

Procap Sportfest 2010 vom 12./13. Juni in Tenero



Herzlich willkommen!

Technisches Reglement

1. Allgemeines

Die offizielle Eröffnung des Procap Sportfestes 2010 findet um 12.30 Uhr im Centro sportivo statt.

An diesem Nachmittag können neue Sportarten und Spiele entdeckt und ausgeübt werden, welche in den Behindertensportgruppen selten möglich sind.

Gegen Ende des Nachmittags um 17 Uhr beginnt das Netzballturnier für die angemeldeten Gruppen.

2. Teilnahme

Die Workshop-Angebote sowie das Netzballturnier richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer Körperbehinderung, einer Sinnesbehinderung, einer psychischen Behinderung und/oder einer geistigen Behinderung. Die Teilnahme ist offen für alle interessierten Personen, für Behindertensportgruppen und für Gruppen von Institutionen und Werkstätten. Für die Workshops ist keine Anmeldung nötig. Für das Netzballturnier müssen sich die Gruppen mit dem Anmeldeformular „Gruppenspiele“ termingerecht anmelden.

3. Resultat Netzballturnier

Die Rangverkündung des Netzballturniers findet im Rahmen der Abendunterhaltung statt.

4. Workshops

Dauer: von 13.00 h - 17.30 h

Im Anschluss an die offizielle Eröffnung, können die Teilnehmenden von folgendem Programm und Workshopangebot profitieren:

4.1 Kontinuierliche Workshops

- Klettern
- Minitennis
- Grosses Trampolin (Air Jump)
- 50-Jahr-Jubiläums-Aktivitäten (Überraschung)
- Nordic Walking
- *Procap bewegt* (Gesundheits-Check)
- Spezialvelos

Diese Workshops können von 13.00 – 17.30 Uhr durchgehend besucht werden.

4.2 Studentakt-Workshops

- Volkstanz
- Yushin-Ryu (japanische Kampfkunst)
- Bogenschiessen
- Aqua Fit
- Swinging emotion (Mini-Trampolin)
- Stacking (Becherstapeln)
- Physioball
- Paraboat / Kanu

Jeder Studentakt-Workshop dauert 30 Minuten und beginnt zu den nachfolgenden Zeiten:

13.30 h / 14.30 h / 15. 30 h / 16.30 h

Die TeilnehmerInnen dieser Workshops werden gebeten, pünktlich zu erscheinen und während der ganzen Dauer (30 Minuten) anwesend zu sein.

Wichtig: die Teilnehmeranzahl pro Workshop ist begrenzt und wird an Ort und Stelle bekannt gegeben. Wir bitten Sie um Verständnis.

5. Netzballturnier

Das Netzballturnier findet um 17 Uhr vor den Arkaden der Hallen Gottardo statt. Die Turnierform wird entsprechend der Anzahl der angemeldeten Gruppen organisiert.

Spielregeln:

Gruppe :	4 bis 5 Personen (Frauen, Männer oder gemischt) und max. 2 Auswechselspieler
Spielfeld :	ca. 7 x 7 m
Netzhöhe :	2 m
Dauer :	2 x 6 Minuten
Spielerwechsel :	während der Rotation gemäss Schiedsrichterin
Ausführung :	angepasste Spielregeln:

- Der Ball wird nach dem Fangen direkt zum Gegner zurückgeworfen, zuspiesen auf dem eigenen Feld ist nicht erlaubt.
- Der Ball darf auf jede beliebige Art geworfen werden, muss aber vorher sicher gefangen worden sein.
- Netzberührung des Balles ist erlaubt, er muss aber übers Netz hinüber zum Gegner gelangen. Der Spieler darf das Netz nicht berühren.

- Fällt ein Ball im Feld zu Boden ist das ein Fehler und der Gegner erhält einen Punkt.
- Fällt ein Ball ausserhalb des Spielfeldes zu Boden, ist das ein Fehler für den Werfer (Out). Out-Bälle müssen von ausserhalb des Feldes wieder ins Spiel gebracht werden, auch wenn sie ins Feld zurück gerollt sind.
- Der Ball darf im Out gefangen werden. Dabei gelten dieselben Regeln, wie wenn er im Spielfeld gefangen wird.
- Nach jedem Fehler einer Mannschaft erhält der Gegner einen Punkt.

Neu: Um den Spielfluss zu stärken wird folgende Regelanpassung vorgenommen:

- es wird nicht mehr nach jedem Fehler im Uhrzeigersinn rotiert.
- Die Schiedsrichterin entscheidet durch einen Pfiff und das Rufen von „Rotation“ (Spiel kurz unterbrochen) wenn beide Gruppen im Uhrzeigersinn rotieren sollen (wenn möglich 3 Mal pro Satz). In diesem Moment kann auch ein Spielerwechsel vorgenommen werden.

1. Allgemeines

Um 9.00 h beginnt der offizielle Procap Sporttag durch den OK Präsidenten Fulvio Pelli vor den Turnhallen Naviglio mit einem gemeinsamen Aufwärmen mit Musik. Aufgrund Ihrer Interessen und Möglichkeiten stellen Sie sich Ihr eigenes Programm zusammen und entscheiden sich für eine Teilnahme in der Kategorie « Wettspiel » oder « Plausch ». Die Disziplinenreihenfolge kann unter Berücksichtigung diverser Blockzeiten (Läufe) frei gewählt werden.

Die Gruppenstafetten und die Gruppenvorfürhungen stellen traditionsgemäss den Schlusspunkt dieses sportlichen Tages dar.

2. Teilnahme

Der Sporttag richtet sich sowohl an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer Körperbehinderung, einer Sinnesbehinderung, einer psychischen Behinderung und/oder einer geistigen Behinderung. Die Teilnahme ist offen für alle interessierten Personen, für Behindertensportgruppen sowie für Gruppen von Institutionen und Werkstätten.

Die LeiterInnen und BegleiterInnen mit oder ohne Handicap sowie Kinder ohne Handicap können am Wettspielangebot teilnehmen, müssen sich aber unbedingt mit den « ausser Konkurrenz »-Listen anmelden.

Für das Wettspielangebot « ausser Konkurrenz » wird keine Rangliste erstellt.

3. Leistungsblätter/Ranglisten

Alle Teilnehmenden erhalten nach Absolvieren der Disziplinen einen Sporttag-Preis. Ranglisten werden nur in den Kategorien Wettspiel und Gruppenwettspiele erstellt. Die Leistungsblätter werden den Teilnehmenden wieder zurück gegeben. Diese dienen als Sporttag-Diplom.

Damit alle eine Chance auf einen Preis haben, hat sich die Wettspielleitung folgendes ausgedacht:

Die Wettspielleitung entscheidet sich für **3 Plauschdisziplinen, welche ausgewertet werden**. Die **besten Tagesresultate** der drei Disziplinen werden mit einem **Preis** ausgezeichnet. Die Preise können nur von Personen gewonnen werden, welche nicht in den Einzelwettspielen (« Fit plus » und « in Bewegung ») mitmachen. So soll auch in der Kategorie « Plausch » für eine gewisse Spannung gesorgt sein!

4. Wettspiel- und Plauschangebot

Folgende Wettspiel- und Plauschangebote stehen am Sonntag 13. Juni 2010 zur Auswahl:

4.1 Einzelwettspiele

Sie wählen je nach Alter und Vorlieben eine der 2 Wettspielgruppen aus (Fit-plus **oder** in Bewegung) und absolvieren die 6 vorgegebenen Disziplinen nach Ihrem Gutdünken – nur die Laufdisziplinen sind nach Zeitplan organisiert.

In allen Gruppen gilt der „Fair-Play“-Geist. Eine Wettspielstimmung nach Mass soll aufkommen. Um die Chancengleichheit zu gewähren, müssen alle LeiterInnen und BegleiterInnen (**ob mit oder ohne Handicap**) in der Kategorie „ausser Konkurrenz“ starten.

Es werden Ranglisten erstellt und bei genügend Anmeldungen für die drei erstplatzierten SportlerInnen pro Geschlecht, pro Wettspiel und pro Kategorie Erwachsene (ab Jg. 1992), Kinder (bis Jg. 1997) und Jugendliche (1996 – 1993) Medaillen vergeben.

Wettspiel « Fit-plus » - Kategorie : Kinder

- 60m Lauf
- Weitsprung
- UH-Slalom
- Ballweitwurf
- 600m Lauf
- Korbballwurf

Wettspiel « Fit-plus » - Kategorie : Jugendliche und Erwachsene

- 80m Lauf
- Weitsprung
- UH-Slalom
- Ballweitwurf (Jugendliche), Kugelstossen (Erwachsene)
- 800m Lauf
- Discathon (Frisbee Parcours)

Wettspiel « In Bewegung »

Kategorie : Kinder/Jugendliche und Erwachsene

- Korbballwurf
- Tambourinball
- Zielwurfteppich
- Discathon (Frisbee Parcours)
- UH-Slalom
- Ballweitwurf

4.2 Gruppenwettspiele

Pro Gruppenangebot erhalten die ersten 3 Gruppen einen Preis. LeiterInnen und HelferInnen dürfen die Gruppen unterstützen, selber jedoch nicht teilnehmen. Auch hier gilt der Fair-Play-Geist!

- Pendelstafette
- Gruppenvorführung

4.3 Plauschangebot

In dieser Gruppe steht der Plausch im Vordergrund. **Es werden keine Ranglisten erstellt.**

Zusätzlich zu den Plauschdisziplinen „an Land“ können wir dank der optimalen Infrastruktur in Tenero auch speziell für unsere Schwimmsportgruppen 5 Plausch-Disziplin „im Wasser“ anbieten. **Eine Anmeldung für die einzelnen Disziplinen ist nicht erforderlich.** Sie melden sich nur für die Plauschgruppe an.

Wie im 2008 in Olten werden 3 verschiedene Plauschdisziplinen ausgewählt und bewertet. Die Tagessieger dieser 3 Disziplinen werden mit einem Preis belohnt (vgl. Punkt 3). Deshalb ist es wichtig, dass alle Leistungsblätter der Plauschangebote nach der letzten gewählten Disziplin am Infostand abgegeben werden.

Die einzelnen Disziplinen können Sie an Ort und Stelle frei wählen. Der Eintrag der Resultate erfolgt im Leistungsblatt. Dieses Leistungsblatt wird am Ende des Sporttages an die LeiterInnen zurückgegeben, dieses entspricht gleichzeitig dem Sporttag-Diplom. Wartezeiten bei den einzelnen Posten können Sie durch flexibles Wechseln der Disziplin umgehen.

Sie können folgende Spielangebote auswählen:

„an Land“

- 60m / 80m Lauf
- 600m / 800m Lauf
- Ballweitwurf
- Discathon
- Handrollspiel
- Korbballwurf
- Kugelstossen
- Unihockey-Slalom
- Tambourinball
- Walking 800m
- Wassertransport
- Weitsprung
- Zielwurfteppich

„im Wasser“

- Ballzielwurf
- Freistil
- Freistil mit Flossen
- Ringli-Tauchen
- 1 m Sprung

5. Beschreibung aller Disziplinen

5.1 Plauschangebot „im Wasser“ - Alphabetische Reihenfolge

Ballzielwurf

Ausführung: Mit einem Ball bis zu einer Linie schwimmen. Vor dort aus den Ball in den vorgesehenen Korb werfen.
Zurückschwimmen und den zweiten Ball holen. Dito bis zum dritten Ballzielwurf.

Bewertung: Zeitmessung

Freistil

Distanz: 25m oder 50m (nach Wahl)

Ausführung: Auf das visuell/akustische Startzeichen starten die SchwimmerInnen und versuchen, die Strecke in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen. Die Schwimmarzt sowie die Startstellung sind frei wählbar.

Bewertung: Zeitmessung

Freistil mit Flossen

Distanz: 25m oder 50m (nach Wahl)

Ausführung: Auf das visuell/akustische Startzeichen starten die SchwimmerInnen und versuchen, die Strecke mit den Flossen in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen. Die Schwimmarzt sowie die Startstellung sind frei wählbar.

Bewertung: Zeitmessung

Ringli-Tauchen

Ausführung: In ca. 1m Wasser-Tiefe müssen 5 Tauchringe mit der Hand eingesammelt werden.

Bewertung: Zeitmessung

1m Sprung

Ausführung: Freier Sprung vom 1m Brett.

Bewertung: Technische Bewertung (Note 1-6)

Versuche: 3

5.2 Einzelwettspiele und Plauschangebot „am Land“ - Alphabetische Reihenfolge

60m / 80m Lauf

Distanz:	60m bzw. 80m
Ausführung:	Auf das visuell/akustische Startzeichen starten die Wettkämpfer und versuchen, die Strecke in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen. Die Startstellung ist frei.
Bewertung:	Zeitmessung

600m / 800m Lauf

Distanz:	600m bzw. 800 m
Ort:	400 m Rundbahn
Ausführung:	Laufen oder Rollstuhlfahren
Bewertung:	Zeitmessung

Ballweitwurf (80 g)

Ausführung:	Die Wettkämpfer werfen hinter der Abwurfline, mit oder ohne Anlauf, kniend, sitzend oder liegend in die vorgegebene Richtung.
Bewertung:	Gemessen wird die Distanz ab Abwurfline bis zum Bodenberührungspunkt des Balles. Der weiteste Wurf zählt.
Versuche:	3

Discathon

Ausführung:	Den vorgegebenen Parcours (Riesenslalom) absolvieren und alle Tore passieren. Zuerst den Frisbee werfen, dann zum Frisbee rennen. Von hier aus wieder werfen und wiederum zum Frisbee rennen. Falls der Frisbee das Tor nicht passierte, muss der Frisbee nach hinten geworfen und das Tor nochmals korrekt passiert werden. Es ist nicht erlaubt, mit dem Frisbee in den Händen zu rennen.
Bewertung :	Anzahl Frisbee-Würfe, die es braucht, um den markierten Parcours zu absolvieren und alle Tore zu passieren. Bei gleich vielen Würfeln entscheidet die Zeit.
Versuche :	1

Handrollspiel

Ausführung:	Auf Startsignal den Stab aufnehmen (Stab mit 400 g oder 650 g Gewicht an Schnur gebunden), Gewicht aufrollen
-------------	--

und wieder abrollen. Anschliessend Tennisball aus Korb nehmen, auf Step steigen und in Tonne werfen. Wieder beginnen mit Stab aufnehmen, Gewicht aufrollen und abrollen usw. bis 3 Minuten abgelaufen sind.

Bewertung: total Punkte:
- 1 Punkt pro auf- und abrollen des Gewichtes an Stab
- 3 Punkte pro Ball, der in Tonne bleibt.

Dauer: 3 Minuten

Korbballwurf

Ausführung: Die Wettkämpfer werfen den Ball aus beliebiger Entfernung ein- oder beidhändig, stehend, kniend, sitzend oder liegend in den Korb.

Für die Kategorie „Wettspiele“ hat der Korb eine fixe Höhe, in der Kategorie „Plausch“ kann die Höhe frei gewählt werden.

Bewertung: Erfolgreicher Korbwurf = 1 Punkt, die Gesamtpunktzahl wird eingetragen.

Versuche: 6

Kugelstossen

Ausführung: Eine Kugel (Frauen 3 kg, Herren 4 kg) wird von der Kugelstossanlage in einen vorgegebenen Sektor gestossen.

Bewertung: Die grösste Distanz wird gemessen und zählt.

Versuche: 3

Unihockey-Slalom

Ausführung: Mit Unihockeyschläger den Ball durch den Slalom führen, unter drei Toren durch und ab einer bestimmten Linie auf das Endtor zielen. Zurück den zweiten Ball aus einem Reifen holen und den Parcours dito absolvieren. Dito mit dem dritten Ball.

Bewertung: Zeitmessung von Start bis Ziel (dritter Torschuss). Pro getroffenen Torschuss werden 5 Sekunden von der Endzeit abgezogen.

Versuch: 1

Tambourinball

Ausführung: Von einer Linie aus mit dem „Tambourin“ einen Ball über eine Schnur schlagen. Je nachdem, in welcher Zone der Ball auf den Rasen fällt, gib es entsprechende Punkte

(1/3/5 oder 7). Wenn der Ball unter der Schnur durchgespielt wird, gibt es 0 Punkte.
Bewertung: Erzielte Punktzahl der 6 geschlagenen Bälle
Versuch: 6 Bälle

Walking 800 m

Distanz: 2 Runden
Ort: Rundbahn (400 m)
Ausführung: sportliches Gehen, walken
Bewertung: Zeitmessung

Wassertransport

Ausführung: Auf das Startsignal wird ein Serviertableau mit zwei leeren Stacking-Bechern aufgenommen und bis zum Wassereimer gerannt. Dort werden die Becher mit Wasser gefüllt und möglichst schnell zurücktransportiert und dort wiederum in den anderen Eimer geleert. Der Wasser-Transport geht hin und her bis die Zeit gestoppt wird.
Dauer: 3 Minuten
Bewertung: Menge transportiertes Wasser in Liter und Deziliter.

Weitsprung

Ausführung: Die Wettkämpfer springen nach einem Anlauf einbeinig innerhalb der Absprungszone von 80 cm vom Hartbelag in die Sprunggrube. Akustische Hilfe für Blinde/Sehbehinderte ist zulässig.
Bewertung: Gemessen wird die Distanz ab vorderstem Bodenberührungspunkt in der Absprungszone bis hinterster Bodenberührungspunkt nach der Landung. Der weiteste Sprung zählt.
Versuche: 3

Zielwurfteppich

Ausführung : Transportieren Sie einen Sandsack nach dem anderen (total 6 Sandsäcke) und werfen ihn auf den ausgelegten Zielwurfteppich.
Bewertung : Zusammenzählen der erreichten Punkte
Versuche : 6

5.3 Gruppenwettspiele

Pendelstafette

Gruppe:	6 Personen
Distanz:	ca. 30m
Bewertung:	Zeitmessung
Ausführung:	Eine Stafettengruppe besteht aus 6 Personen, je 3 auf einer Seite. Die TeilnehmerInnen laufen die ganze Distanz und übergeben den Stab (oder Ringli) an den/die wartenden TeilnehmerIn auf der gegenüberliegenden Seite. Jeder Athlet legt die Strecke zweimal zurück. Die Stabübergabe (oder Ringli) ist wie folgt: Die TeilnehmerInnen warten links vom Malstab und halten die rechte Hand hinter dem Stab hervor. Der Stab wird jeweils in die rechte Hand übergeben.

Gruppenvorführung

Ausführung:	Achtung: dieses Jahr findet die Gruppenvorführung in der Halle Gottardo auf einer Bühne statt. Die Bühnenmasse sind ca. 6 m auf 10 m. Für die Förderung der Zusammenarbeit in der Gruppe und die Stärkung des Gemeinschaftsgefühls gehört die Gruppenvorführung ins Procap Sporttag Programm. Jede Sportgruppe hat die Möglichkeit, ihre Vorführung in Gymnastik oder Tanz darzubieten. Es ist erstrebenswert, dass möglichst alle SportlerInnen an dieser Gruppenvorführung teilnehmen.
Reglement:	Teilnahmeberechtigt sind alle Behindertensportgruppen, pro Sportgruppe aber nur eine Gruppe, mind. Teilnehmerzahl 5 Personen. Die Dauer der Vorführung beträgt zwischen 2 bis max. 4 Minuten. Geräte und andere Hilfsmittel sind erlaubt. Instrumente und Musik werden erwünscht. Die Bewertung erfolgt durch 3-5 Juroren.
Musik :	Die CD's müssen angeschrieben und am Morgen beim Infostand abgegeben werden.
Bewertungskriterien:	Zusammenarbeit in der Gruppe / Rhythmus / Musik Originalität / Materialeinsatz / Technische Ausführung Gesamteindruck

Die Punkteinteilung erfolgt von 1 (schlechteste Note) bis 6 (Maximalnote). Dabei wird eine Gesamtpunktzahl eruiert.

6. Schlussbemerkungen zu Tenero 2010

Profitieren Sie vom umfangreichen Angebot und melden Sie sich mit beiliegenden Anmeldeformularen an!

Wir empfehlen Ihnen vor dem Einsenden der Anmeldeunterlagen, diese für Ihre eigene Kontrolle zu kopieren.

Die Anmeldung senden Sie bitte bis spätestens 31. März 2010 an Procap Sport, Frobürgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten, oder per Fax : 062 206 88 39.

Die Anmeldeformulare sowie alle Informationen betreffend die Procap Sporttage 2010 in Tenero sind auf unserer Homepage www.procap-sport.ch abrufbar.

Procap Sport wünscht allen eine erfolgreiche Vorbereitung für das Sportfest Tenero 2010!

Das Procap Sport Team

Beilage:
- Einführungslektion Netzbball