

Special Olympics Sportregeln ©

Roller Skating

(2020)



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Publikation das generische Maskulinum verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung. Sofern dies der besseren Lesbarkeit nicht schadet, wird versucht, eine geschlechtsneutrale Wortwahl zu nutzen.

Da von Special Olympics Deutschland lediglich Wettbewerbe in dem Bereich „Speedskating“ angeboten werden, sind die internationalen Disziplinen „Artistic Events“ und „Hockey Events“ in diesem Regelwerk nicht aufgeführt. Entsprechende Informationen können dem [internationalen Regelwerk](#) von SOI entnommen werden.

Besonderheiten auf nationaler Ebene werden im Text **Gelb hinterlegt**.

In Deutschland nicht anwendbare bzw. nicht angebotene Regelungen sowie Dopplungen sind im Regelwerk ausgegraut und durchgestrichen.

Premium Partner

 WURTH

 ABB

 s.Oliver



Inhaltsverzeichnis

1	Übergeordnetes Regelwerk.....	3
2	Offizielle Veranstaltungen	3
3	Wettbewerbsstätten	4
4	Allgemeine Regelungen	6
5	Personal.....	7
6	Wettbewerbsregeln – Speed Skating.....	8
7	UNIFIED SPORTS® Wettbewerbe	13



1 Übergeordnetes Regelwerk

Die offiziellen Sportregeln von Special Olympics für Roller Skating gelten für alle Special Olympics Wettbewerbe.

Im Rahmen des internationalen Sportprogramms hat Special Olympics dieses Regelwerk auf Basis der Regelwerke von World Skate, dem internationalen Fachverband für Rollsport entwickelt. Die Regeln von World Skate und dem jeweiligen nationalen Fachverband (in Deutschland der Deutsche Rollsport- und Inline Verband e.V.) sind anzuwenden, es sei denn, sie stehen im Widerspruch zu den offiziellen Sportregeln von Special Olympics für Roller Skating oder zu Artikel 1.

In diesen Fällen gelten die offiziellen Sportregeln von Special Olympics.

Der [Artikel 1](#) sollte allen Beteiligten (Trainern, Betreuern etc.) bekannt sein.

2 Offizielle Veranstaltungen

Es gibt Wettbewerbe im Speed Skating, Rollkunstlauf und Hockey.

Zurzeit werden in Deutschland nur Speed Skating Wettbewerbe ausgetragen. Daher werden hier nur die offiziellen Regeln für diese Wettbewerbe aufgeführt.

Die möglichen Wettbewerbsformen sind im Abschnitt B und C aufgeführt, die Regeln für Rollkunstlauf- und Hockey-Wettbewerbe können in den Roller Skating Sport Rules von Special Olympics International nachgelesen werden.

Im Folgenden befindet sich eine Liste der offiziellen Veranstaltungen, die von Special Olympics Deutschland angeboten werden können.

2.1 Speed Skating

Offizielle Wettkampfstrecken	
30m	gerade Strecke*
30m	Slalom*
100m	Rundkurs (1 Runde)
200m	Rundkurs (2 Runden)
300m	Rundkurs (3 Runden)
500m	Rundkurs (5 Runden)
700m	Rundkurs (7 Runden)
1000m	Rundkurs (10 Runden)
2x100m	Staffel
2x100m	Staffel Unified Sports
2x200m	Staffel
2x200m	Staffel Unified Sports
4x100m	Staffel
4x100m	Staffel Unified Sports

* vorgesehen für Teilnehmer mit niedrigem Leistungsniveau



3 Wettbewerbsstätten

3.1 Speedskating

3.1.1 Strecke

- 3.1.1.1 Die Wettbewerbsfläche sollte mindestens 21,34m breit und 51,82m lang sein, um eine Bahn von 100m zu erhalten.
- 3.1.1.2 Eine 100m Bahn stellt die Standardstrecke dar. Es können aber auch Bahnlängen zwischen 50m und 200m verwendet werden. Wenn es sich bei einem Wettbewerb nicht um einen Anerkennungswettbewerb handelt, kann der Rennleiter, die Renndistanzen anpassen (z.B. bei einer 90m Bahn mit den Distanzen 90m, 180m, 270m und so weiter).
- 3.1.1.3 Die Bahn wird durch vier Pylonen markiert (alternativ können beschwerte Kegel verwendet werden). Zusätzlich kann der Kurs durch weitere Markierungen (z.B. Hütchen) sichtbar gemacht werden. Es gilt sicherzustellen, dass die Pylonen nicht auf die Bahn ragen.
- ~~3.1.1.4 Treten zwischen den Ecken zwei, drei, vier und eins Geländer oder Barrieren auf, so sind diese so zu schließen, dass eine durchgehende, glatte Fläche vom Boden bis zum oberen Ende des Geländers entsteht.~~
- ~~3.1.1.5 Wird die Wettbewerbsfläche von keiner Barriere umgeben, muss ein Mindestabstand von 1,53 m vom Rand der Fläche zu den Sitzplätzen, Tribünen, Zuschauern und Wettkämpfern freigehalten werden. Die Wettbewerbsfläche wird deutlich mit Klebeband, Kreide, Seilen o.Ä. markiert.~~
- ~~3.1.1.6 Sofern die Skating-Bahn nicht mehr als 9,15 Meter vom Rand der Wettbewerbsfläche entfernt ist, müssen alle rauen Oberflächen, Vorsprünge und Hindernisse, die an die Fläche angrenzen oder sich innerhalb von 1,53 Metern ohne Barriere-Schutz befinden, gepolstert werden.~~
- ~~3.1.1.7 Die Polsterung muss mindestens 5 cm dick sein und 26 cm von der Skating-Fläche abstehen.~~



Abb. 1 100m Rundkurs:

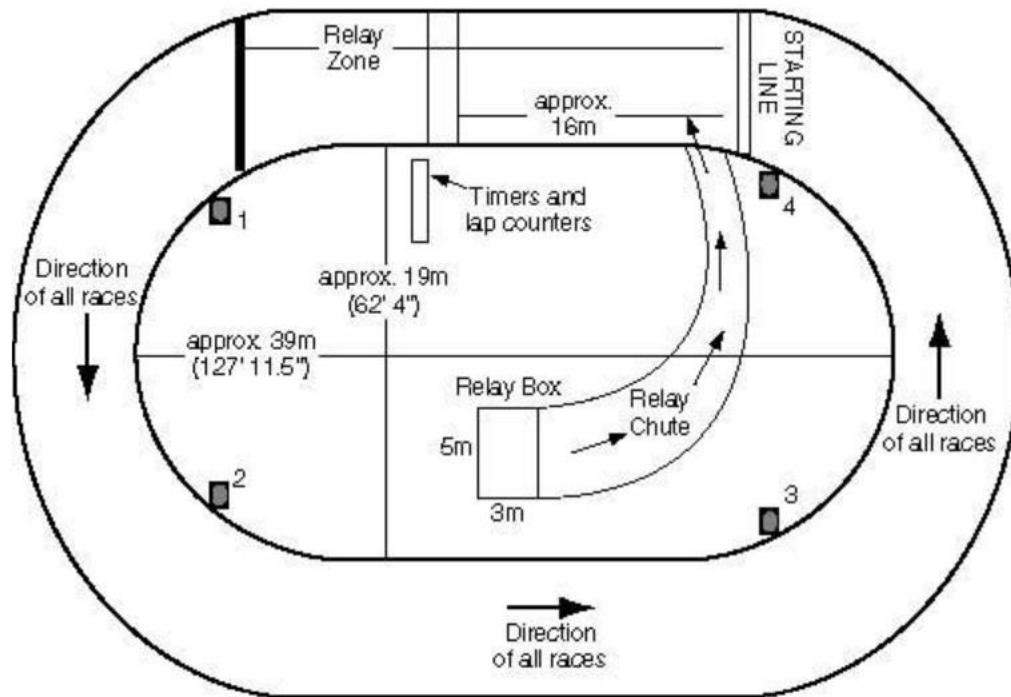


Abb. 2 Startlinie:

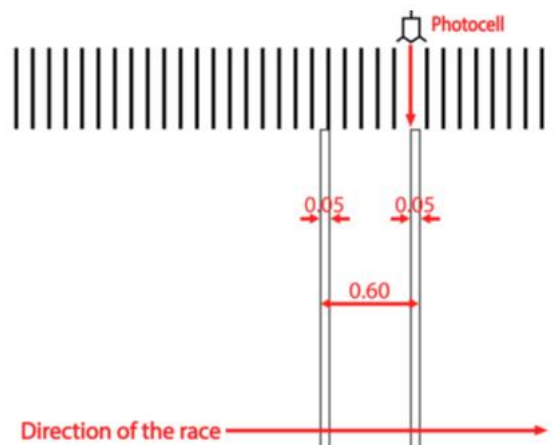
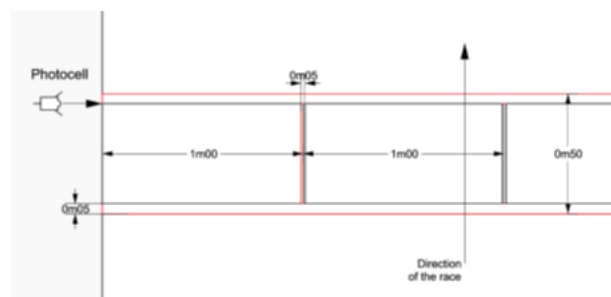


Abb. 3 Startboxen:





4 Allgemeine Regelungen

- 4.1 Alle Veranstaltungen
 - 4.1.1 Die Teilnehmer verwenden traditionelle Rollerskates mit 4 Rollen auf 2 Achsen pro Skate oder Inlineskates mit 2-5 Rollen in einer Linie unter der Mitte des Fußes.
- 4.2 Speed Skating
 - 4.2.1 Die Teilnehmer tragen nach Möglichkeit kurze Hosen und ein T-Shirt oder einen Rennanzug. Trainingsanzüge können bei regionalen Wettbewerben ebenfalls getragen werden. Die Mitglieder einer Staffel müssen ein einheitliches Outfit tragen.
 - 4.2.2 Das Tragen eines Helmes (z.B. Skatehelm oder Fahrradhelm mit CE-Zeichen) ist mit Betreten der Wettbewerbsfläche Pflicht. Der Helm muss geschlossen getragen werden. Der Helm sollte nicht rutschen, die vordere Kante sollte ungefähr einen Daumen breit über den Augenbrauen sitzen. Weitere Schutzkleidung für Knie, Ellenbogen und die Hände sind international optional, für **Wettbewerbe, die von SOD veranstaltet werden, jedoch verpflichtend.**
 - 4.2.3 Die Teilnehmer tragen eine Startnummer auf dem Rücken und eine Startnummer auf dem linken Oberschenkel. Es liegt im Ermessen des Renndirektors, ob eine Helmnummer verwendet wird. Mitglieder einer Staffel müssen eindeutig als Team erkennbar sein. Falls notwendig, werden dazu farblich gekennzeichnete Armbinden, Helmüberzieher oder Westen von der Rennleitung ausgegeben.
 - 4.2.4 Für den Start wird eine Startpistole verwendet. Alternativ kann auch eine Pfeife oder Starthupe genutzt werden. Für Teilnehmer mit Hörproblemen muss der Start durch ein Flaggen- oder Handsignal zeitgleich zum Startschuss angezeigt werden. Für den Startvorgang gibt der Startrichter das Kommando "IN POSITION". Nachdem alle bereit sind, kann das Startsignal gegeben werden. Fehlstarts erfordern einen Neustart. Der Start erfolgt aus dem Stand. Trägt ein Teilnehmer eine Brille, muss diese durch ein Band gesichert werden.
 - 4.2.5 Kaugummi und Schmuck (beispielsweise Uhren) sind im Wettbewerb nicht erlaubt.



5 Personal

5.1 Speed Skating

Das Personal besteht aus dem Renndirektor (international Technical Delegate), einem Oberschiedsrichter, einem Starter, einem Rundenzähler, den Zeitnehmern und mehreren Bahnschiedsrichtern.

- 5.1.1 Pro Wettbewerbsteilnehmer wird ein Zeitnehmer eingesetzt. Alternativ ist eine elektronische Zeitmessung mit Lichtschranke, Kamera und ggf. Transponder möglich
- 5.1.2 Der Starter ist für den Start des Laufes verantwortlich. Er verwendet entweder die Startpistole, eine Pfeife oder Starthupe und gibt bei Bedarf auch das Signal mit der Flagge.
- 5.1.3 Die Platzierungen der Teilnehmer in einem Rennen werden durch den Zielrichter festgehalten. Das Protokoll mit den Zeiten und der daraus resultierenden Platzierung wird an den Renndirektor übergeben.
- 5.1.4 Der Renndirektor leitet den Wettbewerb. Ihm obliegt die Entscheidung bei unklaren Wettbewerbssituationen und bei Fragen zur Durchführung der Wettbewerbe. Bei den nationalen Spielen sollte eine technische Kommission eingesetzt werden, die über Einsprüche, Proteste und unklare Wettbewerbssituationen entscheidet. Die TK sollte aus dem Renndirektor, einem Mitglied des Schiedsgerichtes und einem Betreuer/Headcoach bestehen sowie einem Ersatz-Betreuer/Headcoach einer weiteren Delegation bestehen.
- 5.1.5 Der Rundenzähler bedient die Rundentafel und signalisiert bei den Rennen ab 200m die letzte Runde mit einer Glocke und einer Flagge.
- 5.1.6 Die Bahnschiedsrichter beobachten das Renngeschehen und achten dabei auf Verstöße gegen das Reglement. Sie werden vom Oberschiedsrichter an verschiedenen Stellen der Bahn positioniert oder können auf Skates im Innenraum mitfahren.



6 Wettbewerbsregeln – Speed Skating

6.1 Veranstaltung

6.1.1 Mit Ausnahme der Klassifizierungen sind alle Läufe Finalläufe.

6.2 Zeitmessung

6.2.1 Die Teilnehmer starten ihre Uhren zum Zeitpunkt des Startschusses oder des Startsignals. Die Teilnehmer stoppen ihre Uhr, wenn der ihnen zugewiesene Läufer die Ziellinie überquert.

6.2.2 Stürzt ein Teilnehmer während der Klassifizierung, wird die Zeit für diesen Läufer angehalten, bis er aufgestanden ist und das Rennen fortsetzt. Bei Bedarf ist die **Laufzeit nach Rücksprache mit dem Headcoach noch anzupassen (Verbesserungsformular).**

6.3 Disqualifikation

6.3.1 Ein Teilnehmer wird bei einer Disqualifikation im Finallauf auf den letzten Platz gesetzt und erhält eine Teilnehmerschleife ohne Platzierung.

Eine Disqualifikation wird bei den nachfolgenden Vergehen ausgesprochen:

6.3.1.1 Absichtliches Blockieren, Schlagen, Schubsen, Schieben oder Beinstellen

6.3.1.2 Wird einer der 4 Pylonen innen passiert oder mit einem Skate auf der Innenseite und dem anderen Skate auf der Außenseite des Pylonen passiert.

6.3.1.3 Bei einem Sturz eines Skaters, der einen anderen Skater an der Fortsetzung des Wettbewerbs behindert. Bei einem Sturz im Finale, wenn der gestürzte Skater nicht weiterfährt.

6.3.1.4 Bei einem Materialschaden am Skate, der ein Weiterlaufen nicht mehr möglich macht.

6.3.1.5 Inanspruchnahme körperlicher Hilfe nach dem Startsignal.

Bei Verstößen nach 6.3.1.2 bis 6.3.1.5 während der Klassifizierung weist der Rennleiter den Headcoach oder Betreuer des betroffenen Sportlers auf den Fehler hin. Der Sportler ist, ggf. nach einer Korrektur der Zeit, für die Finalläufe startberechtigt.



6.4 Wettbewerbsfläche (Skating Fläche)

6.4.1 - Für die Staffelwettbewerbe wird innerhalb der Bahn eine Box (5x3m) markiert, in der die Teilnehmer der Staffeln warten (Abb. 1, Seite 5 ‚Relay Box‘)

6.4.2 Die Startlinie ist durch eine 5 cm breite weißen Linie markiert. In einem Abstand von 60 cm (gemessen von Außenkante zu Außenkante) wird eine weitere 5 cm breite Linie gezogen.
(Abb. 2, Seite 5)

6.4.3 Jeder Veranstaltungsteilnehmer erhält ein mindestens 80cm bis 100cm breites Startfeld (Box), welches durch eine Linie gekennzeichnet ist.
(Abb. 3, Seite 5)

Der Starter ruft die Teilnehmer auf und platziert sie an der ersten Linie hinter der Start Box. Bei dem Kommando 'IN POSITION' gehen die Teilnehmer in die ihnen zugewiesene Box. Wenn alle Teilnehmer in ihrer Box stehen, erfolgt das Startsignal (Schuss, Pfiff, Hupe).

Sollte ein Teilnehmer einen Fehlstart verursachen, pfeift der Startschiedsrichter ein zweites Mal und das Rennen wird neu gestartet. Ein Fehlstart liegt vor, wenn ein Teilnehmer vor dem Startsignal losfährt. Zusätzlich liegt ein Fehlstart vor, wenn mindestens ein Skater auf der ersten Geraden und in der ersten Kurve nach dem Start ohne Absicht stürzt und dabei mindestens einen weiteren Skater behindert.

6.5 Staffelregeln

6.5.1 Ein Staffelpartner geht an den Start, während sich die anderen Staffelpartner in der Box im Inneren der Bahn aufstellen und dort warten (Abb. 1, Seite 5) Nach dem Start kann der jeweils wartende Staffelpartner in die Wechselzone zwischen den Pylonen 4 und 1 (Abb. 1, Seite 5) einfahren und versuchen, die Geschwindigkeit des Partners aufzunehmen. Wann er in die Wechselzone einfährt, muss der Partner selbst entscheiden. Der Wechsel erfolgt durch Abklatschen mit der Hand. Die Wechselzone befindet sich zwischen den Pylonen 4 und 1. Die Strecke nach der Wechselzone darf erst nach Abklatschen betreten werden. Wenn der Wechsel erfolgt ist, fährt der Partner, der gewechselt hat, an das Ende der Wechselzone und wartet dort an der Bande, bis das Rennen beendet ist. **Die Rennleitung entscheidet über den Ort, wo die Teilnehmer warten sollen.**

6.5.2 Fehlendes Abklatschen führt zur Disqualifikation. Sobald das Abklatschen erfolgt ist, muss der abgelöste Partner zum Ende der Bahn laufen und dort bleiben, bis das Rennen beendet ist.

6.5.3 Disqualifikationen stellen Strafen für folgende Verstöße dar:



- 6.5.3.1 Fehlendes Berühren der Hände (Abklatschen) innerhalb der Wechselzone
- 6.5.3.2 Anschieben des Partners beim Wechsel
- 6.5.3.3 Verlassen der vorgegebenen Wartezone vor dem Rennende.
- 6.5.3.4 Der Partner (vorangegangener Läufer) kehrt zur Start-Box zurück.
- 6.5.4 Staffelteams können ausschließlich männlich, ausschließlich weiblich oder gemischt sein. Eine Mixed-Staffel besteht aus zwei männlichen und zwei weiblichen Partnern, die immer im Wechsel fahren (W-M-W-M oder M-W-M-W).

6.6 Regeln für 30 Meter Geraden-Rennen

Die Läufe werden aus Sicherheitsgründen generell als Einzelläufe durchgeführt.

Allgemeine Regeln

- Die Läufe werden aus Sicherheitsgründen als Einzelläufe durchgeführt.
- Teilnehmer, die die 30m Distanz in 15 Sekunden oder weniger fahren, werden nicht für diesen Wettbewerb zugelassen. Teilnehmer, die weniger als 15 Sekunden für diese Strecke benötigen, sollten für eine andere Strecke (100m, 200m, 300m) gemeldet werden.
Bei nationalen Spielen behält sich die Rennleitung vor, Teilnehmer in das nächsthöhere Level (100m) umzuplatzieren.
- Die Streckenlänge beträgt 30m geradeaus. Die Strecke sollte mindestens 5m breit sein (Start und Ziel).
- Die Athleten dürfen während des Rennens körperlich nicht unterstützt werden. Gehhilfen oder andere nicht-mechanische Hilfsmittel können erlaubt sein.
- Pro Wettbewerbsteilnehmer wird ein Zeitnehmer eingesetzt. Der Zeitnehmer startet die Uhr beim Ertönen des Startsignals. Er hält sie an, wenn der Rollschuh/Inliner des Läufers die Ziellinie überquert. Alternativ ist eine elektronische Zeitmessung mit Lichtschranke, Kamera und ggf. Transponder möglich. Bei den 30 Metern Wettbewerben wird der Einsatz einer Lichtschrankenanlage empfohlen. Der Athlet löst die Zeitmessung an der Start- und an der Ziellinie selbst aus.

Spezielle Regeln für den Slalom

- Fünf (5) Pylonen werden im Abstand von 5 Metern aufgestellt. Die erste Pylone ist 5 Meter von der Startlinie entfernt, sodass die Strecke insgesamt 30 Meter lang ist. Nach dem Start müssen die Teilnehmer abwechselnd rechts oder links an den Pylonen vorbeifahren. Es ist ihnen freigestellt, ob sie rechts oder links beginnen.
- Für jeden ausgelassenen oder verschobenen Pylonen wird zu der gemessenen Zeit eine Strafsekunde hinzugerechnet.



- 6.6.1 Teilnehmer, die die 30m-Distanz in 15 Sekunden oder weniger fahren, werden nicht für diesen Wettbewerb zugelassen. Teilnehmer, die weniger als 15 Sekunden für diese Strecke benötigen, sollten für eine andere Strecke (100m, 200m, 300m, 500m, 700m, oder 1000m) gemeldet werden. Bei nationalen Spielen behält sich die Rennleitung vor, Teilnehmer in das nächsthöhere Level (100m) umzuplatzieren.
- 6.6.2 Die Streckenlänge beträgt 30m geradeaus. Die Strecke sollte mindestens 5m breit sein (Start und Ziel).
- 6.6.3 Für alle Skater besteht Helmpflicht. Kaugummi und Schmuck sind auf der Rennstrecke nicht gestattet. Handgelenkschoner und Knieschützer sind zugelassen.
- 6.6.4 Die Teilnehmer tragen eine Startnummer auf dem Rücken und eine Startnummer auf dem linken Oberschenkel. Es liegt im Ermessen des Renndirektors, ob eine Helmnummer verwendet wird.
- 6.6.5 Für den Start wird eine Startpistole verwendet. Alternativ kann auch eine Pfeife oder Starthupe genutzt werden. Für Teilnehmer mit Hörproblemen kann der Start durch ein Flaggen- oder Handsignal zeitgleich zum Startschuss angezeigt werden.
Für den Startvorgang gibt der Startrichter das Kommando "IN POSITION". Nachdem alle bereit sind, kann das Startsignal gegeben werden. Fehlstarts erfordern einen Neustart. Es kann im Stehen oder auf der Bahn gestartet werden.
- 6.6.6 Die Athleten dürfen während des Rennens körperlich nicht unterstützt werden. Gehhilfen oder andere nicht-mechanische Hilfsmittel können erlaubt sein.
- 6.6.7 Pro Wettbewerbsteilnehmer wird ein Zeitnehmer eingesetzt. Der Zeitnehmer startet die Uhr beim Ertönen des Startsignals. Er hält sie an, wenn der Rollschuh/Inliner des Läufers die Ziellinie überquert. Alternativ ist eine elektronische Zeitmessung mit Lichtschranke, Kamera und ggf. Transponder möglich. Bei den 30 Metern Wettbewerben wird der Einsatz einer Lichtschrankenanlage empfohlen. Der Athlet löst die Zeitmessung an der Start- und an der Ziellinie selbst aus.
- 6.6.8 Wenn ein Läufer in der Klassifizierung stürzt, hält der Zeitnehmer die Uhr an und startet sie erst wieder, wenn der Läufer wieder auf den Beinen ist.
- 6.6.9 Alle Läufer des Laufs starten gleichzeitig. Die Platzierungsrichter registrieren die Platzierung der Läufer, sobald sie die Ziellinie überqueren.
- 6.6.10 Jeder Läufer, der einen anderen Läufer schubst, blockiert oder durch Stolpern die Leistung des anderen Läufers beeinträchtigt wird disqualifiziert.

6.7 Regeln für 30 Meter Slalom-Rennen



Die Läufe werden aus Sicherheitsgründen generell als Einzelläufe durchgeführt.

- 6.7.1 Teilnehmer, die die 30m Distanz in 15 Sekunden oder weniger fahren, werden nicht für diesen Wettbewerb zugelassen. Teilnehmer, die weniger als 15 Sekunden für diese Strecke benötigen, sollten für eine andere Strecke (100m, 200m, 300m, 500m, 700m, oder 1000m) gemeldet werden. Bei nationalen Spielen behält sich die Rennleitung vor, Teilnehmer in das nächsthöhere Level (100m) umzuplatzieren.
- 6.7.2 Die Streckenlänge beträgt 30m geradeaus. Die Strecke sollte mindestens 5m breit sein (Start und Ziel).
- 6.7.3 Für alle Skater besteht Helmpflicht. Kaugummi und Schmuck sind auf der Rennstrecke nicht gestattet. Handgelenkschoner und Knieschützer sind zugelassen.
- 6.7.4 Die Teilnehmer tragen eine Startnummer auf dem Rücken und eine Startnummer auf dem linken Oberschenkel. Es liegt im Ermessen des Renndirektors, ob eine Helmnummer verwendet wird.
- 6.7.5 Für den Start wird eine Startpistole verwendet. Alternativ kann auch eine Pfeife oder Starthupe genutzt werden. Für Teilnehmer mit Hörproblemen kann der Start durch ein Flaggen- oder Handsignal zeitgleich zum Startschuss angezeigt werden. Für den Startvorgang gibt der Startrichter das Kommando "IN POSITION". Nachdem alle bereit sind, kann das Startsignal gegeben werden. Fehlstarts erfordern einen Neustart. Es kann im Stehen oder auf der Bahn gestartet werden.
- 6.7.6 Die Athleten dürfen während des Rennens körperlich nicht unterstützt werden. Gehhilfen oder andere nicht-mechanische Hilfsmittel können erlaubt sein.
- 6.7.7 Pro Wettbewerbsteilnehmer wird ein Zeitnehmer eingesetzt. Der Zeitnehmer startet die Uhr beim Ertönen des Startsignals. Er hält sie an, wenn der Rollschuh/Inliner des Läufers die Ziellinie überquert. Alternativ ist eine elektronische Zeitmessung mit Lichtschranke, Kamera und ggf. Transponder möglich. Bei den 30 Meter Wettbewerben wird der Einsatz einer Lichtschrankenanlage empfohlen. Der Athlet löst die Zeitmessung an der Start- und an der Ziellinie selbst aus.



- 6.7.8 Fünf Pylonen werden im Abstand von 5 Metern aufgestellt. Die erste Pylone ist 5 Meter von der Startlinie entfernt, sodass die Strecke insgesamt 30 Meter lang ist. Nach dem Start müssen die Teilnehmer abwechselnd rechts oder links an den Pylonen vorbeifahren. Es ist ihnen freigestellt, ob sie rechts oder links beginnen.
- 6.7.9 Für jeden ausgelassenen oder verschobenen Pylonen wird zu der gemessenen Zeit eine Strafsekunde hinzugerechnet.
- 6.7.10 ~~Der Teilnehmer startet die Uhr beim Ertönen des Startsignals. Er hält sie an, wenn der Rollschuh/Inliner des Läufers die Ziellinie überquert.~~

7 UNIFIED SPORTS® Wettbewerbe

- 7.1 Speed Skating Staffeln
- 7.1.1 Unified Teams setzen sich aus einer gleichen Anzahl von Athleten und Unified Partnern zusammen.
- 7.1.2 ~~Die Mitglieder eines Unified-Teams können in beliebiger Reihenfolge starten.~~
Der erste Starter sollte immer ein Athlet sein. Der Unified Partner startet als zweiter bzw. vierter
- 7.1.3 Unified Wettbewerbe sind nur als Staffelwettbewerbe (auch als Mixed-Staffel) möglich (2x100m, 2x200m, 4x100m).