



Reglement Special Olympics Belgium

Sportspelen

September 2011

Special Olympics
Belgium





INHOUDSTAFEL

HOOFDSTUK 1: ALGEMEEN REGLEMENT	3
HOOFDSTUK 2: AFLOSSINGSPROEVEN	3
HOOFDSTUK 3: BEHENDIGHEIDSPROEVEN	6
HOOFDSTUK 4: SPORTSPELEN IN PLOEGEN	8



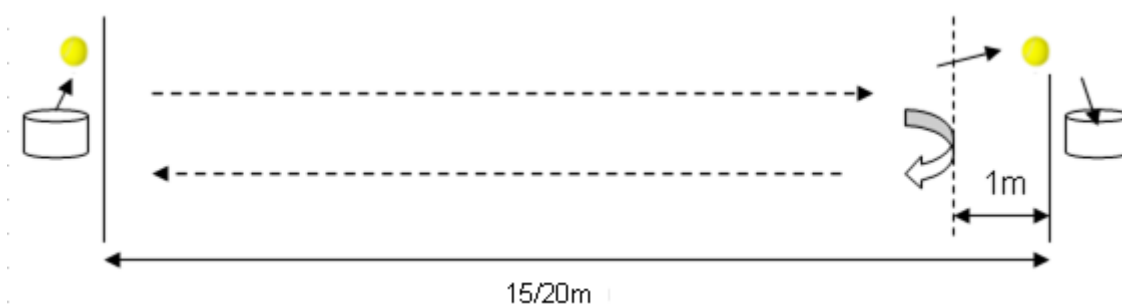


HOOFDSTUK 1: ALGEMEEN REGLEMENT

- De atleten ingeschreven voor de Sportspelen moeten zich minstens 15 minuten voor het begin van de proeven in de oproepkamer aanmelden, indien niet kunnen zij geweigerd worden.
- De ploegen zullen door de organisatoren op zodanige wijze samengesteld worden dat zij hetzelfde aantal atleten tellen.
- De atleten moeten een training gevolgd hebben, net zoals de deelnemers van de andere disciplines.
- De ploeg waarvan de laatste atleet het eerst beëindigt, wint.
- Indien een ploeg minder atleten telt dan de andere ploegen, moeten één of meerdere atleten van die ploeg meermaals meedoen

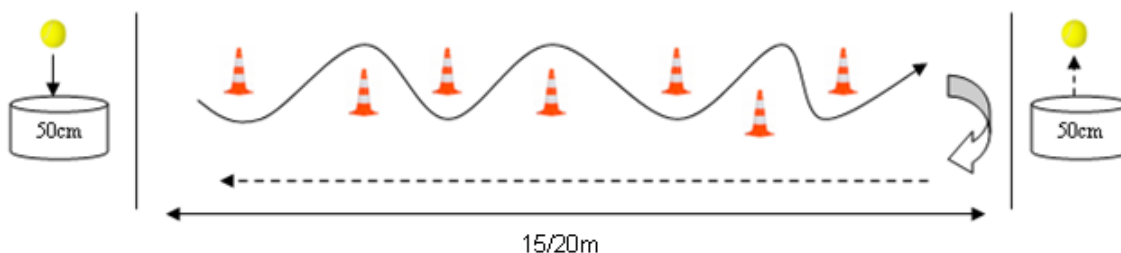
HOOFDSTUK 2: AFLOSSINGSPROEVEN

- Een bak met 5 tennisballen aan het begin van de baan, een lege bak aan het einde van de baan. De eerste 5 atleten gaan om beurt een tennisbal halen uit de bak aan het begin van de baan, leggen deze in de bak aan het einde en keren terug naar de beginlijn. De volgende 5 atleten gaan de tennisballen opnieuw 1 voor 1 halen en leggen deze terug in de bak aan het begin van de baan. De afstand tussen start- en eindlijn bedraagt 15 tot 20 meter.
- Een kom, met een diameter van 50 cm, bevindt zich aan het einde van de piste. De atleten moeten aan het begin van de piste een tennisbal nemen en zich daarna naar de kom begeven tot aan de lijn op ongeveer 1 m voor de kom. Van daar moeten zij de bal in de kom werpen en terugkeren naar de startlijn. Pas dan vertrekt de tweede atleet.

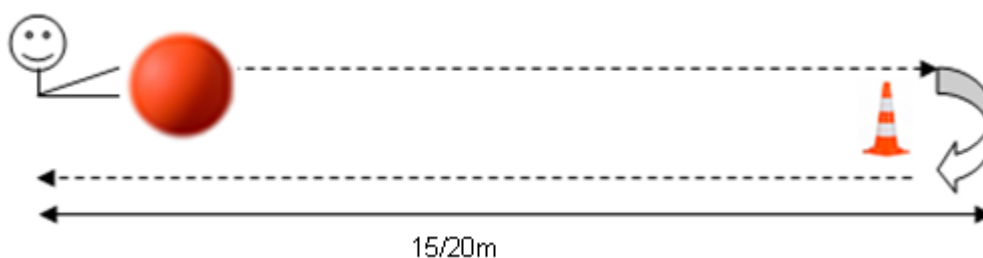




- Er bevindt zich een kom aan het begin en het einde van de piste. De atleten doen een slalom tussen 6 kegels om de tennisbal te halen in de kom, aan het einde van de piste. Vervolgens keren zij in rechte lijn naar het begin van de piste om de bal daar in de kom te plaatsen.



- De atleten duwen, met de hand(en), een bal van 80 cm diameter van het begin van de baan naar het einde, rond de kegel en terug naar het begin van de baan.



- Aan het begin van de piste wordt een plastic bak gezet met 1 tennisbal per atleet.
Aan het einde van de piste bevinden zich evenveel kegels met een grote opening als er atleten zijn. Om de beurt moeten atleten een bal op één van de kegels leggen.

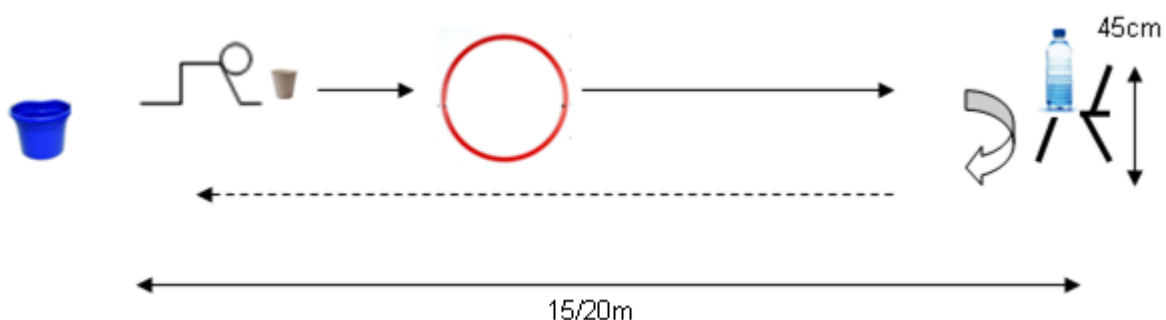




- Aan het begin van de piste bevindt zich een bak met ballen. Aan het einde van de piste bevinden zich drie kegels op 10 cm van elkaar. Om de beurt nemen de atleten een bal uit de bak, begeven zich naar de lijn op 1m van de kegels, rollen de bal naar de kegels en proberen zij als de kegels omver te rollen. De tweede atleet vertrekt als de eerste teruggekomen is bij het vertrekpunt en nadat hij hem in de handen geklapt heeft. Een vrijwilliger vangt de ballen op en brengt die terug naar het einde van de piste.



- Aan het begin van de baan bevindt zich een emmer met water. Aan het einde van de baan bevindt zich een plastic fles op een toestel met een hoogte van +/- 45 cm. De eerste atleet vult een beker met water, holt naar een rechtopstaande hoepel in het midden van de baan, stapt hier doorheen en gaat naar het einde van de baan waar hij het water van zijn beker in de fles giet. Vervolgens loopt hij terug naar het begin en geeft de beker door aan de volgende atleet waarna deze mag vertrekken.



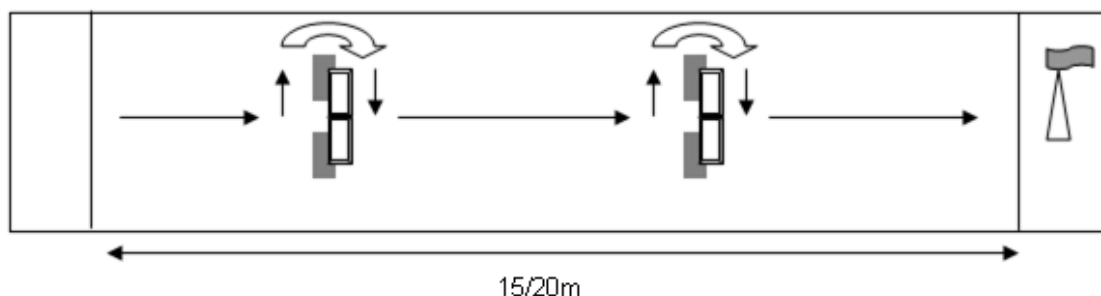


HOOFDSTUK 3: BEHENDIGHEIDSPROEVEN

- De eerste atleet loopt over een bank en loopt verder tot aan het einde van de piste, steekt een wimpel in de lucht waarna de volgende atleet mag starten.



- Twee banken worden dwars op de piste geplaatst. Iedere atleet moet zich van start tot eindlijn begeven waarbij hij over de banken moet stappen. Aan het einde van de piste steekt hij een wimpel in de lucht waarna de volgende atleet mag vertrekken.

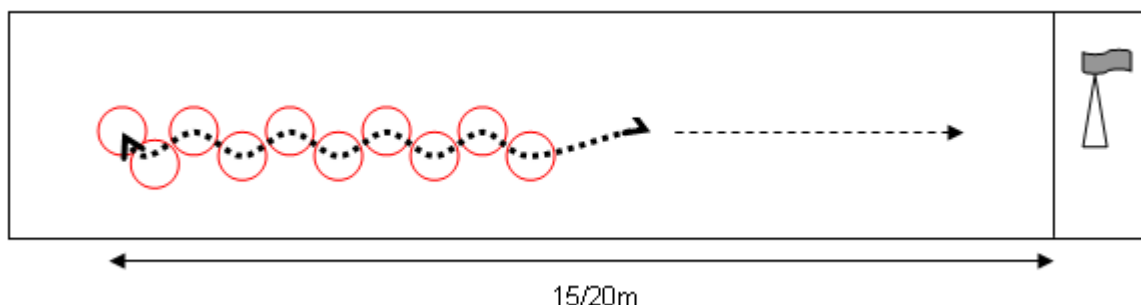


- Idem vorige opdracht maar iedere atleet draagt met gestrekte armen een voetbal, welke hij met 2 handen vasthoudt, naar de overzijde. Hij werpt de bal naar een vrijwilliger, die zich op 1 meter van de atleet bevindt. Daarna brengt de vrijwilliger de bal naar de volgende atleet in de rij.

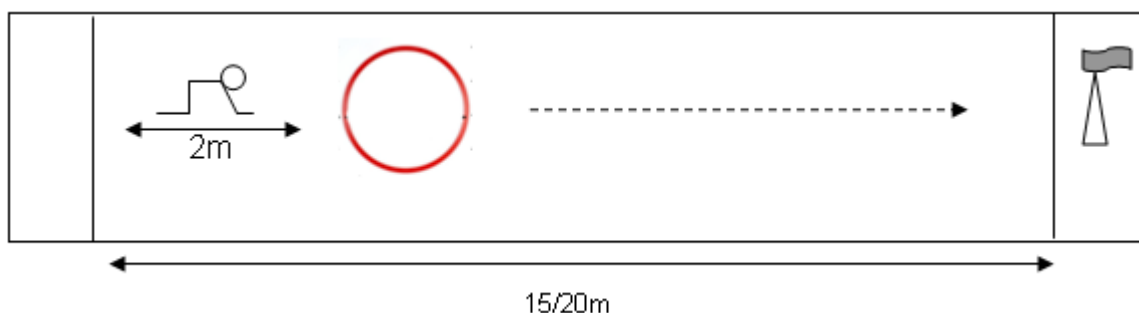




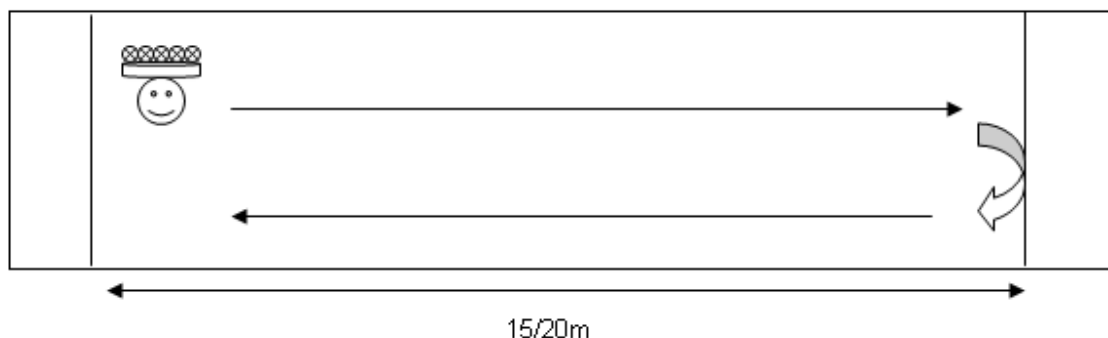
- Voor de atleten ligt een hoepelrij, de hoepels liggen in zigzag en raken elkaar. De atleet loopt door de hoepels zonder ze te raken, steekt aan het einde een wimpel omhoog waarna de volgende mag vertrekken.



- Iedere atleet moet op handen en voeten een afstand afleggen van ongeveer 2m, kruipt dan door een rechtopstaande hoepel, waarna hij zich in normale houding naar het einde van de piste begeeft, waar hij door het in de lucht steken van een wimpel het startsignaal geeft aan de volgende atleet.



- Iedere atleet moet het traject van de piste afleggen met op het hoofd een plateau, waarop zich 5 tennisballen bevinden. Indien één of meer ballen vallen, moet hij deze eerst oprapen alvorens verder te lopen. Een vrijwilliger brengt het materiaal terug naar het begin van de piste.



- Zakkenloop. De afstand wordt aangepast aan het niveau van de atleet.





HOOFDSTUK 4: SPORTSPELEN IN PLOEGEN

1. Chinese Handbal

- Terrein: 20 m op 10 m
- Op het fluitsignaal van een vrijwilliger, lopen de spelers van de beide ploegen naar de 30 (of 40) ballen (ballen ter grootte van een voetbal) welke in het midden van het terrein geplaatst zijn. Ze nemen er 1 in de handen en hollen met deze naar een minivoetbaldoel waarvan de onderkant toegemaakt is, waardoor de ballen welke in het doel geworpen werden in het doel blijven liggen. De coach bevindt zich achter het doel. Hierna keren de spelers terug naar het midden van het terrein om een andere bal te halen.
- Het spel eindigt wanneer de ballen allemaal uit het midden weg zijn, of wanneer er 5 minuten verstreken zijn. Er wordt 3 keer 5 minuten gespeeld met 2 minuten pauze. De ploeg die de meeste ballen in zijn doel heeft, heeft gewonnen. Bij de hervatting van de tweede, derde speelhelft wordt er niet gewisseld van kant

2. Mini-basket

- 2 terreinen van 6m op 8
- hoogte van de baby-basket korf: 1m20
- 2 baby-basket korven
- 20 ballen per terrein
- 10 kegels per terrein

De atleet vertrekt aan de startlijn en loopt met de bal in de hand naar de korf; hij stopt voor de lijn (werpafstand op 1m van de korf) en probeert de bal in de korf te werpen.

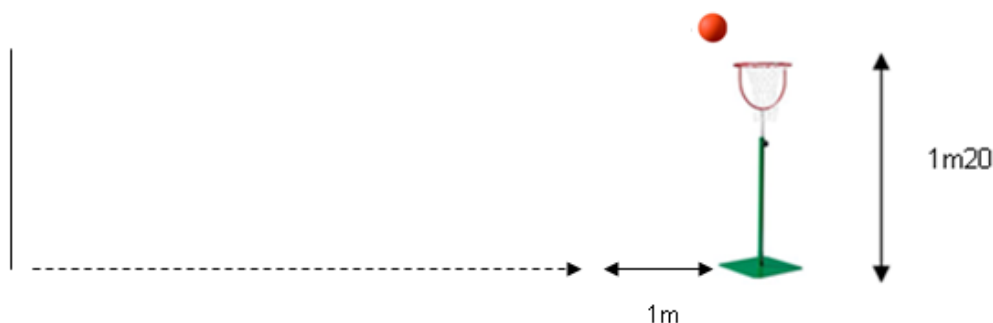
Hij krijgt hiervoor 3 pogingen. Als de bal in de korf terecht komt, loopt hij zonder bal terug naar de start. De volgende atleet kan vervolgens starten.

Lukt de atleet er niet in te “scoren”, keert hij met de bal in de handen terug naar de startlijn en geeft de bal vervolgens aan de volgende atleet.





Doel van het spel: de 20 ballen zo snel mogelijk in het doel werpen.



3. Touwtrekken

Achter elke ploeg bevindt zich een bezemsteel waaraan 5 of 6 ballonnetjes bevestigd zijn. Elke ploeg moet proberen deze ballonnetjes te doen springen door de tegenstrevers mee te trekken. Na een rust, veranderen de ploegen van kamp en herbegint de proef

