



Disziplinen Reglement

AARGAUER MEISTERSCHAFT
POLYSPORT

2023

Inhaltsverzeichnis

Grundhaltung an den Aargauer Meisterschaften	1
80m Lauf	2
<i>Leistung</i>	2
80m Lauf	2
<i>Differenz</i>	2
Baligerät	3
<i>Leistung</i>	3
Baligerät	3
<i>Differenz</i>	3
Stepp	4
<i>Glück</i>	4
Korbballzielwurf sitzend	5
<i>Glück</i>	5
Korbballzielwurf stehend	5
<i>Glück</i>	5
Kugelstossen	7
<i>Leistung</i>	7
Boccia	8
<i>Glück</i>	8
Ballweitwurf	9
<i>Leistung</i>	9
Speerweitwurf	10
<i>Leistung</i>	10
Weitsprung	11
<i>Leistung</i>	11
Hochsprung	12
<i>Leistung</i>	12
Blindes Medizinball-Kegeln	13
<i>Glück</i>	13
Schlechtwetterregelung	14
Teilnahmebedingungen	14

Grundhaltung an den Aargauer Meisterschaften

Lasst die Sportler:innen Sport betreiben und Freude haben!

Das bedeutet konkret:

Leiter:innen mischen sich nicht in das Geschehen ein, sie akzeptieren die Entscheidungen der Kampfrichter:innen.

Das Anfeuern der Sportler:innen ist selbstverständlich erwünscht und erlaubt.

80m Lauf

Leistung

- Alle Läufer:innen haben einen Versuch
- Die Startstellung ist frei wählbar (mit oder ohne Startpflöcke)
- Die Bahn darf nicht verlassen werden
- Zwei Fehlstarts führen zu einer Disqualifizierung
- Kommando: Auf die Plätze – Fertig – Startklappe

80m Lauf

Differenz

- Alle Läufer:innen absolvieren zwei Läufe
- Zeitmessung erfolgt bei beiden Läufen, danach wird die Differenz ausgerechnet
- Das Ziel ist es, eine möglichst kleine Differenz zu erlangen
- Startstellung ist frei wählbar (mit oder ohne Startpflöcke)
- Die Bahn darf nicht verlassen werden
- Zwei Fehlstarts führen zu einer Disqualifizierung
- Es gibt nur eine Kategorie (Frauen, Männer, Rollstuhlfahrer:innen, Sehbeeinträchtigte)
- Sehbeeinträchtigte Personen dürfen durch eine Begleitperson akustisch oder mit einem Band verbunden begleitet werden

Tipp: Rollstuhlfahrer:innen miteinander starten lassen und Sehbeeinträchtigte miteinander starten lassen

Baligerät

Leistung

- Das Baligerät wird, egal ob sitzend oder stehend, möglichst oft auf Brusthöhe ganz zusammengedrückt und ganz losgelassen. Dabei macht der Oberkörper jedes Mal eine Vierteldrehung nach links bzw. nach rechts
- Männer benutzen das rote Gerät, Frauen das grüne
- Dauer: 5min, wobei eine Zeitangabe bei jeder Minute erfolgt
- Nur korrekt ausgeführte Versuche werden gezählt
- Wenn das Gerät mehr als 5x hintereinander nicht korrekt zusammengedrückt wird, führt dies zur Disqualifikation
- Es erfolgt ein gemeinsamer Start bei allen Balianalgen

Baligerät

Differenz

- Das Baligerät wird, egal ob sitzend oder stehend, möglichst oft auf Brusthöhe ganz zusammengedrückt und ganz losgelassen. Die Vierteldrehung ist nicht erforderlich.
- Sportler:in darf wählen ob er/sie das grüne oder rote Gerät benutzt, es muss jedoch bei beiden Versuchen dasselbe genommen werden
- Sportler:in absolviert 50 Wiederholungen, wobei die Zeit gestoppt wird. Es erfolgt eine Minute Pause, danach werden nochmals 50 Wiederholungen absolviert. Zum Schluss wird die Differenz der beiden Zeiten ausgerechnet.
- Das Ziel ist es, eine möglichst kleine Differenz zu erlangen.
- Nur korrekt ausgeführte Versuche werden gezählt
- Wenn das Gerät mehr als 5x hintereinander nicht korrekt zusammengedrückt wird, führt dies zur Disqualifikation
- Damen und Herren starten in derselben Kategorie
- Es erfolgt ein gemeinsamer Start bei allen Balianalgen

Tipp: es braucht mehr Helfer:innen und Handzähler als bisher

Stepp

Glück

- Die Stepphöhe beträgt 25cm
- Es wird zwei Minuten gesteppt, danach würfelt der/die Sportler:in mit einem Würfel.
- Die Anzahl ausgeführten Steps werden mit den nach oben schauenden Würfelaugen multipliziert.
- Bewertung: wenn sich beide Füße auf dem Stepp befinden, gibt dies 1 Punkt.
- Damen und Herren starten in separaten Kategorien.
- Es erfolgt ein gemeinsamer Start bei allen Steppanlagen.

Korbballzielwurf sitzend

Glück

Korbball:

- Die Disziplin wird im Rollstuhl oder auf einem Stuhl gleicher Höhe absolviert
- Die Korbhöhe beträgt 1.5m
- Es erfolgt 1 Probewurf (Abwurflinie frei wählbar), danach 6 Würfe, welche zählen
- Es gibt drei Abwurflinien: 1.5m (1 Punkt), 2.5m (2 Punkte), 3m (3 Punkte)
- Bei jeder Abwurflinie werden zwei Würfe getätigt und die Getroffenen zusammengezählt.

Büchsenwerfen:

- Danach wirft der/die Sportler:in mit einem Tennisball zweimal auf die aufgebauten Büchsen.
- Die Abwurflinie ist bei 3m. Für Sportler:innen mit cerebraler Behinderung bei 1.5m
- Die erzielten Punkte werden mit diesen vom Korbball addiert.
- Damen und Herren starten in derselben Kategorie.

Korbballzielwurf stehend

Glück

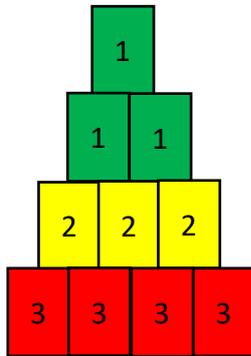
Korbball

- Die Korbhöhe beträgt 2m.
- Es erfolgt 1 Probewurf (Abwurflinie frei wählbar), danach 6 Würfe, welche zählen
- Es gibt drei Abwurflinien: 1.5m (1 Punkt), 2.5m (2 Punkte), 3m (3 Punkte)
- Bei jeder Abwurflinie werden zwei Würfe getätigt und die Getroffenen zusammengezählt.

Büchsenwerfen

- Danach wirft der/die Sportler:in mit einem Tennisball zweimal auf die aufgebauten Büchsen.
- Die Abwurflinie ist bei 3m. Für Sportler:innen mit cerebraler Behinderung bei 1.5m
- Die erzielten Punkte werden mit diesen vom Korbball addiert.
- Damen und Herren starten in derselben Kategorie.

Aufbau Büchsen



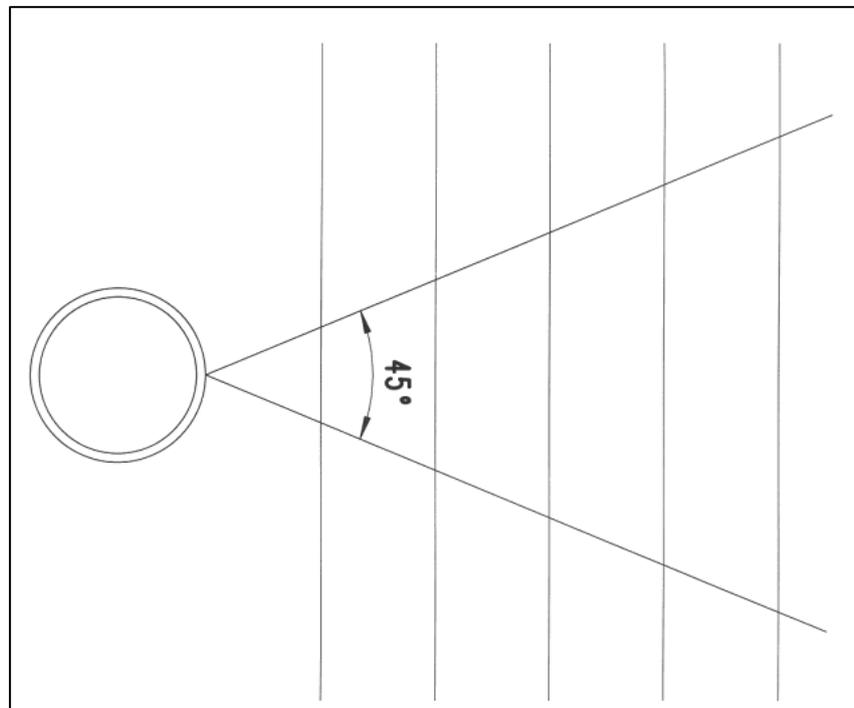
Die Büchsen werden farblich dem Beispiel entsprechend, und mit Zahlen versehen, erstellt.
Die Büchsen können von OK zu OK weitergegeben werden.

Tipp: Es sollten mindestens zwei Büchsenwerf-Stationen aufgebaut werden.

Kugelstossen

Leistung

- Die Kugel muss mit einer Hand gestossen werden
- Der Stoss erfolgt mit oder ohne Anlauf
- Die Kugel muss im 45° Wurfsektor landen
- Es erfolgt ein Probestoss, danach drei Versuche. Der beste Stoss wird gewertet.
- Bei Übertretung ist der Stoss ungültig
- Die Messung erfolgt vom Balken bis zum Bodenkontakt der Kugel
- Kugelgewicht: Damen 3kg, Herren 4kg, Rollstuhlfahrer:innen 3kg



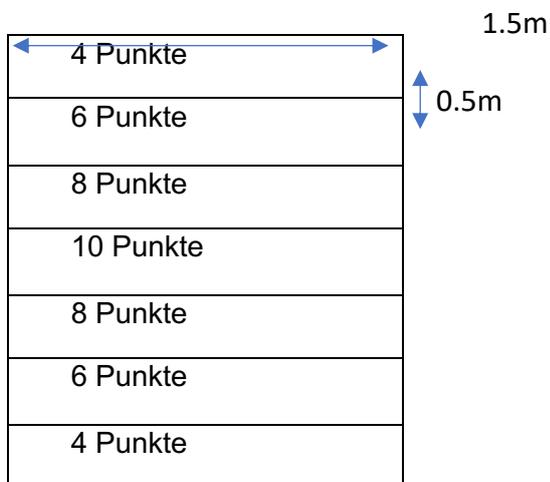
Boccia

Glück

- Es erfolgt ein Probewurf, danach sollen mit fünf Würfeln möglichst viele Punkte erzielt werden
- Die gespielten Boccia-Kugeln werden im Feld liegen gelassen, bis alle fünf Würfe getätigt wurden. Erst dann wird die Punktzahl ausgerechnet
- Wird, wenn möglich, im Rasen gespielt
- Die Wurftechnik ist frei wählbar
- Es wird mit Boccia-Kugeln gespielt
- Die Abwurflinie ist 4m vom ersten Feld entfernt. Die Feldbreite beträgt 1.5m, die Tief 0.5m
- Damen und Herren starten in derselben Kategorie

Tipp: mindestens zwei Bahnen einzeichnen und pro Feld eine andere Boccia-Kugelfarbe verwenden.

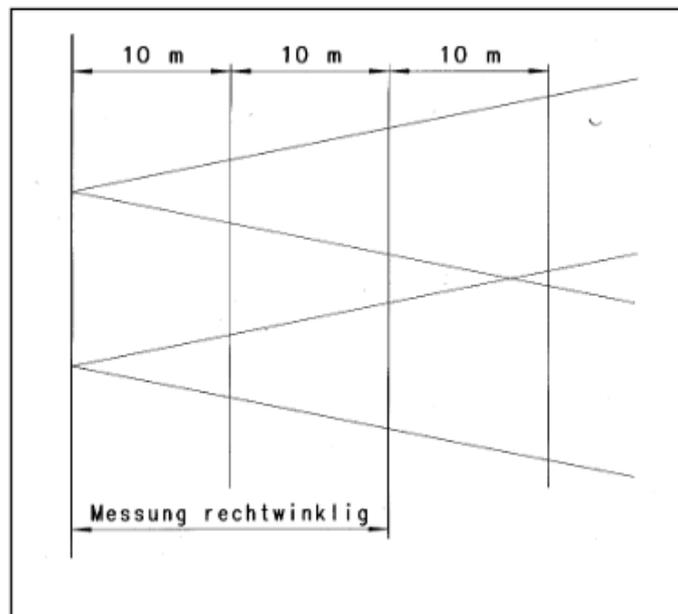
Boccia Feld



Ballweitwurf

Leistung

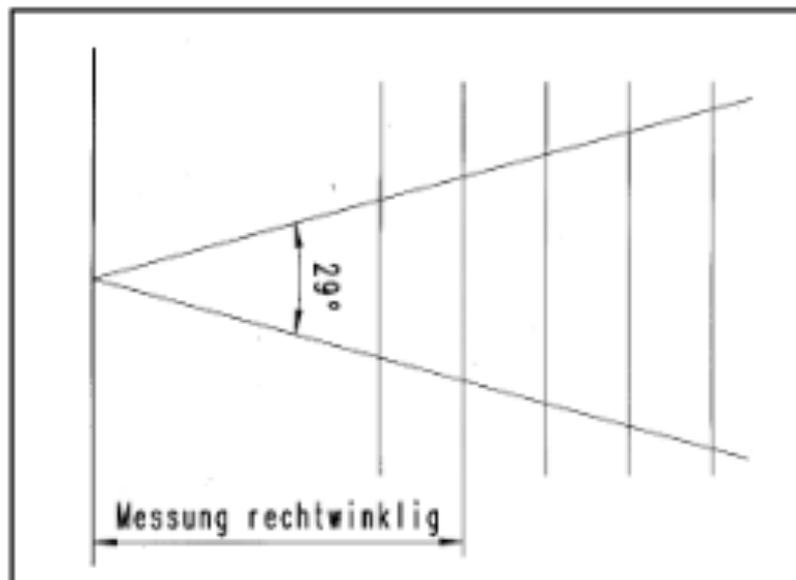
- Es wird mit 80g Wurfbällen geworfen
- Es erfolgt ein Probewurf, danach drei Versuche. Der Beste wird gewertet
- Der Wurf darf mit oder ohne Anlauf gemacht werden
- Beim Übertreten der Abwurflinie ist der Wurf ungültig
- Die Messung erfolgt von der Abwurflinie zum ersten Bodenkontakt (auf 10 cm genau)
- Es wird rechtwinklig vermessen



Speerweitwurf

Leistung

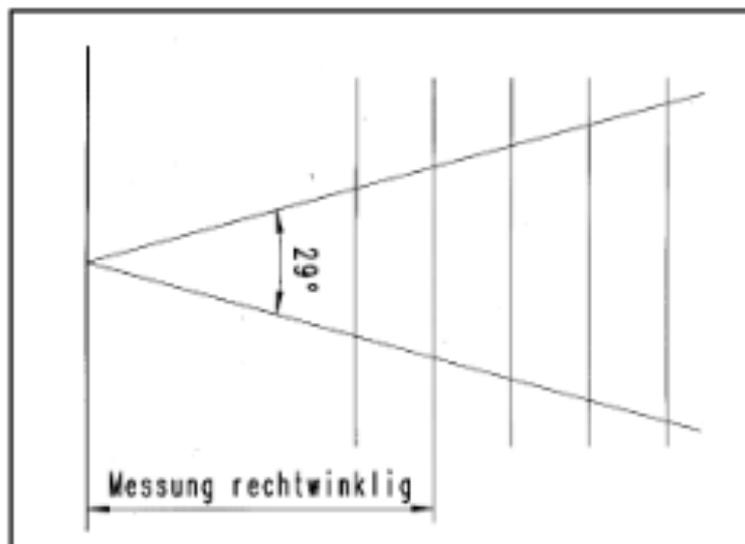
- Es wird mit 600g Speeren geworfen
- Es erfolgt ein Probewurf, danach drei Versuche. Der beste wird gewertet.
- Der Wurf darf mit oder ohne Anlauf gemacht werden.
- Beim Übertreten der Abwurflinie ist der Wurf ungültig
- Die Messung erfolgt von der Abwurflinie bis zur Bodenmarkierung
- Der Wurf ist ungültig, wenn eine Übertretung der Abwurflinie erfolgt.
- Der Speer muss ritzen oder stecken, ansonsten ist der Wurf auch ungültig.
- Es wird rechtwinklig vermessen



Weitsprung

Leistung

- Es erfolgt ein Probesprung, danach drei Versuche. Jeder Sprung wird gemessen, wobei der beste gewertet wird.
- Der Sprung darf mit oder ohne Anlauf gemacht werden.
- Der Absprung muss innerhalb der Absprungzone (80cm) erfolgen.
- Wenn die vordere Zonenbegrenzung überschritten wird, ist der Sprung ungültig.
- Die Messung erfolgt vom Absprungpunkt zum Landepunkt



Hochsprung

Leistung

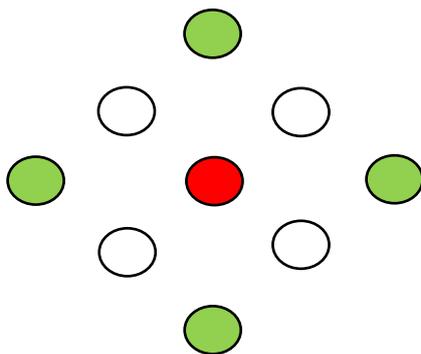
- Es erfolgen zwei Probesprünge und danach sechs Versuche, wobei die neue Höhe nach jedem Versuch gewählt werden kann. Der beste Sprung wird gewertet
- Der Absprung muss mit einem Bein erfolgen. Ansonsten ist die Sprungtechnik frei wählbar.
- Der Sprung kann mit oder ohne Anlauf erfolgen.
- Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte so überquert wird, dass diese nicht herunterfällt
- Bei gleicher Höhe gewinnt diejenige Person, die die Sprunghöhe mit den wenigsten Versuchen erreicht hat.
- Frauen und Männer starten in derselben Kategorie.

Blindes Medizinball-Kegeln

Glück

- Die Sportler:innen erhalten eine Augenbinde und kegeln blind
- Es darf eine akustische Hilfestellung gewährleistet werden. Die Postenbetreuung steht dazu hinter den Kegeln und klingelt.
- 9 Kegel (oder gefüllte 1.5l Pet-Flaschen) werden in Rautenform aufgestellt.
- Die Abwurflinie ist 5m vom mittleren Kegel entfernt
- Der Medizinball wird gerollt
- Es wird mit 2kg Medizinbällen auf dem Tartanplatz gespielt
- Es werden drei Versuche getätigt. Liegen bereits alle Kegel, bevor die drei Würfe getätigt wurden, werden diese nochmals aufgestellt.

Aufbau Kegel



- Der rote Kegel gibt 10 Punkte, die grünen 5 Punkte, die weissen 2 Punkte
- Von den roten zu den grünen Kegeln beträgt der Abstand jeweils 60cm.

Schlechtwetterregelung

Bei nasser Witterung finden die Disziplinen Baligerät, Step und Hochsprung in der Turnhalle statt.

Teilnahmebedingungen

Alle Teilnehmer:innen wählen bis zu maximal vier Disziplinen aus.

Es ist ihnen, resp. den Trainer:innen überlassen, geeignete Disziplinen auszuwählen. Es dürfen aus allen Kategorien (Glück, Leistung, Differenz) welche ausgewählt werden. Möchte aber jemand bspw. nur Leistungsdisziplinen absolvieren, ist dies erlaubt.