

Reglement Einzelwettkampf

1 Laufdisziplinen (4 Laufbahnen)

Startkommandos: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – Schuss oder Startklappe

1a 80 m Rollstuhlfahren (max. 4 Bahnen)

- 1 Versuch
- Vorderrad massgebend für Start und Ziel
- Die Bahn darf nicht verlassen werden

1b 80 m Lauf

- 1 Versuch
- Startstellung ist frei (mit/ohne Startpflöcke)
- Zwei Fehlstarts führen zur Disqualifikation

1c 60 m Lauf Sehbehinderte (Einzelstart)

- 1 Versuch
- Startstellung ist frei
- Zwei Fehlstarts führen zur Disqualifikation
- Der Läufer wird durch den Betreuer durch Zurufe geführt

Die Zuschauer sind gebeten, sich während des Laufes ruhig zu verhalten!

2 Fahrrad-Ergometer

Wettkampf:

- Ausdauerleistung
- Bewertung nach Kalorienverbrauch, Resultat auf Ergometer abschreiben
- Stärke-Einstellung frei wählbar
- Zeitdauer: 4 Minuten
- Minuten werden bekanntgegeben
- Die letzten 30 Sekunden werden abgezählt

3 Baligerät

Wettkampf:

- Sitzend oder stehend
- Gerät auf Brusthöhe
- Mit gestreckten Armen zusammendrücken
- Jedermal ganz loslassen
- Oberkörper abwechselnd Vierteldrehung nach links und rechts
- Nur korrekt ausgeführte Versuche werden gezählt
- Zeitdauer: 5 Minuten
- Minuten werden bekanntgegeben
- Die letzten 30 Sekunden werden abgezählt

4 Korbballzielwurf

Wettkampf:

- 6 Würfe
- Treffer = 1 Punkt
- Bei Punktgleichheit: Stechen für die ersten 3 Plätze

4a Korbballzielwurf 1,5 m

- Sitzend in Rollstuhl oder Stuhl gleicher Höhe
- Distanz und Höhe: 1,5 m

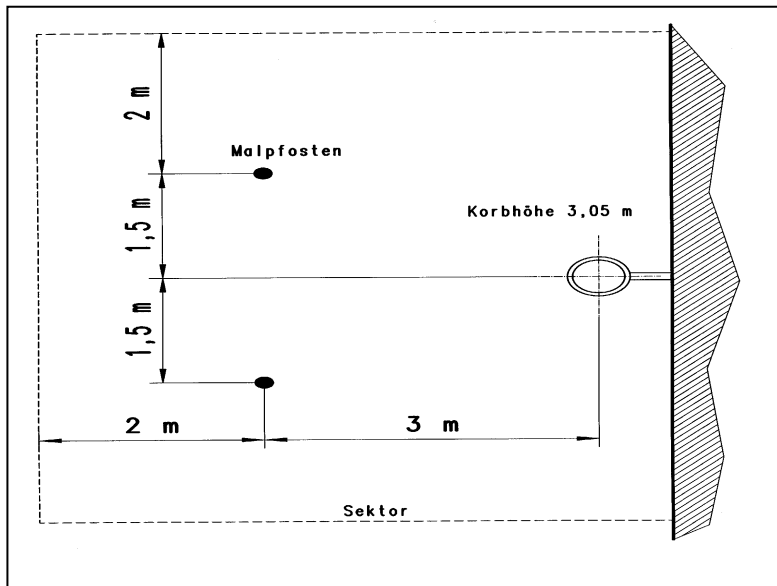
4b Korbballzielwurf 2 m

- Wurf erfolgt stehend
- Distanz und Höhe: 2 m

5 Streetball

Wettkampf:

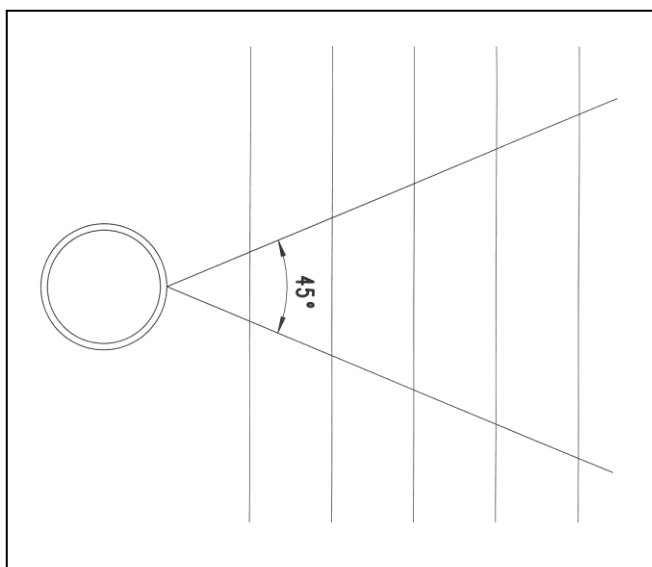
- Ball-Dribbling um zwei Malpfosten
- Position der Malpfosten: Distanz von Korbachse 3 m und je 1,5 m links / rechts
- Korbhöhe: 3,05 m
- Möglichst viele Treffer erzielen
- Ball ausserhalb des Sektors: Helfer reicht neuen Ball
- Zeitdauer: 3 Minuten
Minuten werden bekanntgegeben
- Bei Punktgleichheit: Stechen für die ersten 3 Plätze



6 Kugelstossen

Wettkampf:

- 1 Probestoss
- 3 Versuche, bester wird gewertet / gemessen
- Stoss mit oder ohne Anlauf aus Kreis \varnothing 2,135 m
- Stoss einhändig
- Wurfsektor 45°
- Übertreten = ungültiger Wurf
- Messung: Innenkante Kreisring – Bodenkontakt Kugel
- Kugelgewicht: Damen 3 kg
Herren 5 kg



7 Medizinballstossen

Wettkampf:

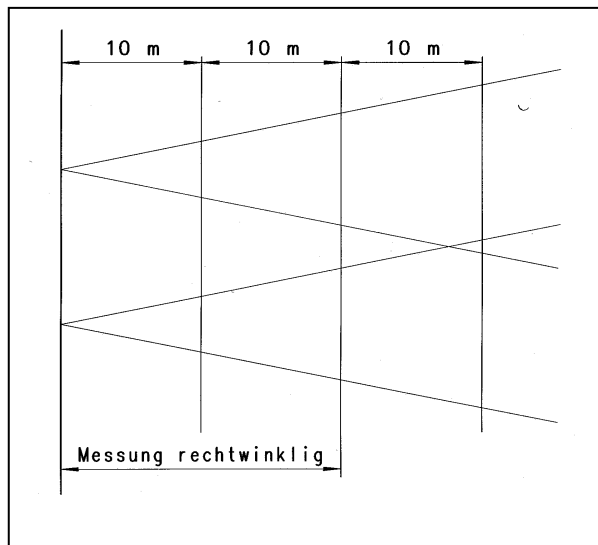
- 3 Versuche, bester wird gewertet/gemessen
- Wurfart frei, ausgenommen rückwärts
- Mit oder ohne Anlauf
- Messung: Abwurflinie – Bodenkontakt auf 10 cm genau
- Übertreten = ungültiger Wurf
- Medizinball

8 Ballwurf 80 g

Besonderes: Distanzmarkierungen über die ganze Feldbreite

Wettkampf:

- 3 Versuche, bester wird gewertet
- Wurf mit oder ohne Anlauf
- Übertreten = ungültiger Wurf
- Messung: Abwurflinie – Bodenkontakt auf 10 cm genau, im rechten Winkel zur Abwurflinie

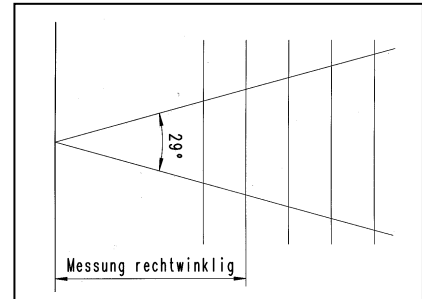


9 Speerwerfen

Wettkampf: Wurf zählt, wenn Speer steckt oder deutlich ritzt

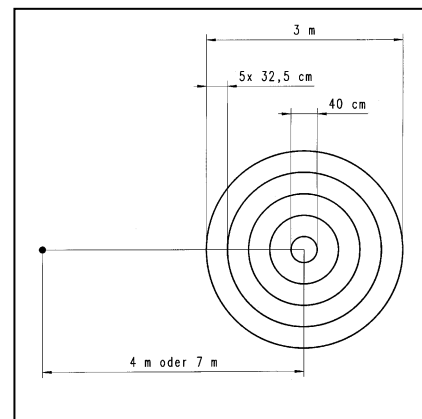
9a Speerweitwurf

- 1 Probewurf
- 3 Versuche, bester wird gewertet
- Wurf mit oder ohne Anlauf Speer 600 g
- Wurfsektor 29°
- Übertreten = ungültiger Wurf
- Messung: Abwurflinie – Bodenmarkierung



Speerzielwurf 7 m / 4 m

- 6 Würfe auf Zielscheibe \varnothing 3 m mit 5 konzentrischen Ringen
- Wertung: Punkte 1-5, Würfe zusammengezählt
- Bei Punktgleichheit: Stechen für die ersten 3 Plätze



9b Speerzielwurf Distanz 7 m, Wurf stehend

9c Speerzielwurf Distanz 4 m für Rollstuhl oder Stuhl gleicher Höhe

10 Weitsprung

Wettkampf:

- 1 Probesprung
- 3 Versuche, bester wird gewertet
- Sprung mit oder ohne Anlauf möglich
- Absprung innerhalb Absprungzone
- Übertreten = ungültiger Sprung
- Messung: Absprungpunkt – Landepunkt

