

ATLETIEK

De officiële Special Olympics sportreglementen zijn geldig voor alle Special Olympics atletiekwedstrijden. Special Olympics heeft deze reglementen gebaseerd op de reglementen van de International Association of Athletics Federations (IAAF). De IAAF regels gelden voor internationale evenementen. Bij wedstrijden op regionaal en nationaal niveau mogen de eigen nationale reglementen worden toegepast, tenzij deze in strijd zijn met de Special Olympics reglementen. In dat geval zijn de Officiële Special Olympics sportreglementen van kracht.

Een atleet met het syndroom van Down bij wie sprake is van 'Atlanto-axiale instabiliteit' mag niet deelnemen aan de vijfkamp en aan hoogspringen.

SECTIE A – Officiële onderdelen

1. 100 meter
2. 200 meter
3. 400 meter
4. 800 meter
5. 1.500 meter
6. 3.000 meter
7. 5.000 meter
8. 10.000 meter
9. halve marathon
10. marathon
11. horden
 - a. mannen 110 meter
 - b. vrouwen 100 meter
12. 4x 100 meter estafette
13. 4x 400 meter estafette
14. hoogspringen
15. verspringen
16. kogelstoten
 - a. mannen 4 kg
 - b. vrouwen 3 kg
 - c. jongens (8 t/m 11 jaar) 3 kg
 - d. meisjes (8 t/m 11 jaar) 2 kg (*internationaal 1.81 kg*)
17. Vijfkamp (100 meter, verspringen, kogelstoten, hoogspringen, 400 meter)
18. 4x 100 meter estafette Unified Sports
19. 4x 400 meter estafette Unified Sports

Snelwandelen

20. 400 meter snelwandelen
21. 800 meter snelwandelen

Rolstoelnummers

22. 100 meter
23. 200 meter
24. 400 meter
25. kogelstoten vanuit de rolstoel
 - a. mannen 2 kg (*internationaal 1.81 kg*)
 - b. vrouwen 1 kg (*internationaal 1.81 kg*)

Lange-afstand hardlopen en wandelen

26. 1.500 meter (wandelen en hardlopen)
27. 3.000 meter (wandelen en hardlopen)
28. 5.000 meter (wandelen en hardlopen)
29. 10.000 meter (wandelen en hardlopen)

De volgende onderdelen zijn met name zinvol voor sporters met een lager vaardigheidsniveau:

30. 25 meter sprint
31. 50 meter sprint
32. 25 meter wandelen
33. 50 meter wandelen
34. 100 meter wandelen
35. softbal werpen
36. verspringen uit stand
37. 10 meter wandelen met hulpmiddelen
38. 25 meter wandelen met hulpmiddelen
39. 50 meter wandelen met hulpmiddelen
40. 10 meter rolstoel race
41. 25 meter rolstoel race
42. 30 meter rolstoel race
43. 4x 25 meter estafette rolstoel race
44. 30 meter gemotoriseerde rolstoelslalom
45. 50 meter gemotoriseerde rolstoelslalom
46. 25 meter gemotoriseerde rolstoel hindernisrace
47. bal werpen (tennisbal)

SECTIE B – Wedstrijdreglement

1. Algemene reglementen en aanpassingen voor loopnummers

- a. Gebruik van startblokken en de start van de race
 - 1) In alle wedstrijden tot en met de 400 meter hebben de atleten de keuze om zowel met als zonder startblokken te starten.
 - 2) Tijdens de wedstrijden, ongeacht de atleten wel of niet gebruik maken van de startblokken, is het commando van de starter in het Engels, Frans of de eigen taal "Op

uw plaatsen”, “Klaar” en als alle atleten klaar staan wordt het startschot gegeven.

- 3) Bij wedstrijden van 800 meter en langer is het commando “Op uw plaatsen” en wanneer alle atleten stil staan, valt het startschot. Een atleet mag de grond niet met de hand(en) aanraken.
- 4) De start van wedstrijden langer dan 400 meter:
 - a) 800 meter: de atleet loopt de eerste ronde binnen de lijnen van zijn/haar baan en mag naar de binnenste baan keren bij de gemarkeerde lijn, na de eerste ronde.
 - b) 1500 meter en langer: een “watervalstart” (of staande start) wordt toegepast.
- 5) Start van estafettes
 - a) 4x 100 meter: iedere loper die wacht op zijn binnenkomende teamgenoot (met het estafettestokje) mag niet met hardlopen beginnen buiten het overnamegebied, maar start binnen dat gebied.
 - b) 4x 400 meter: de eerste ronde wordt in zijn geheel binnen de lanen gelopen. De tweede loper start binnen zijn/haar baan en mag deze verlaten na het passeren van de lijn aan het eind van de eerste bocht. In de 4x 400 meter waar niet meer dan 4 teams aan deelnemen, wordt aangeraden om tot en met de eerste bocht in de eerste ronde in lanen te lopen.
- 6) De starter zal iedere atleet een kans geven om zijn/haar best te doen door:
 - a) De atleten voldoende tijd te geven om de startpositie in te nemen, na het gegeven teken.
 - b) De startprocedure over te doen als een atleet uit balans raakt.
 - c) De atleten niet te lang in de startpositie te laten wachten.
- 7) Valse starts
Een atleet die twee valse starts heeft veroorzaakt in dezelfde race, wordt voor die race gediskwalificeerd.

b. Laan overtreding

- 1) In alle wedstrijden moet binnen de lanen worden gelopen, elke atleet moet binnen de aangewezen baan lopen vanaf de start tot en met de finish. Dit is ook van toepassing op een gedeelte van de race (estafette).
- 2) Als een atleet door een andere atleet geduwd of gedwongen wordt om buiten zijn/haar baan te lopen en als dit geen wezenlijk voordeel geeft voor deze atleet, dan moet hij/zij niet gediskwalificeerd worden.
- 3) Als een atleet of:
 - a) op het rechte stuk buiten zijn/haar baan loopt, of
 - b) loopt naast de buitenste lijn van zijn baan in de bocht en dit geen wezenlijk voordeel geeft aan de atleet en hij/zij hindert geen andere atleet hierbij, dan mag de atleet niet gediskwalificeerd worden.

c. Snelwandelen

- 1) Een atleet moet te allen tijde met één voet contact houden met de grond.
- 2) Tijdens alle snelwandelwedstrijden hoeft een atleet zijn vooruit brengende been niet gestrekt te houden.
- 3) Tijdens snelwandelwedstrijden tot en met de 400 meter kan een atleet worden

gediskwalificeerd, zonder waarschuwing vooraf, indien naar de mening van twee of meer officials een onrechtmatig voordeel wordt behaald.

d. Horden

- 1) De hoogte bij de 100 meter horden is 0,762 meter, waarbij de afstand naar de eerste horde vanaf de startlijn 13 meter bedraagt. De afstand tussen de hordes bedraagt 8,5 meter en de afstand van de laatste horde tot aan de finishlijn bedraagt 10,5 meter.
- 2) De hoogte bij de 110 meter horden is 0,84 meter, waarbij de afstand naar de eerste horde vanaf de startlijn 13,72 meter bedraagt. De afstand tussen de hordes bedraagt 9,14 meter en de afstand van de laatste horde tot aan de finishlijn bedraagt 14,02 meter.

2. Algemene reglementen voor veldonderdelen

a. Metingen

- 1) Bij het verspringen, verspringen vanuit stand en de werponderdelen (kogelstoten, softbal werpen en tennisbal werpen) krijgt iedere atleet drie niet-opeenvolgende pogingen. Alle drie de pogingen worden opgemeten en genoteerd per poging. De langste afstand van de drie pogingen wordt gebruikt voor de score.

b. Verspringen

- 1) Bij het verspringen moet een atleet minimaal 1 meter kunnen springen vanaf de afzetbalk tot in de verspringbak.
- 2) De afstand wordt gemeten vanaf het punt van de afdruk van welk lichaamsdeel dan ook dat het dichtst bij de afzetbalk is.
- 3) Bij springonderdelen mogen de atleten geassisteerd worden door een official om een punt te markeren waarvandaan ze starten.

Aanpassing Special Olympics Nederland:

Bij het verspringen kan in plaats van een afzet vanaf de balk, ook worden gekozen voor een afzet vanuit of voor een wit gemarkeerd vlak, waarvan de lengte en breedte respectievelijk 80 en 133 cm moet bedragen. Gezien vanuit de aanlooprichting, vormt de balk in het afzetvlak de achterste grens van het vlak en ligt het dichtst bij de springbak. De afstand tussen het afzetvlak en de rand van de bak moet ten minste 50 cm bedragen. (Deze bepaling is overgenomen uit het pupillenreglement -onderdeel spring en werpnummers- van de KNAU.)

c. Verspringen vanuit stand

- 1) Atleten starten met beide voeten op de grond, achter de gemarkeerde startlijn.
- 2) Op het moment van de start moeten de tenen van de atleet achter de startlijn zijn.
- 3) Een atleet gebruikt beide voeten bij de afzet. Hij/zij mag de voeten naar achteren op de hielen rollen en naar voren op de tenen, maar mag geen van beide voeten van de grond tillen.

- 4) Voor alle sprongen geldt dat de afstand wordt gemeten van de dichtstbijzijnde afdruk van het landingsgebied, gemaakt door welk deel van het lichaam dan ook, tot aan de startlijn.
- 5) Indien mogelijk wordt met klem aanbevolen om verspringen vanuit stand in een zandspringbak uit te voeren. De startlijn wordt geplaatst op het einde van het hardlooppvlak die bij het verspringen wordt gebruikt. Indien er gebruik gemaakt wordt van een mat, dan moet deze lang genoeg zijn voor zowel de afzetbalk als het landingsgebied. De mat moet bovendien veilig vast liggen om het slippen van de mat te voorkomen.
- 6) Bij springonderdelen mogen de atleten voorafgaand aan de wedstrijd geassisteerd worden door een official om een punt te markeren waarvandaan ze starten.

d. Hoogspringen

- 1) De atleet mag bij de sprong met maar één voet afzetten.
- 2) De minimum aanvangshoogte voor alle hoogspring wedstrijden bedraagt 1 meter.

Aanpassing Special Olympics Nederland

De minimum aanvangshoogte die door Special Olympics Nederland wordt gehanteerd bedraagt 60 cm.

- 3) Atleten mogen niet voorover de stok heen duiken en het is ook niet toegestaan om met twee voeten tegelijk af te zetten.
- 4) Een atleet met het syndroom van Down bij wie sprake is van atlanto-axiale instabiliteit mag niet deelnemen aan de vijfkamp en aan hoogspringen. Voor aanvullende informatie en de procedure hiervan is terug te vinden in artikel I, paragraaf L, lid 7 en sub f van het algemeen Special Olympics reglement.
- 5) Wanneer er een gelijke stand is bij hoogspringen, ook na het terugtellen van de foute sprongen, krijgen de atleten met de gelijke stand dezelfde plaats in de wedstrijd. Ook als dit betekent dat het een 1^e plaats betreft, dan zijn er twee gouden medaille winnaars.

e. Kogelstoten

- 1) De kogel mag van staal, koper of met een synthetisch stof bedekt zijn.
- 2) Het is toegestaan om een atleet in een rolstoel in de gewone divisie van kogelstoten deel te laten nemen, maar het gewicht van de kogel moet wel hetzelfde zijn voor alle atleten.
- 3) Een goede stoot wordt gemaakt binnen de ring. Gedurende de poging mag de atleet, of zijn/haar rolstoel niet de bovenkant van het stopbord raken, de bovenkant van de ijzeren ring of elk vlak buiten de ring. Het is wel toegestaan om de binnenkant van het stopbord of de ijzeren ring te raken.
- 4) Het gebruik van wat voor mechanische hulp dan ook is verboden. Om blessures te voorkomen mag alleen de pols ingetaped worden.
- 5) De stoot mag met één hand vanaf de schouder worden gestoten. Als een atleet in de ring de houding aanneemt om zijn stoot te beginnen, moet de kogel contact hebben met de hals of met de kin of zich daar heel dichtbij bevinden. De hand mag niet naar beneden zakken tijdens de stoot. De kogel mag niet vanachter de schouderlijn worden gestoten.
- 6) De stoot zal fout gegeven worden en niet opgemeten worden nadat hij de ring

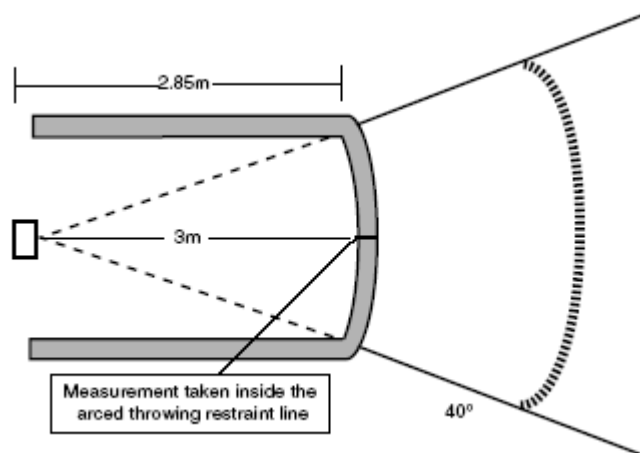
binnenkomt en start met de stoot en de atleet pleegt iets van het volgende:

- a) hij gebruikt een methode welke in strijd is met de regels van kogelstoten; of
- b) of omdat de stoot op of buiten het gemarkeerde landingsgebied valt.

f. Softbal werpen

Dit onderdeel is met name zinvol voor sporters met een lager vaardigheidsniveau.

- 1) Een 30 cm cirkelvormige softbal wordt gebruikt.
- 2) Atleten mogen iedere vorm van gooien toepassen.
- 3) Het gooigebied moet als volgt opgesteld worden:
 - a) De baan moet gemarkeerd worden met twee witte lijnen van 5 cm breed en 4 meter uit elkaar (5 meter lang). De worp wordt gedaan van achter een cirkelvormige werplijn met een straal van 2,92 meter. Het landingsgebied wordt gemarkeerd met witte lijnen van 5 cm breed. Het gebied is 40°.
 - b) Schema van het gooigebied van softbalwerpen



g. Bal gooien (tennisbal)

Dit onderdeel is met name zinvol voor sporters met een lager vaardigheidsniveau.

- 1) De regels van softbal werpen zijn hier van toepassing.

3. Algemene regels voor de vijfkamp

- 1) De vijf onderdelen waaruit de vijfkamp is opgebouwd moeten in de volgende volgorde plaatsvinden: 100 meter, verspringen, kogelstoten, hoogspringen en de 400 meter.
- 2) De Special Olympics vijfkamp scoretabellen zijn apart op te vragen bij SON.
- 3) De vijfkamp wordt uitgevoerd op 1 dag. Echter bij een evenement van twee opeenvolgende dagen kunnen de onderdelen 1, 2 en 3 op de eerste dag plaatsvinden en de onderdelen 4 en 5 op de tweede dag.

4. Algemene regels voor rolstoelonderdelen

- a. Atleten die deelnemen aan rolstoelonderdelen mogen ook deelnemen aan andere onderdelen

- binnen het atletiek toernooi.
- b. Rolstoel kogelstoten
- 1) Het is acceptabel om een atleet in een rolstoel deel te laten nemen in de reguliere divisie van kogelstoten, maar het gewicht van de kogel moet wel gelijk zijn aan dat van alle andere atleten.
 - 2) Zie voor verdere regelgeving Hoofdstuk B, artikel 2 lid (kogelstoten) punt 3 tot en met 6.
- c. Een belangrijk uitgangspunt bij rolstoelraces is dat deze onderdelen met name zinvol zijn voor sporters met een lager vaardigheidsniveau.
- 1) Atleten starten met alle wielen achter de startlijn (of één wiel voor een rolstoel die één wiel aan de voorkant heeft, professionele uitvoering).
 - 2) De atleet wordt geklokt vanaf het moment dat de rook uit het startpistool komt tot alleen voorwielen (twee of een) van de rolstoel de loodrechte vlakke hoek van de finishlijn bereikt.
 - 3) Gemotoriseerde rolstoelen mogen niet deelnemen aan gewone rolstoelraces.
 - 4) Alleen atleten die zich in een rolstoel voortbewegen mogen deelnemen.
 - 5) Atleten mogen niet worden geduwd, getrokken of op enige andere wijze geholpen worden tijdens de race.
 - 6) De lanen voor rolstoellevensmomenten zijn twee sporen breed.
- d. 10 meter en 25 meter rolstoelrace
- 1) Elke atleet moet in zijn/haar baan blijven vanaf de start tot aan de finish en mag geen andere atleten hinderen, blokkeren of het traject van een andere atleet vertragen. Overtredingen, geconstateerd door de jury, kunnen resulteren in diskwalificatie.
 - 2) Plaats, beginnende op de startlijn, een pylon op elke baan met een interval van 5 meter. De pylonen moeten in het midden van de baan geplaatst worden.
- e. 30 meter Rolstoel Slalom. Dit onderdeel is met name zinvol voor sporters met een lager vaardigheidsniveau.
- 1) Een atleet manoeuvreert zijn/haar rolstoel door het parcours als eerste rechts door de pylon, zigzaggend tot over de finishlijn, zonder andere atleten op de baan te hinderen.
 - 2) Het omverrijden van een pylon wordt gezien als een overtreding en een drie strafseconden worden toegekend.
- f. 4x 25 meter Rolstoel Estafette (pendelen)
- 1) Het team bestaat uit 4 personen. Elke atleet moet 25 meter van de estafette afleggen.
 - 2) De tweede, derde en vierde atleet van het team mag niet eerder de startlijn verlaten voordat de voorste wielen van de rolstoel van het teamlid dat zijn deel van de estafette aflegt, over de afzetlijn komt. Deze afzetlijn is één meter en ligt naar voren en parallel voor de startlijn ligt.

5. Algemene regels voor gemotoriseerde rolstoelen

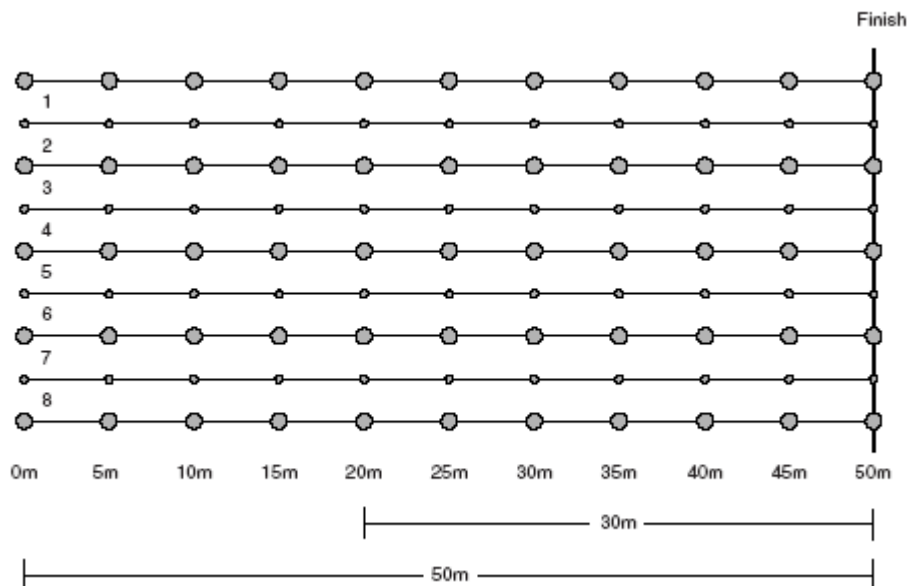
a. Belangrijkste regels

- 1) Deze wedstrijden zijn uitsluitend bedoeld voor gemotoriseerde rolstoelen.
- 2) De voorste twee wielen van de rolstoel worden gezien als start- en finishpunt voor alle races.
- 3) Indien een atleet afwijkt van de volgorde van hindernissen, moet hij/zij zonder tussenkomst van de jury opnieuw beginnen op het punt waar hij/zij de hindernis verkeerd gepasseerd is voordat verder gegaan wordt met het verdere parcours. Indien hieraan niet wordt voldaan zal de atleet gediskwalificeerd worden.
- 4) Een atleet wordt gediskwalificeerd als een coach of begeleider zich binnen de grenzen van het parcours van de atleet begeeft. Coaches mogen van buiten de grens van de gemarkeerde baan aanwijzingen geven. Scheidsrechters en jury geven geen gerichte waarschuwingen.
- 5) Bij de registratie van de inschrijftijd voor een gemotoriseerde rolstoelwedstrijd moet op het inschrijfformulier aangegeven worden of deze tijd is gerealiseerd met een 'hoge snelheid' of 'lage snelheid' stand.
- 6) De sporter wordt geklokt vanaf het moment dat de rook uit het startpistool komt totdat de voorwielen van de rolstoel het loodrechte vlak of de dichtstbijzijnde kant van de finishlijn raakt.

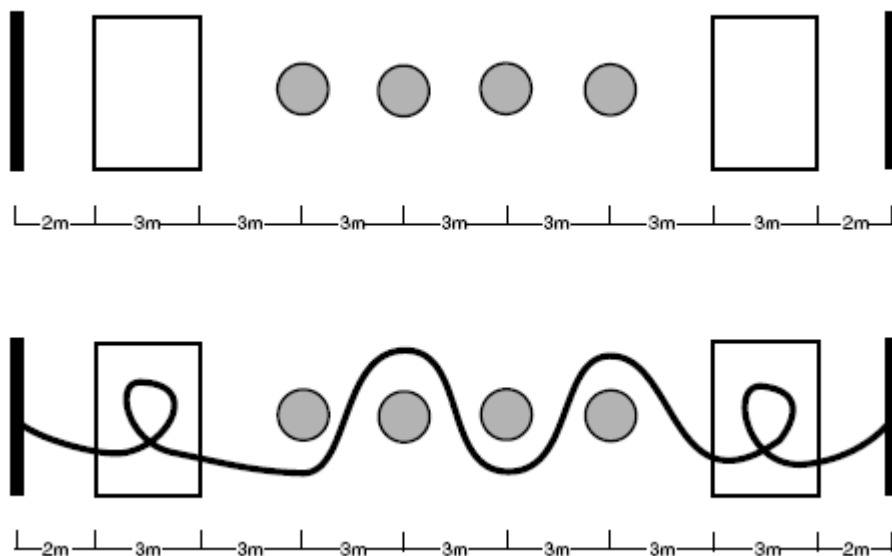
b. Gemotoriseerde Rolstoel Slalom

- 1) Iedere atleet gebruikt 2 banen als zijn/haar baan, die breed genoeg is voor de rolstoel.
- 2) Plaats twee pylonen met een afstand van 2.44 op de start en finishlijn (twee banen breed), om zo 4 start en 4 finish poorten en 4 banen te creëren.
- 3) Plaats in elke baan om de 5 meter een pylon te beginnen bij de startlijn. De pylonen dienen in het midden van de baan te worden geplaatst.
- 4) Figuur: 30 en 50 meter Gemotoriseerde Rolstoel Slalom (zie pag. 8)
- 5) Een atleet manoeuvreert zijn/haar rolstoel door het parcours als eerste rechts door de pylon, zigzaggend tot over de finishlijn, zonder andere atleten op de baan te hinderen. Het omverrijden van een pylon wordt gezien als een overtreding en drie strafseconden worden opgelegd.
- 6) Er worden geen strafpunten gegeven wanneer een pylon wordt aangeraakt.

Figuur: 30 en 50 meter Gemotoriseerde Rolstoel Slalom



- c. 25 meter gemotoriseerde rolstoel hindernisrace. Dit onderdeel is met name zinvol voor sporters met een lager vaardigheidsniveau.
- 1) Markeer met een vlak welke 2 meter vanaf de startlijn staat en een vlak 2 meter voor de finishlijn. Elk vlak moet een diameter van 3 meter hebben.
 - 2) Plaats 4 pylonen tussen de beide vlakken, met elk een afstand van 3 meter
 - 3) Regels:
 - a) De atleet start met het gezicht in de richting van het parcours.
 - b) De atleet draait een rondje van 360° tussen de startlijn en de 1^e pylon. Vervolgens slalomt de atleet om de 4 pylonen die elk 3 meter uit elkaar staan en maakt een volledige draai van 360° tussen de 4^e pylon en de finishlijn.
 - c) Het vlak (3 bij 3 meter) wordt alleen gebruikt als indicatie voor de atleet om de 360° draai te maken. Geen strafpunten en/of straftijd wordt er gegeven wanneer de lijnen van het vlak geraakt worden of men erover heen gaat. Het vlak kan met tape uitgezet worden.
 - d) Het omverrijden van een pylon wordt gezien als een overtreding en er worden 3 strafseconden opgelegd. Atleten die duidelijk geen poging doen om door elk paar van de pylonen te gaan kunnen gediskwalificeerd worden, dit wordt bepaald door de jury.
 - e) Er mogen niet meer dan 3 sporters per race deelnemen.



6. Algemene regels voor wandelen met hulpmiddelen

Dit onderdeel is met name zinvol voor sporters met een lager vaardigheidsniveau.

- a. Sporters moeten zelf zorgen voor hun eigen hulpmiddelen. Hulpmiddelen kunnen bestaan uit een wandelstok, krukken of een looprek.
- b. Opstelling:
 - 1) Iedere atleet gebruikt 2 banen voor zijn/haar baan, breed genoeg voor het gebruik van de hulpmiddelen.
 - 2) Plaats 2 pylonen met een afstand van 2,44 meter (2 banen breed) ten opzichte van elkaar op de start en finishlijn om zo 4 start en finish poorten te maken.
 - 3) Plaats beginnende op startlijn een pylon in elke baan met een interval van 5 meter. De pylonen moeten in het midden van de baan neergezet worden.
- c. Regels:
 - 1) De sporter start met zijn hulpmiddel achter de startlijn.
 - 2) De sporter wandelt met behulp van het hulpmiddel
 - 3) De sporter moet binnen zijn/haar uitgezette baan blijven
 - 4) De sporters mag geen hulp krijgen van coaches, officials etc.
 - 5) De sporter wordt geklokt vanaf het moment dat de rook uit het startpistool komt totdat het bovenlijf van de sporter het loodrechte vlak of de dichtstbijzijnde kant van de finishlijn raakt.

7. Algemene regels voor sporters met een visuele en auditieve beperking

- a. Een touw of een ziende begeleider mag worden gebruikt om de sporter met een visuele beperking te begeleiden.
- b. Een ziende begeleider mag op geen enkele manier dan ook, voor de atleet uitlopen. De ziende meelopende begeleider mag nooit aan de sporter trekken of de sporter naar voren duwen.
- c. Voor sporters die doof en blind zijn wordt een start middels aantikken gebruikt.
- d. Meelopende begeleiders moeten een fel oranje hesje dragen zodat ze duidelijk onderscheiden worden van de atleten. Deze hesjes moeten door de organisatie beschikbaar worden gesteld.

8. Algemene regels voor Unified Sports onderdelen

- a. Snelwandelen en loopnummers
 - 1) Elk Unified Sports team bestaat uit 1 sporter en 1 partner.
 - 2) De uiteindelijke tijd van een Unified Sports team is de som van de finishtijd van elke atleet.
 - 3) De eerste loper van een Unified Sport team die over de finishlijn komt, mag niet terug het parcours op om zijn teamgenoot aan te moedigen.
- b. Veldonderdelen
 - 1) Elk Unified Sports team bestaat uit 1 sporter en 1 partner.
 - 2) De uiteindelijke score van een Unified Sports team is de som van de beste poging van beide teamleden.
- c. Vijfkamp
 - 1) Elk Unified Sports team bestaat uit 1 sporter en 1 partner.
 - 2) De uiteindelijke uitslag van een Unified Sports team bestaat uit de som van het puntentotaal van beide teamleden.
- d. Estafette
 - 1) Elk Unified Sports team bestaat uit 2 sporters en 2 partners.
 - 2) De lopers van een estafette team mogen in elke volgorde starten.