



Reglement Special Olympics Belgium

Aangepaste Fysieke Activiteiten

Augustus 2012

Special Olympics
Belgium





INHOUDSTAFEL

HOOFDSTUK 1: ALGEMEENHEDEN	3
HOOFDSTUK 2: DE PROEVEN	3
Artikel 1: Unihockey omloop	3
Artikel 2: De medicinebalworp (2 kg)	5
Artikel 3: Staande hoogtesprong	6
Artikel 4: De hindernissenloop	7
Artikel 5: Petanquebalwerpen	8
Artikel 6: Evenwichtsoefeningen	9
Artikel 7: Kegelvoetbal	10
Artikel 8: Uithouding (6 minuten)	11
Artikel 9: Sprint - Snelheid	12
Artikel 10: Initiatie voetbal	13
Artikel 11: Initiatie kogelstoten	14
Artikel 12: Initiatie basketbal	15
Artikel 13: Evenwicht en behendigheid	16





HOOFDSTUK 1: ALGEMEENHEDEN

- De atleten nemen deel aan alle proeven.
Bij weigering of niet aantreden op een proef zal voor deze proef een nul-score opgetekend worden. Er zal geen klassement opgesteld worden.
- Een vrijwilliger mag de atleet begeleiden tijdens de proeven, maar moet hierbij de instructies opvolgen van de manager.
- Zowel prestatie, puntenscore als totaalscore zullen vermeld worden op een scorekaart.
- Alle deelnemers krijgen naast de scorekaart een deelnemingsmedaille.



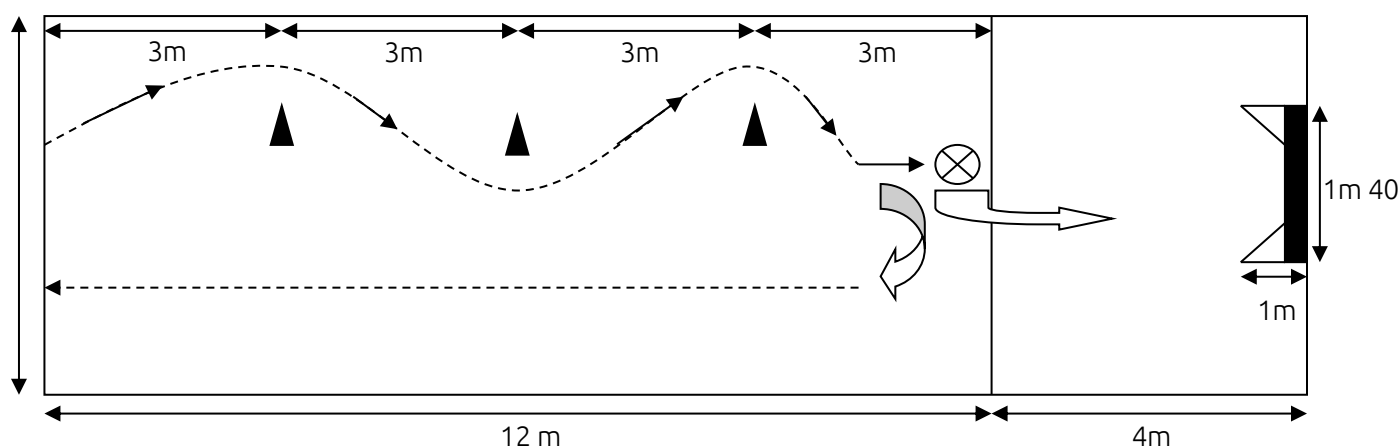


HOOFDSTUK 2: DE PROEVEN

Artikel 1: Unihockey omloop

Omschrijving:

De atleet legt slalommend een omloop af om vervolgens een bal in het doel te slaan en herhaalt dit een tweede maal.



Reglement:

- De atleet vertrekt achter de startlijn met hockeystick in de handen en bal op de grond.
- Op het startsignaal legt de atleet slalommend de omloop af tot aan de lijn (4m voor het doel).
- Vervolgens probeert hij de bal in het doel te slaan zonder de lijn te overschrijden en loopt recht terug naar de startlijn om met de volgende bal de omloop een tweede maal af te leggen.

Resultaat:

- Tijdsopname: De chrono wordt afgedrukt op het ogenblik dat de atleet voor de 2de maal terugkeert en terug achter de startlijn staat.
- Bonus: per gescoord doelpunt worden er 5 seconden afgetrokken van de eindtijd.
- Straftijd:
 - o voor het foutief afleggen van het omloop (kegels missen, over de lijn gaan) wordt er een straftijd van 5 seconden aangerekend met een maximum van 40 seconden.
 - o indien de atleet de omloop niet aflegt zoals het reglement het voorschrijft, telt het doelpunt niet.





Materiaal (x2):

- Een plasticen hockeystick
- 2 hockeyballen
- Unihockey doel (1m 40 op 1m)
- Het terrein is afgebakend met witte houten planken (16m op 3m) met ijzeren steunen
- 3 kegels

Artikel 2: De medicinebalworp (2kg):

Omschrijving:

De atleet werpt een medicinebal zo ver mogelijk.

Reglement:

- De deelnemer heeft recht op 3 opeenvolgende pogingen waarvan de beste score in aanmerking komt.
- De worpen gebeuren rechtopstaand.
- De deelnemer mag de bal werpen zoals hij het verkiest, zolang het een voorwaartse worp betreft.
- De deelnemer mag de werplijn niet overschrijden, indien dit gebeurt, vervalt de poging.

Resultaat:

- De meting gebeurt onmiddellijk na de worp van het midden van de afworplijn (2m tussen 2 kegels) tot het dichtst bij de lijn liggend impactpunt.

Materiaal:

- 2x gele medicinebal
- Meetlint 20m
- 2 kegels





Artikel 3: Staande hoogtesprong

Omschrijving:

De atleet springt ter plaatse verticaal omhoog, zonder aanloop en moet met één hand een plaatje raken.

Reglement:

- Startpositie: 2 voeten op de grond, 1 arm uitrekken en het hoogst mogelijke latje raken (= 0 cm ofwel startpositie).
- De atleet springt ter plaatse verticaal omhoog, zonder aanloop en moet met één hand het volgende plaatje aantikken dat 5 cm hoger hangt dan het plaatje bij de startpositie. Als hij hierin slaagt, springt hij naar het volgend plaatje dat weer 5 cm hoger hangt,
- De deelnemers hebben recht op drie opeenvolgende pogingen per hoogte.
- Een armzwaai mag gebruikt worden om de beweging te ondersteunen.

Resultaat:

De beste score komt in aanmerking d.w.z. het verschil tussen de hoogte van het hoogst geraakte plaatje en de startpositie.

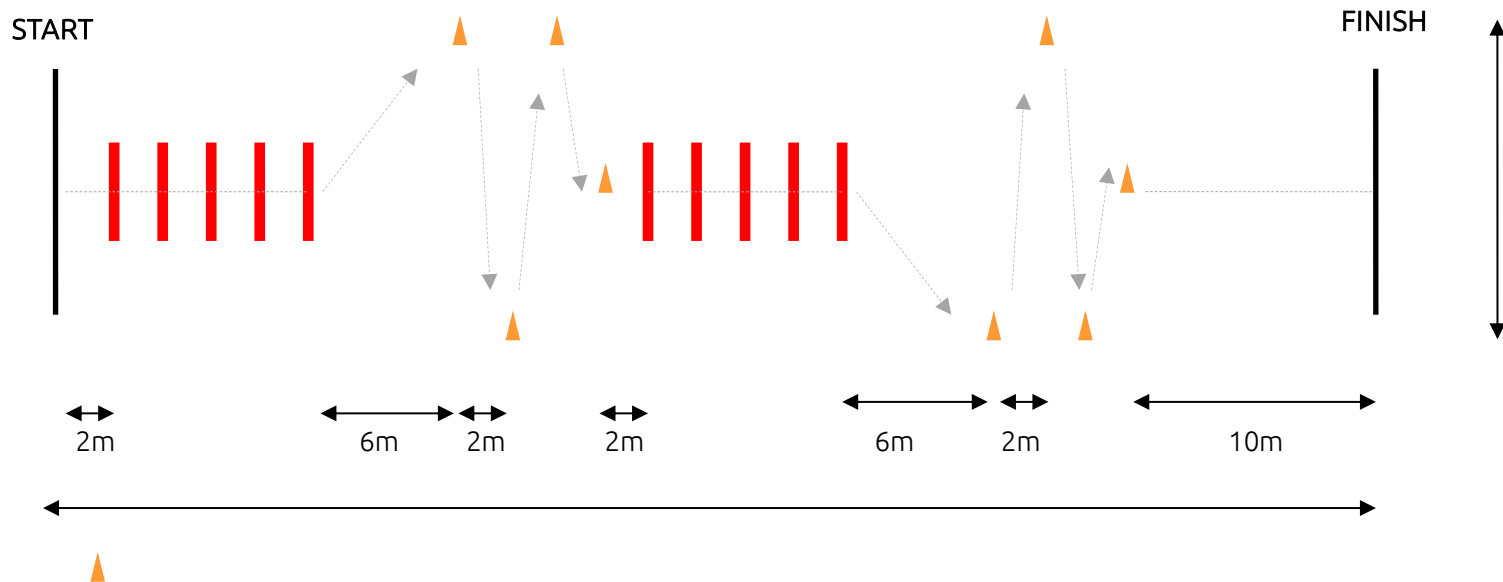
Materiaal:

- 1 paal om schuin koord te spannen
- Plaatjes aan het schuine koord
- Meetlint
- 1 lat om touw op te hangen (3m50)



**Artikel 4: De hindernissenloop**Omschrijving:

De atleet legt een omloop af met verschillende hindernissen.

Reglement:

- De deelnemers leggen de omloop 1 maal af.
- Iedere deelnemer kan een beroep doen op een vrijwilliger die enkel hulp biedt bij de slalom door het aantonen van de richting van de bochten, zonder dat er hiervoor straf tijd aangerekend wordt.

Resultaat:

- Tijdsopname
- Bij elke andere vorm van hulp dan bovenstaande zal een straf tijd van 5 seconden aangerekend worden.
- Voor het foutief afleggen van het omloop wordt een straf tijd van 5 seconden aangerekend, met een maximum van 10 seconden.

Materiaal:

- Chronometer
- Hindernissen:
 - o 5 houten latjes (breedte = 5 cm, lengte = 1 m 20)
 - o 10 houten blokken (hoogte = 20 cm)
- Kegels

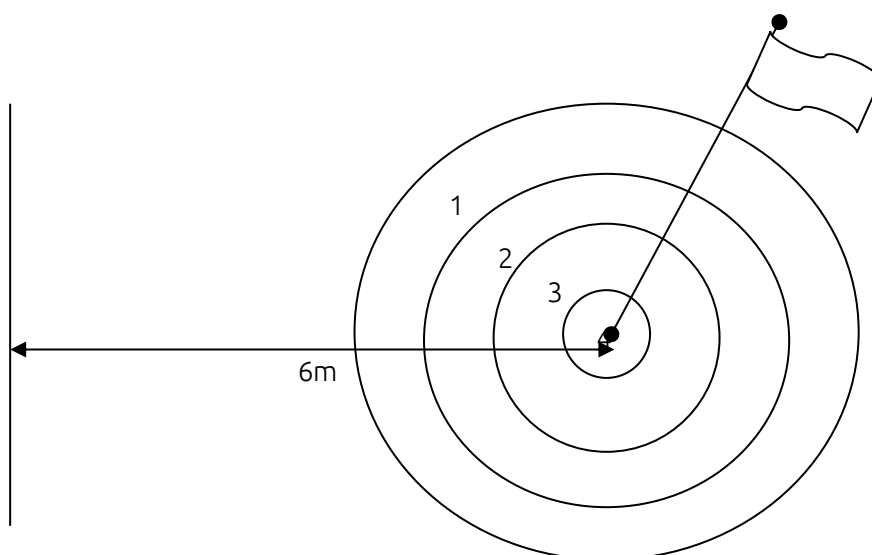




Artikel 5: Petanquebalwerpen

Omschrijving:

De atleet werpt een petanquebal van achter de witte lijn naar een paaltje met vlag, 6 m verderop.



Reglement:

- De atleet krijgt twee pogingen om drie petanqueballen zo dicht mogelijk bij het paaltje te werpen en op deze manier zoveel mogelijk punten te scoren.
- Na elke poging worden de petanqueballen opgeraapt.

Resultaat:

- De hoogste score van de twee pogingen telt als eindscore.
- Als de petanquebal op de lijn valt telt het aantal punten van de zone die de hoogste punten telt.
- Puntentelling:

○ zone 0:	=	0 punten
○ zone 1: 3 m ϕ	=	1 punt
○ zone 2: 2 m ϕ	=	2 punten
○ zone 3: 1 m ϕ	=	3 punten
○ zone 4: 50 cm ϕ	=	4 punten

Materiaal:

- 3 petanqueballen
- Doelwit met 4 verschillende zones
- Vlag

8

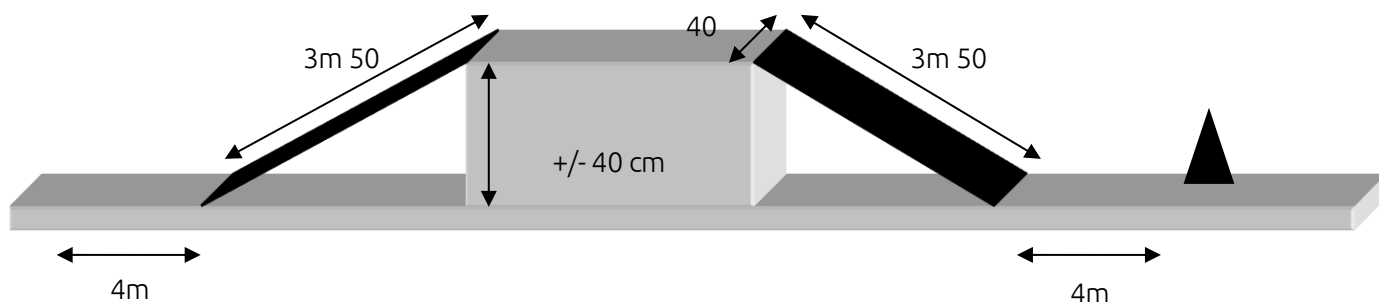




Artikel 6: Evenwichtsoefeningen

Omschrijving:

De atleet start voor de startlijn en loopt over de hindernis tot aan de kegel; loopt rond de kegel en keert terug over de hindernis (heen en terug).



Reglement:

- Als de atleet van het toestel valt bij het heengaan, moet hij terugkeren naar de startlijn.
- Als hij valt bij het terugkeren, herbegint hij van aan de kegel.
- De atleet krijgt maximum 2 pogingen om de evenwichtsoefening zonder fysieke hulp van een vrijwilliger af te leggen. Daarna is hulp verplicht. Hiervoor wordt er een straf tijd van 10 seconden aangerekend.

Resultaat:

Tijdsopname

Materiaal:

- Een blok van 40 cm hoog en 40 cm breed
- 2 planken van 3m50 lang en 40 cm breed
- Chronometer
- Kegel

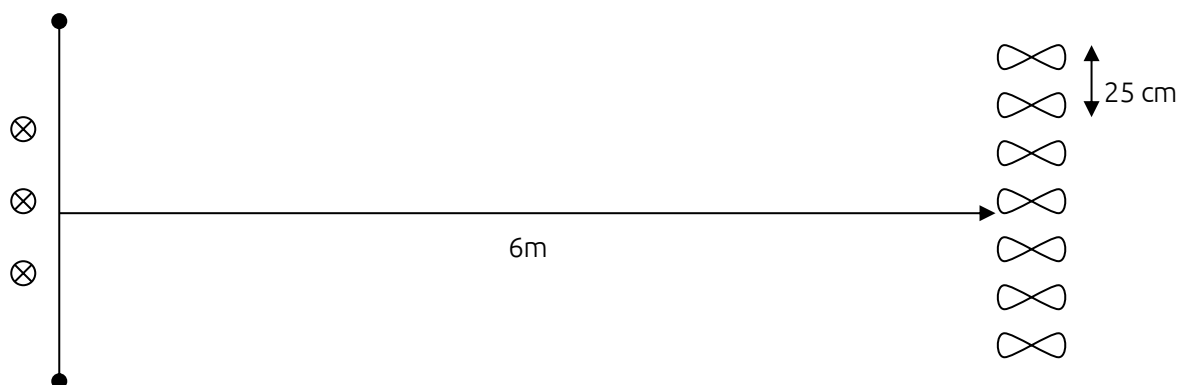




Artikel 7: Kegelvoetbal

Omschrijving:

De atleet trapt met een voetbal zoveel mogelijk houten bowlingkegels omver.



Reglement:

- De atleet staat voor de traplijn aan het aangeduide vertrekpunt.
- 8 houten bowlingkegels staan op 6 meter van de traplijn, op 25 cm van elkaar
- In drie pogingen probeert de atleet zoveel mogelijk bowlingkegels omver te trappen met een voetbal.
- Als een atleet na de eerste of de tweede poging alle bowlingkegels omver schopt, eindigt deze proef.

Resultaat:

1 punt per omgevallen kegel (= maximum 8)

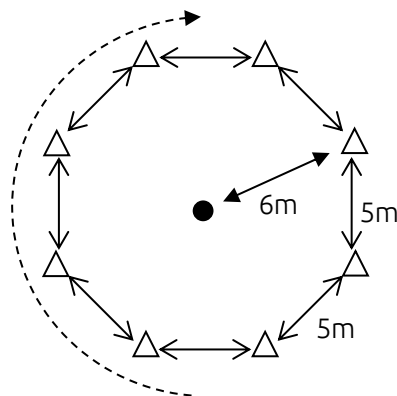
Materiaal:

- 3 voetballen
- 8 houten bowlingkegels



**Artikel 8: Uithouding (6 minuten)**Omschrijving:

De atleet loopt of stapt (blijft in beweging) rond de omloop gedurende 6 minuten.

Reglement:

- Deze proef verloopt op een omloop van ongeveer 40m afgespannen met een afbakeningslint en 5m tussen elke kegel, eventueel aan te passen afhankelijk van het terrein. Dit laat toe om de atleten langs de hele omloop aan te moedigen.
- De begeleider mag de atleet niet voorttrekken. Sanctie: uitsluiting wordt toegepast bij de derde vermaning
- In geen enkel geval mag de atleet bij de hand of bij de arm genomen worden.
- De atleet loopt op eigen tempo, zelfs als hij op een bepaald moment dient te stappen om in beweging te blijven tot het einde van de proef.

Resultaat:

- Het aantal afgelegde meters zal de score zijn van de proef.
- Het om de 5m met een kegel afgebakende omloop laat toe de afstand te meten.
- Indien de atleet tussen 2 kegels aankomt wordt gemeten tot de laatst gepasseerde kegel.

Inschrijving: (twee inschrijvingsmogelijkheden)

- a. Wedstrijd zonder begeleider.
- b. Wedstrijd met begeleiding van een coach met of zonder lint (lint atletiek, aflossingsstok,...) Een coach mag meerdere atleten begeleiden in eenzelfde serie.

Een resultaat in meters zal moeten vermeld worden samen met de inschrijving van de atleet.





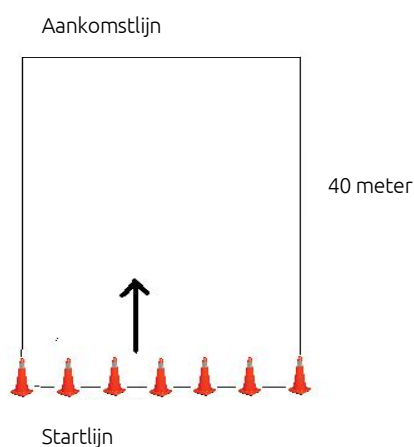
Materiaal:

- 8 hoge kegels
- Afbakeningslint (40m)
- Chronometer

Artikel 9: Sprint – Snelheid

Omschrijving:

Sprint over 40 m, zonder baan in series van 6 tot 8 personen.



Reglement:

- Elke atleet vertrekt op het fluitsignaal met beide voeten tussen 2 kegels achter de startlijn.
- Bij het fluitsignaal mag een vrijwilliger helpen door met zijn hand het begin van de wedstrijd duidelijk te maken.
- De atleet dient niet in een rechte lijn te lopen. Afwijkingen zijn toegelaten mits de andere atleten niet gehinderd worden.

Resultaat:

De chrono wordt gestopt wanneer de atleet met één voet de aankomstlijn overschrijdt.

Inschrijving:

Bij de inschrijving zal de coach een tijd opgeven voor deze proef over 40 m.

Materiaal:

- 11 Kegels
- 8 chronometers

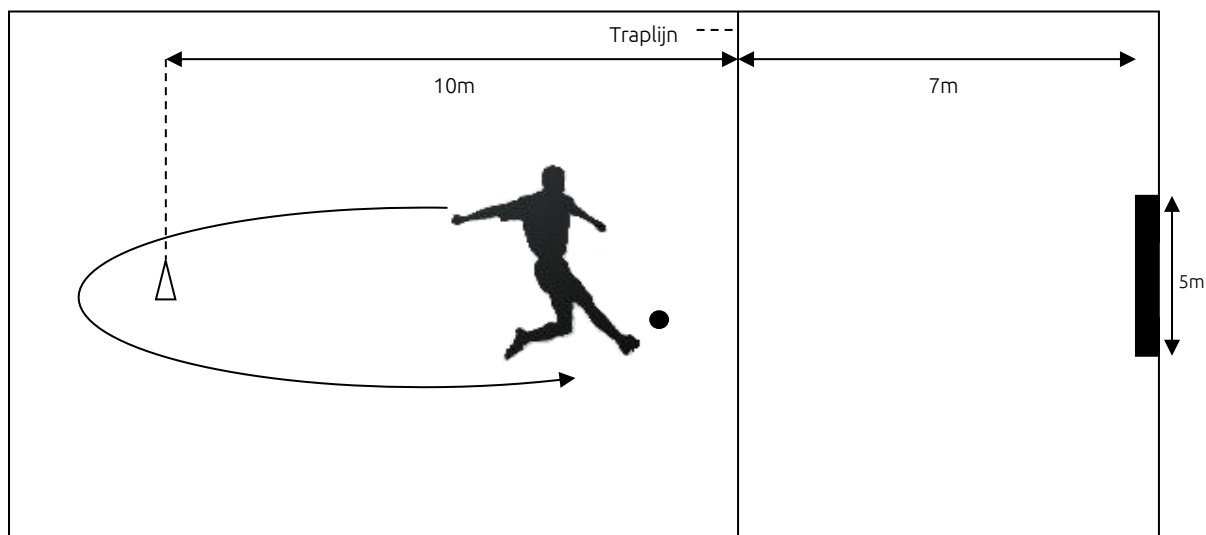




Artikel 10: Initiatie Voetbal

Omschrijving:

Vertrekkend van een kegel moeten 5 ballen in het doel getrapt worden.



Reglement:

- Vertrekkend aan de kegel op 10m van de traplijn, moet de atleet naar een centraal punt op 7m van de goal lopen waar een voetbal klaarligt.
- De atleet trapt richting doel
- Vervolgens loopt de atleet terug naar de kegel, draait er rond en loopt opnieuw aan om de volgende voetbal, klaargelegd door een vrijwilliger, naar doel te trappen.
- De proef eindigt als de atleet de 5 ballen getrapt heeft en terug achter de vertreккеgel staat.

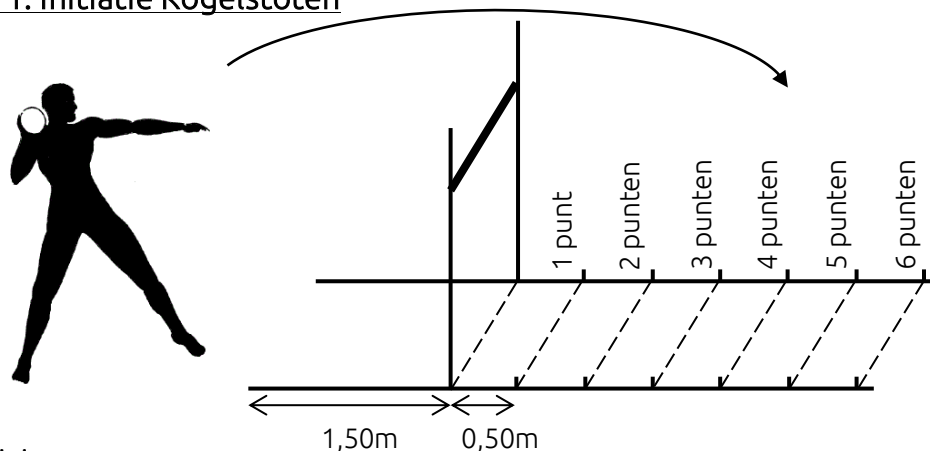
Resultaat:

- 1 punt per trap
- 1 punt per goal
- Totaal op 10 punten.

Materiaal:

- 5 voetballen
- 1 kegel
- 1 goal (5m x 2m)
- 1 meetlint (20m)



**Artikel 11: Initiatie Kogelstoten**Omschrijving:

De atleet stoot de kogel met één hand vanaf de schouder over de elastiek in een van de verschillende zones.

Reglement:

- De kogel weegt 1,5 kg
- De atleet bevindt zich op 1,50 m van de elastiek.
- De elastiek bevindt zich op ooghoogte.
- De kogel ligt in of zo dicht mogelijk tegen de hals van de atleet bij vertrek en wordt met één hand over de elastiek gestoten. De kogel mag hierbij de elastiek niet raken.
- Vanaf de elastiek zijn er elke 50 cm markeringen om de prestatie op te meten.

Resultaat:

Indien de kogel over de elastiek wordt gestoten krijgt de atleet een punt per overschreden markering.

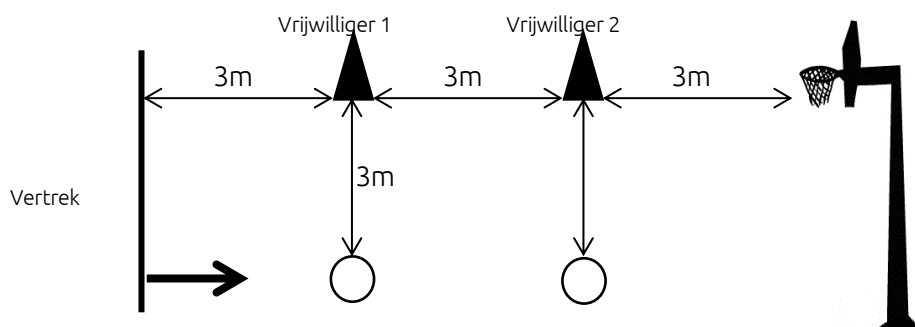
Inschrijving:

Een lengte in meter zal moeten vermeld worden samen met de inschrijving van de atleet. De atleten worden in series ingedeeld qua lengte zodat de lat niet telkens verplaatst moet worden.

Materiaal:

- Kogel van 1,5 kg
- 2 palen van 2m
- Markeringslint/tape
- 2 kegels
- Elastiek



**Artikel 12: Initiatie Basketbal****Omschrijving:**

Op het fluitsignaal loopt de atleet naar de eerste hoepel waar vrijwilliger 1 hem de bal via een correcte borstpas toewerpt en de atleet terug past. Vervolgens loopt de atleet naar de tweede hoepel waar vrijwilliger 2 hem de bal toewerpt en waar de atleet een doelpoging onderneemt. De atleet loopt in een rechte lijn richting het vertrekpunt en herhaalt het parcours een tweede maal. De proef eindigt wanneer de atleet terugkomt aan de startlijn.

Reglement:

- De atleet moet in elke hoepel staan om de bal te ontvangen en werpen.
- De bal moet steeds met een correcte borstpas geworpen worden.
- Er is geen tijdsopneming.

Resultaat:

- 2 punten per ontvangen en gegeven pas.
- 4 punten als de bal in de basketring geworpen wordt.
- 3 punten als de bal de basketring raakt.
- 2 punten als de bal het basketbalbord raakt.
- Totaal: maximaal 20 punten.

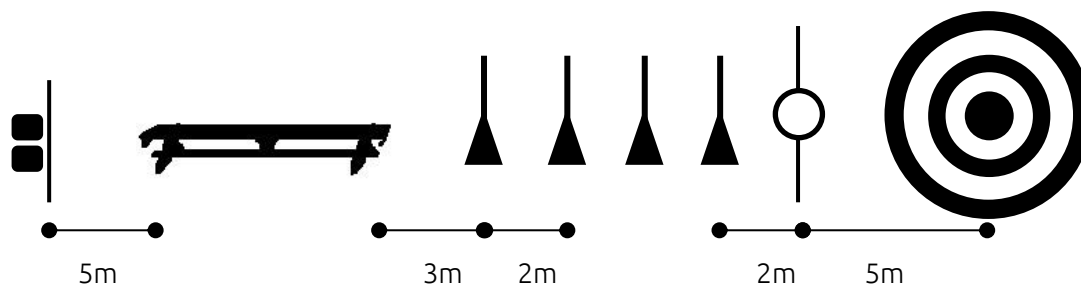
Materiaal:

- 2 kegels
- 3 basketballen (minibasketbal)
- 2 hoepels
- 1 basketbalring met bord





Artikel 13: Evenwicht en behendigheid



Omschrijving:

Op het fluitsignaal loopt de atleet met een kersenpittenzakje over de Zweedse bank, slalomt tussen de paaltjes en werpt het kersenpittenzakje vanuit de hoepel naar het centrum van de cirkel. De atleet loopt terug in een rechte lijn en dit herhaalt hij een tweede maal. De proef eindigt wanneer de atleet terugkomt aan de startlijn.

Reglement:

- Aan de startlijn liggen voor elke atleet 2 gevulde zakjes met een gewicht van 150 gr
- Op 5 meter na de startlijn staat in de lengte een Zweedse bank met een breedte van 24 cm.
- Drie meter na de Zweedse bank zijn in rechte lijn 4 paaltjes geplaatst met een tussenafstand van 2 meter.
- Twee meter na de laatste kegel bevindt zich een hoepel.
- Achter deze hoepel ligt een ronde schijf met 5 zones. Het centrum van de schijf ligt op 5 m van de hoepel.

Resultaat:

- Over bank lopen:
 - o 3 punten: Zonder hulp en zonder een voet op de grond te plaatsen
 - o 2 punten: Zonder hulp, maar een voet op de grond plaatst.
 - o 2 punten: Met hulp en geen voet op de grond plaatst.
 - o 1 punt : Met hulp en een voet op de grond plaatst.
- Slalom:
 - o 3 punten: Correct zonder hulp.
 - o 1 punt: Correct met hulp
- Schijf:
 - o Van het centrum naar de buitenkant van de schijf: 4 – 3 – 2 – 1 – 0 punten.
- Totaal: Maximaal 20 punten





Materiaal:

- Zakje met kersenpitten
- 1 kegel
- 1 Zweedse bank
- 4 paaltjes + voet
- 1 hoepel
- Schijf met 4 ringen als doel

