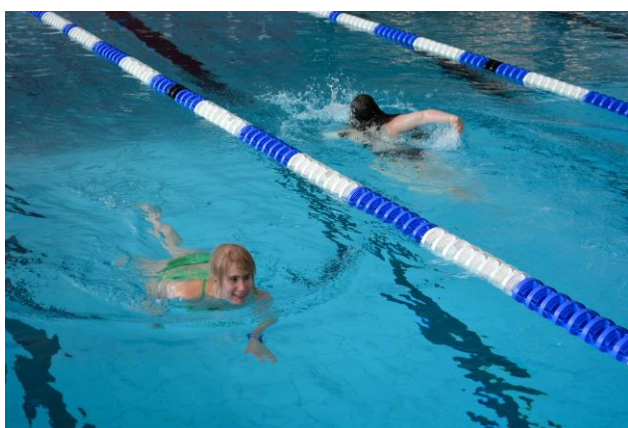


TECHNISCHES REGLEMENT 2022 LEICHTATHLETIK- UND SCHWIMMDISZIPLINEN

REGLEMENT TECHNIQUE 2022 DISCIPLINES D'ATHLÉTISME ET DE NATATION



PluSport

Behindertensport Schweiz/Sport Handicap Suisse
Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil
Tel. 044 908 45 00
Fax 044 908 45 01
mailbox@plusport.ch, plusport.ch

1. Angebotsbereiche

- Leichtathletik, 6 Disziplinen, Einzelwettbewerb mit 1 Rangliste pro Disziplin (Männer/Frauen)
- Schwimmen, 4 Disziplinen, Einzelwettbewerb mit 1 Rangliste pro Disziplin (Männer/Frauen)

2. Teilnahme

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

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 Leichtathletik- oder Schwimm-Angebots plus Teilnahme an mindestens 2 Workshops wird die PluSport-Tag-Medaille abgegeben.

4. Ranglisten Einzelwettkampf

- Ranglisten werden für alle Leichtathletik- und Schwimm-Disziplinen erstellt (1 Rangliste pro Disziplin, 1 für Männer, 1 für Frauen).
- Für Sportler:innen, die in der Ranglisten erfasst werden wollen, müssen die Resultate im Disziplinen-Resultatblatt erfasst werden.
- Alle Resultate-Blätter für die Ranglisten müssen am **10. Juli 2022 bis spätestens 16.00 Uhr im OK-Zimmer** deponiert werden.
- Die Ranglisten werden nach dem PluSport-Tag 2022 auf plusport.ch publiziert.
- Vor Ort findet keine Rangverkündigung statt.
- Gruppenwettkämpfe finden 2022 keine statt.

5. Blockzeiten

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

60 Meter Lauf Sehbehinderte/Blinde

13.00 – 13.30 Uhr

Bahn End der Welt

- **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

20_ 80 m 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_ 60 m 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	Anzahl Versuche
Distanz ab Kante der Sprunggrube bis hinterster Bodenberührungspunkt nach der Landung. Der weiteste Sprung zählt (in Meter/Zentimeter). Keine Probesprünge.	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_Speerweitwurf

Beschreibung

Abwurf hinter der Abwurflinie aus Stand, im Rollstuhl oder mit Anlauf. Speer muss am Griff gefasst und über die Schulter von hinten nach vorne geworfen werden.

Damen 400g/600g Speer, Herren 600g/800g Speer

Bewertung

Distanz ab Abwurflinie bis Auftreffpunkt der Speerspitze am Boden.

Spitze muss den Boden ritzen. Der weiteste Wurf zählt (in Meter/Zentimeter).

Anzahl Versuche

3

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

- **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.

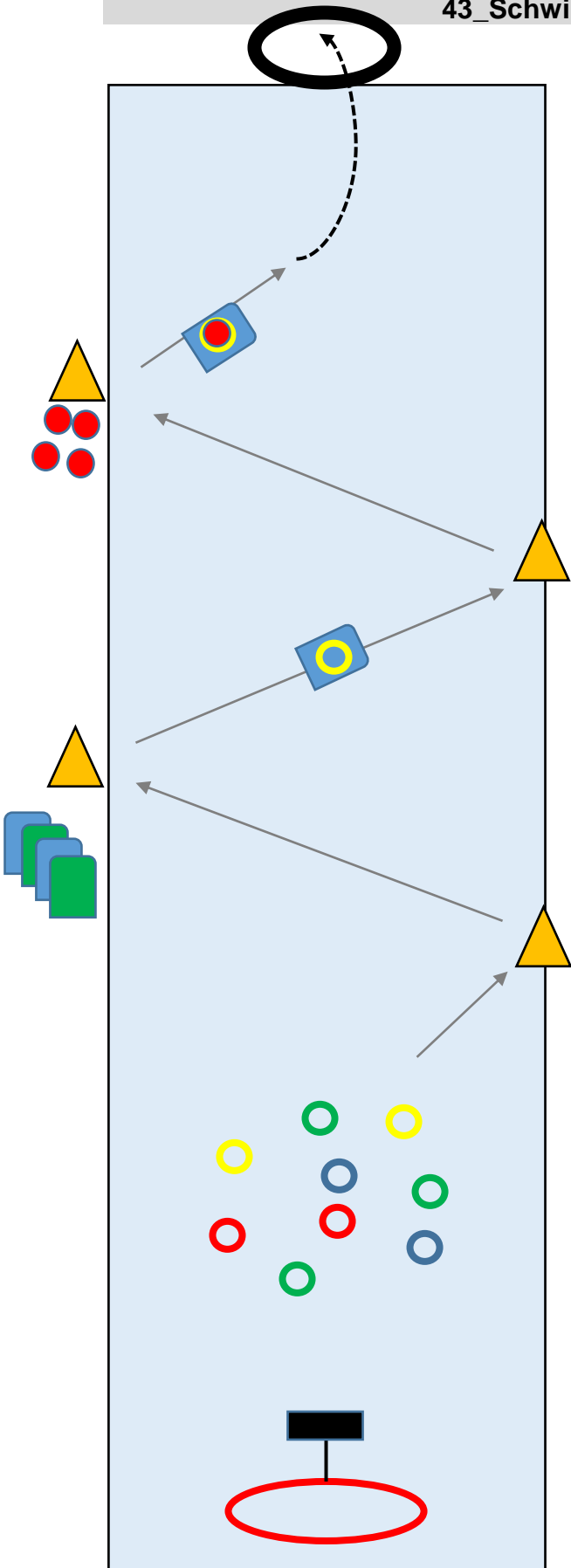
Bewertung

Benötigte Zeit für komplett absolvierten Parcours

Anzahl Versuche

1

43_Schwimm-Parcours / Beschrieb



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

- Athlétisme, 6 disciplines, compétition individuelle avec 1 classement par discipline (hommes/femmes)
- Natation, 4 disciplines, compétition individuelle avec 1 classement par discipline (hommes/femmes)

2. Pour participer

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

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 d'athlétisme ou de natation et à au moins deux Workshops.

4. Classements compétitions individuelles

- Des classements seront établis pour toutes les disciplines d'athlétisme et de natation (1 classement par discipline, 1 pour les hommes et 1 pour les femmes).
- Pour les athlètes qui souhaitent figurer dans les classements, les résultats doivent être saisis dans la feuille de résultats de la discipline.
- Toutes les feuilles de résultats pour les listes de classement doivent être remises le **10 juillet 2022 jusqu'à 16h00 au plus tard**, dans la salle du CO.
- Les classements seront publiés sur plusport.ch après la Journée PluSport 2022.
- La proclamation des résultats n'aura pas lieu sur place.
- Les compétitions de groupe n'auront pas lieu en 2022.

5. Horaires groupés

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

Course de 60 m, aveugles et malvoyants 13h00 – 13h30 sur la piste fin du monde

1. 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

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

A pieds joints :

Description

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

Évaluation	Nombre de tentatives
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).	3

Avec course d'élan :

Description

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

Évaluation	Nombre de tentatives
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).	3

23_Lancer du javelot

Description

Lancer depuis une ligne, à l'arrêt, dans le fauteuil roulant ou avec course d'élan. Le javelot doit être tenu à la poignée et lancé vers l'avant, par-dessus l'épaule.

Dames: javelot de 400 g/600g, hommes: javelot de 600 g/800g

Évaluation

Distance entre la ligne de lancer et le point d'atterrissage de la pointe du javelot. La pointe doit marquer le sol. Le lancer le plus long est retenu (en mètres et centimètres).

Nombre de tentatives

3

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

2. 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.

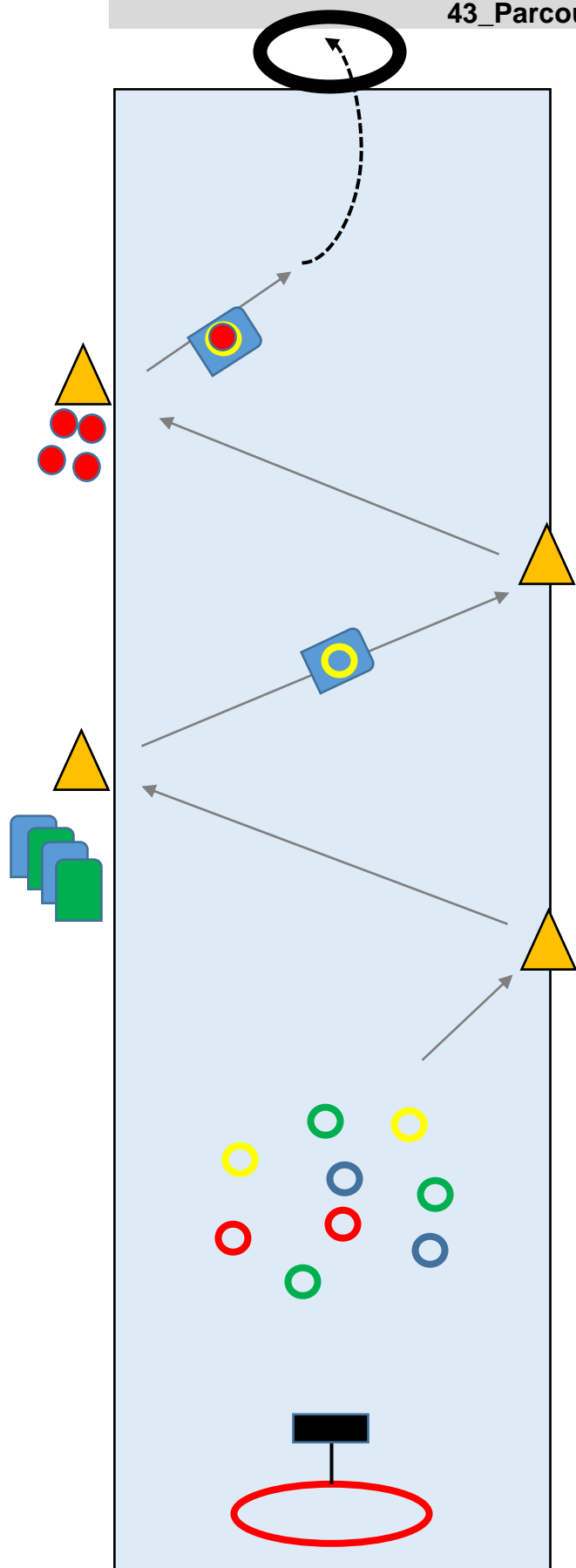
Évaluation

Temps nécessaire pour un parcours complet

Nombre de tentatives

1

43_Parcours de natation / Description



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)