

# Segeln

Sport-Regeln von  
Special Olympics Deutschland  
[gesprochen: speschell olüm-picks]

in Leichter Sprache



## Über Special Olympics

Special Olympics [\[gesprochen: speschell olüm-picks\]](#) ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Sportlerinnen und Sportler

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

## Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für alle Wettbewerbe von Special Olympics im Segeln. Wer bei Segel-Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Regeln von Special Olympics für Segeln sind angepasst an die Regeln des internationalen Verbandes World Sailing [\[gesprochen: wörl d ssäi-ling\]](#).



## Inhalt

### Die Sportart Segeln

- Das Segel-Boot
- Sicherheit
- Ablauf der Wettbewerbe

### Die Kurse

- Kurs 1
- Kurs 2
- Kurs 3
- Kurs 4
- Kurs 5

### Segel-Wettbewerbe von Special Olympics

- Klassifizierung
- Wertung

### Kontakt | Über dieses Heft

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen wie „Athlet“ und „Partner“. Damit sind immer alle Menschen gemeint. Egal, welches Geschlecht sie haben.

### Seite 4

Seite 5

Seite 6

Seite 8

### Seite 10

Seite 10

Seite 12

Seite 14

Seite 16

Seite 18

### Seite 20

Seite 22

Seite 23

### Rückseite

# Die Sportart Segeln

## Segeln ist ein Wasser-Sport.

Gesegelt wird mit einem Boot, das vom Wind bewegt wird.

Man kann allein oder als Team segeln.

Ein Segel-Wettbewerb wird auch Regatta genannt.

Segel-Wettbewerbe finden auf offenen Gewässern statt, zum Beispiel auf Seen, Flüssen oder auf dem Meer.



**Special Olympics Sportarten leicht erklärt**

Unsere Sportarten-Videos auf YouTube

# Das Segel-Boot



**Lee** [gesprochen: leh] Wind  
Seite des Bootes,  
die vom Wind abgewandt ist

**Luv** [gesprochen: luuf]  
Seite des Bootes,  
die dem Wind zugewandt ist

Segel

Mast

Baum

**Bug** [gesprochen: lbuug]  
Vorderteil des Bootes

**Steuerboard oder steuerbords**  
in Fahrtrichtung immer rechts

**Backboard oder backbords**  
in Fahrtrichtung immer links

**Pinne (Steuer)**

**Heck** Hinterteil des Bootes

## Sicherheit

### Schwimm-Westen

Schwimm-Westen sind Hilfsmittel, die einem helfen, über Wasser zu bleiben.

Es ist Pflicht, eine Schwimm-Weste zu tragen:

- während der gesamten Zeit auf dem Wasser,
- beim Aufenthalt auf den Steg-Anlagen und
- beim Aufenthalt direkt am Wettbewerbs-Ort.

Die Schwimm-Weste darf nur dann kurz abgelegt werden, wenn man Kleidung und die persönliche Ausrüstung wechselt oder richtet.

### Schwimm-Kenntnisse

Alle Segler müssen einen Schwimm-Test machen.

Beim Schwimm-Test müssen sie zeigen, dass sie mit einer Schwimm-Weste mindestens 25 Meter weit schwimmen können.

### Begleit-Boote

Der Veranstalter stellt die Begleit-Boote bereit.

Das sind Motor-Boote für die Sicherheit und Notfall-Rettung.

Für jeweils 8 Teilnehmer-Boote gibt es ein Begleit-Boot.

Jedes Begleit-Boot hat eine Erste-Hilfe-Ausstattung und eine Rettungs-Ausrüstung an Bord.



## Ablauf der Wettbewerbe

### Start

Das Start-Verfahren wird mit unterschiedlichen Flaggen durchgeführt. Farbige Flaggen zeigen an, wie viel Zeit noch bis zum Start bleibt. Die Farben der Flaggen werden allen Seglern rechtzeitig vor dem 1. Start erklärt. Eine Wettfahrt beginnt nach dem Start-Signal. Andere Segler dürfen nicht behindert werden.

### Abfahren der Strecke

Nach dem Start wird eine Strecke im Rundkurs gesegelt. Es gibt 5 verschiedene Kurse. Die 5 Kurse sind auf den Seiten 10 bis 19 dargestellt.

Auf den Strecken sind Bahn-Marken, Start und Ziele mit farbigen Bojen markiert. Zu den Bojen sagt man auch Tonnen. Bahn-Marken und Ziele werden in einer festgelegten Reihenfolge abgefahren. Und zwar so schnell wie möglich.

### Start- und Ziel-Linie überqueren

Start- und Ziel-Linie werden beim Start und bei der Ziel-Durchfahrt überquert. Sie dürfen aber auch während des Rennens überquert werden, damit die Sportler einen guten Kurs segeln können.



Die genauen Regeln für jedes Rennen werden vorher bekannt gemacht. Dafür gibt es „Segel-Anweisungen“ von der Wettbewerbs-Leitung. Die Segel-Anweisungen werden bei der Wettbewerbs-Ausschreibung mitgegeben. Außerdem werden die Regeln in der Steuermann-Besprechung angesagt. Die Steuermann-Besprechung findet am Morgen vor dem Wettbewerb statt. In jedem Boot gibt es einen Steuermann, der für das Team an Bord verantwortlich ist.

### Mit diesen Buchstaben werden die Bahn-Marken bezeichnet:

- S** = Start
- F** = Finish (Ziel)
- A** = Luv-Bahn-Marke
- B** = Raum-Marke (Halsen-Marke)
- C** = Lee-Bahn-Marke

Der Abstand zwischen der Luv-Bahn-Marke A und der Lee-Bahn-Marke C beträgt höchstens 2.000 Meter (= 2 Kilometer).



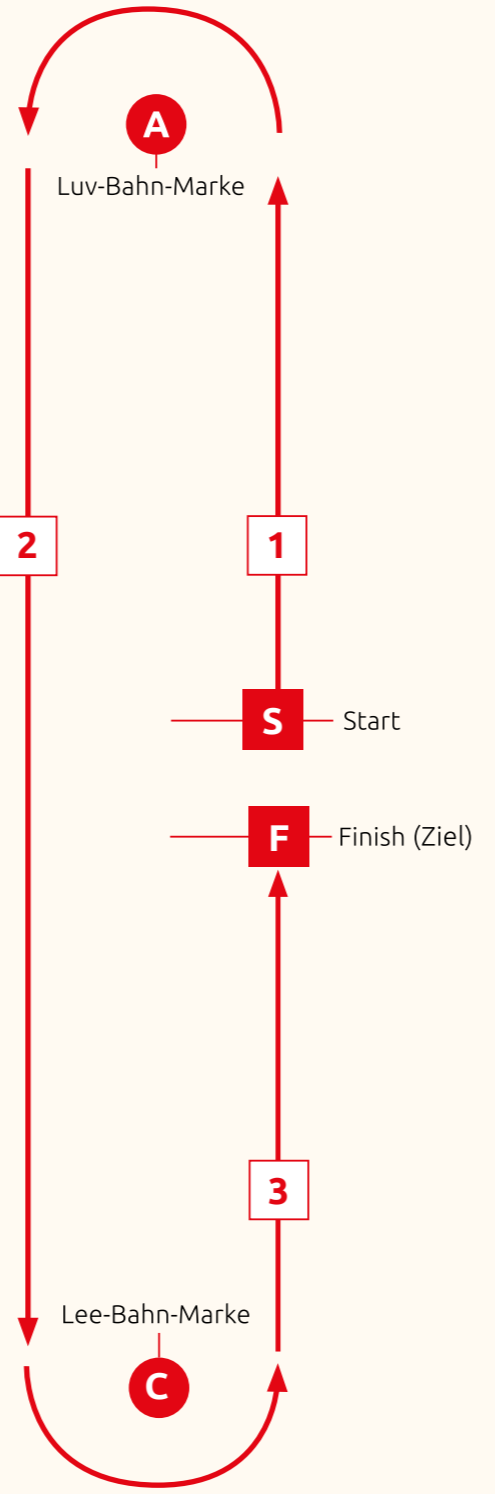
# Die Kurse

## Kurs 1

SACF

Alle Bahn-Marken S, A, C, F müssen immer backbords bleiben, wenn man an ihnen vorbei segelt.  
 Das heißt:  
 Man muss in einer Links-Kurve um die Bahn-Marken herum segeln.  
 Das Boot bleibt immer steuerbords, also rechts von der Bahn-Marke.

Die Zahlen von 1 bis 3 zeigen die Reihenfolge an, in der die Bahn-Marken absegelt werden.



# Kurs 2

S A B C F

Alle Bahn-Marken S, A, B, C, F müssen immer backbords bleiben, wenn man an ihnen vorbei segelt.  
Das heißt:  
Man muss in einer Links-Kurve um die Bahn-Marken herum segeln.  
Das Boot bleibt immer steuerbords, also rechts von der Bahn-Marke.

Die Zahlen von 1 bis 4 zeigen die Reihenfolge an, in der die Bahn-Marken absegelt werden.

**Raum-Marke**  
Hier wird eine Halse durchgeführt.  
Halse bedeutet: Kurs-Änderung des Bootes.  
Beim Halsen geht das Boot mit dem Heck „durch den Wind“.  
Danach wird das Segel auf der anderen Seite geführt.



## Kurs 3

S A B C A C F

Alle Bahn-Marken S, A, B, C, F müssen immer backbords bleiben, wenn man an ihnen vorbei segelt.

Das heißt:

Man muss in einer Links-Kurve um die Bahn-Marken herum segeln.

Das Boot bleibt immer steuerbords, also rechts von der Bahn-Marke.

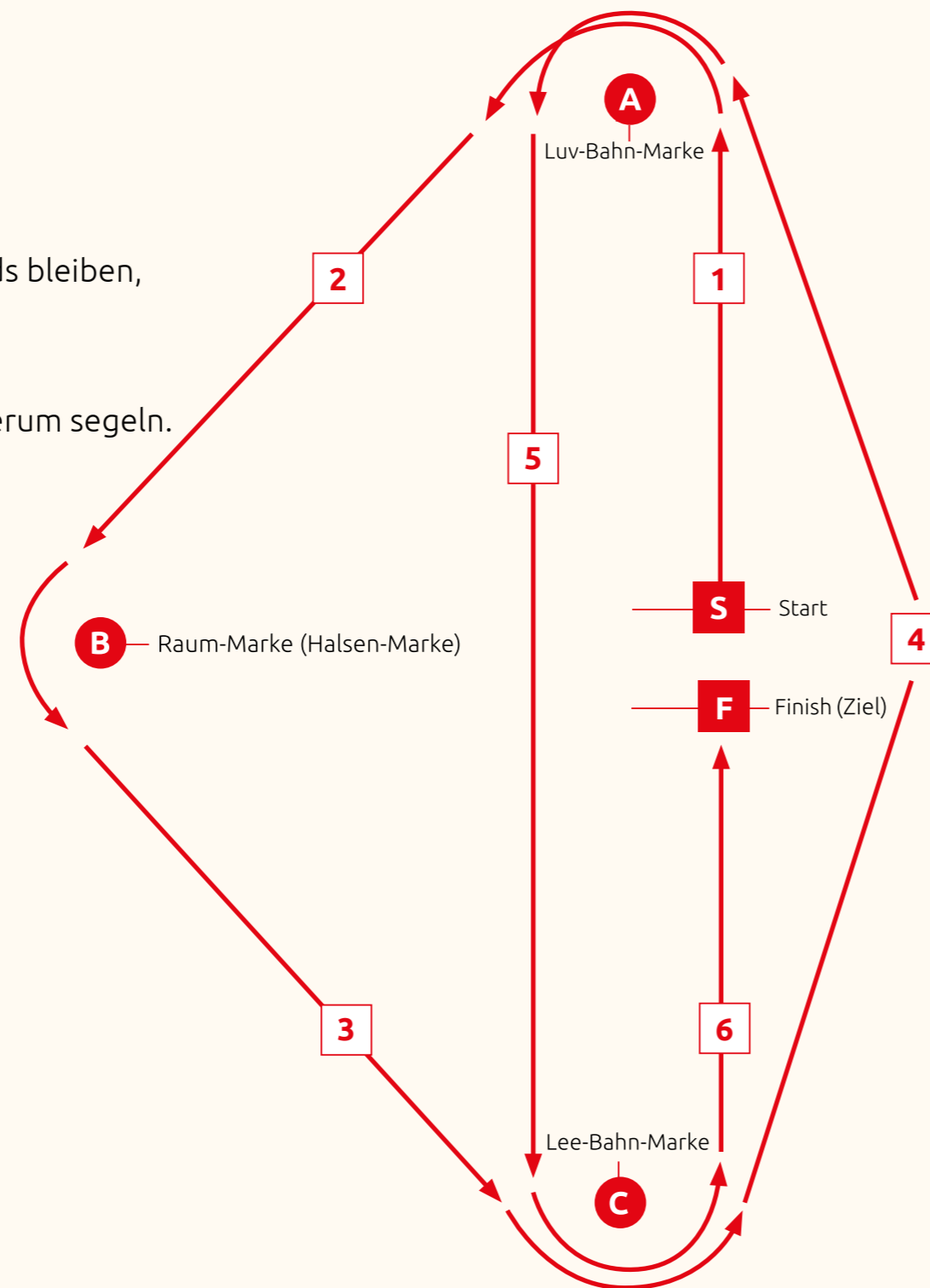
Besonderheit:

Im **Abschnitt 4** darf man die Start-Linie **S** und die Ziel-Linie **F** **backbords und steuerbords** passieren.

Die Zahlen von 1 bis 6 zeigen die Reihenfolge an, in der die Bahn-Marken absegelt werden.

### Raum-Marke

Hier wird eine Halse durchgeführt.





## Kurs 4

S A C A C F

Alle Bahn-Marken S, A, B, C, F müssen immer backbords bleiben, wenn man an ihnen vorbei segelt.

Das heißt:

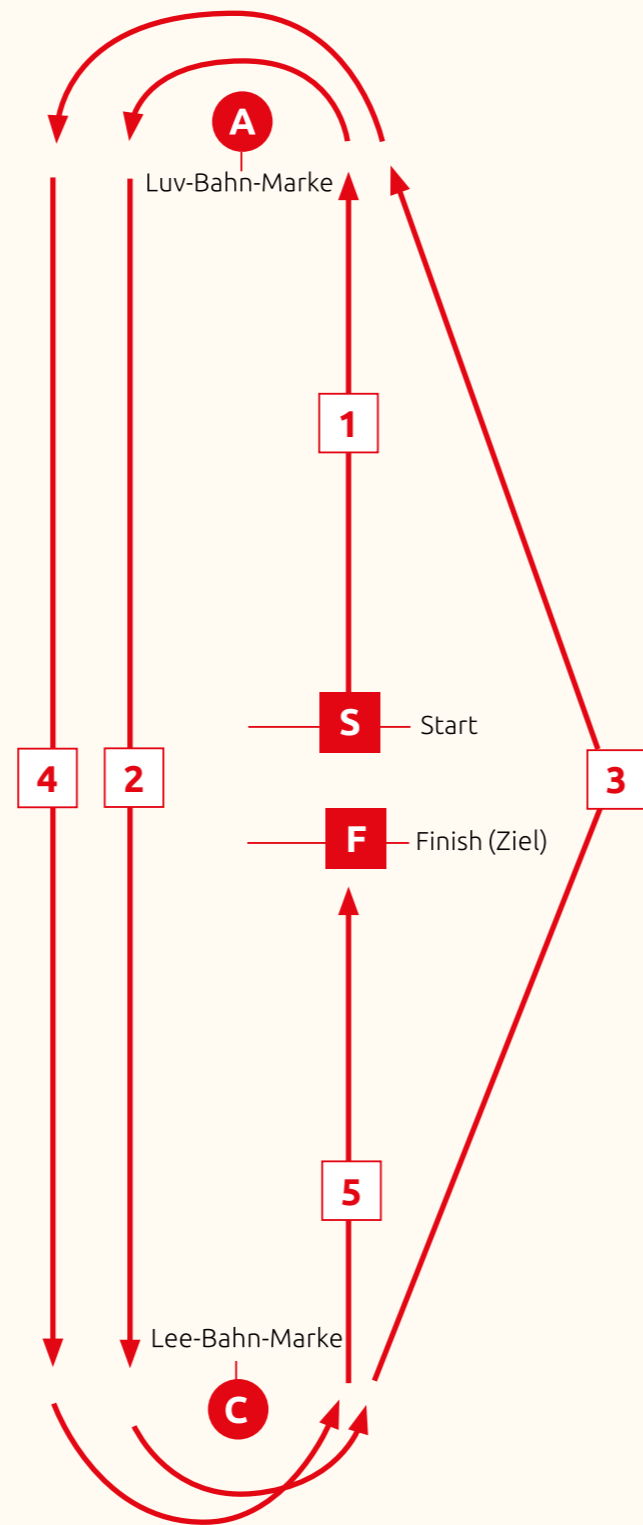
Man muss in einer Links-Kurve um die Bahn-Marken herum segeln.

Das Boot bleibt immer steuerbords, also rechts von der Bahn-Marke.

Besonderheit:

Im **Abschnitt 3** darf man die Start-Linie **S** und die Ziel-Linie **F** **backbords und steuerbords** passieren.

Die Zahlen von 1 bis 6 zeigen die Reihenfolge an, in der die Bahn-Marken absegelt werden.

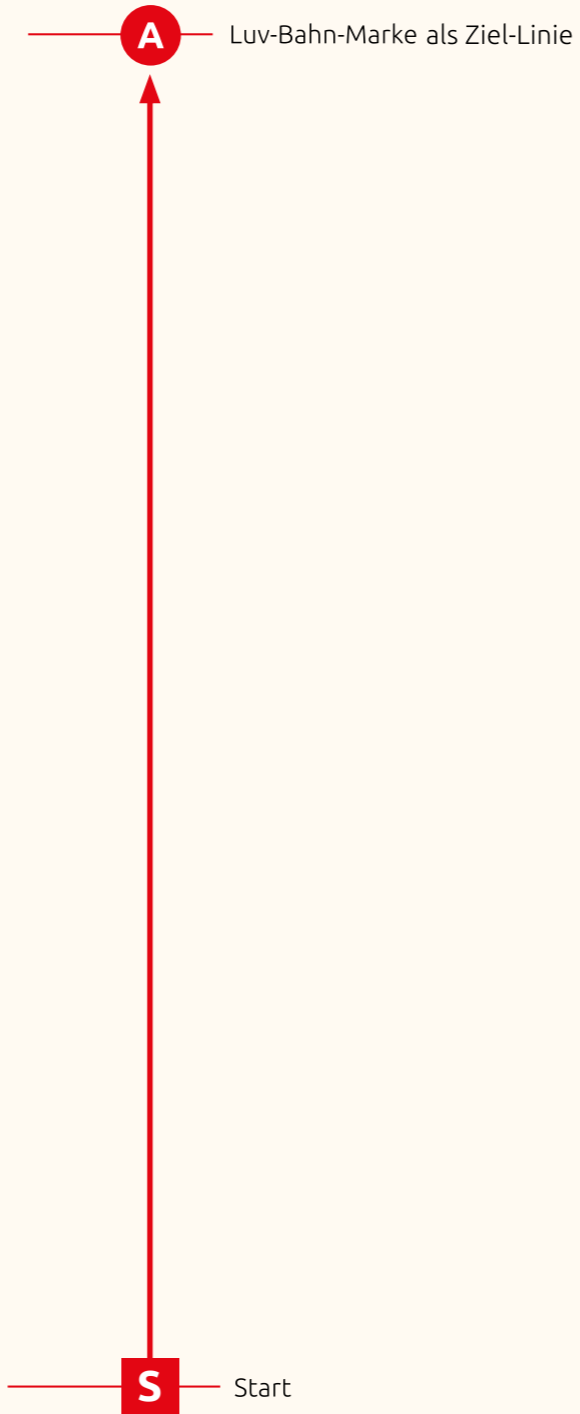


## Kurs 5

### S A

Der Abstand von der Start-Linie S bis zur Ziel-Linie A beträgt höchstens 1.000 Meter (= 1 Kilometer).

Die Ziel-Linie ist gleichzeitig die Luv-Bahn-Marke A.



## Special Olympics-Wettbewerbe im Segeln

Die Wettbewerbe werden in 5 Leistungs-Gruppen ausgetragen, genannt Level.

Die Leistungs-Gruppen unterscheiden sich dadurch, welche Aufgaben die Athleten im Boot übernehmen.

### Level 1 – Unified Sports® Team

Athleten übernehmen den Trimm des Vorsegels.

Trimm bedeutet: Einstellen und Ausrichten des Vorsegels.

Die anderen Aufgaben übernehmen die Unified-Partner.

### Level 2 – Unified Sports® Team

Athleten führen das Steuer vom Start bis zum Ziel ohne Unterstützung.

### Level 3 – Unified Sports® Team

Das Athleten-Team wird nur von einem Unified-Partner an Bord begleitet.

Die Athleten führen das Boot ohne Hilfe vom Unified-Partner.

Der Unified-Partner darf nur sein Gewicht verlagern und Hinweise geben.

### Level 4

Das Athleten-Team ist ohne Unified-Partner an Bord.

### Level 5

Ein Athlet segelt allein und ohne Unterstützung.

### Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athleten mit geistiger Behinderung trainieren zusammen

mit Partnern ohne geistige Behinderung.

Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

In einem Unified-Team müssen gleich viele Athleten wie Partner

oder mehr Athleten als Partner sein.



## Klassifizierung

**Klassifizierung bedeutet:** Einteilung in Leistungs-Gruppen.

Bei Segel-Wettbewerben von Special Olympics gibt es 5 Leistungs-Gruppen.

Die Leistungs-Gruppen heißen auch: Level.

Bei Segel-Wettbewerben von Special Olympics sollen nur Segler und Teams gegeneinander starten, die etwa die gleiche Leistungs-Stärke haben.

Für die Gruppen-Einteilung werden Klassifizierungs-Wettfahrten durchgeführt.

Diese Wettfahrten heißen auch: Divisioning [\[gesprochen: die-wische-ning\]](#).

- Wenn die Regatta **einen Tag** dauert:  
Die Leistungs-Gruppen werden eingeteilt nach dem Ergebnis der 1. Wettfahrt.
- Wenn die Regatta **mehrere Tage** dauert und **weniger als 3 Wettfahrten** stattfinden:  
Die Leistungs-Gruppen werden eingeteilt nach dem Ergebnis der 1. Wettfahrt.
- Wenn die Regatta **mehrere Tage** dauert und **3 oder mehr Wettfahrten** stattfinden:  
Die Leistungs-Gruppen werden eingeteilt nach den Ergebnissen der ersten Wettfahrten an einem Tag.

In allen Leistungs-Gruppen gehen mindestens 3 Boote und höchstens 8 Boote an den Start.

## Wertung

Jede Regatta besteht aus mehreren Wettfahrten.

Die Wettfahrten werden hintereinander gesegelt.

Am Ende jeder Wettfahrt erhält jedes Boot Punkte.

Der Sieger erhält einen Punkt, der Zweite erhält 2 Punkte und so weiter.

Am Ende der Regatta werden alle Punkte zusammengerechnet.

Es gewinnt das Team mit den wenigsten Punkten.

Die schlechteste Wertung, die ein Boot nach jeder 4. Wettfahrt erhalten hat, wird bei der Gesamt-Wertung nicht mitgerechnet.

Diese Regel gilt in allen Wettfahrten, auch bei der Klassifizierung.

Die Ergebnisse der Klassifizierung können für die Gesamt-Wertung mitgerechnet werden.

### **Achtung – Level einhalten!**

Alle Teams müssen bei den Wettfahrten ihr Level einhalten.

Das heißt: Sie müssen vom Vorbereitungs-Signal bis zum Überqueren der Ziel-Linie die Vorgabe für ihre Leistungs-Gruppe genau beachten.

Wenn ein Team dagegen verstößt, scheidet es aus dieser Wettfahrt aus.

Das Team darf aber an anderen Wettfahrten wieder teilnehmen.

Die Vorgaben für die Leistungs-Gruppen stehen auf Seite 20.

# Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)  
Invalidenstraße 124  
10115 Berlin

Telefon 030 24 62 52 0

E-Mail [info@specialolympics.de](mailto:info@specialolympics.de)

Internet [www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)

Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,  
U6 Naturkundemuseum,  
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.

[www.capito-berlin.eu](http://www.capito-berlin.eu)



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland