



Short Track

[gesprochen: schort träck]

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland
[gesprochen: speschem 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 Short-Track-Wettbewerbe von Special Olympics. Wer bei den Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Regeln für Short Track von Special Olympics sind angepasst an die Regeln des internationalen Verbandes ISU.





Inhalt

Die Sportart Short Track

Kleidung und Ausrüstung

Die Sportstätte

Seite 4

Seite 6

Seite 8

Short-Track-Wettbewerbe von Special Olympics

Regeln für alle Wettbewerbe

Der Start

Das Ziel

Staffel-Wettbewerbe

Seite 12

Seite 14

Seite 16

Seite 20

Seite 22

Ausschluss vom Wettbewerb

Die Maximum-Effort-Regel

Seite 25

Seite 27

Kontakt | Über dieses Heft

Rückseite

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Läufer“, „Athleten“, „Trainer“, „Partner“ und andere. Damit sind immer alle Menschen gemeint, egal, welches Geschlecht sie haben.

4 Die Sportart Short Track

[gesprochen: schort träck]

Short Track ist eine Winter-Sportart.

Die Athleten laufen so schnell wie möglich eine Strecke auf einer Eis-Bahn.

Sie tragen Schlittschuhe mit besonders langen Kufen.

Der erste Läufer im Ziel gewinnt.

Short Track ist nicht das Gleiche wie die Sportart Eis-Schnell-Lauf.

Der Unterschied ist:

Die Runden beim Short Track sind viel kleiner als beim Eis-Schnell-Lauf.

Deshalb kann man Short Track auf Eishockey-Flächen laufen.



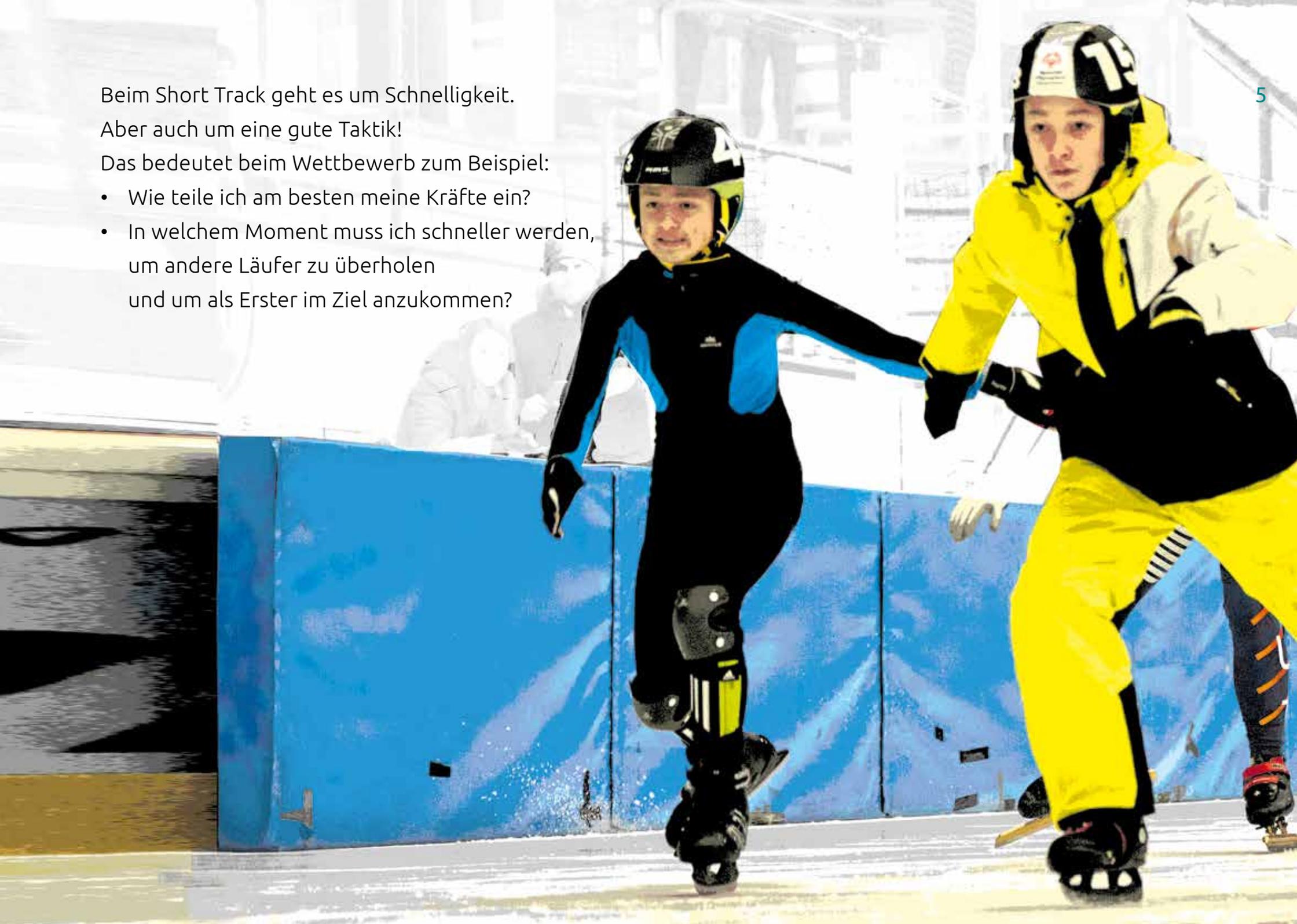
**Special Olympics Sportarten
leicht erklärt**

Unsere Sportarten-Videos auf YouTube

Beim Short Track geht es um Schnelligkeit.
Aber auch um eine gute Taktik!

Das bedeutet beim Wettbewerb zum Beispiel:

- Wie teile ich am besten meine Kräfte ein?
- In welchem Moment muss ich schneller werden, um andere Läufer zu überholen und um als Erster im Ziel anzukommen?



Kleidung und Ausrüstung

Wettbewerbs-Kleidung

- Renn-Anzug

Schutz-Ausrüstung

Beim Short Track kann man sich bei einem Sturz oder an den scharfen Kufen der Short-Track-Schuhe verletzen. Deshalb ist die Schutz-Ausrüstung Pflicht.

Zur Schutz-Ausrüstung gehören:

- Knie-Schützer
- Schienbein-Schützer
- Nacken-Schutz
- schnitt-feste Handschuhe oder Schutz-Fäustlinge
- Ellbogen-Schützer sind erlaubt, aber keine Pflicht.



Short-Track-Schuhe

Die Läufer sollten Short-Track-Schuhe tragen.
Möglich sind auch Eishockey-Schlittschuhe.

Schuhe mit beweglichen Kufen sind nicht erlaubt.

Helm

- Hartschalen-Helm mit Kinn-Riemen
- Der Helm darf keine abstehenden Teile haben, an denen sich eine Kufe verfangen kann, zum Beispiel abstehende Vorsprünge oder Kanten.
- Die Luft-Schlitze am Helm müssen so klein sein, dass eine Kufe nicht in den Helm eindringen kann.

Start-Nummer

Alle Läufer erhalten vor Beginn der Wettbewerbe einmalig eine Helm-Kappe mit ihrer Start-Nummer.



8 Die Sportstätte

Die Eis-Fläche ist rechteckig, wie für Eishockey-Spiele.
Größe: mindestens 60 Meter lang und 30 Meter breit.

Die Short-Track-Bahn

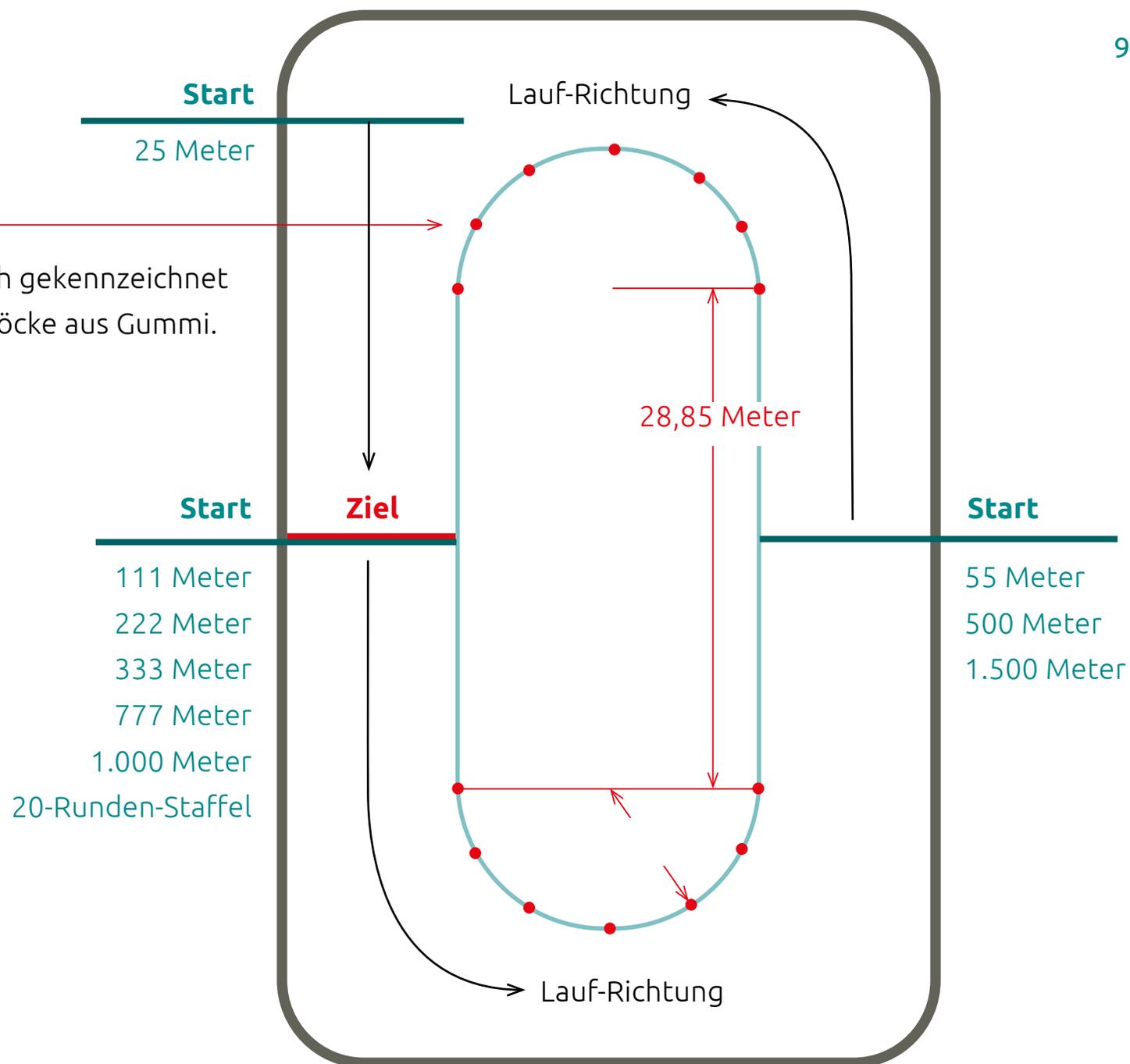
Die Bahn für Short Track ist ein Oval, also eine Runde.
Eine Runde ist genau 111 Meter und 12 Zentimeter lang.
Man schreibt es aber einfach so: 111 Meter = 1 Runde

Das bedeutet: Short Track wird in Runden gelaufen.
Ausnahmen sind Rennen über kürzere Strecken.

- Rennen über 25 Meter:
Die Bahn ist eine Gerade
von der Tor-Linie bis zur Mittel-Linie.
- Rennen über 55 Meter:
Die Bahn ist eine halbe Runde
von der Start-Linie bis zur Ziel-Linie.

Die Mitte der Bahn ist auch die Mitte der gesamten Eis-Fläche.





Markierung der Strecken

Der Verlauf der Bahn wird deutlich gekennzeichnet durch bewegliche Markierungs-Blöcke aus Gummi.

Start und Ziel

Start und Ziel sind mit farbigen Linien markiert.

10 Prallschutz-Matten

Die Bahn ist mit Prallschutz-Matten gesichert.

Das heißt:

Die Banden sind mit dicken Matten gepolstert.

So können sich die Läufer bei Stürzen nicht verletzen.



Coach Box

[gesprochen: kootsch box]

Hier darf sich nur der Head Coach [gesprochen: hät kootsch] aufhalten.

Ein Head Coach ist der Trainer, der ein Team leitet.

Der Head Coach darf nur beim Rennen und direkt nach dem Rennen von Läufern aus seinem Team in der Coach Box sein.

Heat Box

[gesprochen: hiet box]

In diesem Bereich bereiten sich die Läufer direkt auf ihren Start vor.

„Heat“ ist englisch und bedeutet übersetzt Hitze:

Hier steigt die Spannung!



Short-Track-Wettbewerbe von Special Olympics

Einzel-Wettbewerbe

Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stufen

25 Meter	auf der Geraden
55 Meter	eine halbe Runde

Wettbewerb für geübte Läufer und Fortgeschrittene

111 Meter	eine Runde
222 Meter	2 Runden
333 Meter	3 Runden
500 Meter	4,5 Runden
777 Meter	7 Runden
1.000 Meter	9 Runden
1.500 Meter	13,5 Runden

Staffel-Wettbewerbe

Staffel

20-Runden-Staffel	(nur in Deutschland)
1.500 Meter	13,5 Runden (internationale Wettbewerbe)
3.000 Meter	27 Runden (internationale Wettbewerbe)

Jedes Staffel-Team besteht aus 4 Läufern.

Staffel Unified

20-Runden-Staffel	(nur in Deutschland)
1.500 Meter	13,5 Runden (internationale Wettbewerbe)
3.000 Meter	27 Runden (internationale Wettbewerbe)

Jede Unified-Staffel besteht aus
2 Athleten und 2 Unified-Partnern.

Unified Sports® Wettbewerbe im Short Track

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.

Regeln für alle Wettbewerbe

Vor dem Wettbewerb: Einteilung in Leistungs-Stufen

Vor den Wettbewerben werden alle Athleten in eine Kategorie eingeteilt.
Kategorie bedeutet hier: Leistungs-Stufe.

Die Einteilung richtet sich nach der durchschnittlichen Runden-Zeit der Athleten.
Das heißt: Wie schnell kann ein Athlet eine 111-Meter-Runde normalerweise laufen?
Je schneller ein Athlet diese Runde läuft, umso höher ist seine Kategorie.

Die Runden-Zeit der Athleten wird vorher im Training ermittelt.
Der Trainer gibt die Runden-Zeit bei der Anmeldung zum Wettbewerb an.

Wenn ein Athlet nicht in seiner passenden Kategorie angemeldet wurde,
dann teilt ihn die Wettbewerbs-Leitung in die passende Kategorie ein.



Die Kategorien

Kategorie	Runden-Zeit des Läufers	geeignete Wettbewerbe
Kategorie I	54 Sekunden oder mehr	25 Meter, 55 Meter, 111 Meter
Kategorie II	zwischen 40 und 54 Sekunden	111 Meter, 222 Meter, 333 Meter
Kategorie III	zwischen 30 und 39 Sekunden	222 Meter, 333 Meter, 500 Meter
Kategorie IV	zwischen 25 und 29 Sekunden	333 Meter, 500 Meter, 777 Meter
Kategorie V	zwischen 19 und 24 Sekunden	500 Meter, 777 m, 1.000 Meter
Kategorie Va Sprinter	15 Sekunden oder weniger	500 Meter, 777 Meter, 1.000 Meter
Kategorie VI Lang-Strecke	15 Sekunden oder weniger	777 Meter, 1.000 Meter, 1.500 Meter
Kategorie VII	zwischen 25 und 39 Sekunden	1.500-Meter-Staffel
Kategorie VIII	24 Sekunden oder weniger	3.000-Meter-Staffel

Ablauf der Wettbewerbe

So laufen die Short-Track-Wettbewerbe von Special Olympics ab:

1. Tag: Klassifizierungs-Läufe in allen Kategorien
2. Tag: Final-Läufe

Klassifizierung bedeutet:

Die Läufer aus allen Kategorien werden in Start-Gruppen für die Final-Läufe eingeteilt.

Entscheidend sind die erreichten Zeiten in den Klassifizierungs-Läufen.

Mehr zur Start-Aufstellung auf Seite 19.

Der Start

Rennen im Short Track sind schnell.

Und vor allem: Sie sind schnell wieder vorbei!

Deshalb ist der Start in dieser Sportart besonders wichtig.

Start-Kommandos und Start-Signal

- **„Go to the Start“** [gesprochen: go tu se start]
Das bedeutet „Auf die Plätze“.
Die Läufer treten vor zur Start-Linie.
Beide Schlittschuhe müssen hinter der Start-Linie bleiben.
Einspitzen in das Eis zählt als Fehl-Start.
Einspitzen heißt, mit der Kufen-Spitze in das Eis zu stechen.
- **„Ready“** [gesprochen: reddi]
Das bedeutet „Fertig“.
Die Läufer nehmen ihre Start-Position ein.
- **Start-Signal**
Das Start-Signal kann ein Schuss aus der Start-Pistole sein.

Alle Läufer bekommen vom Starter genügend Zeit,
um ihre Start-Positionen einzunehmen.

Der Starter gibt das Start-Signal.



Wiederholung eines Starts

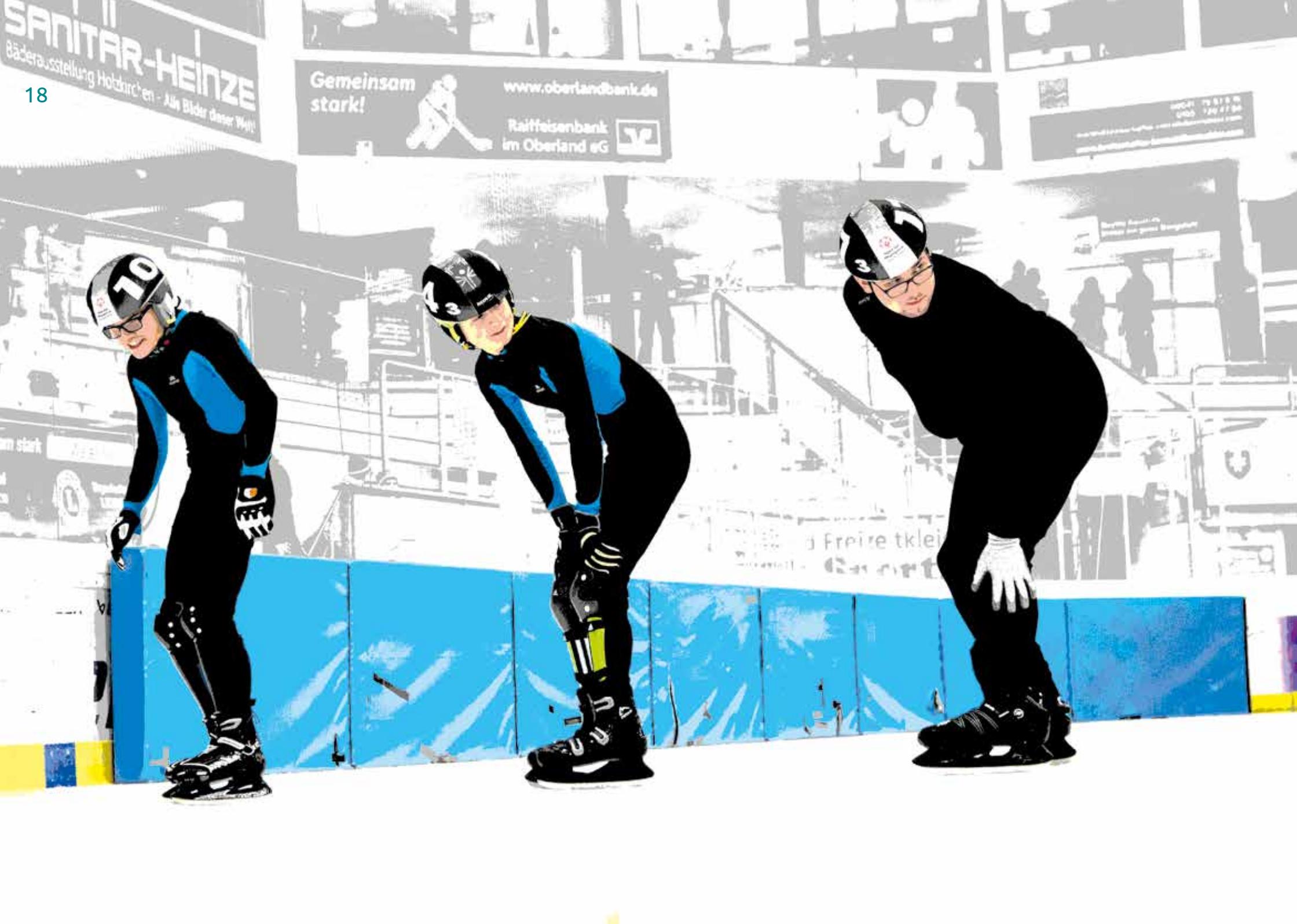
Wann kann der Start wiederholt werden?

- Wenn ein Läufer an der Start-Linie aus dem Gleichgewicht kommt.
- Wenn ein Läufer vor dem 7. Block behindert wird und stürzt.
Zum Rückruf gibt der Starter 2 Schüsse mit der Start-Pistole ab.

Signale für hör-behinderte Läufer

- **„Go to the Start“**
Der Starter zeigt auf die Start-Linie.
- **„Ready“**
Der Starter hebt die Hand.
- **Start-Signal**
Der Starter senkt die erhobene freie Hand.
Mit der anderen Hand feuert er gleichzeitig die Start-Pistole ab.
Das kann auch eine E-Gun sein: eine elektronische Start-Pistole.
Diese Pistole leuchtet durchgehend grün.
Nur beim Start-Schuss leuchtet sie weiß auf.





Anzahl der Athleten an der Start-Linie

Wettbewerbe 25 Meter bis 500 Meter	maximal 4 Läufer
Wettbewerbe ab 777 Meter	maximal 6 Läufer

Start-Reihenfolge

Die Start-Reihenfolge für die Final-Läufe wird im Klassifizierungs-Lauf ermittelt.

Start-Aufstellung

Klassifizierungs-Läufe

Die Aufstellung der Läufer beim Start wird vor jedem Lauf ausgelost.

Final-Läufe

Die Aufstellung der Läufer richtet sich nach den Zeiten aus den Klassifizierungs-Läufen.

- Der schnellste Läufer hat den Start-Platz 1, der am weitesten von der Bande entfernt ist.
- Der zweit-schnellste Läufer hat den Start-Platz 2 direkt rechts neben dem Start-Platz 1.
- Die Start-Plätze 3, 4 und 5 werden genauso vergeben.
Der langsamste Läufer hat den Start-Platz, der am nächsten an der Bande ist.



Das Ziel

Letzte Runde und Ziel-Einlauf

Die letzte Runde wird immer mit einer Glocke eingeläutet.

Letzte Runde heißt: Der führende Läufer beginnt seine letzte Runde.

Ein Läufer hat das Rennen beendet, wenn er nach der letzten Runde mit der Kufe eines Schlittschuhs die Ziel-Linie überquert.





Staffel-Wettbewerbe

20-Runden-Staffel (in Deutschland)

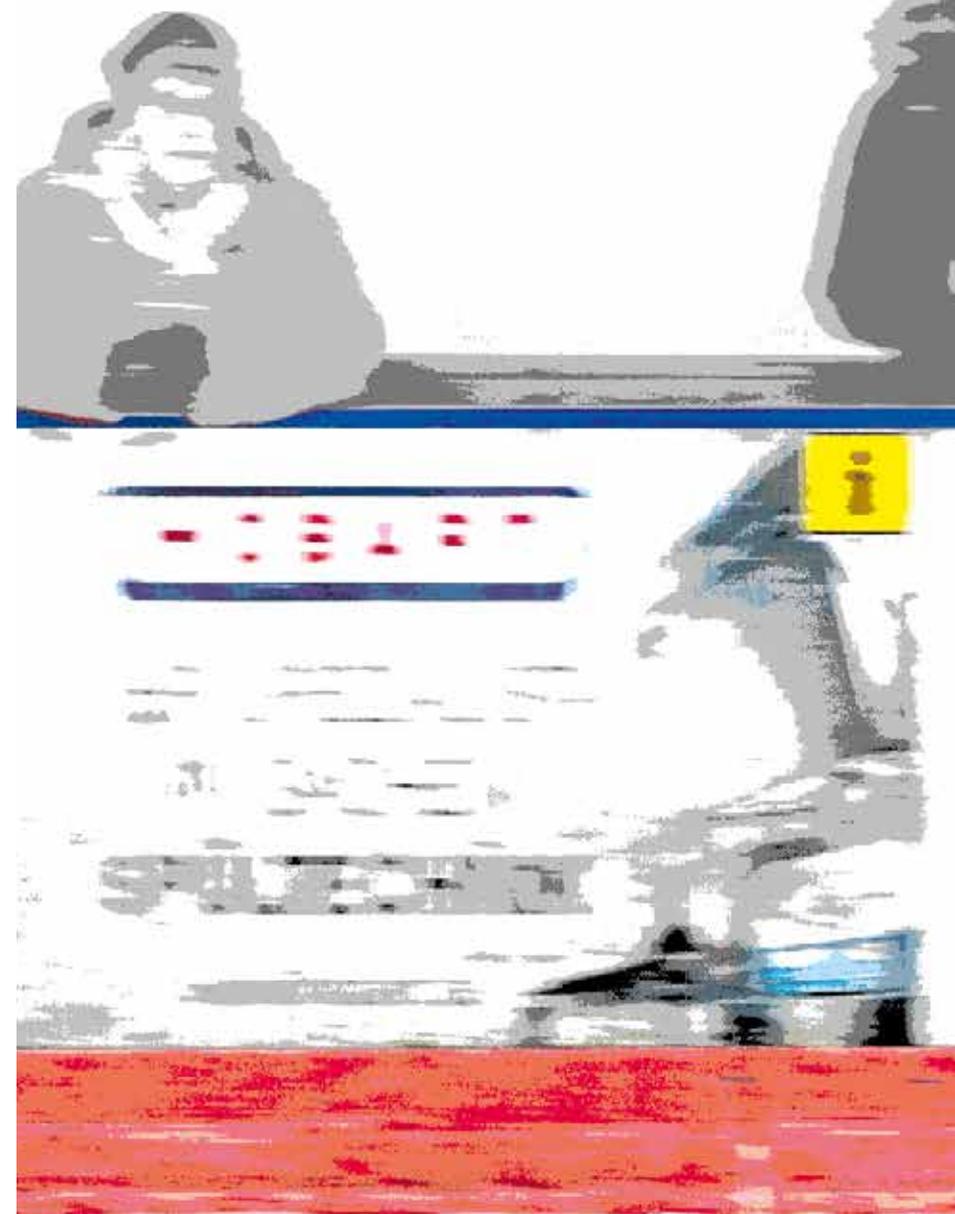
- Jeder Läufer muss mindestens einmal zum Einsatz kommen.

1.500-Meter-Staffel (international)

- 13,5 Runden
- Jeder Läufer muss mindestens einmal zum Einsatz kommen.

3.000-Meter-Staffel (international)

- 27 Runden
- Jeder Läufer muss mindestens 2 Mal zum Einsatz kommen.





Das gilt für alle Staffel-Wettbewerbe:

- Jeder Läufer in einer Staffel muss mindestens einmal zum Einsatz kommen. Wenn mehr als eine Runde gelaufen wird, müssen diese Runden nicht direkt nacheinander gelaufen werden.
- Die letzten 2 Runden in einem Wettbewerb muss derselbe Athlet laufen. In diesen 2 Runden darf der Läufer nicht ausgewechselt werden.
- Ansonsten können Läufer immer ausgewechselt werden.

Staffel-Übergabe

- Der ankommende Läufer schiebt den nächsten Läufer an. Es genügt auch eine Berührung.
- Die letzte Staffel-Übergabe muss vor der Mittel-Linie stattfinden.



Ausschluss vom Wettbewerb

Der Schiedsrichter kann Läufer von einem Wettbewerb ausschließen.
Dazu sagt man auch: Disqualifikation [gesprochen: diss-kwa-li-fi-kation].

Gründe für eine Disqualifikation

- Läufer behindern mit Absicht andere Läufer beim Überholen.
Überholte Läufer müssen sich aber an die Regeln halten.
- Läufer behindern oder berühren absichtlich einen Gegner, um einen Vorteil zu haben.
Es ist egal, mit welchem Körperteil der Gegner berührt wird.
- Läufer werden ohne Grund langsamer und zwingen andere dazu,
selbst langsamer zu werden oder mit anderen zusammen zu stoßen.
- Läufer behindern mit Absicht einen Gegner und kreuzen seine Bahn.
- Läufer sprechen sich mit anderen ab, um das Ergebnis des Rennens zu beeinflussen.
- Läufer erhalten nicht erlaubte Hilfe-Stellungen, zum Beispiel durch Anschieben.
- Läufer stützen sich an der Bande ab, um sich abzustoßen oder das Gleichgewicht zu halten.
- Läufer verändern mit Absicht die Kurven-Markierungen.
- Läufer verlassen ihre Bahn während des Rennens.
- Läufer gefährden andere Läufer, weil sie sich beim Ziel-Einlauf mit Absicht
mit ihrem Körper über die Ziel-Linie werfen oder einen Fuß nach vorn strecken.

Die Maximum-Effort-Regel

Eine Besonderheit beim Short Track

Bei Wettbewerben von Special Olympics gilt eigentlich die „Maximum-Effort-Regel“. Maximum Effort heißt: Man muss immer seine ganze Kraft und Schnelligkeit einsetzen.

Beim Short Track wird die Maximum-Effort-Regel etwas anders angewendet. Man muss nicht immer so schnell wie möglich laufen.

Denn beim Short Track geht es um Schnelligkeit **und** Taktik.

Manchmal ist es eine gute Taktik, etwas langsamer zu laufen.

So kann man die Gegner überraschen, später sprinten oder überholen und dann trotzdem Erster im Ziel sein.

Wie wird die Maximum-Effort-Regel beim Short Track angewendet?

Die Läufer müssen bei der Anmeldung ihre echten Best-Zeiten angeben.

Der Zeit-Unterschied im Klassifizierungs-Lauf und im Final-Lauf darf nicht zu groß sein.

Es ist festgelegt, wie groß dieser Zeit-Unterschied sein darf.





Maximum-Effort-Regel bei Short-Track-Wettbewerben

Für Wettbewerbe bis 55 Meter gilt:

Ein Läufer erreicht im Final-Lauf eine Zeit, die 25 Prozent schneller ist als seine Zeit im Klassifizierungs-Lauf.

Beispiel:

25 Prozent ist ein Viertel.

Zeit in der Klassifizierung: 1 Minute

Zeit im Finale: 44 Sekunden

Dann wird der Läufer ausgeschlossen.

Für Wettbewerbe ab 111 Meter gilt:

Ein Läufer erreicht im Final-Lauf eine Zeit, die 20 Prozent schneller ist als seine Bestzeit.

Beispiel:

20 Prozent ist ein Fünftel.

Zeit in der Klassifizierung: 1 Minute

Zeit im Finale: 47 Sekunden

Dann wird der Läufer ausgeschlossen.

Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)
Invalidenstraße 124
10115 Berlin
Telefon 030 24 62 52 0
E-Mail info@specialolympics.de
Internet 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



Leicht Lesen

Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland