

# Snowboarding

[gesprochen: snoh bording]

Sport-Regeln von  
Special Olympics Deutschland  
[gesprochen: speshell olüm-picks]

in Leichter Sprache



## Über Special Olympics

Special Olympics [\[gesprochen: speshell olüm-picks\]](#) ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Bei Special Olympics können alle mitmachen: Menschen mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Menschen

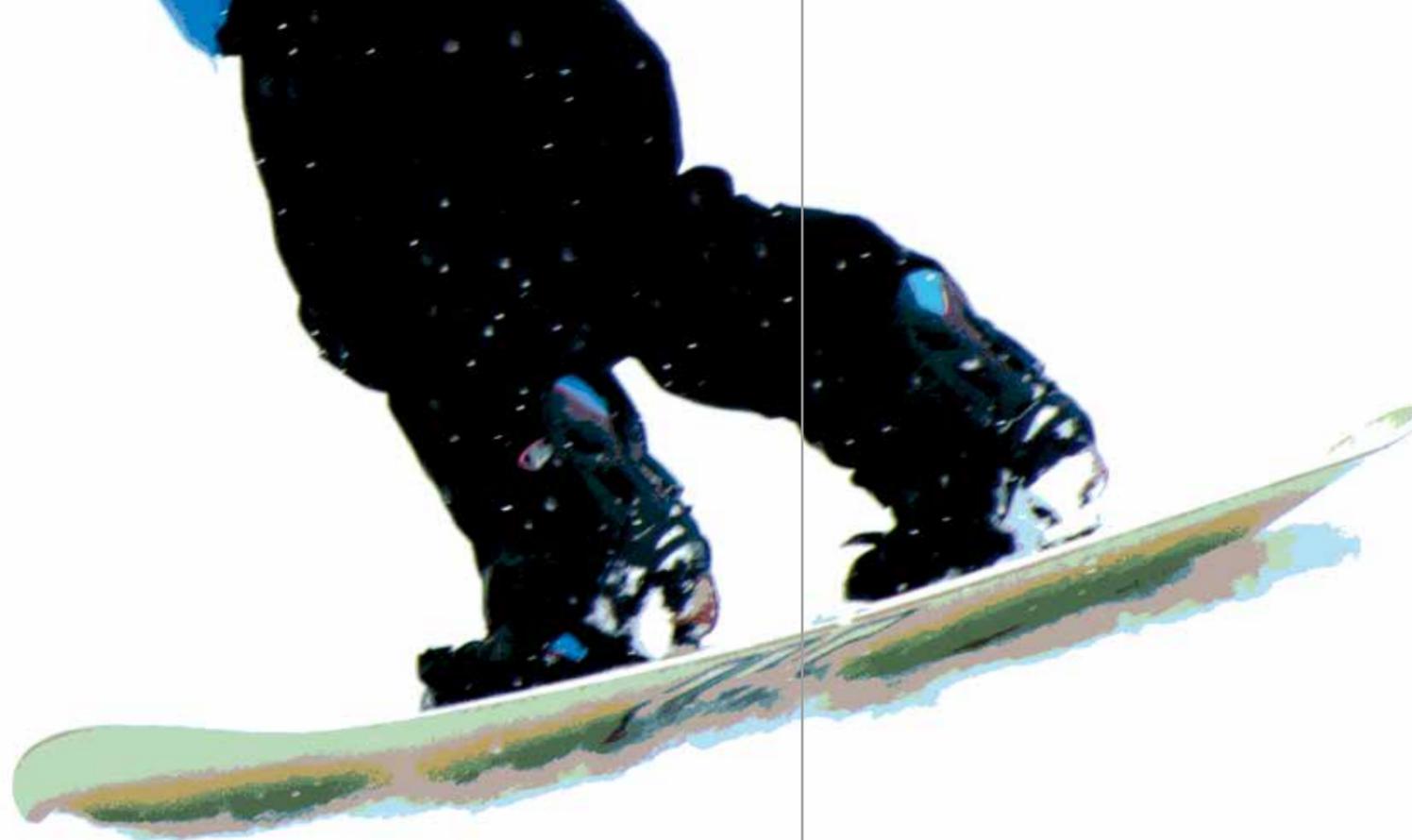
- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

## Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für Wettbewerbe von Special Olympics in der Sportart Snowboarding [\[gesprochen: snoh bording\]](#).

Wer bei Snowboarding-Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Snowboarding-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln des internationalen Ski-Verbands [\[gesprochen: schi-verbands\]](#) FIS.



## Inhalt

### Die Sportart Snowboarding

Das Snowboard

Kleidung und Ausrüstung

Helm-Pflicht

### Special Olympics-Wettbewerbe im Snowboarding

Klassifizierung

### Sport-Regeln für Snowboarding-Wettbewerbe

Vor dem Start

Die Tore

Das Passieren der Tore

Start und Ziel

2-Minuten-Regel

Wertung

### Kontakt | Über dieses Heft

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Athlet“, „Sportler“, „Partner“, „Teilnehmer“ oder „Trainer“. Damit sind immer Männer und Frauen gemeint.

Seite 4

Seite 8

Seite 10

Seite 11

Seite 12

Seite 16

Seite 18

Seite 18

Seite 18

Seite 19

Seite 20

Seite 21

Seite 22

Rückseite

# Die Sportart Snowboarding

[gesprochen: snoh bording]

## Snowboarding ist eine Winter-Sportart.

Snow [gesprochen: snoh] heißt übersetzt: Schnee.

Board [gesprochen: bord] heißt übersetzt: Brett.

Man fährt mit einem Brett auf Schnee einen Abhang hinunter.

Diese Sportart wird deshalb im Gebirge ausgeführt.

## Im Snowboarding gibt es viele verschiedene Stile.

Stil bedeutet die Art, wie man auf dem Snowboard fährt.

Zum Beispiel kann man nur auf den Kanten des Brettes fahren.

Dieser Stil heißt Carving [gesprochen: karwing].

Ein anderes Beispiel ist Freestyle [gesprochen: frie steil] und bedeutet: Tricks und Sprünge.

## Die Pisten

An Berghängen werden Strecken markiert.

Diese Strecken heißen Pisten oder Ski-Pisten.

Pisten haben verschiedene Schwierigkeitsgrade, die mit Farben markiert sind.

Diese Pisten gibt es:

- Pisten für Anfänger – blau
- Pisten für Fortgeschrittene – rot
- Pisten für Köhner – schwarz



## Snowboarding bei Special Olympics

Bei Special Olympics gibt es keine Unterscheidung der verschiedenen Stile.

## Bei Special Olympics gibt es 3 Disziplinen in der Sportart Snowboarding.

Disziplinen nennt man die Untergruppen einer Sportart.

Die 3 Disziplinen sind: Slalom, Riesen-Slalom und Super G [gesprochen: super dschi].

Bei allen 3 Disziplinen geht es darum, einen Renn-Kurs abwärts zu fahren.

Dabei fährt man auf einer kurvigen Strecke um Stangen oder durch Tore.

## Wodurch unterscheiden sich die 3 Disziplinen?

- durch die Anzahl der Tore am Hang
- durch die Länge des Kurses
- durch den Abstand der Tore

Wenn der Abstand der Tore größer ist,

muss man die Kurven nicht so schnell hintereinander fahren.

Dadurch erreicht man eine höhere Geschwindigkeit.

**Tor** →  
Mehr über die Tore:  
Seite 18 und 19



# Das Snowboard

[gesprochen: snoh bord]

## Allgemeines über Snowboards

**Länge:** etwa zwischen 1 Meter und 1,80 Meter  
Für Kinder gibt es kleinere Snowboards.

**Material:** verschieden  
Meist ist das Snowboard aus Holz, Schaumstoff oder Aluminium.  
Die neuesten Snowboards sind aus Kunststoffen, zum Beispiel Carbon.

**Aufbau:** Die Unterseite hat einen Fahrbelag aus verschiedenen Materialien.  
Das ist eine Beschichtung, mit der das Snowboard besser auf Schnee gleitet.  
Auf die Unterseite muss man Wachs auftragen.  
Dann gleitet das Snowboard noch besser.

An den Seiten sind Stahlkanten.  
Damit hat man mehr Halt auf Pisten mit hartem Schnee  
und man kann besser Kurven fahren.

Auf der Oberseite sind 2 Snowboard-Bindungen.  
Damit kann man in Snowboard-Schuhen fest auf dem Brett stehen.



Das Vorderteil vom Snowboard heißt: **Nose** [gesprochen: nouhs]

Das Heck oder Hinterteil heißt: **Tail** [gesprochen: täil]

## Es gibt verschiedene Arten von Snowboards.

### Bei Special Olympics Wettbewerben kann man zwischen 2 Arten wählen:

- Race Board [gesprochen: räiss bord]  
Race Boards sind sehr schnelle Boards  
Race bedeutet übersetzt: Rennen.
- Freestyle Board [gesprochen: frie steil bord]  
Freestyle Boards bieten mehr Stabilität  
für alle möglichen Figuren und Tricks beim Fahren.

### Wichtig bei Wettbewerben:

Jeder Athlet muss bei seinem Final-Wettbewerb  
ein Snowboard der gleichen Art, Marke und Größe  
wie in seiner Klassifizierung benutzen.

## Kleidung und Ausrüstung

Man trägt lockere Ski-Kleidung.

Man benötigt auch spezielle Snowboard-Schuhe.

Man sollte eine Ski-Brille tragen,  
die vor UV-Strahlung, Wind und Schnee schützt.

### Wichtig bei Wettbewerben:

Jeder Athlet muss bei seinem Final-Wettbewerb  
die gleiche Art der Kleidung wie in der Klassifizierung tragen.



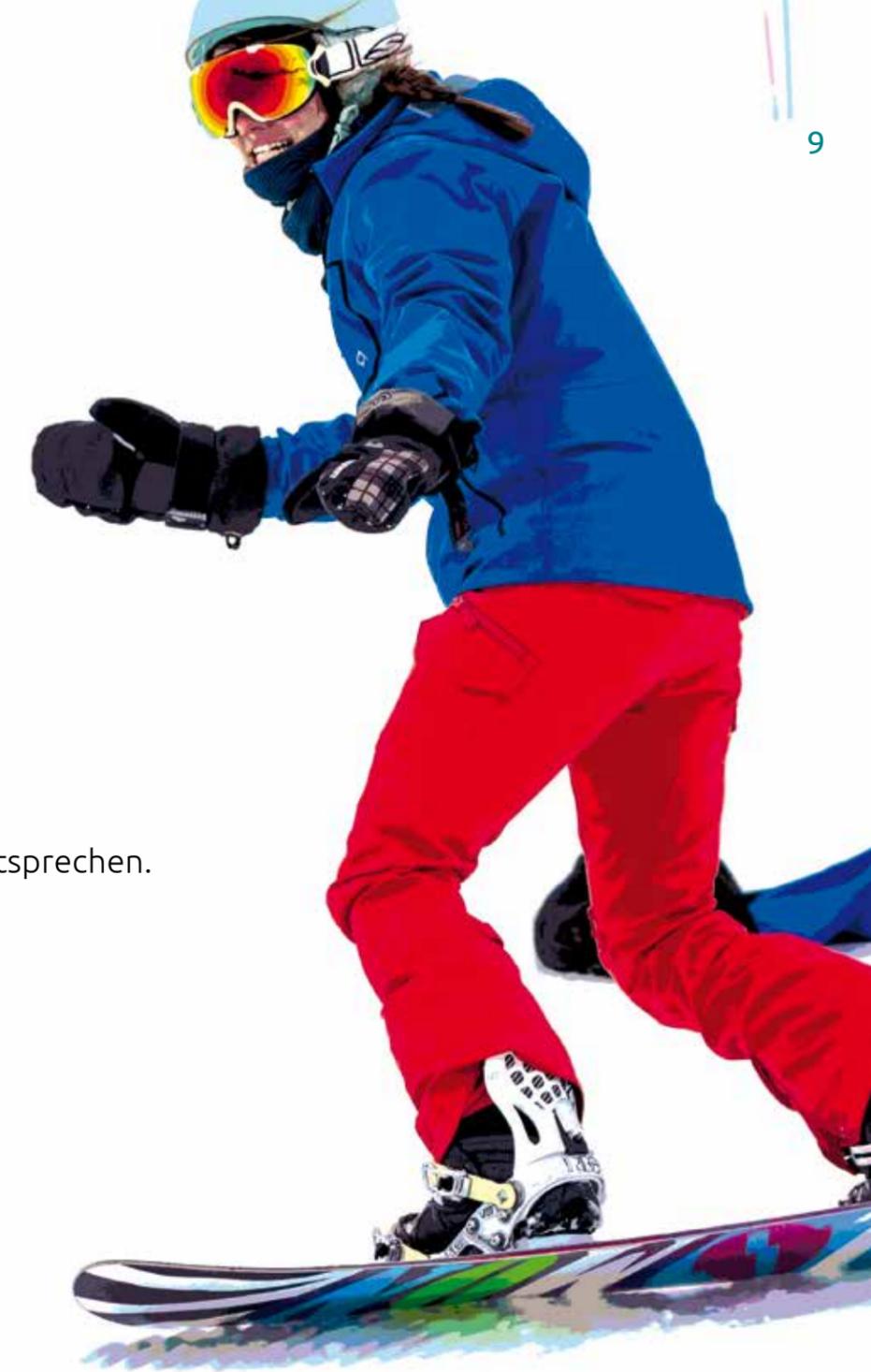
## Helm-Pflicht

Alle Athleten, Partner und Trainer müssen beim Training  
und während der Wettbewerbe immer Helme tragen.

### Der Helm muss für das Snowboarding passend sein.

Das bedeutet:

- Der Helm sitzt richtig auf dem Kopf und wackelt nicht.  
Er muss aber auch bequem sein und darf nicht drücken.
- Der Helm hat einen Kälte-Schutz.
- Der Helm muss so stabil gebaut sein,  
dass er den Kopf bei einem Aufprall gut schützt.
- Der Helm muss der Sicherheits-Norm des Ski-Verbands FIS entsprechen.
- Der Gurt zum Festmachen muss gut funktionieren.
- Wenn man eine Ski-Brille benutzt,  
muss die Form der Brille zum Helm passen.



## Special Olympics-Wettbewerbe im Snowboarding

### Die Snowboarding-Wettbewerbe sind Einzel-Wettbewerbe.

Es gibt Wettbewerbe für Anfänger,  
für Fortgeschrittene und für Könner.  
Es gibt auch Wettbewerbe  
für niedrigere Leistungs-Stärken.

### Wertung: weiblich oder männlich

Das bedeutet: Frauen treten gegen Frauen an.  
Männer treten gegen Männer an.

### Unified Sports® Wettbewerbe im Snowboarding

**Special Olympics bietet alle Wettbewerbe auch für Unified-Teams an.**

Was bedeutet Unified [\[gesprochen: juni-feid\]](#)?

Athleten mit geistiger Behinderung trainieren regelmäßig  
zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung.  
Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

### Beim Snowboarding sind 2 Sportler in einem Unified-Team:

Ein Athlet und ein Partner fahren gemeinsam den Kurs.



## Wettbewerbe für Anfänger

### Slalom

5 bis 15 Tore

Höhen-Unterschied: 15 Meter bis 50 Meter

Kurs-Breite: 40 Meter

### Riesen-Slalom

5 bis 15 Tore

Höhen-Unterschied: 20 Meter bis 70 Meter

Kurs-Breite: 40 Meter

### Super G [gesprochen: super dschi]

5 bis 12 Tore

Höhen-Unterschied: 25 Meter bis 70 Meter

Kurs-Breite: 40 Meter

Der Höhen-Unterschied gibt an, wie steil ein Hang ist.

Je steiler der Hang ist, umso schneller fährt das Snowboard.

Dafür braucht man mehr Geschicklichkeit und Übung.

## Wettbewerbe für Fortgeschrittene

### Slalom

15 bis 30 Tore

Höhen-Unterschied: 30 Meter bis 100 Meter

Kurs-Breite: 40 Meter

### Riesen-Slalom

15 bis 30 Tore

Höhen-Unterschied: 50 Meter bis 150 Meter

Kurs-Breite: 40 Meter

### Super G [gesprochen: super dschi]

10 bis 20 Tore

Höhen-Unterschied: 50 Meter bis 200 Meter

Kurs-Breite: 40 Meter

## Wettbewerbe für Könnner

### Slalom

20 bis 45 Tore

Höhen-Unterschied: 60 Meter bis 200 Meter

Kurs-Breite: 40 Meter

### Riesen-Slalom

20 bis 40 Tore

Höhen-Unterschied: 100 Meter bis 300 Meter

Kurs-Breite: 40 Meter

### Super G [gesprochen: super dschi]

15 bis 35 Tore

Höhen-Unterschied: 150 Meter bis 350 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

Für alle Wettbewerbe gilt:

Die Angaben sind Empfehlungen für die Wettbewerbs-Leitung.

Die Wettbewerbs-Leitung gestaltet die Renn-Kurse  
passend zu den Strecken-Bedingungen vor Ort.

## Wettbewerb für niedrigere Leistungs-Stärken

### Glide-Wettbewerb

[gesprochen: gleid]

Beim Glide-Wettbewerb fährt man keinen Slalom.

Man gleitet vom Start bis zum Ziel.

Dabei muss man 1 Tor passieren.

Die Strecke ist etwa 10 Meter lang.

## Die Klassifizierung

### **Klassifizierung bedeutet: Einteilung in Leistungs-Gruppen.**

Bei Snowboarding-Wettbewerben von Special Olympics sollen nur Athleten gegeneinander starten, die etwa die gleiche Leistungs-Stärke haben.

Für die Gruppen-Einteilung werden Klassifizierungs-Läufe durchgeführt.

Diese Läufe heißen auch: Divisioning [\[gesprochen: die-wische-ning\]](#)

### **So werden die Gruppen eingeteilt:**

Alle Athleten durchfahren denselben Riesen-Slalom-Kurs.

Wenn ein Athlet beim Klassifizierungs-Lauf stürzt oder stehen bleibt, darf er diesen Klassifizierungs-Lauf wiederholen.

Die Zeit aus dem Klassifizierungs-Lauf entscheidet darüber, in welcher Leistungs-Gruppe man im Wettbewerb startet.

Die Läufer werden in Gruppen mit maximal 8 Athleten eingeteilt.



## Vor dem Start

Alle Athleten können den Kurs vor dem Lauf besichtigen.  
Meist kann man zum Kennenlernen den Kurs entlang rutschen.  
Bitte beachten:  
Bei der Besichtigung vor dem Rennen  
muss man die Startnummer immer gut sichtbar tragen.

## Die Tore

Die Tore für alle Wettbewerbs-Disziplinen bestehen aus zwei Stangen:  
eine äußere Stange und eine innere kleinere Stange.  
Drei-eckige farbige Banner sind als Markierung dazwischen gespannt.  
  
Das erste Tor nach dem Start ist immer rot markiert.  
Der Fahrer fährt um dieses Tor mit einem Schwung von rechts nach links.  
Dazu sagt man auch Links-turn [\[gesprochen: links-törn\]](#).



## Das Passieren der Tore

Für die erfolgreiche Wertung beim Wettbewerb  
muss man alle Tore richtig passieren.  
Das gilt auch für Start und Ziel.

### Richtig passieren heißt:

Die Spitze des Snowboards und beide Schuhe  
sind an der kurzen Stange vom Tor vorbei gefahren.

Man darf die kurze Stange nicht umstoßen,  
bevor man das Tor richtig passiert hat.  
Sonst wird man disqualifiziert [\[gesprochen: dis-kwalifiziert\]](#).  
Das bedeutet: Man wird ausgeschlossen.  
In der Klassifizierung entscheidet die Wettbewerbs-Leitung,  
ob man den Lauf wiederholen darf.

## Start und Ziel

### Der Start-Bereich

Der Start-Bereich ist flach.

So können alle Athleten entspannt in ihrer Start-Position stehen.

Die Fahrer starten jeweils einzeln in ihrer Leistungs-Gruppe.

Jeder Fahrer wartet auf sein Start-Signal.

Das Start-Signal ertönt, wenn die Strecke frei ist.

### Das Start-Signal

Für alle Snowboard-Wettbewerbe von Special Olympics gibt es die folgende Start-Ansage:

**„5, 4, 3, 2, 1, Go!“**

Die Zeit läuft, wenn der vordere Schuh die Start-Linie passiert hat.

### Das Ziel

Das Ziel ist erreicht,

wenn die Nase [\[gesprochen: nouhs\]](#) des Snowboards und beide Schuhe

die Ziel-Linie passiert haben.



# ZIEL

### Die Start-Reihenfolge

#### Slalom und Riesen-Slalom

Beim Riesen-Slalom und Slalom kann es 2 Läufe geben.

Die Zeit aus der Klassifizierung entscheidet über die Start-Position im ersten Lauf.

Die Zeit des ersten Laufes entscheidet über die Start-Position im zweiten Lauf.

Der Langsamste startet als Erster.

#### Super G [\[gesprochen: super dschi\]](#)

Im Super G gibt es nur einen Lauf.

Die Wettbewerbs-Leitung legt die Start-Reihenfolge fest.



Die 2-Minuten-Regel wird bei Regel-Verstößen angewendet.

### Was sind Regel-Verstöße beim Snowboarding?

Bei einem Lauf kann ein Athlet stürzen oder ein Tor verfehlen. Zum Beispiel, wenn er falsch an einem Tor vorbei fährt.

Er hat dann genau 2 Minuten Zeit, wieder in den Kurs einzusteigen.

Wenn der Athlet länger braucht als 2 Minuten oder wenn der Athlet Hilfe braucht, wird er disqualifiziert [gesprochen: dis-kwalifiziert]. Das bedeutet: Er wird ausgeschlossen. Er darf den Lauf nicht mehr fortsetzen.

Ein Tor-Richter in der Nähe des Regel-Verstoßes entscheidet über die 2-Minuten-Regel. Er stoppt die 2 Minuten beim Verlassen des Kurses. Und er entscheidet über eine Disqualifikation.

Beim Umstoßen oder Überfahren eines Tores wird man sofort disqualifiziert.



### Wertung

#### Slalom und Riesen-Slalom

Die Wettbewerbe können aus 2 Läufen bestehen. Bei 2 Läufen wird die beste Zeit als Ergebnis gewertet.

#### Super G [gesprochen: super dschi]

In Super-G-Wettbewerben gibt es nur einen Lauf.

# Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)

Invalidenstraße 124

10115 Berlin

Telefon 030 24 62 52 0

E-Mail [info@specialolympics.de](mailto:info@specialolympics.de)

Internet [www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)

Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,  
U6 Naturkundemuseum,  
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.

[www.capito-berlin.eu](http://www.capito-berlin.eu)



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland