



Disziplinen Reglement

AARGAUER MEISTERSCHAFT
POLYSPORT

2026

Inhaltsverzeichnis

Grundhaltung an der Aargauer Meisterschaft	1
80m Lauf.....	2
<i>Leistung</i>	<i>2</i>
80m Lauf.....	2
<i>Differenz</i>	<i>2</i>
Baligerät	3
<i>Leistung</i>	<i>3</i>
Baligerät	3
<i>Differenz</i>	<i>3</i>
Stepp	4
<i>Glück.....</i>	<i>4</i>
Korbballzielwurf sitzend	5
<i>Glück.....</i>	<i>5</i>
Korbballzielwurf stehend	6
<i>Glück.....</i>	<i>6</i>
Kugelstossen.....	7
<i>Leistung</i>	<i>7</i>
Boccia	8
<i>Glück.....</i>	<i>8</i>
Ballweitwurf	9
<i>Leistung</i>	<i>9</i>
Speerweitwurf	10
<i>Leistung</i>	<i>10</i>
Weitsprung	11
<i>Leistung</i>	<i>11</i>
Hochsprung	12
<i>Leistung</i>	<i>12</i>
Blindes Medizinball-Kegeln	13
<i>Glück.....</i>	<i>13</i>
Schlechtwetterregelung	14
Teilnahmebedingungen	14

Grundhaltung an der Aargauer Meisterschaft

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.
- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmende dasselbe Resultat und belegen damit gemeinsam einen Rang innerhalb der Plätze 1–3, wird ein Stechen durchgeführt. Das Stechen dient der Ermittlung der definitiven Rangfolge unter diesen Teilnehmenden und betrifft ausschliesslich die von der Resultatgleichheit betroffenen Ränge.
Das im Stechen erzielte Resultat ist für die interne Rangierung dieser Teilnehmenden massgebend. Andere Rangierungen bleiben davon unberührt.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Damen und Herren starten in unterschiedlichen Kategorien.

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
- Sehbeeinträchtigte Personen dürfen durch eine Begleitperson akustisch oder mit einem Band verbunden begleitet werden.
- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmer das gleiche Resultat und belegen damit gemeinsam den ersten, zweiten oder dritten Rang, wird ein Stechen durchgeführt. Das Stechen entscheidet über die definitive Rangierung. Das im Stechen erzielte Resultat wird in der offiziellen Rangliste aufgeführt und ist für die Rangierung massgebend.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Es gibt nur eine Kategorie (Frauen, Männer, Rollstuhlfahrer:innen, Sehbeeinträchtigte).

Tip: 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.
- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmer das gleiche Resultat und belegen damit gemeinsam den ersten, zweiten oder dritten Rang, wird ein Stechen durchgeführt. Das Stechen entscheidet über die definitive Rangierung. Das im Stechen erzielte Resultat wird in der offiziellen Rangliste aufgeführt und ist für die Rangierung massgebend.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Damen und Herren starten in unterschiedlichen Kategorien.

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.
- Es erfolgt ein gemeinsamer Start bei allen Balianalgen.
- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmer das gleiche Resultat und belegen damit gemeinsam den ersten, zweiten oder dritten Rang, wird ein Stechen durchgeführt. Das Stechen entscheidet über die definitive Rangierung. Das im Stechen erzielte Resultat wird in der offiziellen Rangliste aufgeführt und ist für die Rangierung massgebend.

- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Damen und Herren starten in derselben Kategorie.

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.
- Es erfolgt ein gemeinsamer Start bei allen Steppanlagen.
- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmer das gleiche Resultat und belegen damit gemeinsam den ersten, zweiten oder dritten Rang, wird ein Stechen durchgeführt. Das Stechen entscheidet über die definitive Rangierung. Das im Stechen erzielte Resultat wird in der offiziellen Rangliste aufgeführt und ist für die Rangierung massgebend.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Damen und Herren starten in derselben Kategorie.

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.

- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmer das gleiche Resultat und belegen damit gemeinsam den ersten, zweiten oder dritten Rang, wird ein Stechen durchgeführt. Das Stechen entscheidet über die definitive Rangierung. Das im Stechen erzielte Resultat wird in der offiziellen Rangliste aufgeführt und ist für die Rangierung massgebend.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Damen und Herren starten in derselben Kategorie.

Korbballzielwurf stehend

Glück

Korbball

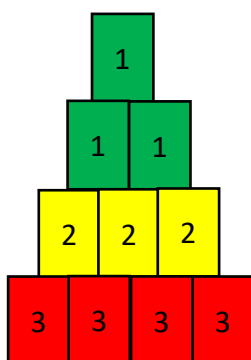
- Die Korbhöhe beträgt 2m.
- Es erfolgt 1 Probewurf (Abwurfline frei wählbar), danach 6 Würfe, welche zählen.
- Es gibt drei Abwurflinien: 1.5m (1 Punkt), 2.5m (2 Punkte), 3m (3 Punkte).
- Bei jeder Abwurfline werden zwei Würfe getätigt und die Getroffenen zusammengezählt.

Büchsenwerfen

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

- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmer das gleiche Resultat und belegen damit gemeinsam den ersten, zweiten oder dritten Rang, wird ein Stechen durchgeführt. Das Stechen entscheidet über die definitive Rangierung. Das im Stechen erzielte Resultat wird in der offiziellen Rangliste aufgeführt und ist für die Rangierung massgebend.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Damen und Herren starten in derselben Kategorie.

Aufbau Büchsen



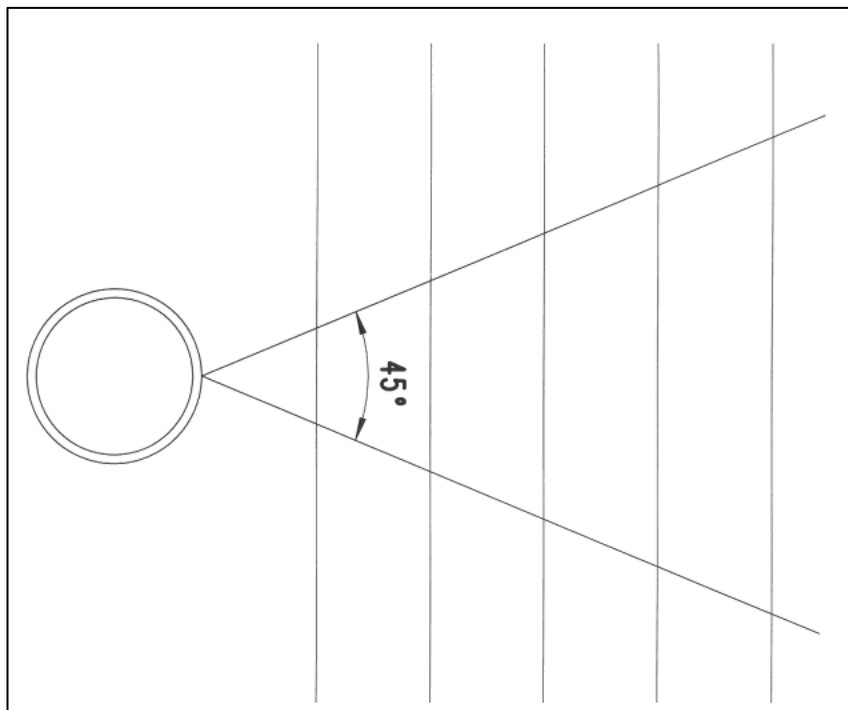
Die Büchsen werden farblich dem Beispiel entsprechend, und mit Zahlen versehen, erstellt. Die Büchsen können von OK zu OK weitergegeben werden.

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.
- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmende dieselbe beste gültige Weite, entscheidet die jeweils nächstbeste gültige Weite über die Rangierung. Bei weiterer Gleichheit werden die weiteren gültigen Versuche in absteigender Reihenfolge berücksichtigt.
- Besteht nach Berücksichtigung sämtlicher gültiger Versuche weiterhin Resultatgleichheit auf den Rängen 1–3, wird ein Stechen durchgeführt.
- Am Stechen nehmen ausschliesslich die ranggleichen Teilnehmenden teil. Das im Stechen erzielte Resultat entscheidet über die definitive Rangierung und wird in der Rangliste entsprechend ausgewiesen.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Damen und Herren starten in unterschiedlichen Kategorien.



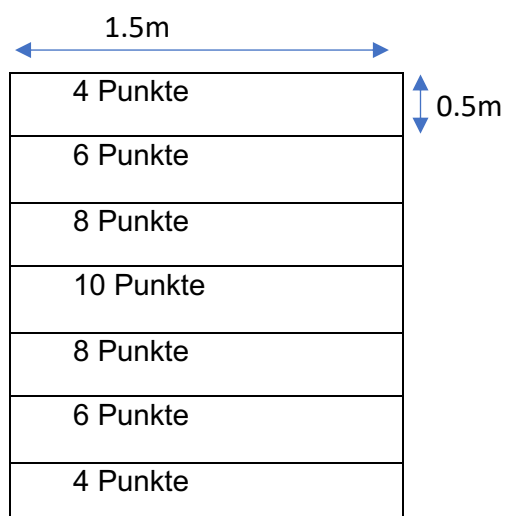
Boccia

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.
- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmer das gleiche Resultat und belegen damit gemeinsam den ersten, zweiten oder dritten Rang, wird ein Stechen durchgeführt. Das Stechen entscheidet über die definitive Rangierung. Das im Stechen erzielte Resultat wird in der offiziellen Rangliste aufgeführt und ist für die Rangierung massgebend.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Damen und Herren starten in derselben Kategorie.

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

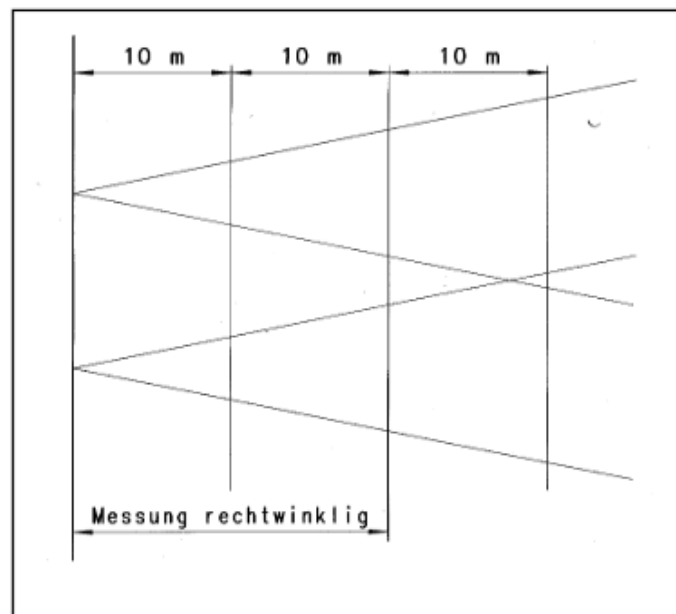
Boccia Feld



Ballweitwurf

Leistung

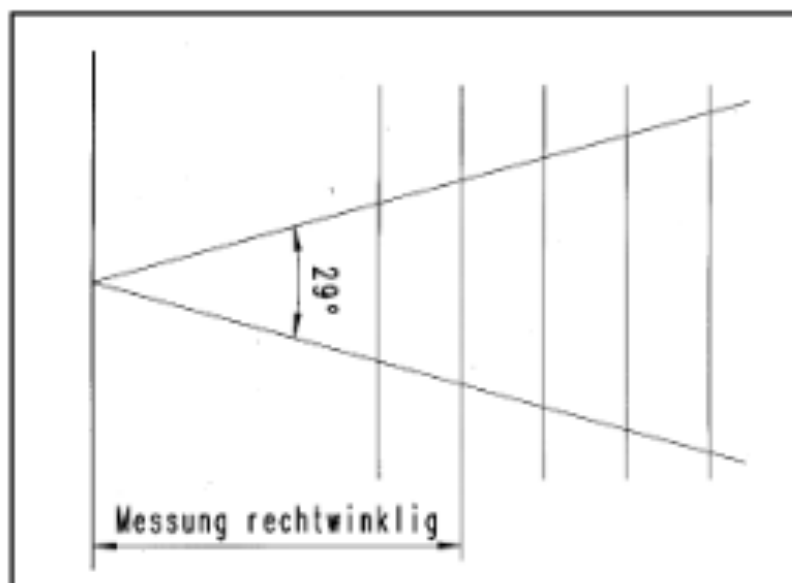
- Es wird mit 80g Wurfbällen geworfen.
- Es erfolgt ein Probewurf, danach drei Versuche. Der Beste wird gewertet.
- Der Wurf darf mit oder ohne Anlauf gemacht werden.
- Beim Übertreten der Abwurflinie ist der Wurf ungültig.
- Die Messung erfolgt von der Abwurflinie zum ersten Bodenkontakt (auf 10 cm genau).
- Es wird rechtwinklig vermessen.
- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmende dieselbe beste gültige Weite, entscheidet die jeweils nächstbeste gültige Weite über die Rangierung. Bei weiterer Gleichheit werden die weiteren gültigen Versuche in absteigender Reihenfolge berücksichtigt.
- Besteht nach Berücksichtigung sämtlicher gültiger Versuche weiterhin Resultatgleichheit auf den Rängen 1–3, wird ein Stechen durchgeführt.
- Am Stechen nehmen ausschliesslich die ranggleichen Teilnehmenden teil. Das im Stechen erzielte Resultat entscheidet über die definitive Rangierung und wird in der Rangliste entsprechend ausgewiesen.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Damen und Herren starten in unterschiedlichen Kategorien.



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 Abwurfline ist der Wurf ungültig.
- Die Messung erfolgt von der Abwurfline bis zur Bodenmarkierung.
- Der Wurf ist ungültig, wenn eine Übertretung der Abwurfline erfolgt.
- Der Speer muss ritzen oder stecken, ansonsten ist der Wurf auch ungültig.
- Es wird rechtwinklig vermessen.
- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmende dieselbe beste gültige Weite, entscheidet die jeweils nächstbeste gültige Weite über die Rangierung. Bei weiterer Gleichheit werden die weiteren gültigen Versuche in absteigender Reihenfolge berücksichtigt.
- Besteht nach Berücksichtigung sämtlicher gültiger Versuche weiterhin Resultatgleichheit auf den Rängen 1–3, wird ein Stechen durchgeführt.
- Am Stechen nehmen ausschliesslich die ranggleichen Teilnehmenden teil. Das im Stechen erzielte Resultat entscheidet über die definitive Rangierung und wird in der Rangliste entsprechend ausgewiesen.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Damen und Herren starten in unterschiedlichen Kategorien.



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 Absprunzzone (80cm) erfolgen.
- Wenn die vordere Zonenbegrenzung überschritten wird, ist der Sprung ungültig.
- Die Messung erfolgt vom Absprungpunkt zum Landepunkt.
- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmende dieselbe beste gültige Weite, entscheidet die jeweils nächstbeste gültige Weite über die Rangierung. Bei weiterer Gleichheit werden die weiteren gültigen Versuche in absteigender Reihenfolge berücksichtigt.
- Besteht nach Berücksichtigung sämtlicher gültiger Versuche weiterhin Resultatgleichheit auf den Rängen 1–3, wird ein Stechen durchgeführt.
- Am Stechen nehmen ausschliesslich die ranggleichen Teilnehmenden teil. Das im Stechen erzielte Resultat entscheidet über die definitive Rangierung und wird in der Rangliste entsprechend ausgewiesen.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Damen und Herren starten in unterschiedlichen Kategorien.

Hochsprung

Leistung

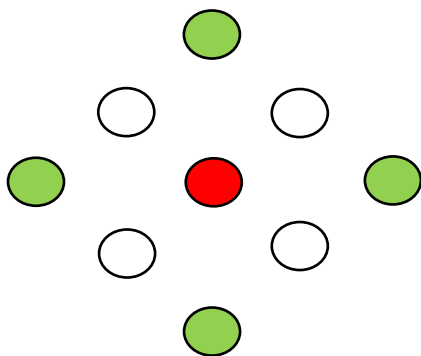
- Es erfolgen zwei Probesprünge und danach sechs Versuche, wobei die neue Höhe nach jedem Versuch gewählt werden kann. Der beste Sprung wird gewertet.
- Der Absprung muss mit einem Bein erfolgen. Ansonsten ist die Sprungtechnik frei wählbar.
- Der Sprung kann mit oder ohne Anlauf erfolgen.
- Der Sprung 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.
- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmende dieselbe Höhe, entscheidet die geringere Anzahl Fehlversuche bei dieser Höhe.
- Besteht weiterhin Gleichheit, entscheidet die geringere Gesamtanzahl Fehlversuche im gesamten Wettkampf.
- Besteht danach weiterhin Resultatgleichheit auf den Rängen 1–3, wird ein Stechen durchgeführt.
- Das im Stechen erzielte Resultat entscheidet über die definitive Rangierung und wird in der Rangliste ausgewiesen.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Frauen und Männer starten in unterschiedlichen 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.
- Erzielen zwei oder mehr Teilnehmer das gleiche Resultat und belegen damit gemeinsam den ersten, zweiten oder dritten Rang, wird ein Stechen durchgeführt. Das Stechen entscheidet über die definitive Rangierung. Das im Stechen erzielte Resultat wird in der offiziellen Rangliste aufgeführt und ist für die Rangierung massgebend.
- Bei Resultatgleichheit ab Rang 4 erfolgt eine Gleichrangierung. Sämtliche betroffenen Teilnehmenden erhalten denselben Rang. Der nachfolgende Rang wird entsprechend der Anzahl gleichrangierter Teilnehmender übersprungen.
- Damen und Herren starten in derselben Kategorie.

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.