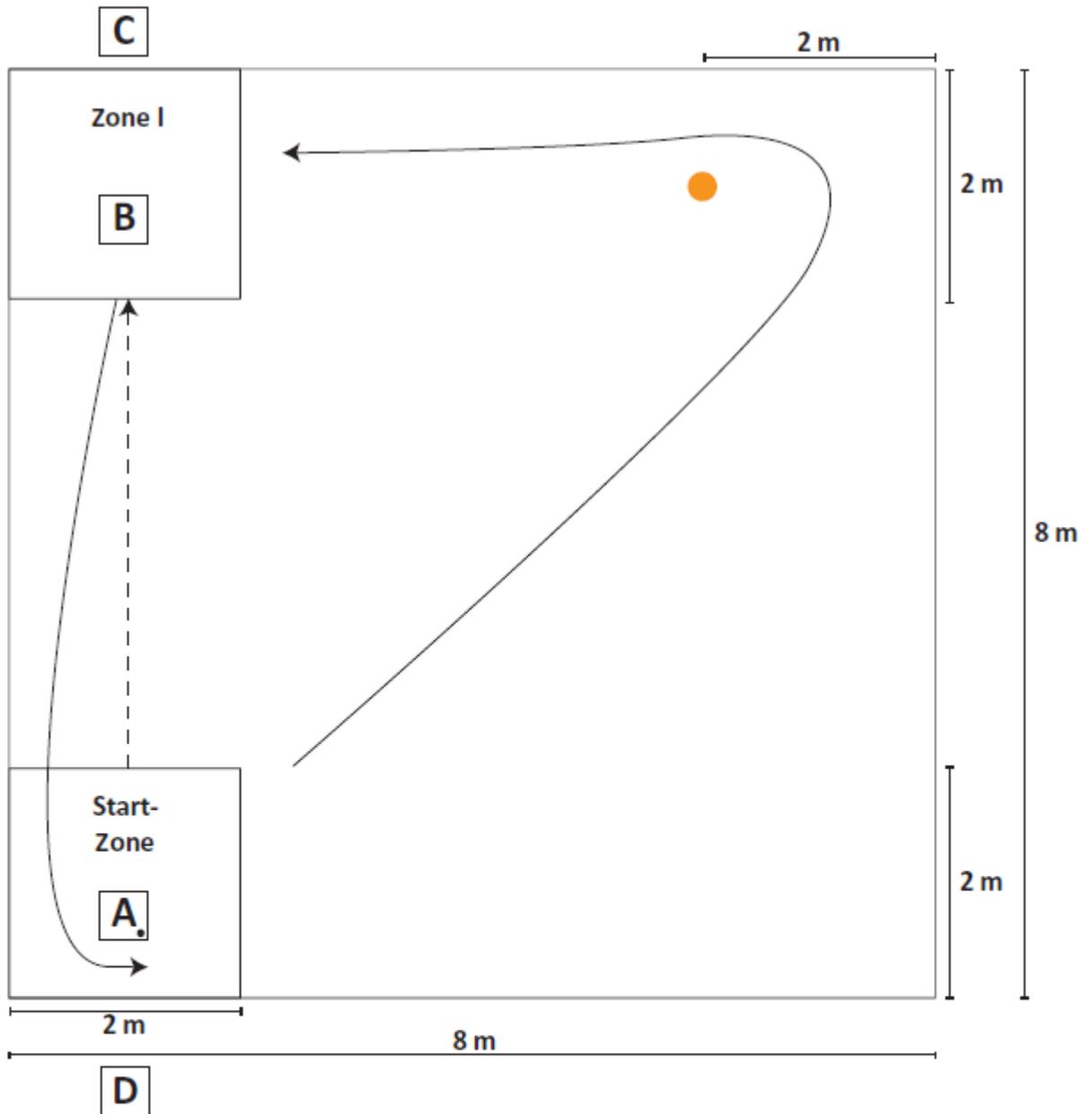
- 1 = A wirft den Ring zu B in Zone I und rennt um den Malstab in Zone I
- 2 = B fängt den Ring auf
- 3 = B rennt mit dem Ring in die Start-Zone und übergibt den Ring an D
- 4 = D wirft den Ring zu C in Zone I und rennt um den Malstab in Zone I
- 5 = C fängt den Ring auf
- 6 = C rennt mit dem Ring in die Start-Zone und übergibt den Ring an B
- 7 = B wirft den Ring zu A in Zone I und rennt um den Malstab in Zone I
- 8 = A fängt den Ring auf
- 9 = A rennt mit dem Ring in die Start-Zone und übergibt den Ring an C
- 10 = C wirft den Ring zu D in Zone I und rennt um den Malstab in Zone I
- 11 = D fängt den Ring auf
- 12 = D rennt mit dem Ring in die Start-Zone und übergibt den Ring an A

<b>Wertung</b>	<b>pro Durchgang 8 Punkte</b>
1 Punkt	jeder gefangene Moosgummiring
1 Punkt	jedes Passieren des Malstabes

#### Schiedsrichter

- Schiedsrichter 1 ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf, Zeitnahme, An- und Abpfeiff des Wettkampfes und addiert die Anzahl Passieren des Malstabes
- Schiedsrichter 2 addiert mit dem Handzählapparat die gefangenen Ringe, teilt sein Resultat dem SR1 mit

## → Aufgabe 3b: Moosgummi

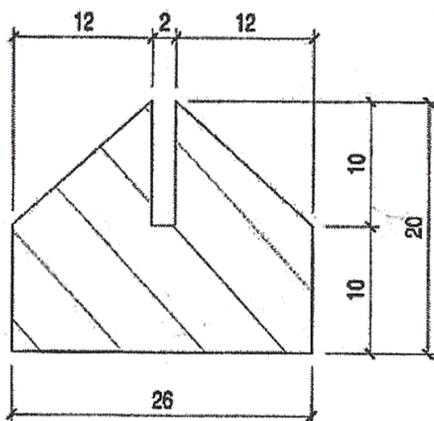
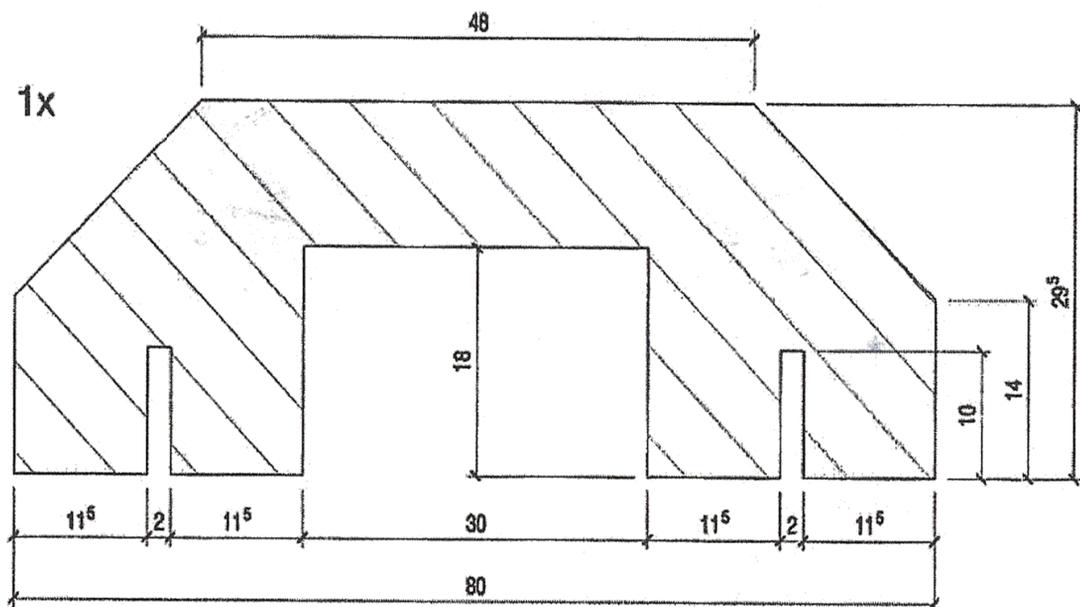


### Legende:

- Laufweg
- - - - - Ringweg
- Spieler
- . Spieler mit Ring
- Malstab

## → Anleitung Unihockey-Tor

- + Materialdicke: 20 mm
- + FICHTEN-DREI-SCHICHT-PLATTE
- + alle Masse in cm



2x Fussstück



**Bereich Ausbildung**

**Integration durch Sport**



**PluSport**  
**Behindertensport Schweiz**  
**Chriesbaumstrasse 6**  
**8604 Volketswil**



**044 908 45 20**



**ausbildung@plusport.ch**