

# Triathlon

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 Beeinträchtigung und mehrfachen Beeinträchtigungen.

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

Alle können mitmachen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene 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

Diese Sport-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln vom internationalen Verband World Triathlon [gesprochen: wörlt trei-äs-lonn] und an das Sport-Konzept von Special Olympics Deutschland.

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





# Inhalt

## Die Sportart Triathlon

Kleidung und Ausstattung

## Die Disziplinen

Schwimmen

Radfahren

Laufen

## Triathlon-Wettbewerbe von Special Olympics

### Ablauf der Wettbewerbe

Vor dem Start

Der Start

Die Wechsel-Zonen

Ziel und Platzierung

Verwarnung, Strafen, Disqualifikation

### Kontakt | Über dieses Heft

**Seite 4**

Seite 6

**Seite 8**

Seite 9

Seite 11

Seite 15

**Seite 18**

**Seite 20**

Seite 21

Seite 25

Seite 26

Seite 32

Seite 35

**Rückseite**

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Sportler“, „Athlet“, „Trainer“, „Partner“ und andere. Damit sind immer alle Menschen gemeint, egal, welches Geschlecht sie haben.



# 4 Die Sportart Triathlon

**Triathlon ist eine Sportart aus 3 Disziplinen:  
Schwimmen, Radfahren und Laufen.**

In allen 3 Disziplinen geht es um Schnelligkeit und Ausdauer.

Die Disziplinen werden in einem Wettbewerb nacheinander ausgeführt.

Dazwischen gibt es keine Pause.

## 1. Schwimmen



**Special Olympics Sportarten  
leicht erklärt**

Unser Triathlon-Video auf YouTube



## 2. Radfahren



## 3. Laufen



# Kleidung und Ausstattung

Triathlon-Kleidung muss den gesamten vorderen Oberkörper des Sportlers bedecken. Beim Laufen und beim Schwimmen darf der Rücken unbedeckt sein.

## Empfohlen werden Triathlon-Anzüge.

Die Kleidung kann kurze Ärmel haben und über den Knien enden.

Die Kleidung darf zwischen den Disziplinen gewechselt werden.

Die Sportler können zum Beispiel Hose und T-Shirt über den Schwimm-Anzug anziehen.

Änderungen der Kleidungs-Regeln kann die Wettbewerbs-Leitung erlauben, zum Beispiel bei extremen Wetter-Bedingungen.

## Sonder-Regeln für Schwimm-Kleidung

Schwimm-Anzüge aus Neopren schützen vor Unterkühlung im Wasser.

Deshalb gibt es eine Sonder-Regel für das Tragen von Neopren-Anzügen.

## Neopren-Anzüge sind

- **Pflicht:** bei Wasser-Temperaturen **unter 18 Grad** Celsius
- **verboten:** bei Wasser-Temperaturen über **22 Grad** Celsius





## Startnummer

Alle Sportler müssen eine Startnummer tragen.

Die Startnummer muss komplett und unverändert zu sehen sein:

- **beim Radfahren hinten** auf dem Rücken
- **beim Laufen vorn** am Oberkörper
- **Beim Schwimmen** gibt es keine besondere Vorschrift.

Die Startnummer wird mit einem Startnummern-Band befestigt.

So kann die Startnummer nach dem Radfahren einfach nach vorn gedreht werden.

## Körper-Markierung

Die Wettbewerbs-Leitung kann Aufkleber für die Körper-Markierung anbieten.

Dann müssen die Sportler die Aufkleber vor dem Wettbewerb anbringen.

Die Aufkleber werden an Armen und Beinen angebracht.

Das wird aber vorher genau angesagt.

## Transponder

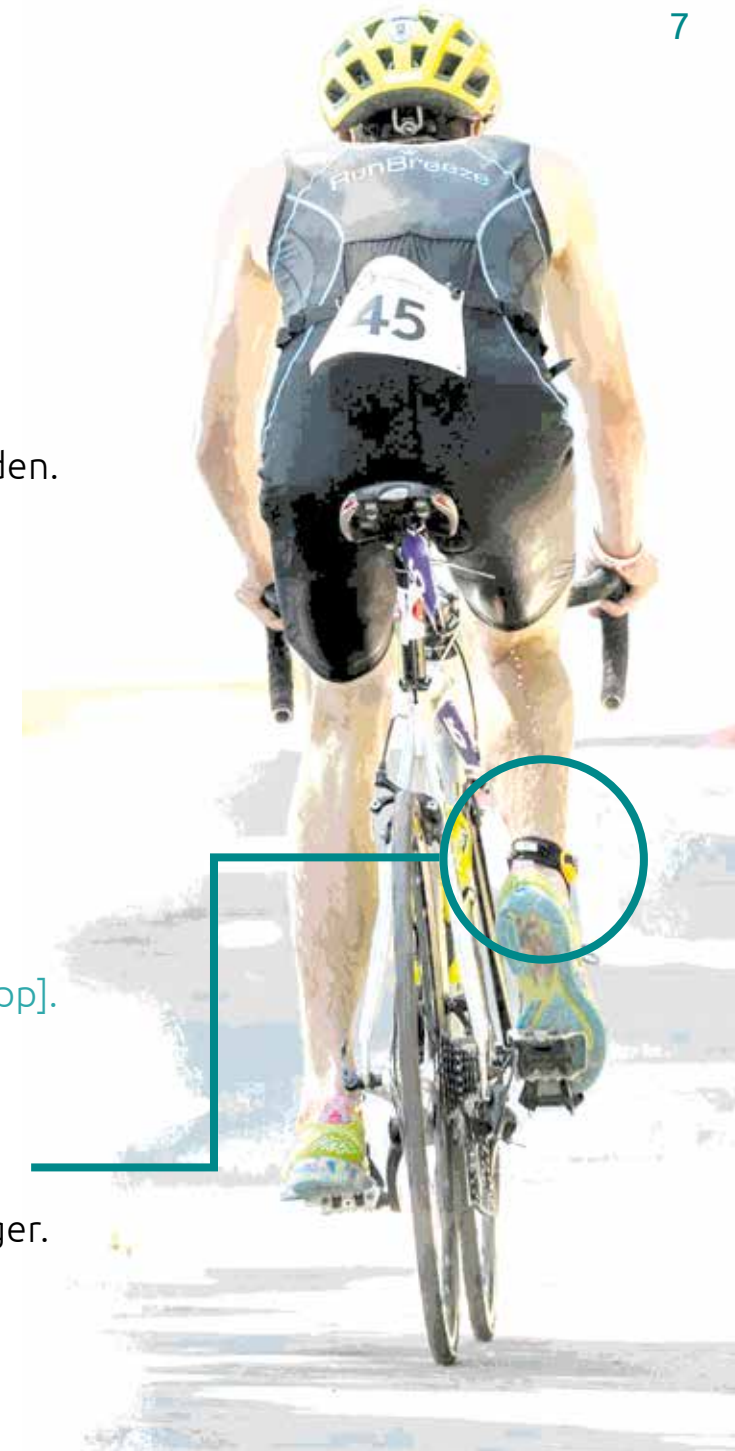
Ein Transponder ist ein Band mit einem elektronischen Chip [\[gesprochen: tschipp\]](#).

Der Transponder misst die Zeit der Athleten oder der Staffel-Teams.

Er wird beim gesamten Rennen unten am Bein oder auch am Arm getragen.

Bei Staffeln verwendet jedes Team seinen Transponder wie einen Staffel-Stab:

In der Wechsel-Zone übergibt ein Sportler den Transponder an seinen Nachfolger.



# 8 Die Disziplinen





# Schwimmen

Beim Triathlon schwimmen die Sportler im Becken oder im Freiwasser.

Freiwasser heißt: in Flüssen, Seen oder im Meer.

Die Sportler können selbst wählen, wie sie sich im Wasser fortbewegen.

Sie müssen aber der festgelegten Schwimmstrecke folgen.

## **Diese Bewegungs-Arten sind möglich:**

- Kraul-Schwimmen
- Brust-Schwimmen
- Rücken-Schwimmen
- Schmetterlings-Schwimmen
- Schwimmen auf der Seite

## **Was ist beim Schwimmen im Triathlon noch erlaubt?**

- Abstoßen vom Beckenrand oder vom Boden  
am Anfang und Ende von jeder Bahn oder Runde
- Stehen auf dem Boden während des Wettbewerbs
- Festhalten an Bojen, stillstehenden Booten und anderen festen Gegenständen

## Regeln beim Schwimmen

- Die Sportler dürfen ihren eigenen Raum im Wasser einnehmen.  
Sie müssen dabei sportlich und fair bleiben.  
Zum Beispiel andere Sportler nicht bedrängen oder anderen zu nahe kommen.
- Ein Sportler darf andere Sportler nicht absichtlich behindern.
- Bei einer unabsichtlichen Berührung müssen sich die Sportler sofort voneinander weg bewegen.
- Wenn sich ein Sportler einen unfairen Vorteil verschaffen will, wird er ausgeschlossen.  
Zum Beispiel, wenn der Sportler mit Absicht Konkurrenten beim Vorankommen hindert oder anderen Teilnehmenden Schaden zufügt.  
Das bedeutet zum Beispiel: jemanden am Bein festhalten, abdrängen oder untertauchen.

## Verhalten bei Notfällen

Der betroffene Sportler soll seinen Arm über den Kopf heben und um Hilfe rufen.  
Wenn die Hilfe geleistet wurde, muss der Sportler den Wettbewerbs-Ort verlassen.  
Notfälle sind zum Beispiel Atemnot und Panik oder ein Krampf, der das Weiterschwimmen verhindert.



# Radfahren

Nach dem Schwimmen wechseln die Sportler zum Radfahren.

## Ausrüstung

### **Die Fahrräder dürfen nur durch Muskel-Kraft angetrieben werden.**

Elektro-Fahrräder, auch E-Bikes [gesprochen: ih-beiks] genannt, sind nicht erlaubt. Alle anderen Fahrrad-Typen sind möglich, zum Beispiel Rennräder, Mountain-Bikes [gesprochen: maunt-n-baiks], Tandem-Fahrräder oder professionelle Triathlon-Fahrräder.

Bei allen Wettbewerben sind Fahrräder mit 2 Rädern erlaubt.

Bei manchen Wettbewerben können auch Fahrräder mit 3 Rädern erlaubt sein.

In der Ausschreibung zu jedem Wettbewerb steht genau drin, welche Fahrräder für diesen Wettbewerb zugelassen sind.

Jedes Fahrrad muss vor dem Wettbewerb vom Trainer geprüft werden.

Am Wettbewerbs-Ort werden die Fahrräder nochmal von Verantwortlichen geprüft.

### **Ein Fahrrad-Helm ist beim Radfahren Pflicht.**

Der Kinn-Riemen muss immer geschlossen sein.

Außerdem müssen alle Sportler Schuhe tragen.

Man darf nicht barfuß fahren.



## 12 Regeln beim Radfahren

- Alle Sportler müssen die normalen Verkehrs-Regeln einhalten. Ausnahmen werden am Wettbewerbs-Ort angesagt.
- Es gilt die Grund-Regel „rechts fahren, links überholen“.
- Ein Sportler darf andere Sportler nicht mit Absicht blockieren. Blockieren heißt: Ein Sportler fährt ohne Grund in der Mitte der Strecke und hindert nachfolgende Sportler am Überholen.
- Wenn ein Sportler einen anderen Sportler unabsichtlich behindert, dann muss er sich sofort weg bewegen.
- Sportler dürfen sich nicht ohne Fahrrad vorwärts bewegen.
- Wenn Sportler aus Sicherheits-Gründen die Wettbewerbs-Strecke verlassen, dürfen sie beim Zurückkommen keinen Vorteil haben. Ein Vorteil wäre zum Beispiel eine Abkürzung. Der Sportler muss das Rennen genau dort fortsetzen, wo er die Strecke verlassen hat.



### **Sicherheit ist beim Radfahren besonders wichtig.**

Gefährliche Fahrweisen sind verboten und können bestraft werden.

Ein Beispiel für gefährliches Fahren ist zu dichtes Auffahren an andere Sportler.



## Windschatten

### Was bedeutet Windschatten-Fahren?

Man fährt hinter oder seitlich neben einem anderen Sportler oder Fahrzeug. Dadurch hat man weniger Widerstand vom Gegenwind oder vom Seitenwind. Dabei spart man viel Kraft und hat einen Wettbewerbs-Vorteil.

Deshalb ist das Windschatten-Fahren grundsätzlich **verboten**.

Bei nationalen Wettbewerben gilt das Windschatten-Verbot immer. Über Ausnahme-Regeln entscheidet die Wettbewerbs-Leitung.



10 Meter

### Die Windschatten-Zone

„Windschatten-Zone“ sagt man zu dem Bereich, in dem der Windschatten wirkt.

So sind die Abstände der verschiedenen Windschatten-Zonen festgelegt:

- hinter einem anderen Fahrrad: 10 Meter
- hinter einem Motorrad: 15 Meter
- hinter einem Auto: 35 Meter

### Wann ist das Windschatten-Fahren erlaubt?

Das Windschatten-Fahren ist nur erlaubt in Unified Tandem Teams [\[gesprochen: junifeid tandem tiems\]](#).

In Unified Tandem Teams fährt ein Athlet gemeinsam mit einem Partner ohne Beeinträchtigung.

Der Unified Partner darf vor oder hinter dem Athleten fahren.

Mehr Informationen zu Unified Sports Wettbewerben: Seite 17.

## 14 Überholen und Windschatten

### **Beim Überholen dürfen Sportler in den Windschatten eines anderen Sportlers einfahren.**

Dabei müssen sie folgende Regeln einhalten:

- Der Sportler, der überholt, muss die Windschatten-Zone in maximal 20 Sekunden durchfahren.
- Der Sportler, der überholt wird, muss sich aus der Windschatten-Zone des Überholenden entfernen. Dafür lässt er sich gleichmäßig zurückfallen und vergrößert so den Abstand. Das heißt, er passt sein Tempo an und wird nicht schneller. Er darf in der Windschatten-Zone den Überholenden nicht erneut überholen.

### **Wann dürfen Sportler noch in den Windschatten von anderen einfahren?**

- aus Sicherheitsgründen, zum Beispiel wegen Bau-Arbeiten, zu enger Fahrspur oder Umleitungen auf der Strecke
  - in einer scharfen Kurve
  - 100 Meter vor oder hinter einer Versorgungs-Station
  - 100 Meter vor oder hinter einer Wechsel-Zone
- In der Wechsel-Zone findet der Übergang zwischen 2 Disziplinen statt.  
Mehr zur Wechsel-Zone ab Seite 30.



# Laufen

15

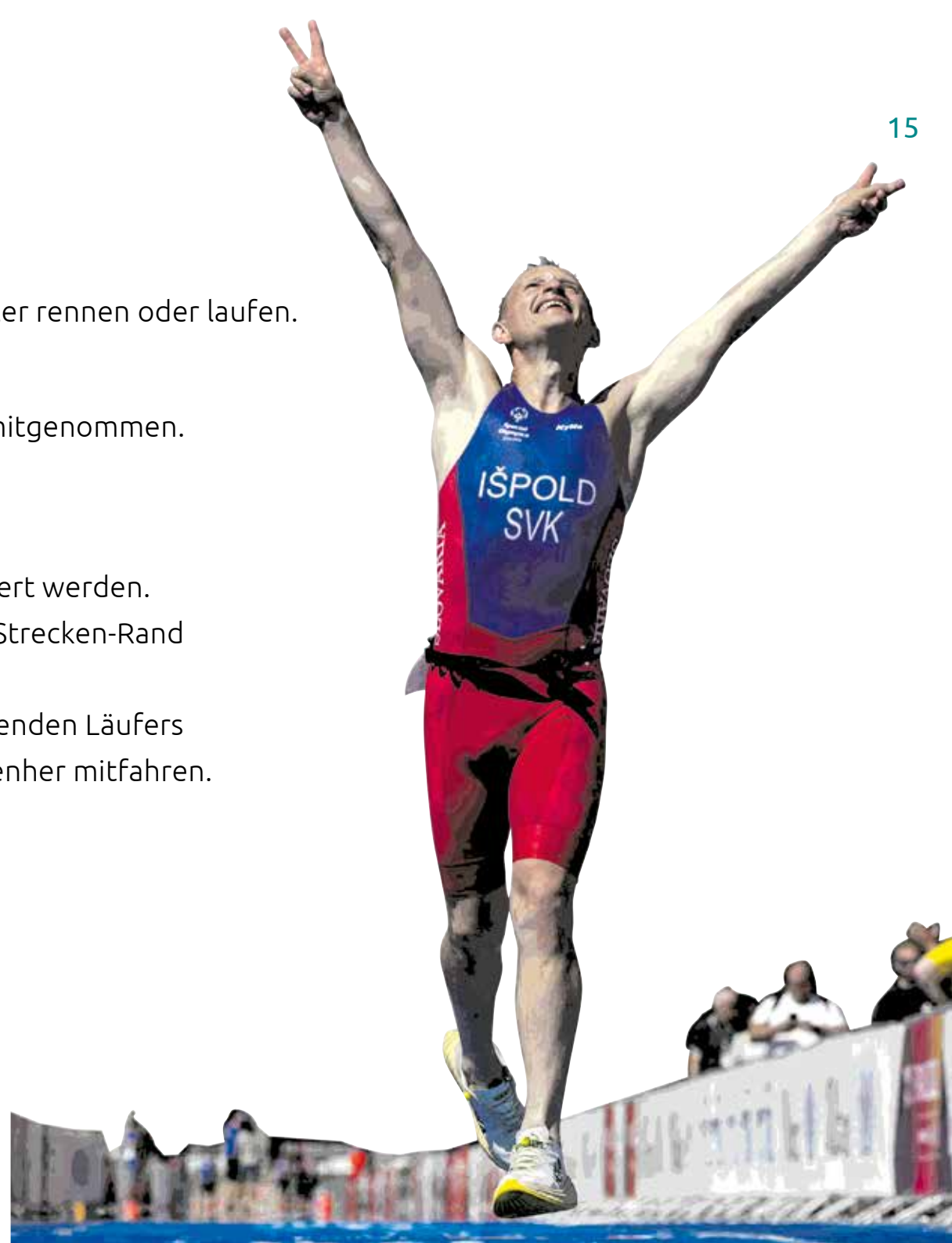
In diesem Wettbewerbs-Abschnitt sollen die Sportler rennen oder laufen. Andere Bewegungs-Arten sind nicht erlaubt.

Der Fahrrad-Helm wird nicht auf die Lauf-Strecke mitgenommen.

## Regeln beim Laufen

Die Läufer dürfen vom Strecken-Rand aus angefeuert werden. Sie dürfen aber auf der gesamten Strecke und am Strecken-Rand **nicht** von anderen Personen **begleitet werden**.

Das heißt zum Beispiel: Der Trainer eines teilnehmenden Läufers darf nicht am Strecken-Rand mit dem Fahrrad nebenher mitfahren.



# Triathlon-Wettbewerbe bei Special Olympics

Beim Triathlon gibt es Einzel- und Mannschafts-Wettbewerbe.  
In allen Wettbewerben sind verschiedene Strecken-Längen möglich.

## **Einzel-Wettbewerbe**

Ein Athlet führt alle 3 Disziplinen allein hintereinander aus.

## **Mannschafts-Staffel**

Ein Staffel-Team besteht aus 3 Athleten.

Jedes Team-Mitglied übernimmt eine Disziplin: entweder Schwimmen, Radfahren oder Laufen.  
Während des Wettbewerbs befindet sich immer nur ein Team-Mitglied auf der Strecke.

## **Unified Mannschafts-Staffel**

Ein Unified Staffel-Team besteht aus 3 Sportlern: 2 Athleten und einem Unified Partner.

## **Unified Tandem**

Ein Unified Tandem-Team besteht aus 2 Sportlern: einem Athleten und einem Unified Partner.  
Das Tandem-Team durchläuft alle Disziplinen von Start bis Ziel gemeinsam.

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

Athleten mit geistiger Beeinträchtigung trainieren regelmäßig zusammen mit Partnern ohne geistige Beeinträchtigung.

Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

<b>Mögliche Strecken-Längen</b>				
	<b>Name des Wettbewerbs</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Radfahren</b>	<b>Laufen</b>
<b>1.</b>		50 Meter	2 Kilometer	500 Meter
<b>2.</b>		150 Meter	5 Kilometer	2 Kilometer
<b>3.</b>	Super Sprint Distanz	350 Meter	10 Kilometer	2,5 Kilometer
<b>4.</b>	Sprint Distanz	750 Meter	20 Kilometer	5 Kilometer
<b>5.</b>	Olympische Distanz	1,5 Kilometer	40 Kilometer	10 Kilometer

Bei lokalen und regionalen Spielen kann die Wettbewerbs-Leitung auch andere Strecken-Längen anbieten.



## 18 Wettbewerbs-Änderungen in Ausnahme-Fällen

Die Wettbewerbs-Leitung kann die Wettbewerbe verändern.  
Das kann bei nicht geplanten Situationen passieren,  
zum Beispiel bei außergewöhnlichen Wetter-Bedingungen.

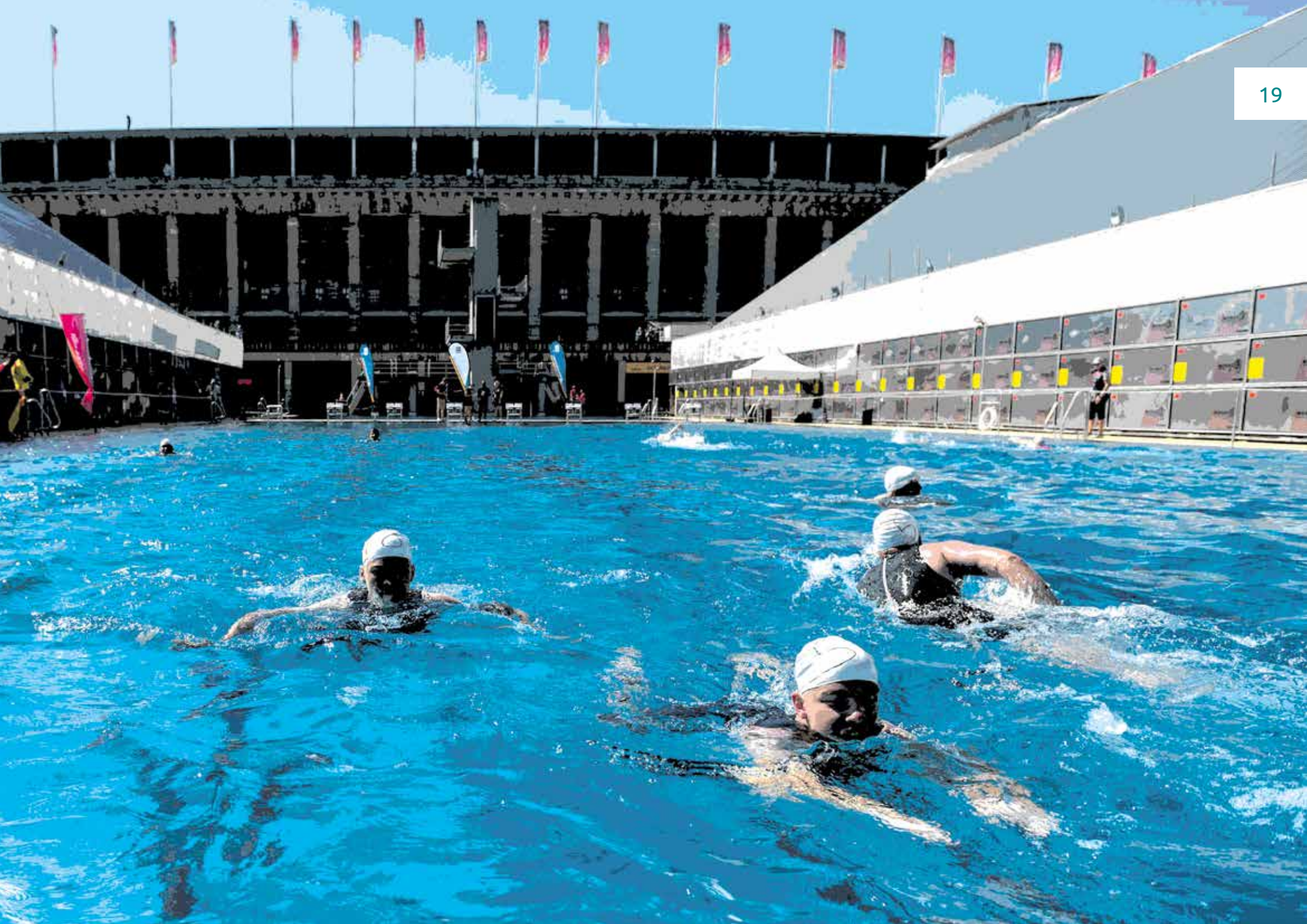
Dann werden die Triathlon-Rennen nur mit 2 Disziplinen ausgeführt.  
Es bleibt aber bei den 3 Teil-Strecken.  
Eine der beiden Disziplinen wird dann zweimal ausgeführt.

### Diese Möglichkeiten gibt es:

**Duathlon**      1. Laufen – **2. Radfahren** – 3. Laufen

**Aquathlon**    1. Laufen – **2. Schwimmen** – 3. Laufen

Vor dem Wettbewerb werden die Strecken-Längen bekannt gegeben.





# Ablauf der Wettbewerbe

## **Im Triathlon gibt es keinen Klassifizierungs-Wettbewerb.**

Die Sportler starten direkt in einem Final-Wettbewerb.

Sie werden erst nach dem Ziel-Einlauf in Leistungs-Gruppen eingeteilt.

Mit dieser Einteilung werden dann die Ergebnisse des Wettbewerbs gewertet.

Mehr dazu auf Seite 34.





# Vor dem Start

## Achtung!

**Kameras, Kopfhörer, Handys oder Smartphones sind während eines Rennens verboten.**

Grund: Die Sportler werden dadurch abgelenkt.

Ausnahmen müssen von der Wettbewerbs-Leitung erlaubt werden.

Wenn Sportler trotzdem telefonieren, Nachrichten lesen oder verschicken, werden sie vom Wettbewerb ausgeschlossen.

Für wichtige Informationen und Notfälle dürfen Kommunikations-Geräte benutzt werden.



## Das Vorab-Briefing

Vor jedem Rennen gibt es eine Besprechung.

Die Besprechung ist Pflicht für alle teilnehmenden Sportler und ihre Trainer.

Zu der Besprechung sagt man auch: „Vorab-Briefing“ [gesprochen: vor-ab-briefing].

### **Worum geht es beim Vorab-Briefing?**

- genaue Erklärung der Strecke
- genauer Ablauf des Rennens
- Vorstellung der Wettbewerbs-Jury
- eventuell weitere Informationen für Trainer

### **Was passiert, wenn ein Sportler nicht zum Vorab-Briefing kommt?**

Wenn ein Sportler das Briefing ohne eigene Absicht verpasst,

dann muss der Sportler den Verantwortlichen informieren.

Sonst wird der Sportler vom Rennen ausgeschlossen.

Bei Nationalen Spielen ist das Vorab-Briefing nur Pflicht für Trainer oder Betreuer.

Dann gibt es für die Sportler nur eine kurze Renn-Besprechung direkt vor dem Start.

## Hilfe von außen

### Wie dürfen Helfer die Sportler unterstützen?

- Getränke während der Rennen bereitstellen
- medizinische Hilfe bereitstellen
- bei technischen Problemen unterstützen

Jede Art der Hilfe muss von Wettbewerbs-Verantwortlichen erlaubt werden.

### Dürfen sich Sportler gegenseitig helfen?

- Wenn Sportler im selben Rennen antreten, dürfen sie sich gegenseitig helfen.  
Zum Beispiel, wenn ein Athlet gestolpert ist und ein anderer Athlet ihm beim Aufstehen hilft.
- Sportler dürfen anderen Sportlern keine Ausrüstungs-Gegenstände geben,  
wenn sie dann ihr eigenes Rennen nicht mehr fortsetzen können.  
Wenn das trotzdem passiert, werden beide Sportler ausgeschlossen.
- Sportler dürfen anderen Sportlern nicht beim Vorwärts-Kommen helfen.  
Wenn das trotzdem passiert, werden beide Sportler ausgeschlossen.







Triathlon-Rennen starten immer mit der Disziplin Schwimmen.

## **1. Start-Vorbereitung**

Die Sportler starten in sogenannten „Start-Wellen“.

Das bedeutet: Sie starten gemeinsam in Gruppen.

Die Größe und Zusammensetzung der Start-Wellen ist unterschiedlich, je nachdem, wie viele und welche Teilnehmer angemeldet sind.

Die Start-Wellen können zum Beispiel nach Geschlecht aufgeteilt sein.

## **2. Start-Position**

Wenn alle Sportler in ihre Start-Wellen eingeteilt sind, werden sie in den Start-Bereich gerufen.

Dort nehmen sie ihre Start-Position ein.

Wenn alle Sportler in der Start-Position sind, ruft der Starter „Auf die Plätze!“

## **3. Start-Signal**

Dann gibt der Starter ein lautes und deutlich hörbares Start-Signal, zum Beispiel mit einer Hupe, Start-Klappe oder Start-Pistole.

Außerdem senkt der Starter zum Beispiel eine Fahne.

Nach dem Start-Signal beginnt das Rennen und alle Sportler bewegen sich vorwärts.

# Die Wechsel-Zonen

## **Der Übergang der Disziplinen findet in den Wechsel-Zonen statt.**

Diese Wechsel-Zonen gibt es:

1. vom Schwimmen zum Radfahren und
2. vom Radfahren zum Laufen.

Die Wechsel-Zonen sind keine Aufenthalts-Bereiche für Sportler.

In den Wechsel-Zonen dürfen nur Gegenstände für den Wettbewerb liegen.

Wenn Sportler keinen Triathlon-Anzug tragen, dann können sie in den Wechsel-Zonen schnell eine Hose oder ein T-Shirt überziehen oder sich schnell umziehen.

## **In den Wechsel-Zonen findet auch die Staffel-Übergabe statt.**

Hierfür gibt es einen extra markierten Platz.

Dort wartet das Staffel-Mitglied, das als nächstes startet, auf die Ankunft seines Staffel-Kameraden.

Dieser übergibt ihm dort den Transponder.









## Regeln in der Wechsel-Zone 1

### Vom Schwimmen zum Radfahren

- Wenn Sportler einen Neopren-Anzug tragen, dürfen sie sich beim Ausziehen helfen lassen. Das können ein oder 2 Helfer sein. Die Helfenden gehören nicht zum Team. Der Hilfe-Bedarf muss vorher angemeldet werden.
- Ausrüstungs-Gegenstände für das Radfahren wie Brille, Helm und Rad-Schuhe dürfen vorher beim Fahrrad oder neben dem Fahrrad bereit gelegt werden.
- Die Sportler müssen ihren Helm aufsetzen und den Kinn-Riemen schließen, bevor sie ihr Fahrrad aus dem Fahrrad-Ständer nehmen.
- Radfahren in der Wechsel-Zone ist verboten. Am Ende der 1. Wechsel-Zone ist die Aufstiegs-Linie markiert. Vor der Aufstiegs-Linie schieben die Sportler ihr Fahrrad mit der Hand.  
**Hinter der Aufstiegs-Linie besteigen die Sportler ihr Fahrrad.** Sie müssen nach der Aufstiegs-Linie noch vollständigen Fußkontakt zum Boden haben.



### Vom Radfahren zum Laufen

- Nach dem Radfahren müssen die Sportler ihren geschlossenen Helm so lange tragen, bis ihre Fahrräder in der Wechsel-Zone wieder am zugewiesenen Platz stehen. Die Fahrräder dürfen nicht woanders abgestellt werden.
- Radfahren in der Wechsel-Zone ist verboten.  
In der 2. Wechsel-Zone ist die Abstiegs-Linie markiert.

#### **Vor der Abstiegs-Linie steigen die Sportler vom Fahrrad ab.**

Sie müssen vor der Abstiegs-Linie noch vollständigen Fußkontakt zum Boden haben. Hinter der Abstiegs-Linie schieben die Sportler ihr Fahrrad mit der Hand.







# Ziel und Platzierung

## Ankunft im Ziel

Alle Wettbewerbe enden mit der Disziplin Laufen.

Gewinner ist der Sportler oder das Team mit dem schnellsten Ergebnis, also mit der kürzesten Zeit vom Start-Signal bis zum Ziel-Einlauf.

In den Ergebnis-Listen werden die Ziel-Zeiten aller Sportler und Teams notiert. Die Listen sind sortiert nach den Zeiten.

Der Sportler oder das Team mit der kürzesten Zeit stehen an 1. Stelle.

## Das End-Ergebnis

In allen Strecken-Abschnitten wird die Zeit der Sportler gemessen:

<b>Schwimmen</b>	<b>Wechsel-Zone 1</b>	<b>Radfahren</b>	<b>Wechsel-Zone 2</b>	<b>Laufen</b>
------------------	-----------------------	------------------	-----------------------	---------------

Die Einzel-Zeiten werden zum End-Ergebnis zusammengerechnet.



Bit  
TR  
BU

MEHR  
MEHR  
MEH

BERLIN TRIATHLON 2022  
FINISCHEN

## 34 Einteilung in Leistungs-Gruppen

Alle Sportler, die etwa die gleiche Leistung haben, sind in einer Leistungs-Gruppe.

Die Sportler werden **nach dem Ergebnis im Ziel-Einlauf** in ihre Leistungs-Gruppen eingeteilt.

Das heißt: Beim Triathlon gibt es keine Klassifizierung vor dem Wettbewerb.

Da die Einteilung nach der Wertung stattfindet, sagt man auch: Wertungs-Gruppen.

In einer Wertungs-Gruppe sind mindestens 3 Sportler und höchstens 8 Sportler.

Ein Einspruch gegen die Gruppen-Einteilung ist ausgeschlossen.

**Grundlage für die Gruppen-Einteilung sind die Ergebnis-Listen.**

Außer den Ergebnissen werden noch weitere Informationen in die Listen eingetragen.

Daraus können ungültige Ergebnisse abgelesen werden.

Wann ist ein Ergebnis ungültig?

- Wenn Sportler oder Teams im Wettbewerb gestartet sind, ihn aber nicht beendet haben.
- Wenn Sportler oder Teams disqualifiziert wurden.
- Wenn Sportler oder Teams nicht angetreten sind.

## Sieger-Ehrung und Platzierung

Die Sieger-Ehrung und die Vergabe der Plätze findet innerhalb der Wertungs-Gruppen statt.

# Verwarnung, Strafen, Disqualifikation

Wenn Sportler die Regeln nicht beachten, dann werden sie verwahrt oder bestraft.

Diese Möglichkeiten gibt es:

1. mündliche Verwarnungen
2. Zeit-Strafen
3. Disqualifikation

Das bedeutet: Ausschluss vom Wettbewerb

**Gegen manche Entscheidungen kann Protest eingelegt werden.  
Wann das geht und wie es funktioniert, steht im Heft „Artikel 1“.**

## 1. Mündliche Verwarnung

Eine Verwarnung wird bei Regel-Verstößen ausgesprochen,

- wenn ein Sportler unabsichtlich gegen Regeln verstößt,
- wenn ein Sportler dadurch keinen Vorteil hatte,
- wenn ein Sportler dadurch keine gefährliche Situation mit Absicht herbeigeführt hat.

Eine Verwarnung wird auch dann ausgesprochen,

wenn ein Verantwortlicher einen Regel-Verstoß vermutet oder vorhersieht.





## 36 2. Zeit-Strafen

Eine Zeit-Strafe im Triathlon bei Special Olympics Deutschland bedeutet:  
Die Zeit wird nach Ende eines Rennens zur Ziel-Zeit des Sportlers hinzu gerechnet.

### **Wann erhalten Sportler eine Zeit-Strafe?**

- bei allen Windschatten-Verstößen,
- bei anderen Regel-Verstößen,  
wenn ein Sportler dadurch einen unfairen Vorteil hatte oder  
wenn er eine gefährliche Situation mit Absicht herbeigeführt hat.

### **Zeit-Strafen bei Windschatten-Verstößen**

- Sprint Distanz                    1 Minute
- Super Sprint Distanz        30 Sekunden

Beim 2. Windschatten-Verstoß in einem Rennen wird der Sportler ausgeschlossen.  
Regeln zum Fahren und Überholen im Windschatten: Seiten 13 und 14.

### **Zeit-Strafen bei anderen Regel-Verstößen**

Zeit-Strafen bei anderen Regel-Verstößen betragen in allen Wettbewerben 10 Sekunden.  
Die Wettbewerbs-Leitung kann aber auch andere Zeit-Strafen verhängen.

## Disqualifikation

Disqualifikation [gesprochen: dis-kwali-fikation] bedeutet: Ausschluss vom Rennen.  
Ein Sportler wird nach einem schweren Regel-Verstoß disqualifiziert.

### Was ist ein schwerer Regel-Verstoß?

- der 2. Windschatten-Verstoß
- gefährliches Verhalten  
Das bedeutet: Andere Menschen oder auch der Sportler selbst könnten verletzt werden.  
Dazu gehört das Untertauchen von anderen beim Schwimmen oder ein Bein stellen beim Laufen.  
Das kann auch ohne Absicht passieren.
- unsportliches Verhalten  
Das bedeutet: Andere Menschen werden **mit Absicht oder Vorsatz** gestört, beleidigt, behindert, verletzt oder angegriffen.

### Wie wird einem Sportler seine Disqualifikation mitgeteilt?

Es ertönt ein lauter Pfiff.

Dann wird eine Rote Karte gezeigt.

Die Nummer des Sportlers wird ausgerufen.

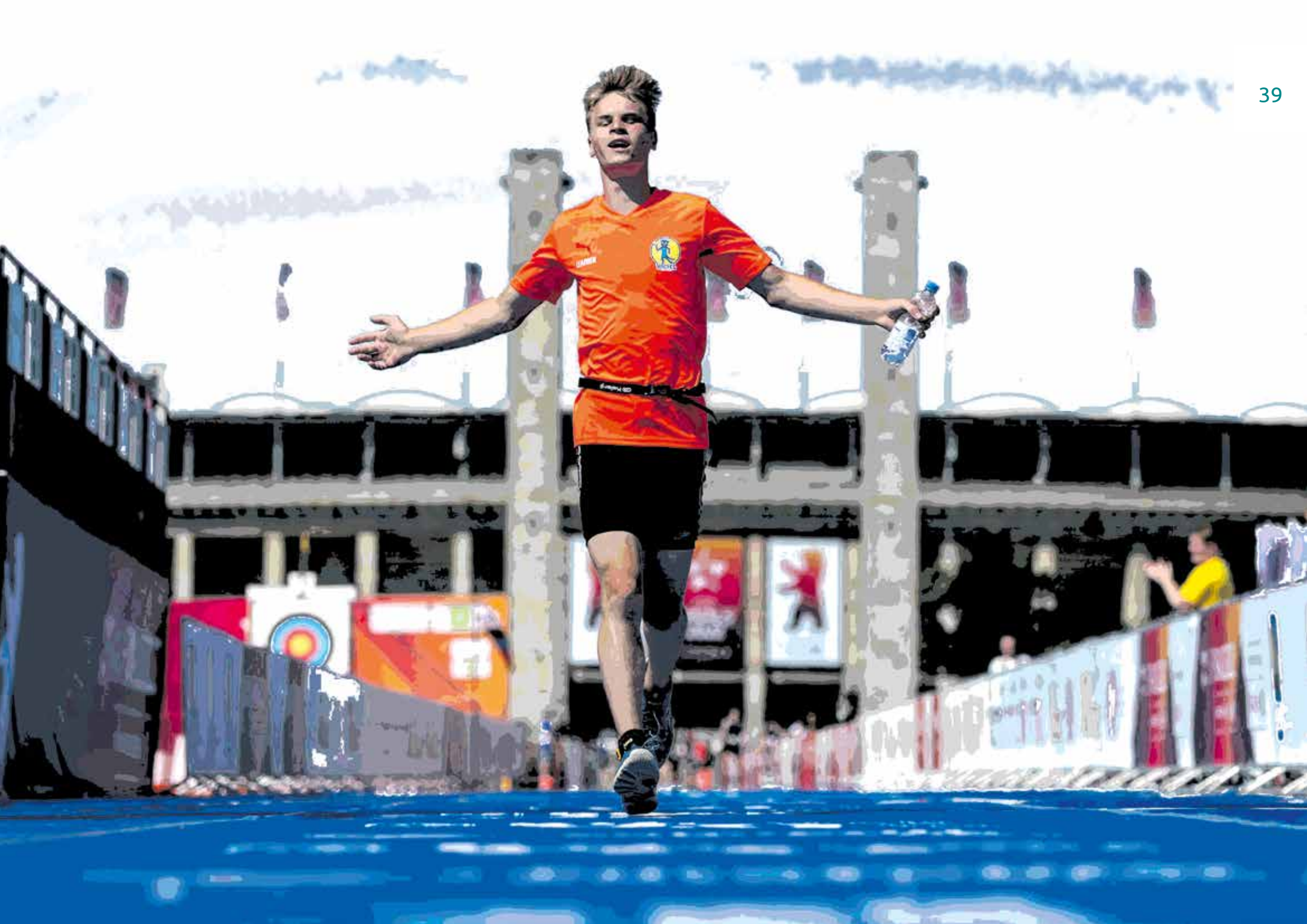
Außerdem wird gerufen: "Disqualifikation!"

In gefährlichen Situationen kann der Verantwortliche entscheiden,  
dass die Disqualifikation erst später ausgerufen wird.

Eine gefährliche Situation ist zum Beispiel zu dichtes Überholen beim Radfahren.









# 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