

# Snowboard

[gesprochen: snoh bord]

Sport-Regeln von  
Special Olympics Deutschland  
[gesprochen: speschem 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.

Alle können mitmachen: Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigungen.

Bei Special Olympics nennt man Sportlerinnen und Sportler

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

## Über diese Sport-Regeln

Die Regeln für Snowboard [gesprochen: snoh bord] von Special Olympics sind angepasst an die Regeln vom internationalen Ski-Sport-Verband FIS. Wer bei Snowboard-Wettbewerben mitmacht, muss diese Regeln beachten.



# Inhalt

## Die Sportart Snowboard

Das Snowboard

Kleidung und Ausrüstung

Helm-Pflicht

**Seite 4**

Seite 6

Seite 8

Seite 9

## Special Olympics-Wettbewerbe im Snowboard

Klassifizierung

**Seite 12**

Seite 16

## Sport-Regeln für Snowboard-Wettbewerbe

Vor dem Start

Die Tore

Tore richtig passieren

Start und Ziel

Minuten-Regel

Wertung

**Seite 18**

Seite 18

Seite 18

Seite 19

Seite 20

Seite 21

Seite 22

## Kontakt | Über dieses Heft

**Rückseite**

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Athlet“, „Sportler“, „Partner“ oder „Trainer“.

Damit sind immer alle Menschen gemeint, egal, welches Geschlecht sie haben.



# Die Sportart Snowboard

## **Snowboard 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 herunter.

Diese Sportart wird deshalb in den Bergen ausgeführt.

## **Im Snowboard 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:

- einfache Pisten für Anfänger – blau
- mittlere Pisten für Fortgeschrittene – rot
- schwere Pisten für Könner – schwarz



## **Special Olympics Sportarten leicht erklärt**

Unser Snowboard-Video auf YouTube



## Snowboard bei Special Olympics

Bei Special Olympics gibt es keine Unterscheidung der verschiedenen Stile.

### Bei Special Olympics gibt es 4 Disziplinen in der Sportart Snowboard.

Disziplinen nennt man die Untergruppen einer Sportart.

Die 4 Disziplinen sind: Slalom, Riesen-Slalom, Parallel-Slalom, und Super G [gesprochen: super dschi].

Bei allen 4 Disziplinen fährt man einen Kurs bergab.

Das heißt: eine Renn-Strecke, die den Berg hinunter führt.

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

### Wodurch unterscheiden sich die 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

## 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], übersetzt: Nase

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

### 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 muss 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 Snowboard 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.
- Bei internationalen Veranstaltungen muss der Helm der Sicherheits-Norm des Ski-Verbands FIS entsprechen.
- Der Gurt zum Festmachen muss gut funktionieren.
- Die Form der Ski-Brille muss zum Helm passen.



# Special Olympics-Wettbewerbe im Snowboard

## Die Snowboard-Wettbewerbe sind Einzel-Wettbewerbe.

Das heißt: Die Athleten treten einzeln gegeneinander an und werden auch einzeln gewertet.

- Beim Slalom, Riesen-Slalom und Super-G starten die Athleten nacheinander.
- Beim Parallel-Slalom starten immer 2 Athleten gleichzeitig nebeneinander:  
Ein Athlet fährt durch den roten Kurs, der andere Athlet durch den blauen Kurs.  
Beim 2. Lauf wird der Kurs gewechselt.

Es gibt keine Teams.

Ausnahme sind die Unified Sports® Wettbewerbe.

## Kategorien in der Sportart Snowboard

Die Athleten starten in 3 Leistungs-Gruppen, genannt Kategorien:

**Einfach:**  
**Anfänger**

**Mittel:**  
**Fortgeschrittene**

**Schwer:**  
**Köner**

Es gibt auch Wettbewerbe für niedrigere Leistungs-Stärken.

## Unified Sports® Wettbewerbe im Snowboard

**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 Snowboard sind 2 Sportler in einem Unified-Team:**

Ein Athlet und ein Partner fahren gemeinsam den Kurs.

Hinweis zur Zeitnahme bei Unified-Teams: Seite 20.

Außerdem gibt es Wettbewerbe für Unified-Teams im Parallel-Slalom.

Ein Athlet fährt gleichzeitig neben dem Athleten eines anderen Teams.

Der Partner fährt gleichzeitig neben dem anderen Partner.

# Wettbewerbe für Anfänger

## Einfach

### Slalom

5 bis 15 Tore

Höhen-Unterschied: 15 Meter bis 50 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

### Riesen-Slalom

5 bis 15 Tore

Höhen-Unterschied: 20 Meter bis 70 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

### Super G [gesprochen: super dschi]

5 bis 12 Tore

Höhen-Unterschied: 25 Meter bis 70 Meter

Kurs-Breite: 30 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

13

## Mittel

### Slalom

15 bis 30 Tore

Höhen-Unterschied: 30 Meter bis 100 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

### Riesen-Slalom

15 bis 30 Tore

Höhen-Unterschied: 50 Meter bis 150 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

### Super G [gesprochen: super dschi]

10 bis 20 Tore

Höhen-Unterschied: 50 Meter bis 200 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

### Parallel-Slalom

15 bis 25 Tore

Höhen-Unterschied: 50 Meter bis 150 Meter

Kurs-Breite: 40 Meter

# Wettbewerbe für Könner

## Schwer

### Slalom

20 bis 45 Tore

Höhen-Unterschied: 60 Meter bis 200 Meter

Kurs-Breite: 30 Meter

### Riesen-Slalom

20 bis 40 Tore

Höhen-Unterschied: 100 Meter bis 300 Meter

Kurs-Breite: 30 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 Snowboard-Wettbewerben von Special Olympics sollen nur Athleten gegeneinander starten, die etwa die gleiche Leistungs-Stärke haben. Deshalb werden alle Athleten eingeteilt in 3 Kategorien:

**Einfach** (Anfänger), **Mittel** (Fortgeschrittene) und **Schwer** (Köner).

Danach werden die Athleten der einzelnen Kategorien in Gruppen eingeteilt. Für diese Gruppen-Einteilung werden Klassifizierungs-Rennen durchgeführt.

Die Klassifizierungs-Rennen heißen auch: Divisioning [\[gesprochen: die-wische-ning\]](#)

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

Im Klassifizierungs-Rennen durchfahren alle Athleten denselben Kurs.

Die Zeit im Klassifizierungs-Rennen entscheidet darüber, in welcher Leistungs-Gruppe ein Athlet im Wettbewerb startet.

Wenn ein Athlet beim Klassifizierungs-Rennen stürzt oder stehen bleibt, kann er dieses Klassifizierungs-Rennen gleich wiederholen.

Zur Klassifizierung im Parallel-Slalom fahren alle Athleten 2 Läufe: den roten und den blauen Kurs.

Die schnellere Zeit zählt für die Gruppen-Einteilung.





In den Wettbewerben starten dann mindestens 3 und höchstens 8 Athleten in einer Leistungs-Gruppe gegeneinander.  
Es können auch Frauen und Männer in einer Leistungs-Gruppe sein.

# Sport-Regeln für Snowboard-Wettbewerbe

## Vor dem Start

Alle Sportler dürfen den Kurs vor dem Rennen besichtigen.  
Meistens darf man zum Kennenlernen den Kurs entlang rutschen.  
Manchmal gibt es aber auch einen Trainings-Kurs in der Nähe.

Wichtig:

Alle Sportler haben eine Start-Nummer.

Die Start-Nummer muss immer gut sichtbar getragen werden,  
auch bei der Besichtigung vor dem Rennen.

## Die Tore

Die Tore für alle Wettbewerbs-Disziplinen bestehen aus 2 Stangen:  
eine äußere Stange und eine innere kleinere Stange.

Drei-eckige rote oder blaue farbige Banner sind als Markierung dazwischen gespannt.

Die Wettbewerbs-Leitung entscheidet, ob der gleiche Kurs und  
die gleichen Tore wie bei Ski-Alpin-Wettbewerben genutzt werden.



# Tore richtig passieren

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 [\[gesprochen: links-törn\]](#).

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 das Rennen wiederholen darf.



# Start und Ziel

## Der Start-Bereich

Der Start-Bereich ist flach.

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

Die Athleten starten jeweils einzeln in ihrer Leistungs-Gruppe.

Jeder Athlet 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 dieses Start-Kommando: **„5, 4, 3, 2, 1, los!“**

Die Zeit läuft, wenn der Athlet die Start-Linie passiert hat oder die elektronische Zeit-Messung ausgelöst hat.

## Das Ziel

Das Ziel ist erreicht, wenn der Athlet die Ziel-Linie passiert hat

## Zeitnahme bei Unified-Teams

Die Zeit läuft, wenn der 1. Sportler des Teams die Start-Linie passiert hat oder die elektronische Zeitmessung ausgelöst hat.

Die Zeit wird gestoppt, wenn der 2. Sportler die Ziel-Linie passiert hat.





## Die Start-Reihenfolge

### Slalom und Riesen-Slalom

Beim Riesen-Slalom und Slalom gibt es 2 Rennen.

Die Zeit in der Klassifizierung entscheidet über die Start-Position im ersten Rennen.

Der Langsamste startet jeweils als Erster.

Der Schnellste startet dann als Letzter.

### Super G [gesprochen: super dschi]

Im Super G gibt es nur ein Rennen.

Die Wettbewerbs-Leitung legt die Start-Reihenfolge fest



# Minuten-Regel

Die Minuten-Regel wird bei Regel-Verstößen angewandt.

## Was sind Regel-Verstöße beim Snowboard?

Bei einem Rennen kann ein Sportler stürzen oder ein Tor verfehlen. Zum Beispiel, wenn er falsch an einem Tor vorbei fährt. Er hat dann eine Minute Zeit, das Rennen wieder aufzunehmen.

Der Tor-Richter notiert den Tor-Fehler und stoppt die Zeit, wie lange der Sportler den Kurs verlassen hat.

Wenn der Sportler länger braucht oder Hilfe bekommt, dann wird er disqualifiziert [\[gesprochen: dis-kwalifiziert\]](#).

Das bedeutet: Er wird ausgeschlossen.

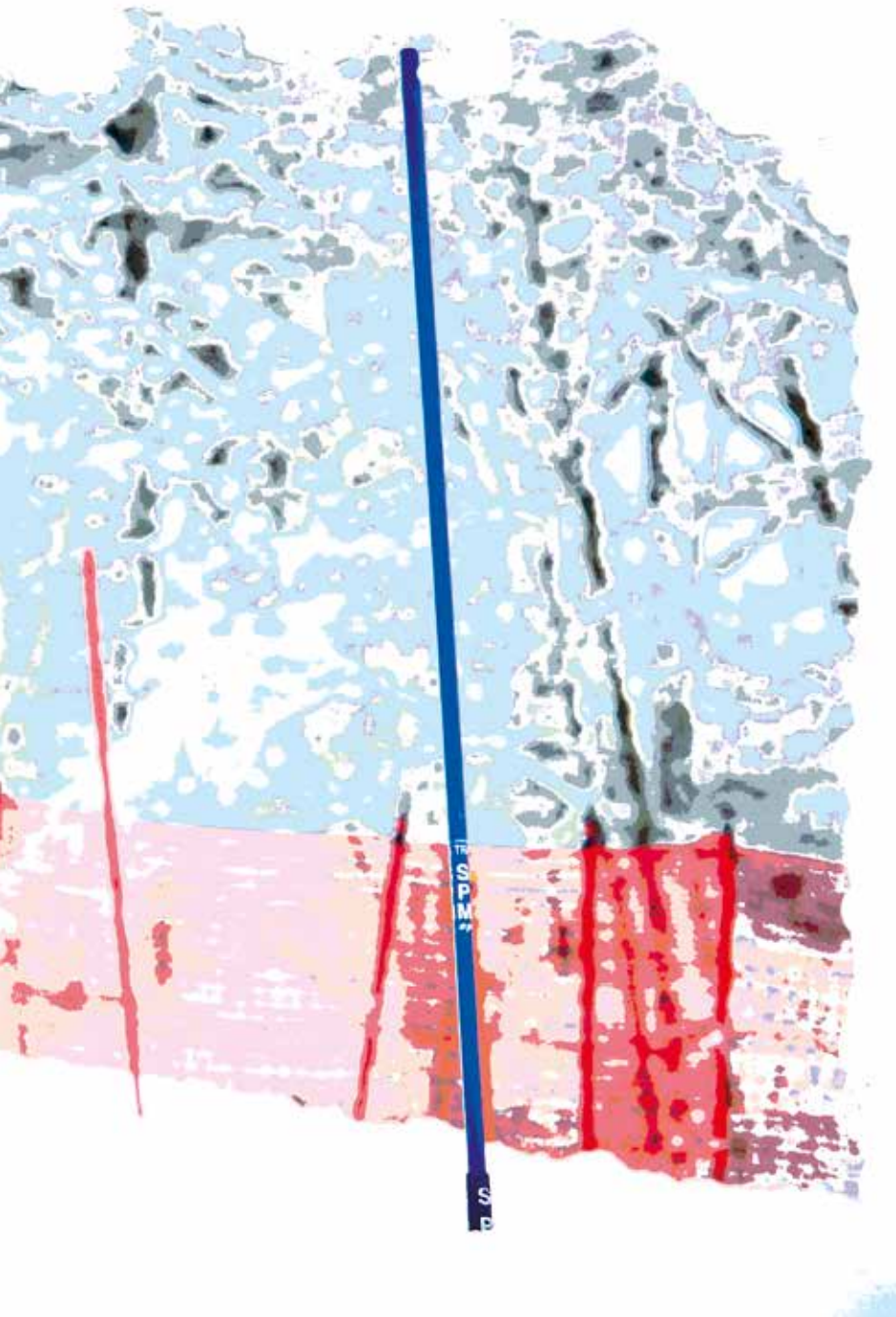
Er darf das Rennen nicht mehr fortsetzen.

Eine Disqualifikation findet nur in den Final-Wettbewerben statt.



# Wertung

23



## **Slalom und Riesen-Slalom**

Die Wettbewerbe bestehen aus jeweils 2 Rennen.  
Die Zeiten aus beiden Rennen werden zusammengezählt.  
Der Sportler mit der kürzesten Gesamt-Zeit gewinnt.

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

In Super-G-Wettbewerben gibt es nur ein Rennen.  
Der schnellste Sportler gewinnt.

## **Parallel-Slalom**

Die Wettbewerbe bestehen aus 2 Rennen.  
Alle Athleten durchlaufen jeweils  
einen roten Kurs und einen blauen Kurs.  
Beide Zeiten werden zusammengezählt.

Bei Unified-Teams werden beide Zeiten  
von Athlet und Partner zusammengezählt.



# 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

Gefördert durch:



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