

TECHNISCHES REGLEMENT 2023 LEICHTATHLETIK- UND SCHWIMMDISZIPLINEN

REGLEMENT TECHNIQUE 2023 DISCIPLINES D'ATHLÉTISME ET DE NATATION



PluSport
Behindertensport Schweiz/Sport Handicap Suisse
Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil
Tel. 044 908 45 00
mailbox@plusport.ch, plusport.ch

1. Angebotsbereiche

- Polysport/Leichtathletik: 10 Disziplinen, 1 Einzel-Wettbewerb mit 1 Rangliste
- Schwimmen: 4 Disziplinen, 1 Einzel-Wettbewerb mit 1 Rangliste
- Fit+Fun, 1 Gruppen-Wettkampf (siehe separates Reglement)
- Schnupper-Workshops (kein Reglement)

2. Teilnahme

- Menschen mit und ohne eine Behinderung
- Die Aufteilung der teilnehmenden Gruppen erfolgt halbtagesweise in
 - Polysport-/Leichtathletik- und/oder Schwimm-Disziplinen
 - Schnupper-Workshops und/oder Fit+Fun

3. Leistungskarten/Diplome/Medaillen

- Für jede:n angemeldete:n Sportler:in wird eine persönliche Leistungskarte erstellt.
- Diese Leistungskarte gilt zugleich als Diplom.
- Nach Absolvieren von mindestens 2 Disziplinen des Polysport-/Leichtathletik oder Schwimm-Angebots plus Teilnahme an mindestens 2 Workshops oder Fit+Fun wird die PluSport-Tag-Medaille abgeben.
- Die Medaillen können am Infostand End der Welt bezogen werden.

4. Ranglisten Einzel- und Gruppenwettkampf

Ranglisten werden erstellt für

- Einzel-Wettkampf Differenz-Parcours (1 Rangliste für Männer und Frauen zusammen)
- Einzel-Wettkampf Differenz-Schwimmen (1 Rangliste für Männer und Frauen zusammen)
- Gruppen-Wettkampf Fit+Fun (1 Rangliste für alle Gruppen)
- Für Sportler:innen, die in der Ranglisten erfasst werden wollen, müssen die Resultate im Disziplinen-Resultatblatt erfasst werden (erfolgt voraussichtlich mit Laptop bei der Wettkampfdisziplin) und **bis spätestens 14.30 Uhr im OK-Zimmer** deponiert werden.
- Die Rangverkündigung erfolgt am 9. Juli 2023 um 15.00 – 15.15 im Stadion End der Welt
- Die Ranglisten werden nach dem PluSport-Tag 2023 auf plusport.ch publiziert.

5. Blockzeiten

Kanton	09.30 - 12.00 Uhr	13.00 – 15.30 Uhr
AG, AI, AR, BE, GE, GL, LU, NW, SG, SH, SO, SZ, VS	Polysport/Leichtathletik und/oder Schwimmen	Schnupper-Workshops und Fit+Fun
BS, FR, GR, JU, NE, OW, TG, TI, UR, VD, ZG, ZH	Schnupper-Workshops und Fit+Fun	Polysport/Leichtathletik und/oder Schwimmen

60 Meter Lauf Sehbehinderte/Blinde

11.30 – 12.00 Uhr

Bahn End der Welt

- **Polysport/Leichtathletik**

Probewürfe/-Sprünge werden nach Ansage des/der Disziplinenverantwortlichen durchgeführt. Sehbehinderte oder blinde Athlet:innen können akustische Mittel, respektive eine:n Begleitläufer:in zu Hilfe nehmen.

12a_ 12 Minuten-Lauf

Beschreibung

Auf Wiese und Wegen im Wald und am Waldrand (Fussgänger)

Dauer	Bewertung	Anzahl Versuche
12 Minuten	zurückgelegte Distanz (in Metern)	1

13_Step

Beschreibung

Mit beiden Füßen auf dem Step (= 1 Step) ergibt 1 Punkt, anschliessend mit beiden Füßen zurück auf den Boden, anschliessend wiederholen. Höhe der Steps zwischen 25 und 35 cm.

Dauer	Bewertung	Anzahl Versuche
2 Minuten	Absolvierte Steps	1

14_Velo-/Ruderergometer

Beschreibung

Während drei Minuten auf dem Velo- oder dem Ruderergometer eine möglichst grosse Distanz zurücklegen.

Dauer	Bewertung	Anzahl Versuche
3 Minuten	zurückgelegte Distanz (in Metern)	1

20_80m Lauf Fussgänger:innen und Rollstuhlfahrer:innen

Beschreibung

Visuelles/akustisches Startzeichen. Startstellung frei (mit oder ohne Startblock).

Bewertung	Anzahl Versuche
Zeit (in Sekunden/Zehntel)	1

21_60m Lauf blinde/sehbehinderte Sportler:innen

Beschreibung

Akustisches Startzeichen. Startstellung frei (mit oder ohne Startblock).

Bewertung	Anzahl Versuche
Zeit (in Sekunden/Zehntel)	1

22_ Weitsprung

Aus dem Stand:

Beschreibung

Beidbeiniger Absprung vom Rand der Sprunggrube.
Akustische Hilfe für blinde/sehbehinderte Sportler:innen ist zulässig.

Bewertung

Distanz ab Kante der Sprunggrube bis hinterster Bodenberührungspunkt nach der Landung. Der weiteste Sprung zählt (in Meter/Zentimeter).
Keine Probesprünge.

Anzahl Versuche

3

Mit Anlauf:

Beschreibung

Einbeiniger Absprung nach Anlauf. Akustische Hilfe für blinde/sehbehinderte Sportler:innen ist zulässig.

Bewertung

Distanz ab vorderstem Bodenberührungspunkt bis hinterster Bodenberührungspunkt nach der Landung. Der weiteste Sprung zählt (in Meter/Zentimeter).

Anzahl Versuche

3

23_ Speer-Zielwurf

Beschreibung

Abwurf hinter der Abwurflinie stehend, kniend oder sitzend.
Abstand Kreismitte - Abwurflinie: stehend = 6 m, kniend/sitzend = 4 m
600g/400g Speer

Bewertung

Total erzielte Punkte im Trefferkreis
(Durchmesser von 3 m unterteilt in acht 20 cm-Kreise)
Treffer im Zentrum = 8 Punkte, im äussersten Kreis = 1 Punkt.
Die Speerspitze muss den Boden zwingend ritzen.

Anzahl Versuche

6 aus derselben Stellung

24_ Kugelstossen

Beschreibung

Beidhändig von der Brust weg oder einhändig ab Schulter stossen. Aus Stand oder mit Anlauf, kniend oder sitzend, von hinter der Abwurflinie.
Damen: 2,5 kg/3 kg Kugel, Herren: 4 kg/5 kg

Bewertung

Distanz ab Abwurflinie bis Auftreffpunkt der Kugel auf dem Boden.
Der weiteste Wurf wird gezählt (in Meter/Zentimeter).

Anzahl Versuche

3

25_ Ballweitwurf (80 g)

Beschreibung

Abwurf mit oder ohne Anlauf. Kniend, sitzend oder liegend von hinter der Abwurflinie.

Bewertung

Distanz ab Abwurflinie bis zum Bodenberührungspunkt des Balles.
Der weiteste Wurf zählt (in Meter/Zentimeter).

Anzahl Versuche

3

26_Frisbee-Zielwurf

Beschreibung

Wurf von Abwurflinie in ein Kleinfeld-Fussballtor (Zielfelder gemäss Skizze).

Wurfdistanz 5 m (Punkte einfach), 8 m (Punkte zweifach) oder 11 m (Punkte dreifach).

Während den 6 Versuchen kann die Abwurfposition nach hinten oder nach vorne verändert werden.

Akustische Hilfe für Sehbehinderte/Blinde.

- 8 Felder: Je 1 Punkt ab 5m-Linie
 Je 2 Punkte ab 8m-Linie
 Je 3 Punkte ab 11m-Linie
- Mittleres Feld: Je 2 Punkte ab 5m-Linie
 Je 4 Punkte ab 8m-Linie
 Je 6 Punkte ab 11m-Linie
- Maximal mögliche Punktezahl: 36
 (6 Würfe ab 11m-Linie auf mittleres Feld)

1	1	1
1	2	1
1	1	1

Bewertung

Gesamttotal

Anzahl Versuche

6

29_Differenz-Parcours)

Beschreibung

Mit oder ohne Assistenz wird der Parcours zwei Mal nacheinander absolviert. Es geht darum, in beiden Durchgängen den Parcours möglichst gleich schnell zu absolvieren. Es gewinnt also nicht der Schnellste, sondern der Präziseste.

- Hampelmänner: Der Sportler macht 10 Hampelmänner
- Drehungen: Der Sportler dreht sich 3 Mal um die eigene Achse nach links und rechts.
- Bewegte Jonglage: Der Sportler legt eine vorgegebene Strecke (ca. 10 m)* laufend/fahrend zurück und jongliert dabei einen Success-Ball. Er darf den Ball dabei nicht festhalten.
- Balltransport: Der Sportler balanciert einen Success-Ball auf dem Kopf und legt dabei vorwärtslaufend oder fahrend die markierte Slalomstrecke zurück (5 Markierungen auf 10m)*.
- Zielwerfen: Der Sportler wirft den Success-Ball auf die 10er-Becher-Pyramide, bis alle Becher umgefallen sind. Die Distanz zu den Bechern ist frei wählbar.

Jeder Sportler läuft/fährt den Parcours zwei Mal. Bei beiden Läufen wird die Zeit notiert.

Gewinner ist die Person mit der kleinsten Differenz zwischen den zwei gemessenen Zeiten.

*Die Distanzen können je nach zur Verfügung stehendem Platz individuell angepasst werden.

Bewertung

Differenz zwischen den beiden Läufen.

Anzahl Versuche

1

- **Schwimmen**

40_50m Schwimmen

Beschreibung

50m-Strecke muss ohne Unterbruch (Stil frei) absolviert werden.
Start im Wasser. Orientierungshilfen für Sportler:innen mit einer Sehbehinderung.

Bewertung

Geschwommene Zeit in Minuten/Sekunden/Hundertstel

Anzahl Versuche

1

41_100m Schwimmen

Beschreibung

100 m-Strecke muss ohne Unterbruch (Stil frei) absolviert werden.
Start im Wasser. Orientierungshilfen für Sportler:innen mit einer Sehbehinderung.

Bewertung

Geschwommene Zeit in Minuten/Sekunden/Hundertstel

Anzahl Versuche

1

42_Differenzschwimmen 2 x 25 m

Beschreibung

25 m werden in beliebigem Tempo geschwommen. Nach einer Pause wiederholt der/die Teilnehmende die gleiche Strecke und versucht, so nah wie möglich an die vorherige Zeit heranzukommen. Am besten abgeschnitten hat der/die Schwimmer:in, welche/r die kleinste Differenz zwischen den zwei geschwommenen Zeiten aufweist.

Bewertung

Differenz in Hundertstel

Anzahl Versuche

1

43_Schwimm-Parcours

Beschreibung

Jede/r Teilnehmer:in absolviert den Parcours alleine. Bei komplett absolviertem Parcours wird die benötigte Zeit auf der persönlichen Leistungskarte eingetragen. Die Schwimm-, Tauch- und Transporttechniken sind frei. Der Start erfolgt im Wasser.
Beschrieb siehe nächste Seite.

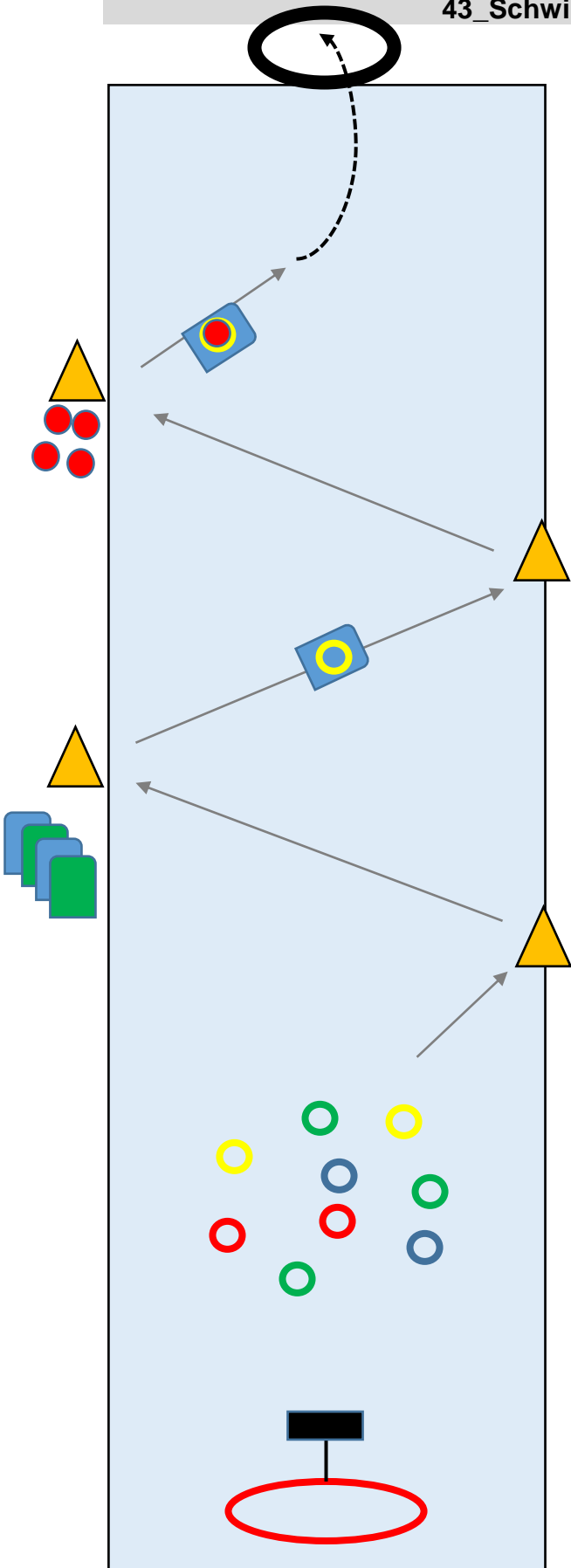
Bewertung

Benötigte Zeit für komplett absolvierten Parcours

Anzahl Versuche

1

43_Schwimm-Parcours



- 11.) Zielwurf mit Ball. Entfernung selber wählen. So viele Versuche, bis Ball im **Ziel** ist.
 - 10.) Ball, Ringli und Schwimmbrett schwimmend transportieren.
 - 9.) Ball mitnehmen.
 - 8.) Markierung berühren.
 - 7.) Ringli und Schwimmbrett schwimmend transportieren.
 - 6.) Schwimmbrett mitnehmen.
 - 5.) Markierung berühren.
 - 4.) Ringli schwimmend transportieren.
 - 3.) 1 Tauchringli vom Beckengrund holen. Wassertiefe 1.50m.
 - 2.) Luft holen oder direkt weiter.
 - 1.) Durch Reif tauchen
- Start** (im Wasser)

1. Activités

- Polysport/Athlétisme : 10 disciplines, 1 compétition individuelle avec 1 classement
- Natation : 4 disciplines, 1 compétition individuelle avec 1 classement
- Fit+Fun, 1 compétition de groupe, 1 classement
- Ateliers de découverte (pas de classement)

2. Pour participer

- Personnes avec et sans handicap
- La répartition des groupes de participants se fait par demi-journée dans les
 - Disciplines de Polysport/d'athlétisme et/ou de natation
 - Ateliers de découverte et/ou Fit+Fun

3. Cartes de résultats/cartes de diplômes/médailles

- Une carte de résultats personnelle est établie pour chaque sportif inscrit.
- Cette carte de résultat fait également office de diplôme.
- La médaille de la Journée PluSport est remise après avoir participé à au moins deux disciplines Polysport/athlétisme ou de natation et à au moins deux ateliers ou Fit+Fun.
- Les médailles peuvent être retirées au stand d'information de la Fin du Monde.

4. Classements compétitions individuelles et en groupe

Des classements seront établis pour

- Compétition individuelle Parcours de différence (1 classement pour hommes et femmes ensemble)
- Compétition individuelle Parcours de natation(1 classement pour hommes et femmes ensemble)
- Compétition en groupe (1 classement pour tous les groupes)

Pour les athlètes qui souhaitent figurer dans les classements, les résultats doivent être saisis dans la feuille de résultats de la discipline (probablement saisi par le bénévole dans l'ordinateur portable auprès la discipline). Toutes les feuilles de résultats pour les listes de classement doivent être remises le **9 juillet 2023 jusqu'à 14h30 au plus tard**, dans la salle du CO.

- La proclamation des résultats aura lieu le 9 juillet 2023 à 15h00 - 15h15 au stade de la Fin du Monde.
- Les classements seront publiés sur plusport.ch après la Journée PluSport 2023.

5. Horaires groupés

Canton	09.30 - 12.00	13.00 - 15.30
AG, AI, AR, BE, GE, GL, LU, NW, SG, SH, SO, SZ, VS	Polysport/athlétisme et/ou natation	Ateliers de découverte et Fit+Fun
BS, FR, GR, JU, NE, OW, TG, TI, UR, VD, ZG, ZH	Ateliers de découverte et Fit+Fun	Polysport/athlétisme et/ou natation

Course de 60 m, aveugles et malvoyants 11h30 – 12h00 sur la piste fin du monde

- **Polysport/Athlétisme**

Les lancers ou sauts d'essai seront effectués selon les annonces des chefs de discipline.
Les athlètes handicapés de la vue ou aveugles peuvent utiliser leurs moyens acoustiques ou être accompagnés.

12_Course à pied 12 minutes

Description

Sur les terrains, les chemins en forêt et en lisière de forêt (piétons)

Durée	Évaluation	Nombre de tentatives
12 minutes	distance parcourue (en mètres)	1

13_Step

Description

Les deux pieds sur le step (= 1 step) donnent 1 point, puis les deux pieds reviennent sur le sol, ensuite répéter. Hauteur des steps entre 25 et 35 cm.

Durée	Évaluation	Nombre de tentatives
2 minutes	steps effectués	1

14_Ergomètre vélo ou rameur

Parcourir la plus grande distance possible pendant trois minutes sur le vélo ou l'ergomètre à rame.

Durée	Évaluation	Nombre de tentatives
3 minutes	distance couverte (en mètres)	1

20_Course à pied ou en fauteuils roulants, 80 m

Description

Signal de départ visuel/acoustique. Position de départ au choix (avec ou sans blocs de départ).

Évaluation	Nombre de tentatives
Temps (en secondes et dixièmes)	1

21_Course à pied pour aveugles et malvoyants, 60 m

Description

Signal de départ acoustique. Position de départ au choix (avec ou sans blocs de départ).

Évaluation	Nombre de tentatives
Temps (en secondes et dixièmes)	1

22_Saut en longueur

Description à pieds joints

Sauter à pieds joints depuis le bord du bac à sable. L'aide acoustique pour aveugles et malvoyants est autorisée.

Évaluation

Distance entre le bord du bac à sable et le point de contact arrière à l'atterrissage.

Le saut le plus long est retenu (en mètres et centimètres).

Nombre de tentatives

3

Description avec course d'élan

Sauter après une course d'élan, appui sur une jambe. L'aide acoustique pour aveugles et malvoyants est autorisée.

Évaluation

Distance entre le point de contact le plus avancé au décollage et le point de

contact arrière à l'atterrissage. Le saut le plus long est retenu (en mètres et centimètres).

Nombre de tentatives

3

23_Tir au javelot

Description

Lancer depuis une ligne, debout, à genoux ou assis.

Distance entre le centre de la cible et la ligne de dégagement: debout = 6 m, à genoux/assis = 4 m

Javelot de 600 g/400 g

Évaluation

Points totalisés sur la cible.

(Diamètre de 3 m divisé en huit cercles de 20 cm)

Centre = 8 points, cercle extérieur = 1 point.

La pointe du javelot doit marquer le sol.

Nombre de tentatives

6 pour une même posture

24_Lancer du poids

Description

Lancer des deux mains depuis la poitrine ou d'une main depuis l'épaule. À l'arrêt ou avec élan, à genoux ou assis, derrière la ligne de lancer.

Dames: poids de 2,5 kg/3 kg, hommes: poids de 4 kg/5 kg

Évaluation

Distance entre la ligne de lancer et le point d'atterrissage du poids.

Le lancer le plus long est retenu (en mètres et centimètres).

Nombre de tentatives

3

25_Lancer de la balle (80 g)

Description

Lancer avec ou sans course d'élan. À genoux, assis ou couché derrière la ligne de lancer.

Évaluation

Distance entre la ligne de lancer et le point d'atterrissage de la balle.

Le lancer le plus long est retenu (en mètres et centimètres).

Nombre de tentatives

3

26_Tir au frisbee

Description

Lancer depuis une ligne dans un petit but de football (cases de la cible selon schéma).
 Distance de dégagement: 5 m (points simples), 8 m (points doubles) ou 11 m (points triples).
 La distance de dégagement peut être modifiée en avant ou en arrière pendant des 6 essais.
 Aide acoustique pour aveugles et malvoyants.

8 cases: 1 point pour tir de 5m
 2 points pour tir de 8m
 3 points pour tir de 11m

Case centrale: 2 points pour tir de 5m
 4 points pour tir de 8m
 6 points pour tir de 11m

Nombre de points maximum possibles: 36
 (6 tirs de 11m sur case centrale)

1	1	1
1	2	1
1	1	1

Évaluation

Total général

Nombre de tentatives

6

29_Parcours de différence

Description

Avec ou sans assistance, le parcours est effectué deux fois de suite. Il s'agit de réaliser le parcours le plus rapidement possible lors des deux passages. Ce n'est donc pas le plus rapide qui gagne, mais le plus précis.

Jumping: l'athlète effectue 10 jumping
 Rotations : l'athlète tourne 3 fois autour de son axe vers la gauche et vers la droite
 Jonglage en mouvement: l'athlète parcourt une distance donnée (env. 10 m)* en courant/en roulant tout en jonglant avec une balle Success. Il ne doit pas tenir la balle.
 Transport de balle: l'athlète met une balle Success en équilibre sur sa tête et parcourt en courant ou en roulant le parcours de slalom indiqué (5 marques sur 10 m)*
 Lancer de la cible : l'athlète lance la balle Success sur la pyramide de 10 gobelets jusqu'à ce que tous les gobelets soient tombés. La distance par rapport aux gobelets peut être choisie librement.

Chaque athlète effectue deux fois le parcours.

Le temps est noté lors des deux manches.

Le gagnant est celui qui a la plus petite différence entre les deux temps chronométrés.

*Les distances peuvent être adaptées individuellement en fonction de l'espace disponible

Évaluation

Différence entre les deux manches.

Nombre de tentatives

1

- **Natation**

40_Natation 50m

Description

50 m sans interruption (style libre). Départ dans l'eau. Aide à l'orientation pour aveugles et malvoyants.

Évaluation

Temps nagé (en minutes, secondes et centièmes de secondes)

Nombre de tentatives

1

41_Natation 100m

Description

100 m sans interruption (style libre). Départ dans l'eau. Aide à l'orientation pour aveugles et malvoyants.

Évaluation

Temps nagé (en minutes, secondes et centièmes de secondes)

Nombre de tentatives

1

42_Natation 2 x 25 m Différence de temps

Description

25 m sont nagé à une certaine vitesse. Après une pause, le nageur/la nageuse nage la même distance une deuxième fois, en essayant d'obtenir le temps le plus proche du temps obtenu précédemment. Le meilleur résultat est obtenu par le nageur/la nageuse qui obtient la plus petite différence entre les temps obtenus.

Évaluation

Différence en centièmes de seconde

Nombre de tentatives

1

43_Parcours de natation

Description

Chaque participant effectue le parcours seul. Lorsque le parcours a été effectué dans son intégralité le temps nécessaire est inscrit sur la carte de résultats personnelle. Les techniques de nage, plongée, et les techniques de transport sont libres. Le départ se fait dans l'eau. Description voir page suivante.

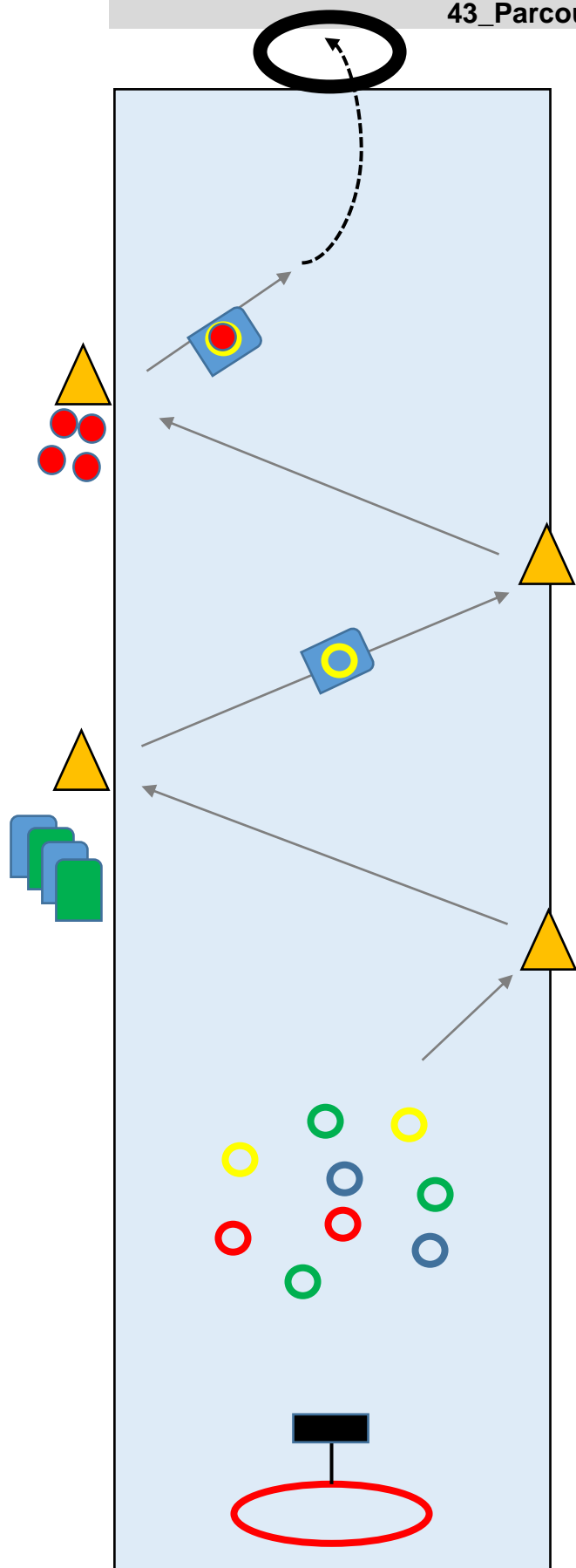
Évaluation

Temps nécessaire pour un parcours complet

Nombre de tentatives

1

43_Parcours de natation



11.) Lancer de la balle. Choisir soi-même la distance. Autant d'essais jusqu'à ce que la balle atteigne le but.

10.) Transporter à la nage la balle, l'anneau et la planche de natation.

9.) Prendre la balle.

8.) Toucher le marqueur.

7.) Transporter à la nage l'anneau et la planche de natation.

6.) Prendre une planche de natation.

5.) Toucher le marqueur.

4.) Transporter l'anneau à la nage.

3.) Aller chercher 1 anneau de plongée au fond du bassin. Profondeur 1,50 m.

2.) Reprendre son souffle ou continuer directement.

1.) Plonger dans le cerceau.

Départ (dans l'eau)