

**Special
Olympics**
Deutschland



RadSPORT

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

in Leichter Sprache



Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speshell 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: Erwachsene, Kinder und Jugendliche 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 Radsport-Wettbewerbe von Special Olympics. Wer bei Radsport-Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Radsport-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln vom UCI, dem internationalen Fach-Verband für den Radsport.





Inhalt

Der Radsport

Radsport-Strecken

Räder und Ausrüstung

Sicherheit der Ausrüstung

Seite 4

Seite 7

Seite 8

Seite 11

Special Olympics-Wettbewerbe im Radsport

Klassifizierung

Seite 12

Seite 14

Sport-Regeln für alle Wettbewerbe im Radsport

Regeln beim Zeitfahren

Regeln beim Straßen-Rennen

Sicherheit beim Wettbewerb

Seite 16

Seite 17

Seite 19

Seite 20

Kontakt | Über dieses Heft

Rückseite

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

Der Radsport



Special Olympics Sportarten leicht erklärt

Unsere Sportarten-Videos auf YouTube

Im Radsport geht es darum, verschiedene Strecken so schnell wie möglich mit dem Fahrrad zu fahren.

Bei Special Olympics gibt es 2 Wettbewerbs-Arten im Radsport:

- Zeitfahren
- Straßen-Rennen

Zeitfahren

Die Fahrer starten mit einem zeitlichen Abstand.

Bei Special Olympics beträgt der Abstand 30 Sekunden oder 1 Minute.

Man fährt allein eine bestimmte Strecke „gegen die Zeit“.

Die Zeit wird an der Ziel-Linie für jeden Fahrer einzeln gestoppt.

Die Zeiten entscheiden über die Platzierung.

Der schnellste Fahrer gewinnt.



Straßen-Rennen

Alle Fahrer starten zur gleichen Zeit.

Dazu sagt man auch: Massen-Start.
Die Reihenfolge der Ankunft im Ziel
entscheidet über die Platzierung.
Der erste Fahrer im Ziel gewinnt.



6 Wichtig im Radsport: der „Wind-Schatten“

Wind bedeutet beim Fahren: Luft-Widerstand.
Das heißt: Beim Radsport fährt man gegen den Luft-Widerstand.
Im „Wind-Schatten“ fahren bedeutet:
Man fährt dicht hinter oder schräg hinter einem anderen Fahrer.
So verbraucht man weniger Kraft beim Fahren.
Denn die vorderen Fahrer müssen
den größten Luft-Widerstand überwinden.

„Wind-Schatten“ beim Zeitfahren

Beim Zeitfahren darf man nicht im „Wind-Schatten“ fahren.
Wenn man einen anderen Fahrer einholt,
muss man diesen Fahrer auch überholen.
Oder man muss mit Abstand hinter diesem Fahrer bleiben.

„Wind-Schatten“ beim Straßen-Rennen

Beim Straßen-Rennen darf man im „Wind-Schatten“ fahren.



Radsport-Strecken



Alle Radsport-Strecken bei Special Olympics-Wettbewerben sind glatte Strecken aus Asphalt.

Während der Wettbewerbe sind die Strecken für den öffentlichen Verkehr gesperrt.

Die Strecken können Rundkurse oder gerade Strecken sein. Meistens sind es Rundkurse und es werden mehrere Runden gefahren.

Räder und Ausrüstung



Die meisten Wettbewerbe von Special Olympics sind für Fahrer mit Zweirädern.

Es gibt aber auch Wettbewerbe für Dreiräder, für Tandems und für Spezial-Fahrräder.

Alle Fahrer bringen zum Wettbewerb ein Fahrrad mit.

Dreiräder

Dreiräder können ein Rad vorn und 2 Räder hinten haben. Oder 2 Räder vorn und ein Rad hinten.

Bei manchen Behinderungen haben Menschen Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht.

Mit Dreirädern können auch diese Menschen sicher Rad fahren.

Tandems

Tandems sind Fahrräder für 2 Fahrer.
Die Fahrer sitzen immer hintereinander.

Auf Tandems fahren ein Athlet und
ein Unified Partner zusammen.

[gesprachen: juni-feid]

Auf Tandems dürfen auch 2 Athleten fahren.
Mehr über Unified Sports® auf Seite 13.





Spezial-Fahrräder

An Special Olympics-Wettbewerben dürfen auch Fahrer teilnehmen, die Spezial-Fahrräder benutzen.

Das sind besondere Räder, die für Menschen mit bestimmten Behinderungen geeignet sind. Zum Beispiel Liege-Räder oder Fahrräder mit Stütz-Rädern.

Spezial-Fahrräder sind nur bei den Wettbewerben im Einzel-Zeitfahren erlaubt.

Sicherheit der Ausrüstung

Prüfung der Fahrräder

Alle Fahrräder müssen vor dem Training und vor Wettbewerben überprüft werden. Dafür sind die Fahrer, Trainer und Betreuer selbst verantwortlich. In Deutschland gelten die Sicherheits-Regeln des BDR – Bund Deutscher Radfahrer.

Helm-Pflicht

Alle Athleten, Partner und Trainer müssen beim Training und während der Wettbewerbe Fahrrad-Helme tragen. Die Helme müssen den Sicherheits-Regeln des Radsport-Verbandes entsprechen.



Special Olympics-Wettbewerbe im Radsport

Einzel-Zeitfahren

250 Meter
500 Meter
1 Kilometer
2 Kilometer
5 Kilometer
10 Kilometer

Einzel-Zeitfahren Spezial-Fahrräder

250 Meter
500 Meter
1 Kilometer
2 Kilometer
5 Kilometer
10 Kilometer

Straßen-Rennen

5 Kilometer
10 Kilometer
15 Kilometer
25 Kilometer
40 Kilometer

Wertung der Einzel-Wettbewerbe:
weiblich oder männlich
Das bedeutet:
Frauen treten gegen Frauen an.
Männer treten gegen Männer an.

Zeitfahren Unified Tandem

5 Kilometer

10 Kilometer

Zeitfahren Unified 2er Team

5 Kilometer

10 Kilometer

15 Kilometer

25 Kilometer

Straßen-Rennen Unified 2er Team

5 Kilometer

10 Kilometer

15 Kilometer

25 Kilometer

Unified Sports® Wettbewerbe im Radsport

Special Olympics bietet auch Wettbewerbe für Unified-Teams an.

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athleten mit geistiger Behinderung trainieren regelmäßig zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung.

Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

Tandem

Athlet und Partner entscheiden selbst über ihre Sitz-Position auf dem Tandem.

Team

Beim Team wird auf zwei einzelnen Fahrrädern gefahren.

Klassifizierung

Alle Athleten werden eingeteilt in Leistungs-Gruppen.

Das nennt man Klassifizierung.

Alle Athleten starten zuerst in Klassifizierungs-Wettbewerben.

Mit den Zeiten aus den Klassifizierungs-Wettbewerben

werden die Leistungs-Gruppen für die Final-Wettbewerbe bestimmt:

Athleten mit etwa gleich schnellen Zeiten starten in einer Leistungs-Gruppe.

Klassifizierungs-Wettbewerbe im Zeitfahren

250 Meter

500 Meter

1 Kilometer

5 Kilometer

Die Zeiten aus den Klassifizierungs-Wettbewerben über 5 Kilometer

entscheiden auch über die Leistungs-Gruppen für die

Final-Wettbewerbe im Einzel-Zeitfahren über 10 Kilometer.

Klassifizierungs-Wettbewerbe für Straßen-Rennen

Es gibt nur einen Klassifizierungs-Wettbewerb über 5 Kilometer.

Die Zeiten aus diesem Klassifizierungs-Wettbewerb entscheiden auch über die Leistungs-Gruppen für alle anderen Final-Wettbewerbe im Straßen-Rennen.



Sport-Regeln für alle Wettbewerbe im Radsport

- Vor jedem Wettbewerb können sich alle Fahrer auf der Strecke einfahren.
- Die Fahrer müssen ihre Startnummer gut sichtbar tragen.
- Der Starter gibt das Startzeichen mit einer Pfeife, einer Klappe oder mit Handzeichen.
- Trainer, Fans, andere Zuschauer und Begleiter dürfen die Athleten beim Wettbewerb nicht begleiten. Sie können ihre Athleten nur von außerhalb der Strecke betreuen. Ausnahmen kann nur die Wettbewerbs-Leitung erlauben.
- Ein Fahrer ist im Ziel, wenn der Vorder-Reifen seines Fahrrades die Ziel-Linie überfährt.



Regeln beim Zeitfahren

17



- Jeder Fahrer startet aus einer festen Position. Das bedeutet: Der Fahrer wird festgehalten. Beim Start wird der Fahrer losgelassen. Dabei darf er nicht angeschoben werden.
- Das Festhalten und Loslassen am Start übernimmt ein Helfer. Dieser Helfer übernimmt diese Aufgabe für alle Fahrer.
- Jeder Fahrer entscheidet selbst, ob er beim Start beide Füße auf den Pedalen hat, mit einem Fuß oder mit beiden Füßen den Boden berührt.
- Die Wettbewerbs-Leitung entscheidet vor Ort über die Start-Reihenfolge.
- Nur beim Einzel-Zeitfahren sind Spezial-Fahrräder erlaubt. Fahrer mit Spezial-Fahrrädern starten in einer eigenen Leistungs-Gruppe.



Regeln bei Straßen-Rennen

19



- Bei Straßen-Rennen gibt es einen Massen-Start.
Massen-Start bedeutet:
Alle Fahrer in einer Leistungs-Gruppe starten zur gleichen Zeit.
- Über die Platzierung entscheidet die Reihenfolge im Ziel.
Der erste Fahrer im Ziel gewinnt.
Die Zeiten der Fahrer werden nicht erfasst.
- Wenn die Strecke über mehrere Runden führt,
endet das Rennen mit der Runde,
in der der erste Fahrer das Ziel erreicht.
Für alle nachfolgenden Fahrer wird nach
der Ziel-Durchfahrt eine Platzierung vergeben.

Sicherheit beim Wettbewerb

Die Wettbewerbs-Leitung sorgt für die Sicherheit bei Special Olympics-Wettbewerben im Radsport.

Sicherheit der Strecke

- Eine gute Strecke ist mindestens 5 Meter breit.
- Die Strecke ist in einem guten Zustand.
Das heißt: ohne Schlaglöcher und ohne Schotter.
Vor dem Rennen wird die Strecke gekehrt.
- Während der Rennen ist die Strecke für den öffentlichen Verkehr gesperrt.
- Zuschauer dürfen sich nicht auf der Strecke befinden.
Zuschauer stehen immer hinter den Absperrungen.

- Die Wettbewerbs-Leitung kann Fahrräder verbieten, wenn sie nicht in Ordnung sind.
- Im Start-Bereich und im Ziel-Bereich befinden sich Reparatur-Stationen.
- Wenn es beim Rennen ein technisches Problem am Fahrrad gibt, dann darf jedes Teil des Fahrrads oder das gesamte Fahrrad ausgetauscht werden. Zu einem technischen Problem sagt man auch: Defekt. Etwas funktioniert nicht richtig oder ist kaputt.

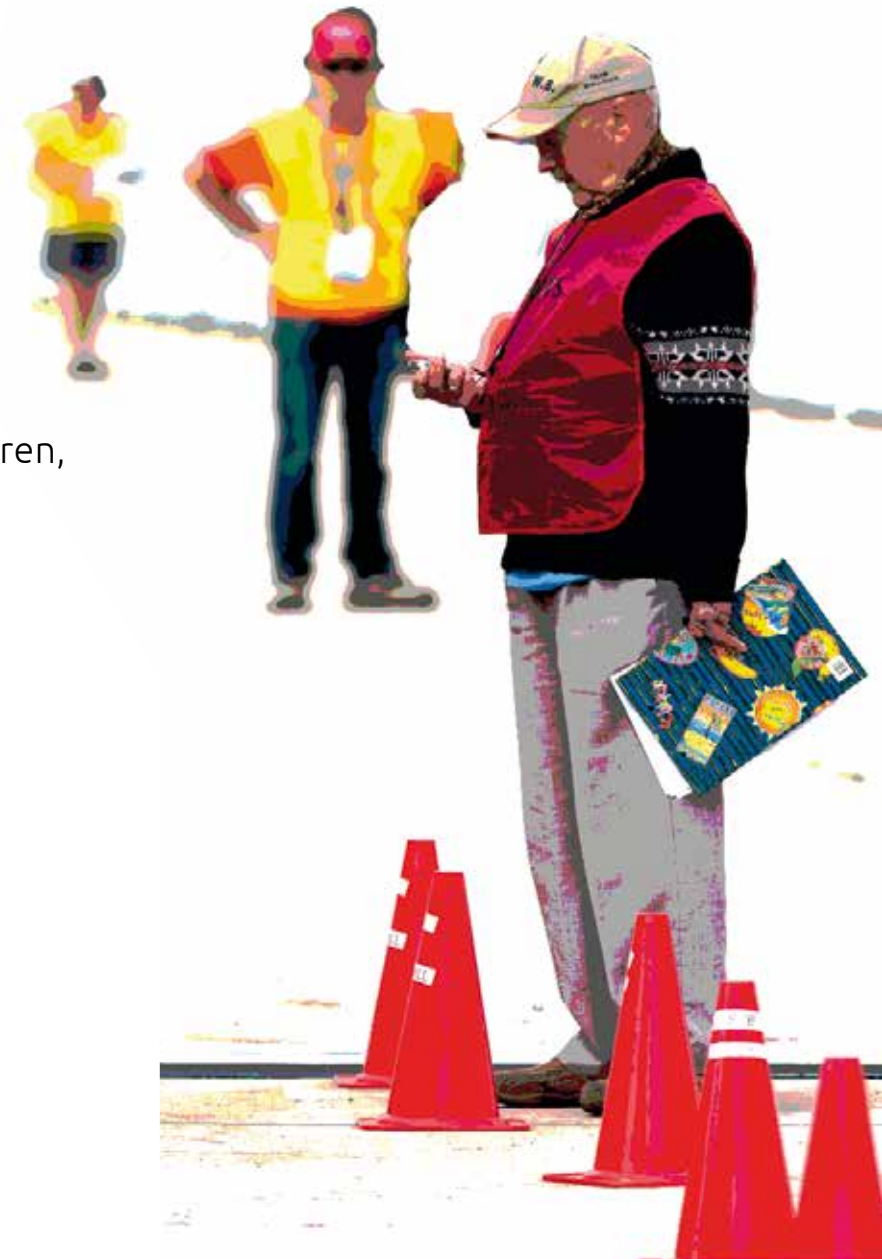


Sicherheit der Fahrer

- Fahrer müssen immer mindestens eine Hand am Lenker halten.
- Fahrer dürfen niemals Kopfhörer tragen, weder beim Training noch beim Wettbewerb.
- Der Trainer darf beim Wettbewerb nicht über Funkgerät mit dem Fahrer sprechen oder Ratschläge geben.
- Während eines Rennens muss immer medizinische Hilfe vor Ort sein.



- Sicherheits-Maßnahmen und Erste Hilfe-Maßnahmen müssen vorher von der Wettbewerbs-Leitung festgelegt werden.
- Bei großen Straßen-Rennen kann ein Helfer im Auto oder auf einem Motorrad vor dem ersten Radfahrer fahren.
- Fahrer können nach einem Sturz oder einem Defekt wieder auf ihr Rad steigen und weiterfahren.
Sie dürfen sich bis zu 10 Meter anschieben lassen.
Sie dürfen nicht ohne Fahrrad weiterlaufen.
Sie dürfen mit ihrem Fahrrad auch über die Ziel-Linie laufen.
- Bei Tandem-Wettbewerben müssen beide Fahrer das Fahrrad berühren, wenn sie über die Ziel-Linie laufen.
- Helfer sichern die Strecke.



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:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.

www.capito-berlin.eu



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland