



Reglement Special Olympics Belgium

Sportspelen

Juli 2025

Special Olympics
Belgium





INHOUDSTAFEL

HOOFDSTUK 1: ALGEMEENE REGLEMENT	3
HOOFDSTUK 2: AFLOSSINGSPROEVEN (DONDERDAG)	4
HOOFDSTUK 3: BEHENDIGHEIDSPROEVEN (VRIJDAG)	7
HOOFDSTUK 4: SPORTSPELEN IN PLOEGEN	9





HOOFDSTUK 1: ALGEMEEN REGLEMENT

- Atleten die zijn ingeschreven voor de Sportspelen moeten zich ten minste 15 minuten voor aanvang van de evenementen melden bij de Kamer van Beroep. Anders kunnen ze worden geweigerd.
- De teams worden gevormd door de organisatoren, zodat ze hetzelfde aantal atleten hebben.
- De atleten zijn op dezelfde manier getraind als die in andere disciplines.
- Het team wint wanneer de laatste atleet als eerste de finish bereikt.
- Als een team minder atleten heeft dan de andere teams, nemen één of meerdere van zijn atleten meerdere keren deel.





HOOFDSTUK 2: AFLOSSINGSPROEVEN (DONDERDAG)

1. Aan het begin van het parcours staat een bak met tennisballen (één per atleet) en aan het einde van het parcours een lege bak. Elke atleet plaatst om de beurt een tennisbal in de bak aan het einde van het parcours. Zodra de startbak leeg is, haalt elke atleet om de beurt een tennisbal. De wedstrijd eindigt zodra de laatste atleet de finish bereikt.
(Afstand van de loopstrook: 15 à 20 meter)

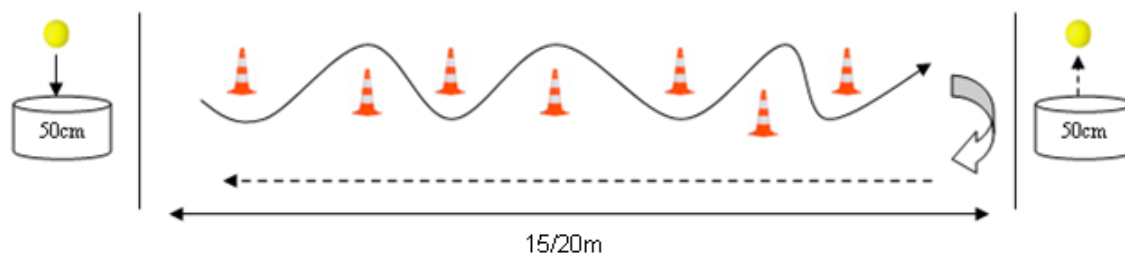


2. Aan het begin van het parcours staat een bak met tennisballen (één per atleet) en aan het einde van het parcours een lege bak. Elke atleet loopt met een tennisbal en stopt bij de lijn die 1 meter voor de bak aan het einde van het parcours ligt om de bal in de bak te gooien. Wordt de bal gemist, dan probeert de atleet opnieuw. Vervolgens keert de atleet terug naar het begin van het parcours voor de start van de volgende deelnemer. De wedstrijd eindigt zodra de laatste atleet de finish bereikt.
(Afstand van de loopstrook: 15 à 20 meter)





3. Aan het begin van het parcours staat een lege bak en aan het einde van het parcours een bak met tennisballen. Elke atleet haalt om de beurt een tennisbal uit de bak aan het einde van het parcours door een slalom tussen 7 kegels te lopen en keert vervolgens terug om de tennisbal aan het begin van het parcours in de bak te leggen, zonder de slalom te herhalen. De wedstrijd eindigt zodra de laatste atleet de finish bereikt.
(Afstand van de loopstrook: 15 à 20 meter)



4. Aan het begin van het parcours staat een grote bal met een diameter van 50 cm en aan het einde van het parcours een kegel. Elke atleet duwt om de beurt de bal (met één hand, twee handen of de stoel) naar het einde van de baan, draait rond de kegel en keert op dezelfde manier terug naar het startpunt voor de volgende atleet. De wedstrijd eindigt zodra de laatste atleet de finish bereikt.
(Afstand van de loopstrook: 15 à 20 meter)

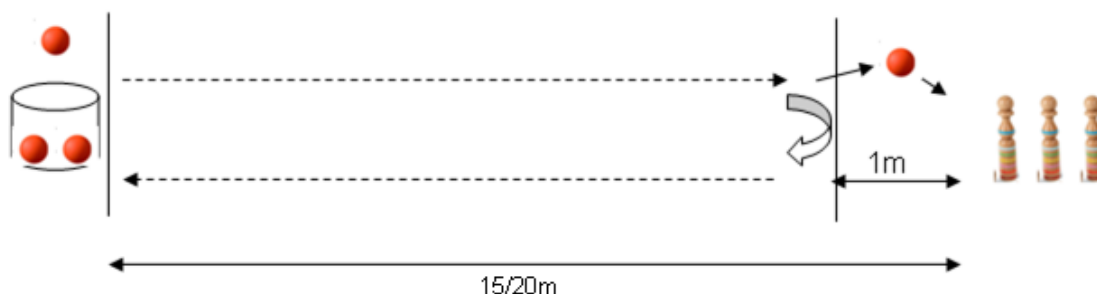




5. Aan het begin van het parcours staat een bak met tennisballen (één per atleet) en aan het einde van de baan een kegel met een brede opening. Elke atleet plaatst om de beurt een tennisbal op de top van de kegel en keert vervolgens terug naar het begin van het parcours. De wedstrijd eindigt zodra de laatste atleet de finish bereikt. (Afstand van de loopstrook: 15 à 20 meter)



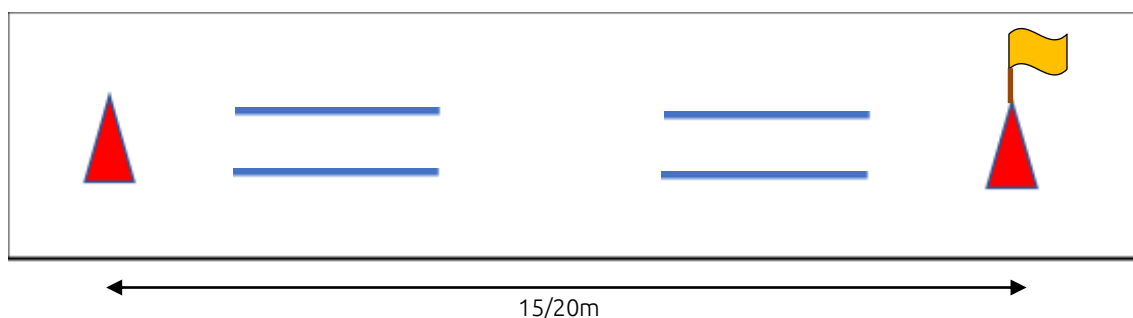
6. Aan het begin van het parcours ligt een voetbal en aan het einde van de baan bevindt zich een lijn op 1 meter van de uit elkaar geplaatste pinnen. Elke atleet loopt om de beurt met de bal naar de lijn en probeert de pinnen omver te rollen. Vervolgens keert de atleet terug naar het begin van het parcours met de bal in de hand voor de volgende deelnemer. De wedstrijd eindigt zodra de laatste atleet de finish bereikt. (Afstand van de loopstrook: 15 à 20 meter)



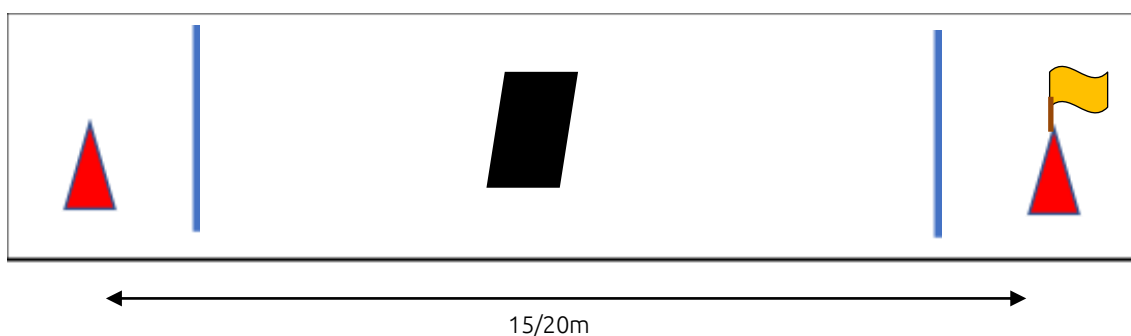


HOOFDSTUK 3: BEHENDIGHEIDSPROEVEN (VRIJDAG)

1. Elke atleet neemt om de beurt deel. Hij of zij loopt tussen de twee palen op de grond tot aan het einde van de baan en zwaait daar met de vlag (wimpel) die op de kegel is geplaatst. Op de terugweg herhaalt de atleet dezelfde oefening.
De wedstrijd eindigt zodra de laatste atleet de finish bereikt.
(Afstand van de loopstrook: 15 à 20 meter)

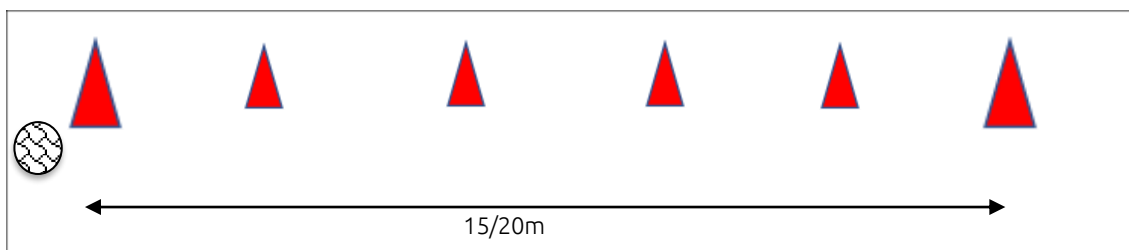


2. Elke atleet neemt om de beurt deel. Hij of zij loopt over de eerste paal op de grond, vervolgens over de trede en daarna over de tweede paal, om uiteindelijk met de vlag (wimpel) te zwaaien. Op de terugweg herhaalt de atleet dezelfde oefening.
De wedstrijd eindigt zodra de laatste atleet de finish bereikt.
(Afstand van de loopstrook: 15 à 20 meter)

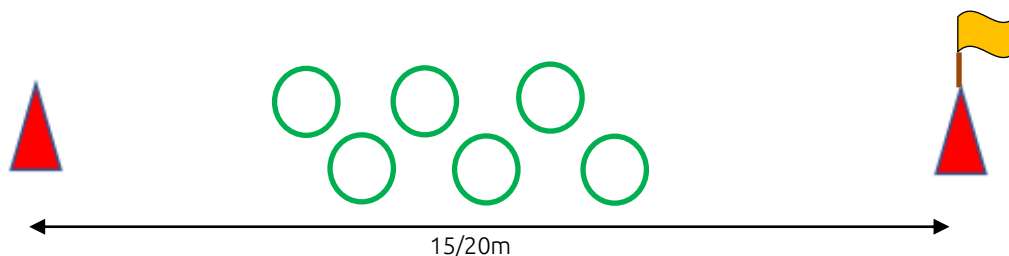




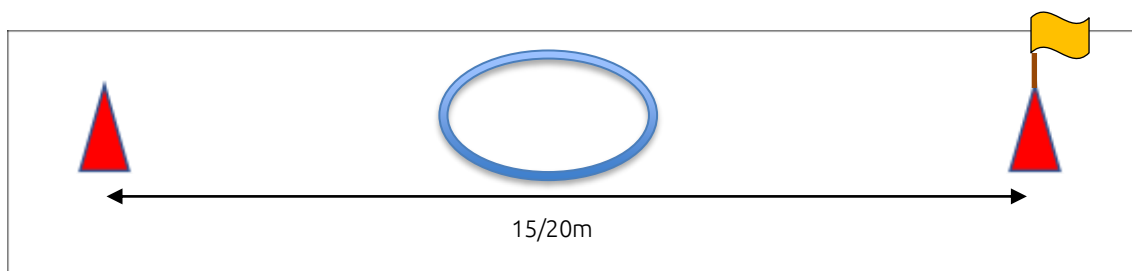
3. Aan het begin van de baan ligt een voetbal. Elke atleet houdt de bal met gestrekte arm vast en legt zo het slomparcours af tot aan het einde van de baan. Op de terugweg doet de atleet dit op dezelfde manier. De wedstrijd eindigt zodra de laatste atleet de finish bereikt. (Afstand van de loopstrook: 15 à 20 meter)



4. Elke atleet neemt om de beurt deel. Hij of zij rent naar het einde van de baan en zwaait met de vlag (wimpel), waarbij in elke hoepel een voet wordt geplaatst. Op dezelfde manier keert de atleet terug. De wedstrijd eindigt zodra de laatste atleet de finish bereikt. (Afstand van de loopstrook: 15 à 20 meter)



5. In In het midden van de baan staat een grote hoepel. Elke atleet neemt om de beurt deel. Hij of zij zwaait met de vlag (wimpel) aan het einde van de baan door de hoepel. De atleet gaat plat liggend door de hoepel en tilt deze boven het hoofd om eruit te komen. De wedstrijd eindigt zodra de laatste atleet de finish bereikt. (Afstand van de loopstrook: 15 à 20 meter)

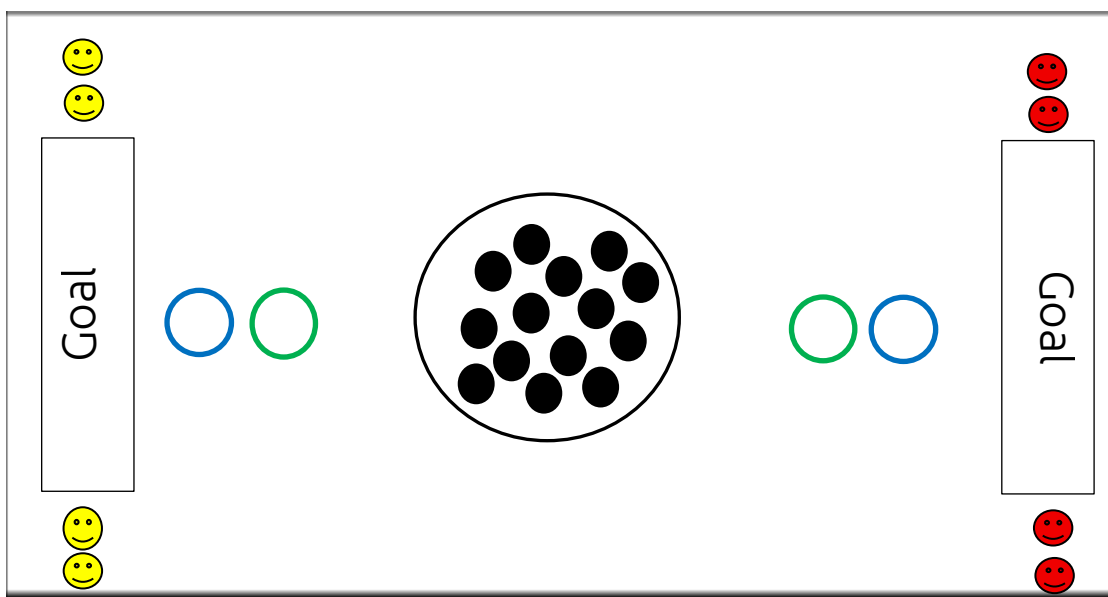




HOOFDSTUK 4: SPORTSPELEN IN PLOEGEN

1. Chinees Handbal

- Terrein: 20 m × 10 m
- In het midden van het veld liggen 30 tot 40 voetballen. Elke atleet neemt een bal in de hand en gooit deze in het gat van het zeil dat in het doel van de tegenstander is geplaatst. Het spel stopt zodra er geen ballen meer in het midden liggen.
- Varianten van de oefening:
 - De atleet gooit de bal vanuit de hoepels die op de grond zijn geplaatst.
 - De atleet leidt de bal met de voet naar een hoepel op de grond en gooit hem vervolgens met de hand door het zeil in het doel van de tegenstander.
 - De atleet beweegt door passes te maken naar een hoepel op de grond en gooit de bal vervolgens door het zeil in het doel van de tegenstander.
- Voor elke activiteit wint het team dat de meeste worpen door het gat in het doel van de tegenstander heeft gescoord.



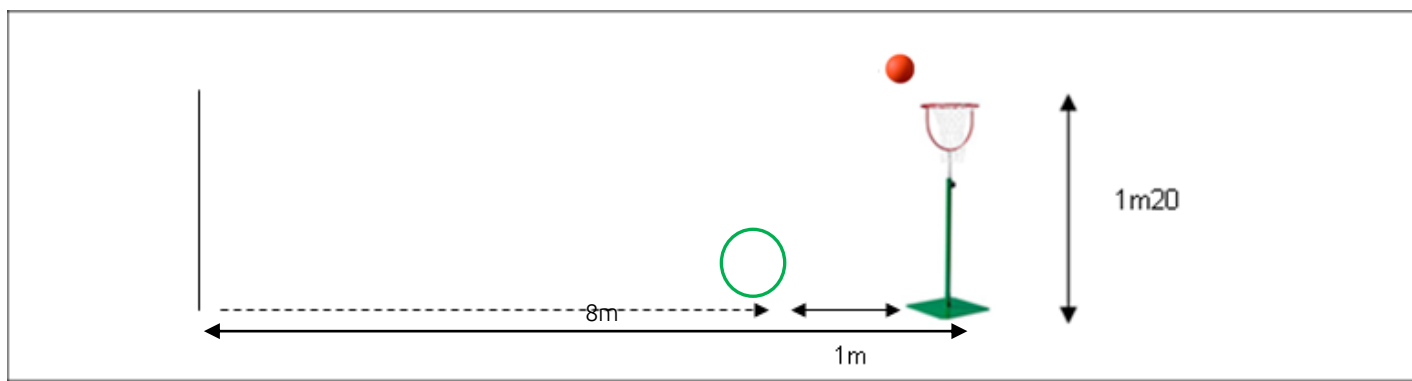


2. Mini-basket

- Twee banen van 8 meter lang, met aan het einde van elke baan een basketbalring op een hoogte van 1,20 m. Elke baan heeft 10 basketballen.
- Eén atleet van elk team start bij het signaal met een bal in de hand en gooit deze in de basket vanaf de hoepel die 1 meter van de basket is geplaatst.
- Als de bal in de basket gaat, keert de atleet terug naar de start en pakt de volgende atleet een bal. Gaat de bal niet in de basket, dan keert de atleet terug en geeft de bal door aan de volgende.
- Elke atleet krijgt 2 pogingen om een succesvolle worp te maken.
- Het team dat als eerste alle 10 de schoten maakt, wint de wedstrijd.

Variaties:

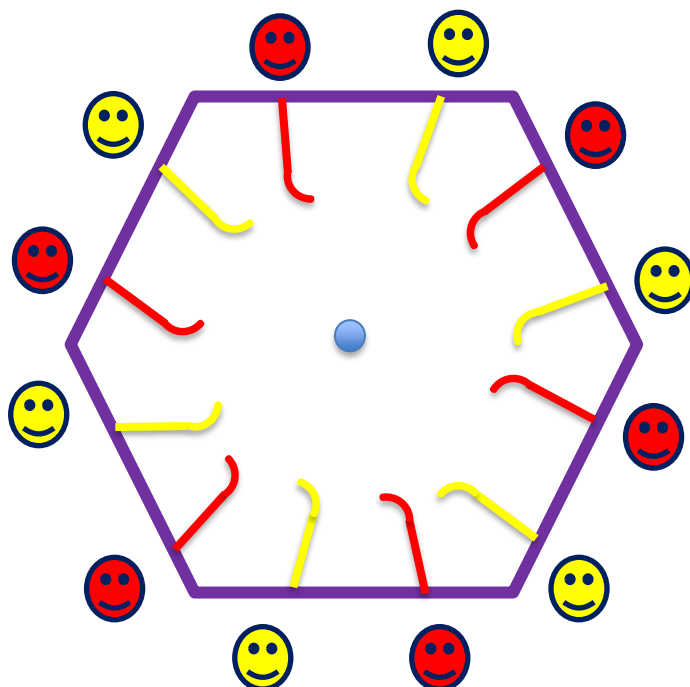
- De atleet dribbelt naar de hoepel die 1 meter van de basket staat en gooit de bal erin.
- De atleet dribbelt in slalom tussen de kegels naar de hoepel die 1 meter van de basket staat en gooit de bal erin.
- De atleet maakt een pass met een vrijwilliger of begeleider tussen de kegels naar de hoepel die op de grond 1 meter van de basket is geplaatst en gooit de bal erin.



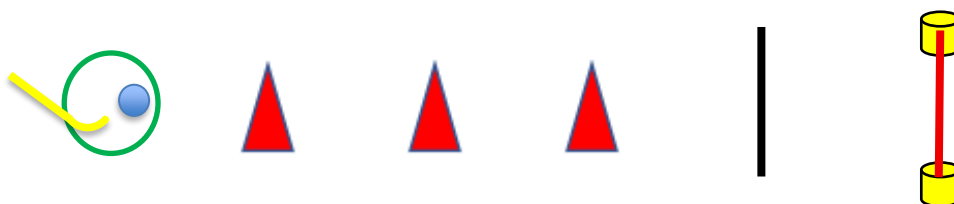


3. Floorball zeshoekig

- Opstelling: Een zeshoekige vloerbol en 6 rode en gele unihoc-stokjes.
- Verloop van de oefening: Elke atleet van het rode of gele team verdedigt zijn doel, het "gat in het bord". De bal wordt in het spel gebracht door een vrijwillige worp naar het doel van een van de twee teams. Het is verboden om de kop van de stok van de grond te tillen, het speelveld te betreden of de bal met een ander lichaamsdeel te spelen. Het spel eindigt zodra een team 10 punten heeft gescoord. Als er niet genoeg atleten zijn, verdedigt dezelfde atleet beide gaten van zijn bord.



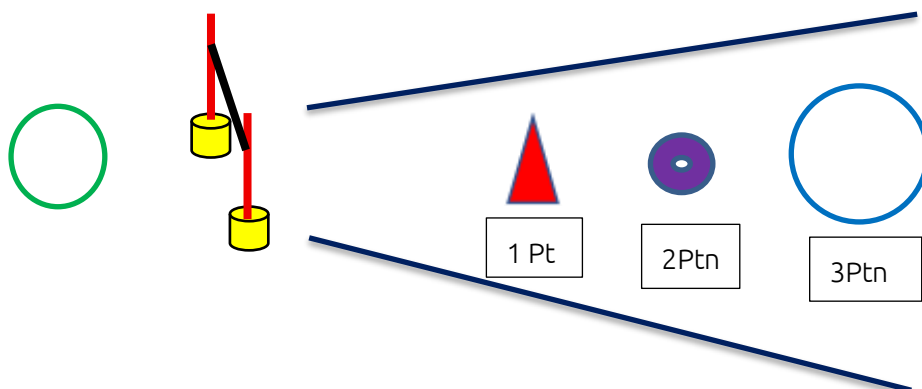
- Varianten voor vervangende atleten die op hun beurt wachten:
 - o Een slombal die naar de schietlijn in het doel drijft.
 - o Slalom race; Pak de stick op en ga naar de bal om in het doel te schieten.



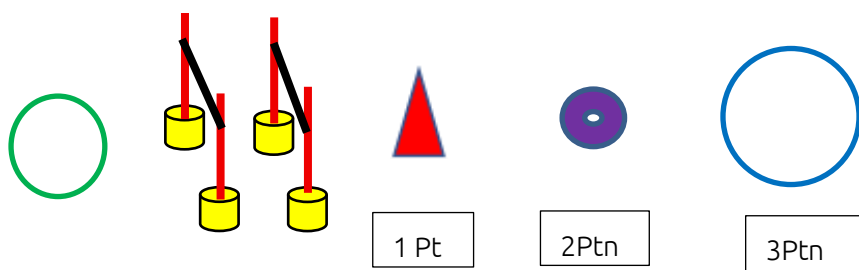


4. Gooi-proeven

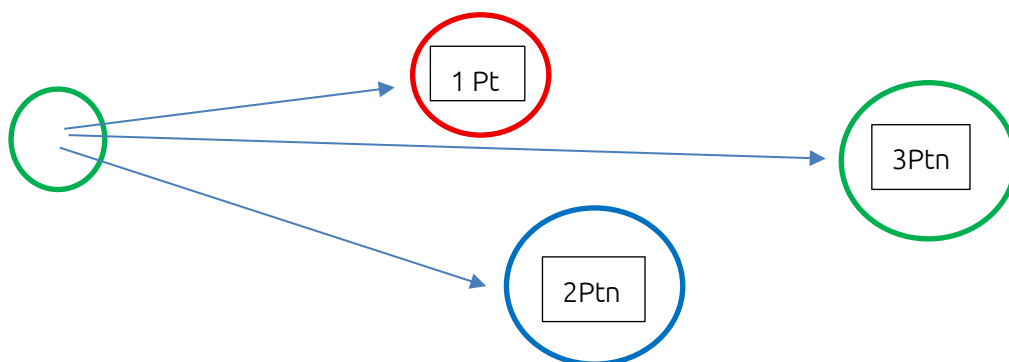
1. Gooi de schuimspeer zo ver mogelijk om zoveel mogelijk punten te scoren met 3 opeenvolgende worpen. De worp wordt gemaakt over de schouder en vanaf de stick die voor de atleet wordt geplaatst. De atleet die de meeste punten scoort in zijn serie wint de ronde.



2. Gooi de bal zo ver mogelijk naar de goalen en probeer over de 2 obstakels heen te gaan om met 3 opeenvolgende worpen zoveel mogelijk punten te scoren. De atleet die de meeste punten scoort in zijn serie wint de ronde.



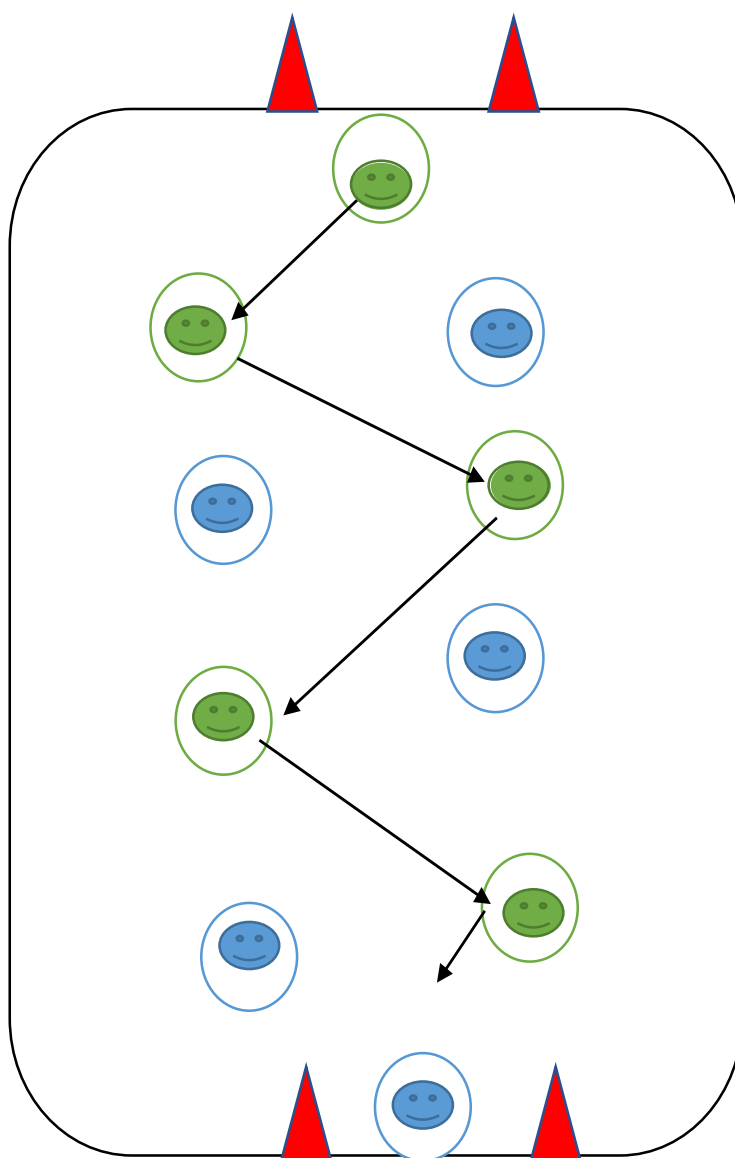
3. Rol de bal over de grond zodat hij stopt in een hoepel. Doel: de meeste punten hebben na 5 worpen.





5. Runball

- 2 teams (5 tegen 5) van verschillende kleuren plaatsen zich in de hoepels die overeenkomen met de teamkleur. Het doel is de grote bal van speler naar speler van hetzelfde team te laten rollen en in het doel van de tegenstander te scoren. De atleet moet ten minste één voet in de hoepel hebben om een pas te onderscheppen of te schieten. Vrijwilligers kunnen de atleet helpen met het hanteren van de grote bal of helpen bij het passen tijdens de wedstrijd. Het team dat de meeste punten scoort, wint de wedstrijd. Wissels kunnen op elk moment tijdens de wedstrijd plaatsvinden.





6. Kleine balletjes

- Aan beide uiteinden van het veld staan 2 teams van verschillende kleuren. In het midden van het veld is een bak gevuld met kleine ballen van kleuren die overeenkomen met de teams (30 ballen voor elk team). Het doel is om de centrale bak zo snel mogelijk van kleine balletjes te ontdoen, met respect voor zijn teamkleur en met slechts één bal tegelijk, om ze terug te brengen naar de bak van zijn team. Het winnende team is het team dat als eerste zijn 30 ballen terugbrengt.

