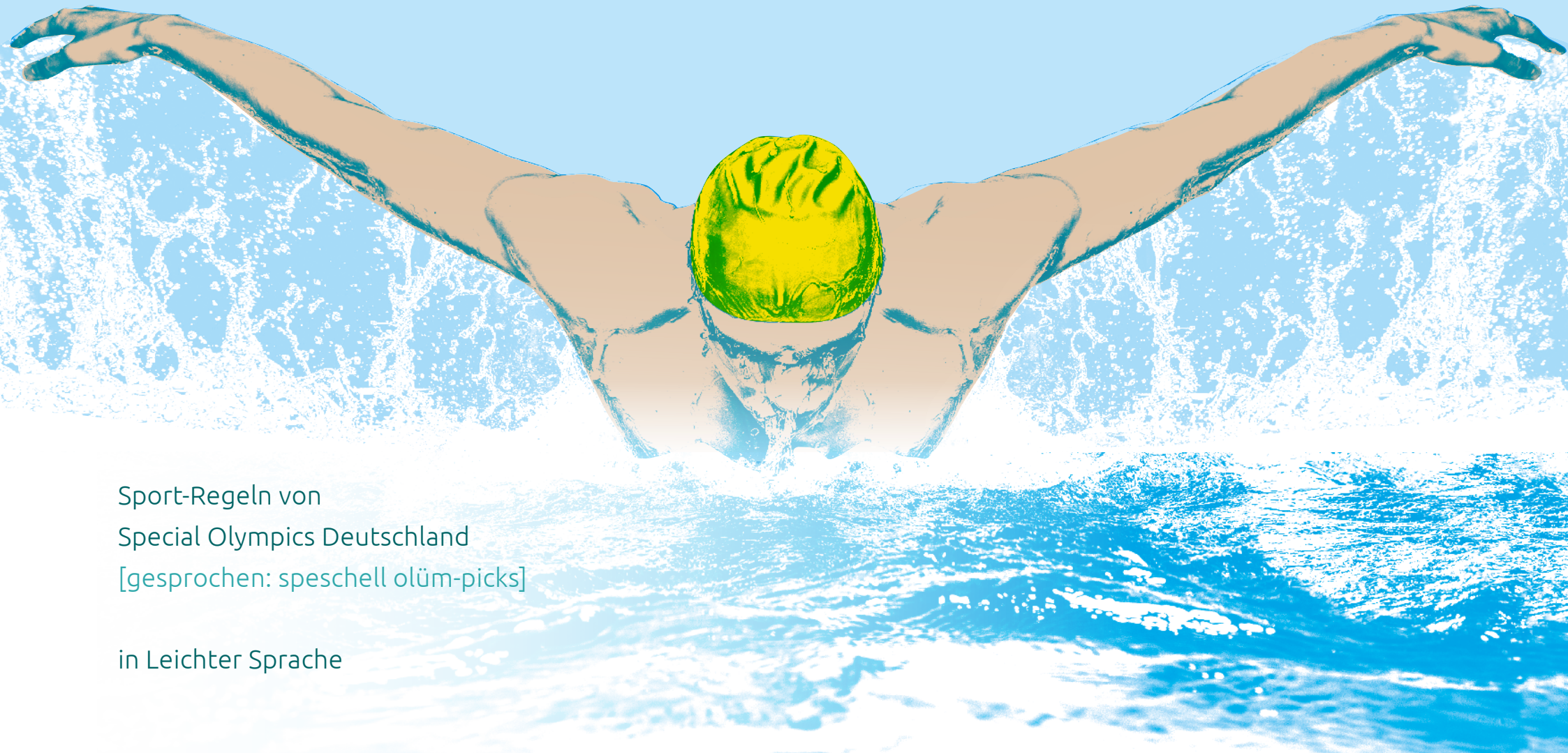


# Schwimmen



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 Menschen

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

## Über diese Sport-Regeln

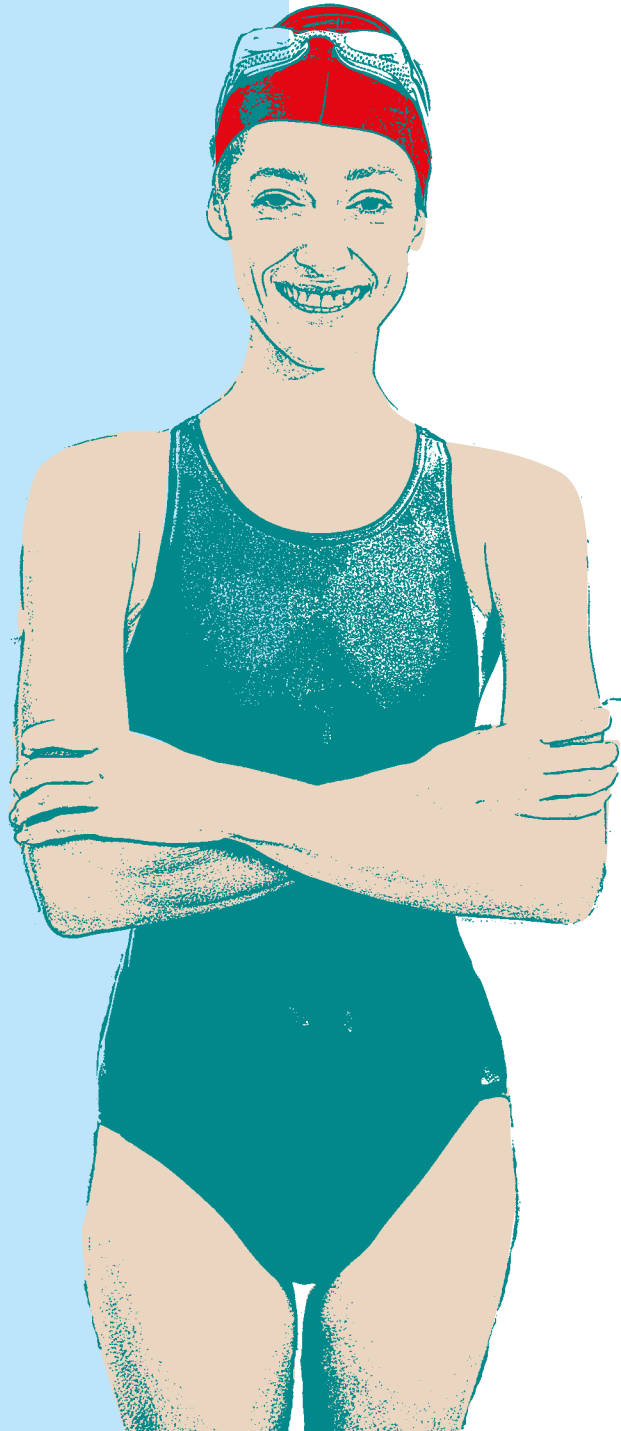
Diese Sport-Regeln sind für alle Wettbewerbe von Special Olympics in der Sportart Schwimmen.

Wer beim Schwimmen mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Schwimmsport-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln der internationalen Schwimm-Vereinigung FINA.

# Inhalt

<b>Die Sportart Schwimmen</b>	Seite 4
Staffeln	Seite 6
<b>Die Schwimm-Arten</b>	Seite 8
Freistil-Schwimmen	Seite 8
Brust-Schwimmen	Seite 10
Rücken-Schwimmen	Seite 14
Schmetterlings-Schwimmen	Seite 18
Lagen-Schwimmen	Seite 22
<b>Die Schwimm-Wettbewerbe von Special Olympics</b>	Seite 24
Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken	Seite 26
Einzel-Wettbewerbe für alle Leistungs-Gruppen	Seite 27
Staffel-Wettbewerbe	Seite 28
Unified Staffel-Wettbewerbe	Seite 29
<b>Besondere Regeln und Ausnahmen</b>	Seite 30
<b>Sport-Regeln für alle Schwimm-Wettbewerbe</b>	Seite 32
Der Start	Seite 32
Wichtige Regeln	Seite 35
Ausschluss vom Wettbewerb und Einspruch	Seite 36
<b>Kontakt   Über dieses Heft</b>	Rückseite



# Die Sportart Schwimmen

## **Schwimmen ist eine Wasser-Sportart.**

Die Wettbewerbe finden meistens im Schwimm-Becken statt. Die Schwimm-Becken sind 25 Meter oder 50 Meter lang. Wettbewerbe können auch im Meer oder im See stattfinden. Die Schwimm-Strecken sind immer genau gekennzeichnet.

## **Die Schwimm-Kleidung**

Die Schwimm-Kleidung für Wettbewerbe ist festgelegt.

### **Für Frauen:**

- einteiliger Schwimm-Anzug, kein Bikini: muss über dem Knie enden
- ohne Reißverschluss, Druck-Knöpfe oder Bänder
- dünne Träger über der Schulter

### **Für Männer:**

- eng anliegende Badehose: muss unter dem Bauchnabel anfangen und über dem Knie enden
- keine Bade-Shorts [gesprochen: Schorts]





## Hinweise zur Sicherheit

### **Alle müssen die allgemeinen Bade-Regeln kennen.**

Die Bade-Regeln lernt man als erstes beim Schwimm-Unterricht oder beim Training. Es muss immer eine Aufsichts-Person dabei sein.

### **Wichtig bei Schwimm-Wettbewerben:**

- Wenn der Rettungs-Schwimmer nicht am Wasser ist, müssen alle das Wasser verlassen.
- Alle Schwimmerinnen und Schwimmer müssen zu Wettbewerben ihre Unterlagen vom Arzt über die Gesundheit mitbringen. Die Verantwortlichen müssen diese Unterlagen kennen!

### **Wichtig beim Freizeit-Schwimmen:**

- Tiefe und flache Bereiche im Wasser sind genau gekennzeichnet. Dazwischen gibt es eine Sicherheits-Abgrenzung. Diese Abgrenzung muss man genau beachten.

# Staffeln

Beim Schwimmen gibt es Einzel-Wettbewerbe und Mannschafts-Wettbewerbe.

Eine Schwimm-Mannschaft heißt Staffel.

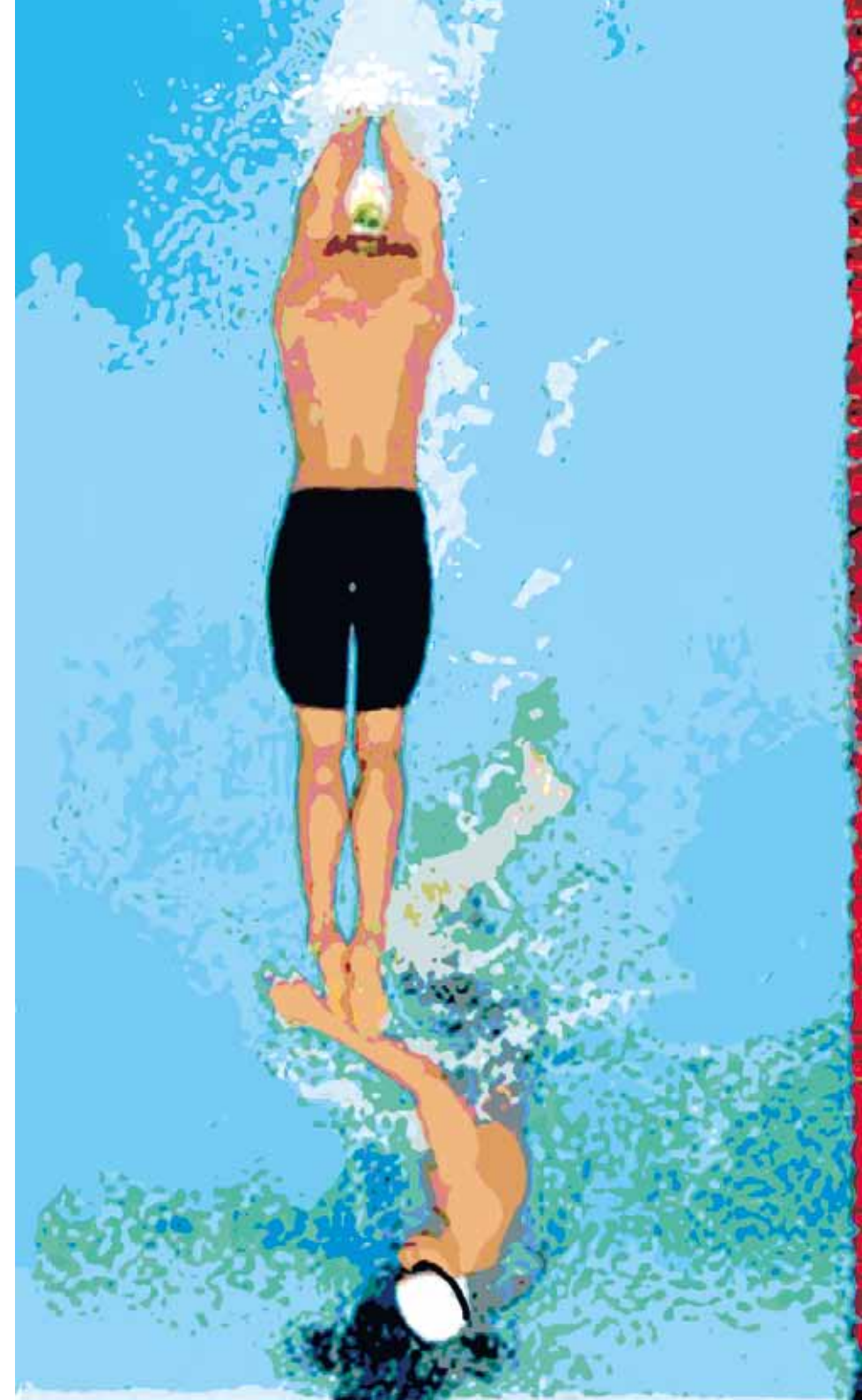
## **Zu einer Staffel gehören 4 Personen.**

Die 4 Personen schwimmen nacheinander ihre Strecke.

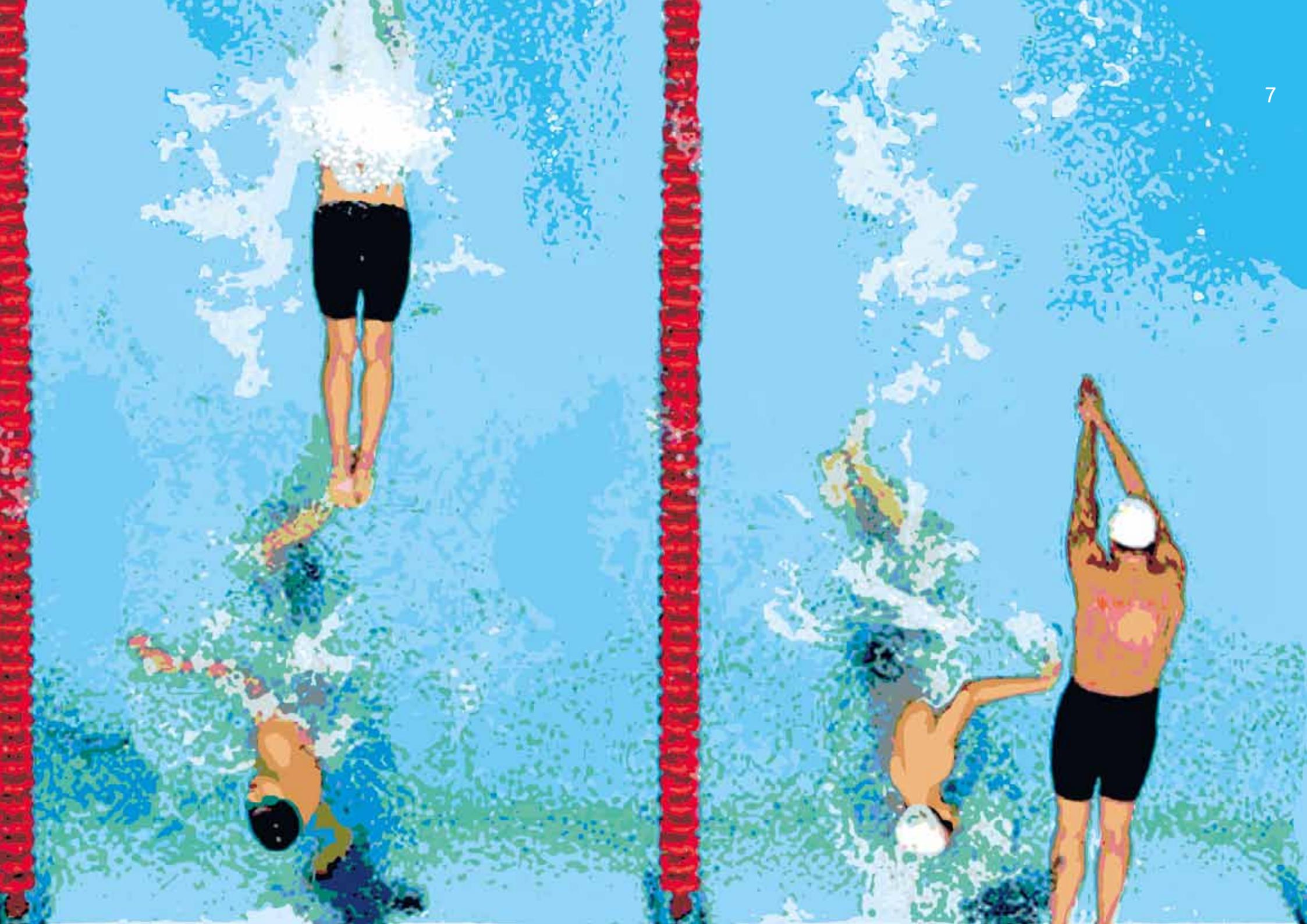
Die 4 Strecken sind gleich lang.

## **Wettbewerbs-Regeln beim Staffel-Schwimmen**

- Alle Personen in einer Staffel sind aus dem gleichen Team.
- Jede Person in einer Staffel darf nur 1 Strecke schwimmen.
- Erst wenn ein Schwimmer die Becken-Wand berührt hat, darf der Nächste aus der Staffel starten.







# Die Schwimm-Arten

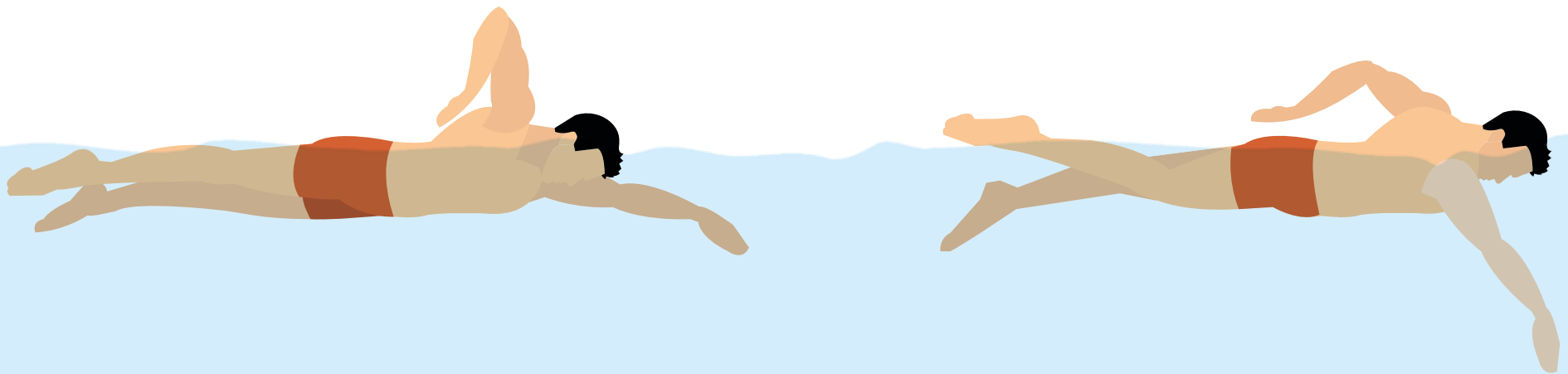
## Freistil-Schwimmen

Man darf sich im Wasser so bewegen,  
wie man möchte.

Man darf sich am Becken-Rand oder  
an einer Begrenzungs-Leine festhalten.

### **Das darf man nicht:**

- im Becken laufen
  - sich an einer Begrenzungs-Leine abstoßen
  - sich am Becken-Rand abstoßen
- Nur bei der Wende darf man sich abstoßen.





## Wettbewerbs-Regeln beim Freistil-Schwimmen

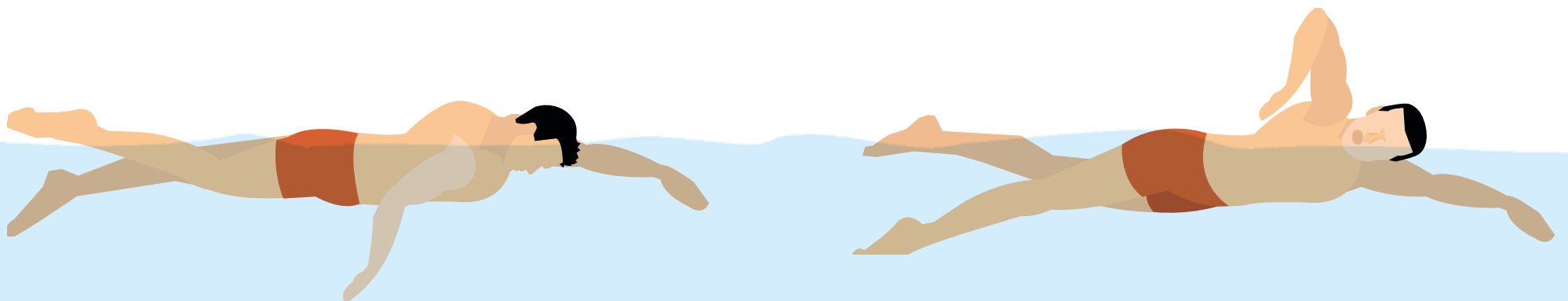
Beim Wenden oder im Ziel muss man die Becken-Wand mit einem beliebigen Körperteil berühren.

Beim Freistil-Wettbewerb muss immer ein Körperteil über Wasser sein.

Nach dem Start und nach der Wende darf man komplett untertauchen.

Spätestens nach 15 Metern muss der Kopf aber wieder über Wasser sein.

Bis zur nächsten Wende oder bis zum Ziel muss man an der Wasser-Oberfläche bleiben.



## Brust-Schwimmen

Man schwimmt in Brust-Lage, also mit dem Bauch nach unten im Wasser.

### Die Bewegungs-Folge „Armzug – Beinschlag“

#### 1. Der Armzug

Die Arme sind nach vorn gestreckt im Wasser.

Man bewegt die Arme seitlich zurück bis zur Schulterhöhe.

Dann führt man die Arme unter dem Oberkörper wieder nach vorn.

#### 2. Der Beinschlag [auch Grätsch-Beinschlag genannt]

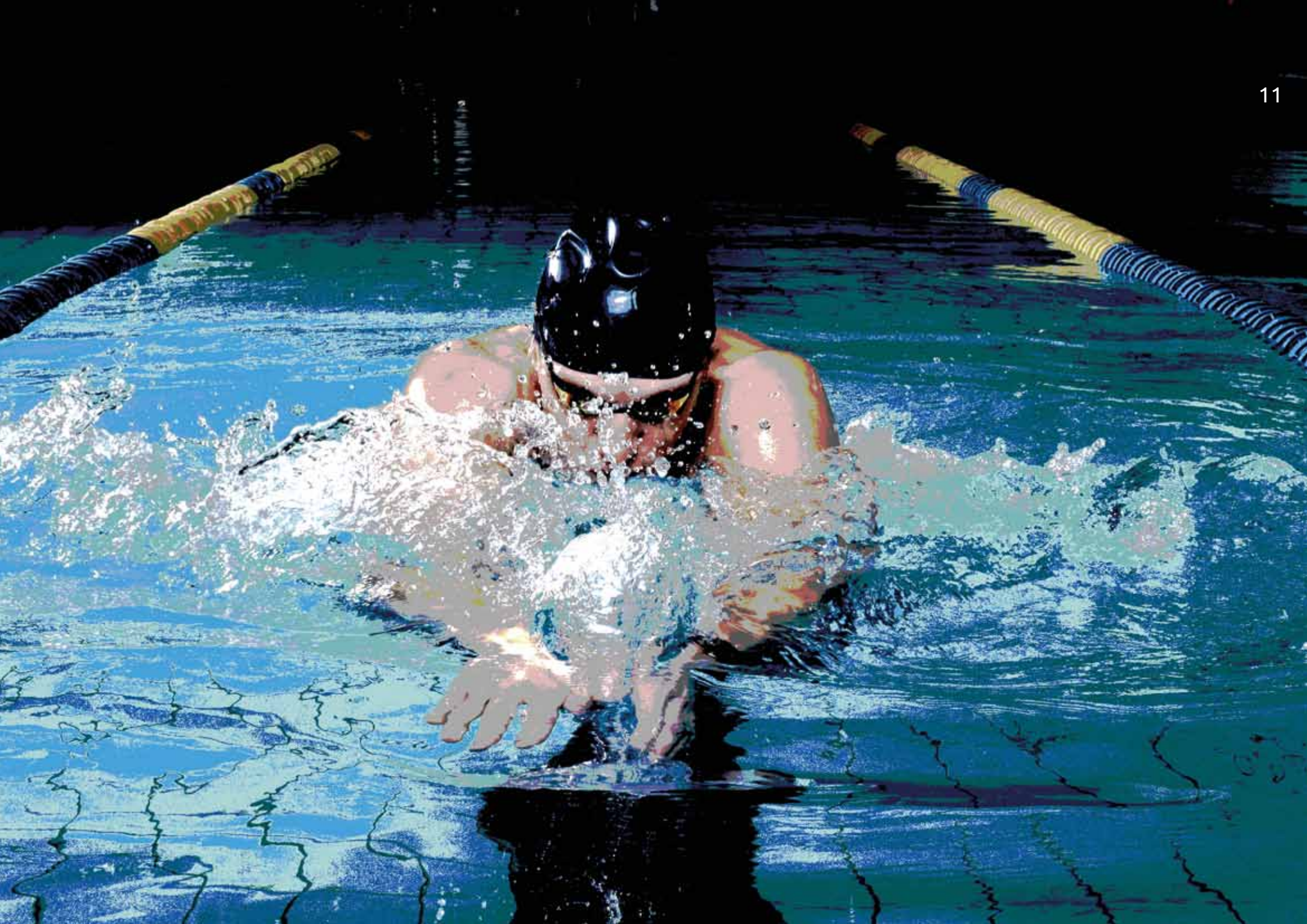
Man zieht die Beine an, drückt sie seitlich auseinander,

schließt sie gestreckt zusammen und zieht sie zurück zum Körper.

#### Das sind die Fehler beim Brust-Schwimmen:

- Arme und Beine sind nicht unter Wasser.
- Arme und Beine machen aktive Auf- und Ab-Bewegungen.
- Die Arme werden zu weit nach hinten geführt.
- Die Arme bewegen sich nicht gleichmäßig und gleichzeitig.
- Die Beine bewegen sich nicht gleichmäßig und gleichzeitig – genannt „Schere“.







## Wettbewerbs-Regeln beim Brust-Schwimmen

Man muss ab dem Start die ganze Zeit in Brust-Lage bleiben.

Das bedeutet: Man darf sich nicht auf den Rücken drehen.

Auch bei der Wende muss man in der Brust-Lage bleiben.

Die Bewegungs-Folge muss immer gleich sein:

Armzug – Beinschlag, Armzug – Beinschlag, und so weiter.

Bei jeder Bewegungs-Folge „Armzug – Beinschlag“ muss man mindestens 1 Mal mit einem Teil vom Kopf über Wasser sein.

### **Wichtig beim Armzug:**

Beide Arme müssen sich immer gleichzeitig bewegen.

Die Arme dürfen sich nur seitlich in einer Ebene bewegen.

Die Hände kann man auf dem Wasser, unter Wasser oder über Wasser von der Brust nach vorn führen.

Die Ellenbogen müssen aber unter Wasser bleiben.

Die Ellenbogen dürfen nur beim Anschlag zur Wende,

bei der Wende und beim Ziel-Anschlag über Wasser sein.

Die Hände muss man unter Wasser nach hinten ziehen.

Aber nicht weiter als bis zur Hüfte.

Am Ziel müssen beide Hände gleichzeitig anschlagen.

Man kann auf dem Wasser, unter Wasser oder über Wasser anschlagen.

**Wichtig beim Beinschlag:**

Beide Beine müssen sich immer gleichzeitig bewegen.

Die Beine dürfen nur seitlich in einer Ebene bewegt werden.

Die Beine dürfen keinen Wechsel-Schlag machen.

Die Beine dürfen sich nicht auf und ab bewegen.

Bei der Rück-Bewegung zum Körper

darf man die Füße nicht nach innen drehen.

**Das muss man noch bei Start und Wende beachten:**

Man darf für 1 Bewegungsfolge „Armzug – Beinschlag“ mit dem Kopf ganz unter Wasser bleiben.

- Man darf einen langen Armzug mit beiden Armen bis zu den Oberschenkeln machen.
- Bei der 2. Bewegungsfolge „Armzug – Beinschlag“ muss der Kopf wieder über Wasser kommen, bevor sich die Arme zurück bewegen.



# Die Schwimm-Arten

## Rücken-Schwimmen

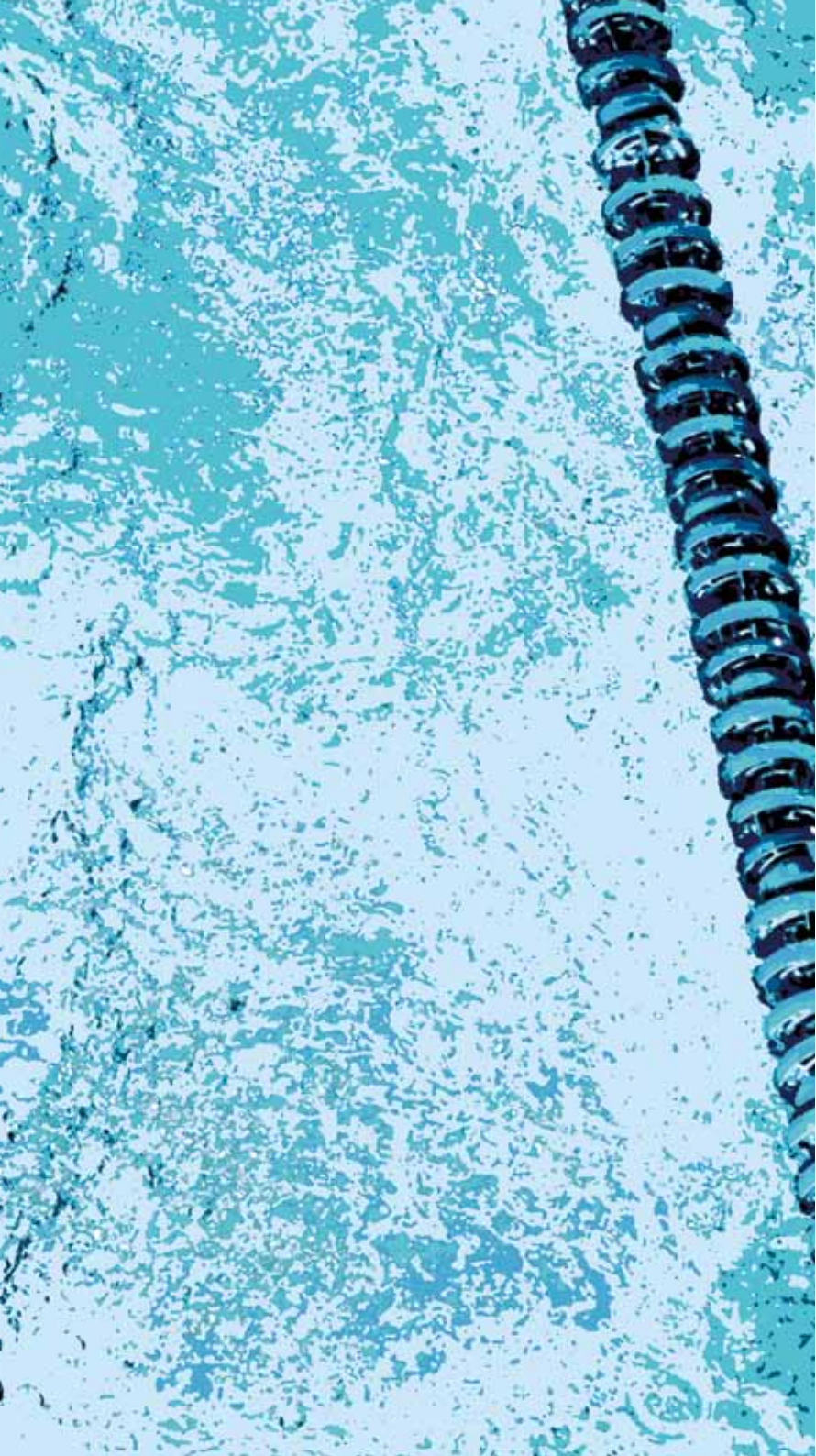
Man schwimmt flach auf dem Rücken im Wasser.  
Das nennt man Rücken-Lage.

Beim Rücken-Schwimmen ist jede Bewegungs-Form erlaubt.  
Das muss man aber beachten:

- Die Schultern liegen waagrecht im Wasser.
- Die Schultern und der Oberkörper dürfen sich höchstens 90 Grad, also senkrecht zum Wasser drehen.







### **Die Wende beim Rückenschwimmen**

Bei der Wende muss man die Becken-Wand mit einem Körperteil berühren.

Bei der Vorbereitung zur Wende darf man sich in die Brust-Lage drehen.

Man darf dabei einen Einfach- oder Doppel-Armzug machen und muss gleich die Wende-Bewegung ausführen.

Wenn man sich von der Becken-Wand abgestoßen hat, muss man wieder in Rücken-Lage sein.

Beim Ziel-Anschlag muss man in Rücken-Lage sein.

Man muss die Becken-Wand mit einem Körperteil berühren.



## Wettbewerbs-Regeln beim Rücken-Schwimmen

Beim Start-Signal und bei jeder Wende muss man sich in Rücken-Lage abstoßen.

Man muss immer in Rücken-Lage schwimmen.

- Nur bei der Wende darf man sich aus der Rücken-Lage nach vorn drehen.

Während des Wettbewerbs muss immer ein Körperteil über Wasser sein.

- Nur bei der Wende darf man völlig unter Wasser sein.
- Nach dem Start und nach der Wende darf man höchstens 15 Meter völlig unter Wasser schwimmen. Dann muss der Kopf wieder über Wasser sein.



## Schmetterlings-Schwimmen

Man schwimmt in Brust-Lage.

Am Anfang sind die Arme vorn.

Dann bewegt man beide Arme gleichzeitig unter Wasser von vorn nach hinten.

Dann bringt man die Arme über Wasser wieder gerade nach vorn.

Die Beine bewegt man gleichzeitig mit einer Ganzkörper-Bewegung.

Die Beine sind dabei zusammen.

Die Bewegung führt wie eine Welle von der Brust bis zu den Füßen.

Bei einem Armzug führt man bis zu 2 Beinschläge aus.



## 20 Wettbewerbs-Regeln beim Schmetterlings-Schwimmen

Man muss ab dem Start die ganze Zeit in Brust-Lage bleiben.

Auch nach jeder Wende muss man in Brust-Lage bleiben.

Man darf sich nicht auf den Rücken drehen.

- Die Schultern und der Oberkörper dürfen sich höchstens 90 Grad, also senkrecht zum Wasser drehen.

Man muss die Beine immer gleichzeitig auf und ab bewegen.

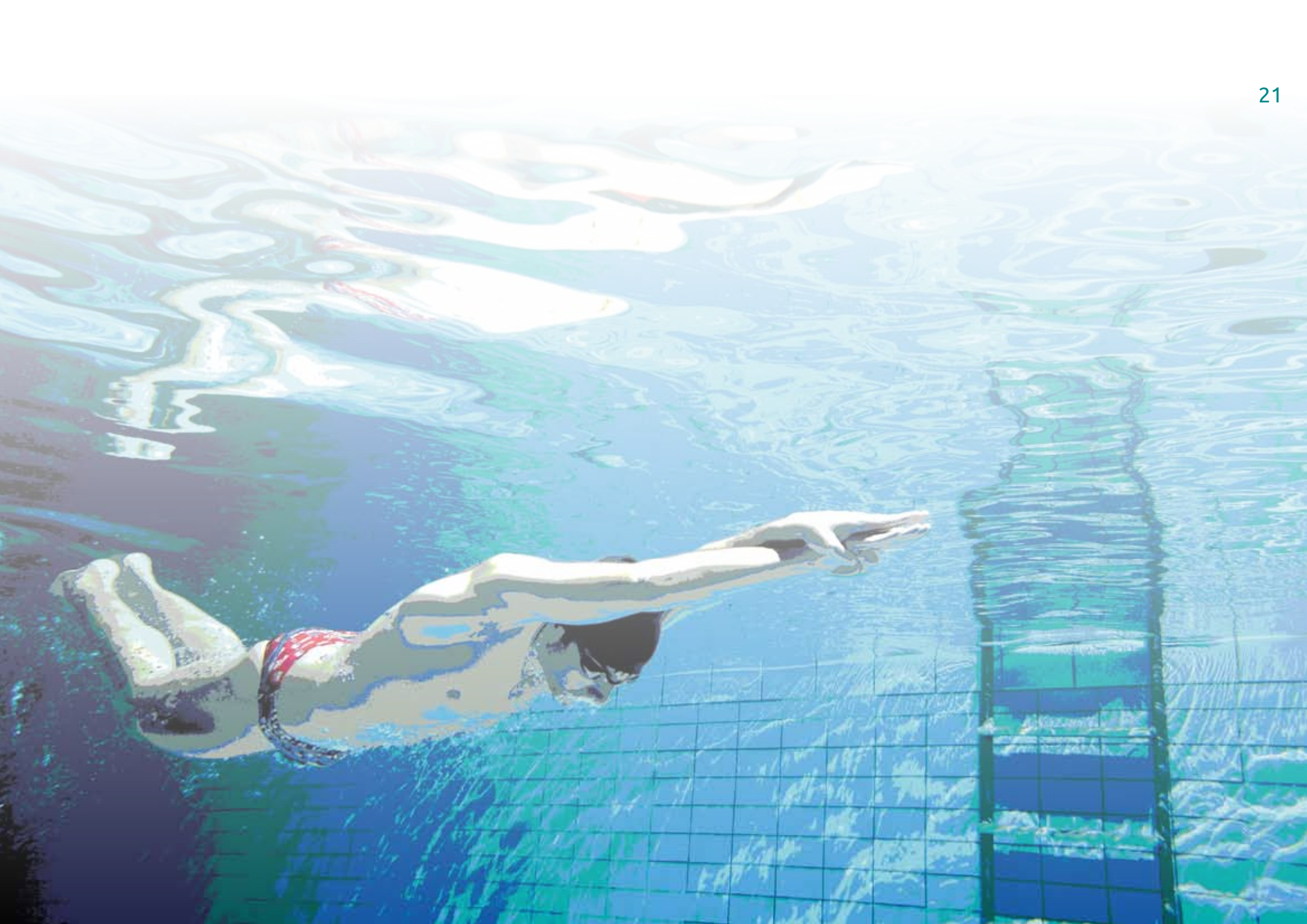
- Wechsel-Bewegungen der Beine sind verboten.
- Seitliche Bewegungen der Beine sind verboten.

Man darf nach dem Start, während der Wende und nach jeder Wende völlig untergetaucht sein.

- Man darf höchstens 15 Meter völlig unter Wasser sein.
- Nach 15 Metern muss der Kopf wieder aufgetaucht sein.  
Und man muss bis zur nächsten Wende oder bis zum Ziel immer an der Wasser-Oberfläche schwimmen.

Bei jeder Wende und am Ziel muss man mit beiden Händen gleichzeitig in Brust-Lage anschlagen.







## Lagen-Schwimmen

### Lagen-Einzel

Man schwimmt die Gesamt-Strecke in 4 Schwimm-Arten hintereinander. Alle 4 Teil-Strecken sind gleich lang.

Beispiel: Die Gesamt-Strecke ist 100 Meter lang.

Dann ist jede Teil-Strecke 25 Meter lang.

Jede Teil-Strecke schwimmt man in einer anderen Schwimm-Art.

### Reihenfolge der Schwimm-Arten beim Lagen-Einzel:

1. Teil-Strecke: Schmetterlings-Schwimmen
2. Teil-Strecke: Rücken-Schwimmen
3. Teil-Strecke: Brust-Schwimmen
4. Teil-Strecke: Freistil-Schwimmen

Beim Freistil im Lagen-Schwimmen darf man nicht Schmetterling, Rücken oder Brust schwimmen. Man darf hier zum Beispiel Kraulen.



## Lagen-Staffel

Zu einer Staffel gehören 4 Personen.

Jede Person schwimmt eine Teil-Strecke  
in einer anderen Schwimm-Art.

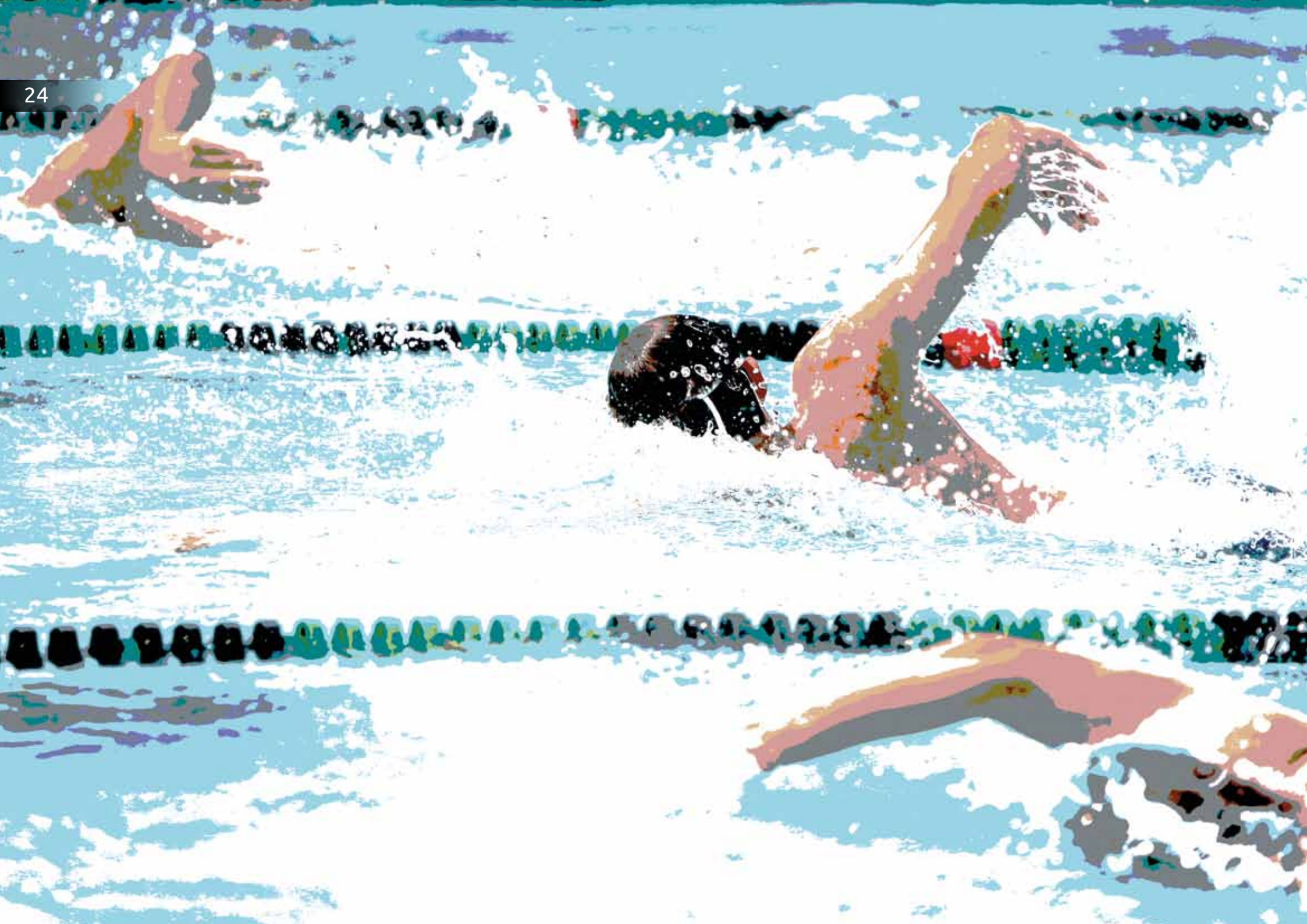
Die Reihenfolge ist anders als beim Lagen-Einzel.

### **Reihenfolge der Schwimm-Arten bei der Lagen-Staffel:**

1. Teil-Strecke: Rücken-Schwimmen
2. Teil-Strecke: Brust-Schwimmen
3. Teil-Strecke: Schmetterlings-Schwimmen
4. Teil-Strecke: Freistil-Schwimmen







# Die Schwimm-Wettbewerbe von Special Olympics

25

## **Bei Special Olympics-Wettbewerben können Erwachsene, Jugendliche und Kinder mitmachen.**

Es gibt Klassifizierungs-Läufe und Final-Läufe.

### **Leistungs-Gruppen**

Alle Athletinnen und Athleten werden eingeteilt in Leistungs-Gruppen.

Alle, die etwa die gleiche Leistung haben, sind in einer Leistungs-Gruppe.

Die Leistungs-Gruppen unterscheiden auch zwischen  
Geschlecht – weiblich oder männlich – und nach dem Alter.

Die Einteilung in Leistungs-Gruppen heißt Klassifizierung.

### **Der Klassifizierungs-Lauf**

Bei allen Schwimm-Wettbewerben gibt es zuerst den Klassifizierungs-Lauf.

Das heißt: In jedem Wettbewerb werden die Leistungs-Gruppen ermittelt.

Das bedeutet zum Beispiel:

Alle, die etwa gleich schnell 100 Meter Rücken schwimmen,  
kommen in die gleiche Leistungs-Gruppe für den Wettbewerb 100 Meter Rücken.

### **Das Finale**

In den Final-Läufen werden die Gewinnerinnen und Gewinner ermittelt.

In jeder Leistungs-Gruppe starten 3 bis 8 Athletinnen oder Athleten.

Die oder der Schnellste gewinnt.

# Wettbewerbe für Athletinnen und Athleten mit niedrigerer Leistungs-Stärke

Wertung: weiblich oder männlich

1. **15 Meter Gehen**
2. **15 Meter Schwimmen mit Schwimmhilfe**
3. **25 Meter Schwimmen mit Schwimmhilfe**
4. **10 Meter Schwimmen mit Hilfestellung**
5. **15 Meter Schwimmen ohne Hilfestellung**

Mehr über diese Wettbewerbe: Seite 31



# Einzel-Wettbewerbe für alle Leistungs-Gruppen

27

Wertung: weiblich oder männlich

6. 25 Meter Freistil

7. 50 Meter Freistil

8. 100 Meter Freistil

9. 200 Meter Freistil

10. 400 Meter Freistil

11. 800 Meter Freistil

12. 1.500 Meter Freistil  
[1 Tausend 5 Hundert]

13. 25 Meter Rücken

14. 50 Meter Rücken

15. 100 Meter Rücken

16. 200 Meter Rücken

17. 25 Meter Brust

18. 50 Meter Brust

19. 100 Meter Brust

20. 200 Meter Brust

21. 25 Meter Schmetterling

22. 50 Meter Schmetterling

23. 100 Meter Schmetterling

24. 200 Meter Schmetterling

25. 100 Meter Lagen

26. 200 Meter Lagen

27. 400 Meter Lagen

# Staffel-Wettbewerbe

Wertung: weiblich oder männlich

Eine Staffel mit Männern und Frauen  
wird als Männer-Staffel gewertet.

**28. 4 x 25 Meter Freistil-Staffel**

**29. 4 x 50 Meter Freistil-Staffel**

**30. 4 x 100 Meter Freistil-Staffel**

**31. 4 x 200 Meter Freistil-Staffel**

**32. 4 x 25 Meter Lagen-Staffel**

**33. 4 x 50 Meter Lagen-Staffel**

**34. 4 x 100 Meter Lagen-Staffel**

# Unified Staffel-Wettbewerbe

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athletinnen und Athleten mit geistiger Behinderung trainieren zusammen mit Partnerinnen und Partnern ohne geistige Behinderung.

Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

Wertung: weiblich oder männlich

Eine Unified-Staffel mit Männern und Frauen wird als Männer-Staffel gewertet.

**35. 4 x 25 Meter Unified Freistil-Staffel**

**36. 4 x 50 Meter Unified Freistil-Staffel**

**37. 4 x 100 Meter Unified Freistil-Staffel**

**38. 4 x 200 Meter Unified Freistil-Staffel**

**39. 4 x 25 Meter Unified Lagen-Staffel**

**40. 4 x 50 Meter Unified Lagen-Staffel**

**41. 4 x 100 Meter Unified Lagen-Staffel**

Zu einer Unified-Staffel gehören

2 Athletinnen oder Athleten mit geistiger Behinderung und  
2 Partnerinnen oder Partnern ohne geistige Behinderung.

Die Mitglieder einer Unified-Staffel bestimmen selbst ihre Start-Reihenfolge.



# Besondere Regeln und Ausnahmen

## **1. Bei Freistil-Wettbewerben von Special Olympics**

### **darf man den Boden berühren.**

Man darf auch auf dem Boden stehen.

Man darf aber nicht gehen oder hüpfen.

## **2. Eine Schwimmerin oder ein Schwimmer hat eine körperliche Behinderung.**

Sie oder er kann deshalb eine Schwimm-Art nicht genau nach den Regeln ausführen.

Sie oder er muss sich anders bewegen als andere Schwimmer.

Das kann der Wettbewerbs-Leiter zusammen mit dem Schiedsrichter erlauben.

Es darf dadurch aber niemand gestört oder benachteiligt werden.

# Mehr über Wettbewerbe für Athletinnen und Athleten mit niedrigerer Leistungs-Stärke

## Geh-Wettbewerbe

Bei Geh-Wettbewerben ist das Wasser höchstens 1 Meter tief.  
Beim Geh-Wettbewerb muss man immer mit mindestens einem Fuß den Boden berühren.

## Wettbewerbe mit Schwimmhilfe

Als Schwimmhilfe sind Schwimm-Westen erlaubt.  
Man muss seine eigene Schwimm-Weste mitbringen.  
Die Schwimm-Weste muss fest am Körper sitzen.  
Mit der Schwimm-Weste bleibt man leichter über Wasser.

## Wettbewerbe mit Hilfestellung

Man muss mit einem persönlichen Helfer oder Trainer antreten.  
Der Helfer darf im Wasser oder am Becken-Rand sein.  
Der Helfer darf einen berühren, führen und lenken.  
Die Vorwärts-Bewegung muss man allein machen.

## Wettbewerbe ohne Hilfestellung

Man muss die ganze Strecke ohne Hilfs-Person schwimmen.





## Der Start

### 1. Start-Vorbereitung

Vor einem Wettbewerb gibt der Schiedsrichter ein Zeichen.

Er macht einige kurze, laute Pfiffe mit einer Trillerpfeife.

Das bedeutet: Gleich ist der Start.

Die Wettbewerbs-Teilnehmer müssen sich sofort bereit machen.

Alle gehen zu ihren Start-Blöcken oder  
in ihre Schwimm-Bahn im Wasser.

Man startet vom Start-Block oder  
stößt sich im Wasser vom Becken-Rand ab:

- Freistil-Schwimmen
- Brust-Schwimmen
- Schmetterlings-Schwimmen
- Lagen-Schwimmen

Man startet immer im Wasser:

- Rücken-Schwimmen



## 2. Plätze einnehmen

Der Schiedsrichter macht einen langen Pfiff.  
Alle Schwimmerinnen und Schwimmer gehen auf ihre Start-Blöcke oder an ihren Start-Platz im Wasser am Becken-Rand.

Beim Rücken-Schwimmen gibt es einen 2. langen Pfiff.

Beim Rücken-Schwimmen muss man jetzt mit dem Gesicht zur Start-Wand schauen.

## 3. Start-Position einnehmen

Der Schiedsrichter hebt den ausgestreckten Arm.

Der Starter ruft: „Auf die Plätze“.

Alle Schwimmerinnen und Schwimmer nehmen jetzt ihre Start-Position ein.

Auf dem Start-Block muss mindestens 1 Fuß an der Vorder-Kante sein.

Start-Helfer dürfen dabei helfen, in die richtige Start-Position zu kommen.

## 4. Start-Signal

Der Starter gibt das Start-Signal.

Das Start-Signal ist ein lauter Ton.

Für Menschen mit Hörbehinderungen gibt es ein Licht-Signal oder ein Berührungs-Signal vom Start-Helfer.



Fehlstart heißt, dass beim Start etwas nicht in Ordnung war:  
Zum Beispiel, wenn einer oder mehrere Schwimmer zu früh starten.  
Über einen Fehlstart entscheidet der Starter oder der Schiedsrichter.

Bei Special Olympics gibt es zwei Regeln,  
wie es nach einem Fehlstart weitergehen kann:

### **1. Ein-Start-Regel**

Ein Schwimmer startet vor dem Start-Signal.  
Der Lauf wird nicht abgebrochen.  
Der Schwimmer schwimmt weiter mit.  
Der Schwimmer wird aber nicht gewertet.

### **2. Zwei-Start-Regel**

Ein Schwimmer startet vor dem Start-Signal.  
Der Lauf wird abgebrochen.  
Das Zeichen für den Abbruch ist wie das Start-Signal.

- Wenn es ein Klassifizierungs-Lauf ist, gibt es einen 2. Start.  
Der Schwimmer bekommt nur eine Verwarnung.
- Wenn es ein Finale oder ein 2. Start ist,  
wird der Lauf nicht abgebrochen.  
Der Schwimmer wird aber nicht gewertet.

Es wird vor dem Wettbewerb festgelegt, welche Regel gilt.







## Wichtige Regeln beim Wettbewerb

- Man muss in der gleichen Bahn bleiben, in der man gestartet ist.
- Beim Wenden muss man die Becken-Wand so berühren, wie es für jede Schwimm-Art festgelegt ist. Man kann sich von der Becken-Wand abstoßen. Man darf keinen Schritt am Boden machen. Man darf sich auch nicht vom Boden abstoßen.
- Man darf keine Hilfsmittel benutzen. Bei Wettbewerben mit Schwimmhilfen sind Schwimm-Westen erlaubt. Schwimm-Brillen sind keine Hilfsmittel. Man darf also eine Schwimm-Brille tragen. Auch Bade-Kappen und Nasen-Klammern darf man tragen.



# Ausschluss vom Wettbewerb und Einspruch

**Der Ausschluss von einem Wettbewerb heißt Disqualifikation** [gesprochen: dis-kwali-fikation].

Das bedeutet: Man wird nicht gewertet.

Der Schiedsrichter muss die Disqualifikation sofort bekannt geben.

Er muss auch den Grund dafür nennen.

Er muss im Wettbewerbs-Formular die Uhrzeit eintragen.

## Gründe für eine Disqualifikation

### 1. Fehler bei den Schwimm-Arten

Man muss eine Schwimm-Art genau so schwimmen,  
wie es die Wettbewerbs-Regeln für diese Schwimm-Art festlegen.

### 2. Unsportliches Verhalten

Niemand darf einen anderen absichtlich stören.

Wer jemand anderen absichtlich stört, wird von einem Wettbewerb ausgeschlossen.

- Wenn ein Schwimmer sehr stark gestört wird,  
kann er bei einem anderen Klassifizierungs-Lauf noch einmal starten.  
Das entscheidet der Schiedsrichter.
- Wenn man in einem Finale sehr stark gestört wird, kann dieses Finale wiederholt werden.  
Auch das entscheidet der Schiedsrichter.

### **3. Zu spät am Start**

Wenn man zum Start nicht pünktlich kommt, kann man an diesem Wettbewerbs-Lauf nicht mehr teilnehmen.

Pünktlich bedeutet: Man macht sich sofort fertig für den Start, wenn man die kurzen Pfiffe vom Schiedsrichter hört.

### **4. Zu früh gestartet**

Bei Wechsel in den Staffel-Wettbewerben muss man warten, bis der vorige Schwimmer die Becken-Wand berührt hat. Erst dann darf man starten.

Was passiert, wenn ein Schwimmer zu früh startet?

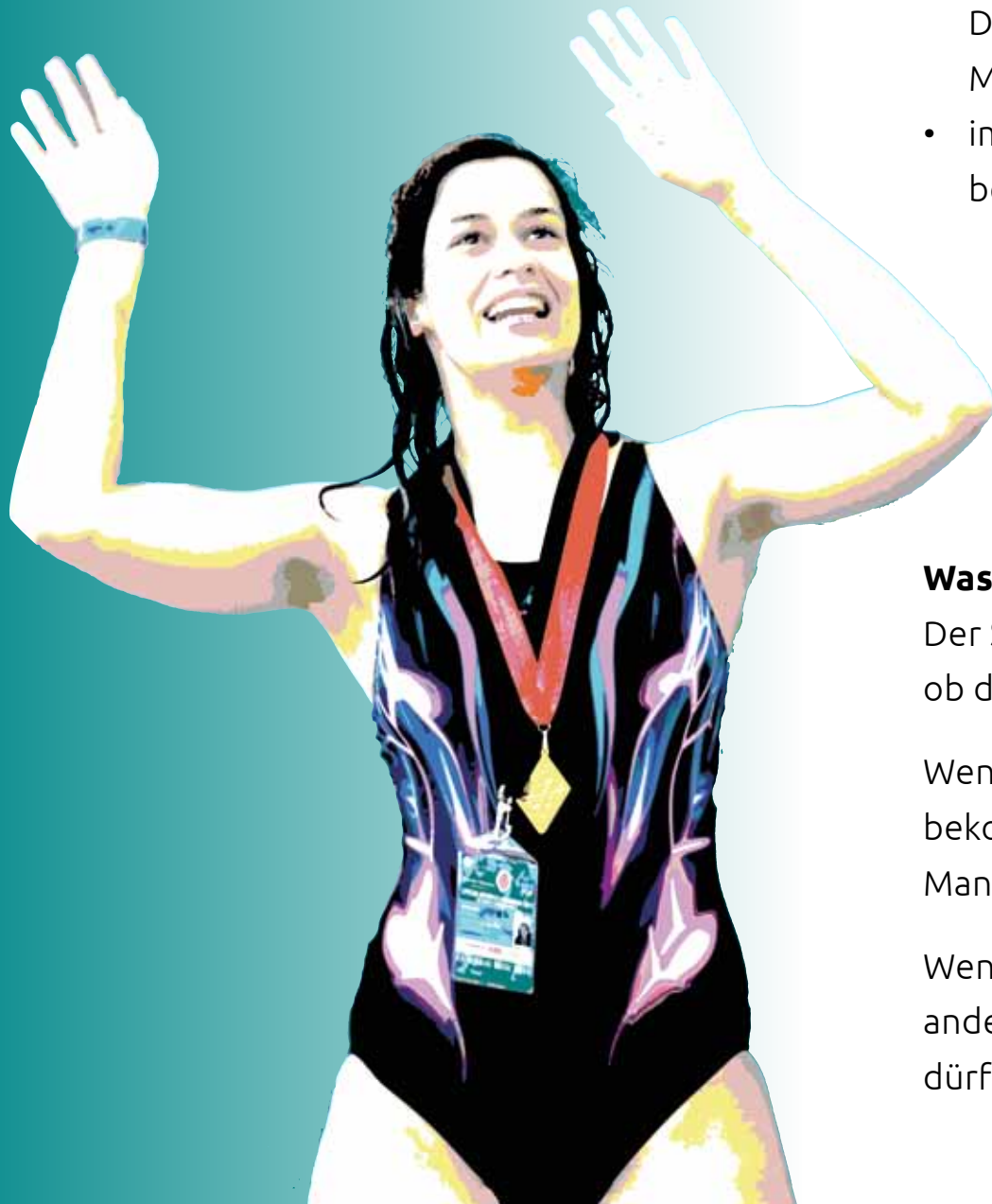
Beim Klassifizierungs-Lauf gibt es nur eine Verwarnung.

Beim Finale wird die ganze Staffel nicht gewertet.

### **5. Hilfe durch Berührungen**

Helfer oder Betreuer dürfen nur durch Rufen helfen.

Nach dem Start-Signal bis zum Ende darf niemand die Schwimmerinnen und Schwimmer berühren.



### Was passiert bei der Disqualifikation?

- im Klassifizierungs-Lauf:  
Man bekommt eine Verwarnung.  
Die Verwarnung wird aufgeschrieben.  
Man kann trotzdem im Finale starten.
- im Finale: Man wird nicht gewertet und bekommt nur eine Teilnahme-Schleife.

### Bis 30 Minuten danach kann man Einspruch erheben gegen die Disqualifikation.

Diesen Einspruch kann nur ein Vertreter erheben, nicht der Schwimmer oder die Schwimmerin selbst.

### Was passiert nach einem Einspruch?

Der Schiedsrichter entscheidet sofort, ob der Einspruch berechtigt ist oder nicht.

Wenn man nach einem Einspruch einen Platz erringt, bekommt man auch eine Medaille [gesprochen: Medall-je]. Man wird auch in die Ergebnis-Liste eingetragen.

Wenn sich dadurch die Platzierung für andere Schwimmerinnen und Schwimmer ändert, dürfen aber alle ihre Medaillen behalten.



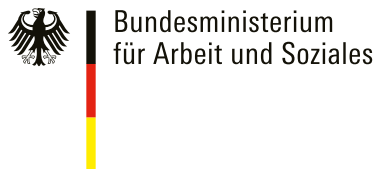


# Kontakt

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