

Procap Sporttag Sargans

7. September 2024

Informationen zum Anlass



Mit oder ohne
Handicap –
Alle sind
willkommen

Die Sektion Sarganserland-Werdenberg organisiert dieses Jahr den Deutschschweizer Procap Sporttag zusammen mit Procap Sport Schweiz. Das gemeinsame Organisationskomitee hat einige Neuerungen speziell für Sie organisiert - freuen Sie sich darauf! Nähere Informationen dazu auf den nächsten Seiten.

Willkommen in Sargans !

Herzlich willkommen auf der wunderschönen Sportanlage Riet in Sargans! Procap Sarganserland-Werdenberg und Procap Schweiz laden Sie zum traditionellen Sporttag in Sargans ein! Lassen Sie uns gemeinsam fröhliche und unbeschwerte Stunden erleben. Aus allen Regionen der Deutschschweiz werden Sportgruppen, Sektionen, Wohninstitutionen, Angehörige und Freiwillige in Sargans zusammenkommen.

Die Sektion Sarganserland-Werdenberg organisiert dieses Jahr den Deutschschweizer Procap Sporttag zusammen mit Procap Sport Schweiz. Das gemeinsame Organisationskomitee hat einige Neuerungen für Sie bereit: **Anstelle des bisherigen Wettspielangebotes der Kategorien "Polysport" und "Leistung" wird ein "3-Disziplinen-Angebot" mit Rangierung organisiert.** Nebst dem 3-Disziplinen-Angebot wird es eine breite Palette an Bewegungs- und Spielangeboten geben.

Neu mit
Plausch-
kategorie

Profitieren Sie von unseren vielseitigen und unterhaltsamen Bewegungs- und Plauschangeboten. Messen Sie sich mit anderen Sportler*innen in den verschiedenen Disziplinen und Spielformen und nützen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Menschen auszutauschen.

Wir freuen uns auf heitere und bewegte Stunden, auf die vielen Aktivitäten, auf geselliges Beisammensein, spannende Begegnungen und interessante Gespräche.

Das Team Procap Sarganserland-Werdenberg und Procap Sport



Programm Samstag, 7. September 2024

Sportanlage Riet, Pizolstrasse 15, 7320 Sargans

(Programm- und Zeitänderungen bleiben vorbehalten.)

Ab 08.30	Festwirtschaft offen
09.30	Offizielle Eröffnung Procap Bewegungs- und Begegnungstag Begrüssung und gemeinsames Aufwärmen
09.45 – 12.00	Sportangebote mit Rangierung (3-Disziplinen-Angebot)
09.45 – 12.30	Bewegungs-, Spiel- und Plauschangebote für alle
11.00	Gäste- und Presseempfang, Rundgang und Apéro
12.30 – 13.30	Mittagessen
13.30 – 14.00	inklusive Plauschmatches Fussball und Basketball
14.00 – 14.30	die „xund Halbstand“ für alle
14.45 – 15.30	Pendelstafetten
15.30	Rangverkündigung gemeinsamer Abschluss
ca. 16.15	Ende des Sporttages – Wir wünschen allen eine gute Heimreise!



Was erwartet Sie in Sargans?

Verschiedene Spiel-, Bewegungs- und **Plauschangebote** stehen zur Auswahl. Diese können vor Ort frei besucht werden. Dabei stehen Themen wie Spiele miteinander und gegeneinander, Koordination sowie Fitness und Gesundheit im Zentrum.

Zeitgleich gibt es für Wettspielbegeisterte ein **3-Disziplinen-Angebot** mit Rangierung. **Die Organisation wird so gestaltet, dass es möglich sein wird, sowohl das 3-Disziplinen-Angebot wie auch einige Spiel- und Bewegungsposten zu absolvieren.**

Alle Teilnehmer*innen sind mit ihrer persönlichen Punkte-Sammelkarte unterwegs. Alle absolvierten Disziplinen und/oder Plauschangebote werden mittels einem farbigen Punkt markiert. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu sammeln und damit seine persönliche Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Personen, welche für das 3-Disziplinen-Angebot angemeldet sind, erhalten eine Startnummer und sind mit dem persönlichen Leistungsblatt unterwegs. Die Resultate dieser Disziplinen werden hier eingetragen. Anschliessend wird die Rangliste erstellt. Dieses Angebot ist für Personen geeignet, die sich gerne leistungsorientiert bewegen.

Die Punkte-Sammelkarten und die Leistungsblätter können zur Erinnerung mit nach Hause genommen werden.

Um 14.00 Uhr startet die „xund Halbstand“ für alle. Während einer halben Stunde werden alle Teilnehmer*innen, Besucher*innen und Interessierte auf einem abgesteckten Parcours möglichst viele Kilometer und Meter sammeln. Gemeinsam legen Sie eine möglichst lange Strecke zurück – gemäss dem Motto: «Jeder Schritt in meinem Leben trägt zu meiner Gesundheit bei». Abgeschlossen wird der aktive Teil des Nachmittags mit den traditionellen Pendelstafetten.

Für die Durchführung dieses sportlichen Tages dürfen wir auf zahlreiche Helfer*innen der Kantonsschule Sargans zählen. Zum Voraus ein grosses Dankeschön den Schüler*innen sowie den Lehrpersonen für ihre grossartige Unterstützung. Wir freuen uns sehr auf diese bewährte Zusammenarbeit!

Wer kann teilnehmen?

Die Teilnahme ist offen für alle interessierten Personen; z.B. aus den Sektionen, für Behindertensportgruppen und für Gruppen von Institutionen und Werkstätten sowie für Familien. Die Anmeldung läuft über die Sportgruppe, Sektion, Institution oder Familie - also pro Gruppe.

Die Angebote richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Handicap.

Das Wettspielangebot wird in verschiedene Altersklassen unterteilt. Personen ohne Handicap und Assistenzpersonen können beim Wettspielangebot «ausser Konkurrenz» starten. Bei allen anderen frei wählbaren Angeboten vor Ort ist die Teilnahme für alle offen.

Lassen Sie sich das tolle Angebot von Procap nicht entgehen! Melden Sie sich so rasch wie möglich mit den entsprechenden Anmeldeformularen in der gewünschten Kategorie an.

Anmeldefrist: 15. Juni 2024

Die angemeldeten Sportgruppen erhalten ca. 1 Monat vor dem Anlass detaillierte Informationen zum Sporttag.

Unfall- und Haftpflichtversicherung sind Sache der Teilnehmenden.

Startgeld/Kosten: CHF 30.00 / Person

Inbegriffen sind alle Sport- und Gesundheitsangebote sowie das Mittagessen. Die Teilnahmekosten müssen vor dem Event einbezahlt werden. Falls angemeldete Personen nicht teilnehmen können, gibt es die Möglichkeit, entsprechende Ersatzpersonen zu melden. Es gibt keine Rückerstattung der Teilnahmekosten.

Fotografien

Während des Tages werden Fotos und evtl. auch Filmaufnahmen gemacht. Die Teilnahme am Sporttag Sargans gilt als Einverständnis, dass Procap die Bilder für eigene Zwecke verwenden darf. Ein*e Fotograf*in wird vor Ort sein. Er/Sie kann nach Absprache speziell auf Wünsche eingehen. Wünschen Sie ausdrücklich, dass keine Fotos von Ihnen gemacht werden, bitten wir Sie, dies direkt den Fotograf*innen vor Ort mitzuteilen.

Disziplinen Beschreibung

Wettspiel mit Rangierung (3-Disziplinen-Angebot)

Sportliche Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, sich im 3-Disziplinen-Angebot zu messen. In dieser Disziplin werden Ranglisten erstellt und jeweils die ersten 3 Plätze pro Kategorie werden mit einer Medaille ausgezeichnet.

Personen ohne Handicap und Assistenzpersonen können beim Wettspielangebot «ausser Konkurrenz» starten.

Jede angemeldete Person in der Disziplin «Wettspiel» erhält eine Startnummer.

Ballweitwurf (80 g)

- Ausführung:** Wurf hinter der Abwurflinie: stehend (mit oder ohne Anlauf), kniend, sitzend oder liegend.
- Bewertung:** Gemessen wird die Distanz ab Abwurflinie bis zum Bodenberührungspunkt des Balles. Der weiteste Wurf zählt.
- Versuche:** 3

80 m-Lauf

- Distanz:** 80 m
- Ausführung:** Visuell-akustisches Startzeichen. Die Startstellung ist frei.
- Bewertung:** Zeitmessung
- Versuche:** 1

Weitsprung

- Ausführung:** Absprung innerhalb der Zone in die Sprunggrube. Akustische Hilfe für Blinde/Sehbehinderte ist zulässig.
- Bewertung:** Gemessen wird die Distanz ab vorderstem Absprungsbodenberührungspunkt bis zum hintersten Bodenberührungspunkt nach der Landung. Der weiteste Sprung zählt.
- Versuche:** 3

Korbballwurf (nur für Rollstuhlfahrer*innen)

- Ausführung:** Den Ball aus beliebiger Entfernung in den Korb werfen.
- Bewertung:** Erfolgreicher Korbwurf = 1 Punkt
- Versuche:** 6

Bewegungs-, Spiel- und Plauschangebote

Für alle Teilnehmenden stehen verschiedenste Angebote und Workshops zur Verfügung, welche Sie vor Ort beliebig besuchen, ausprobieren, studieren, zusammenspielen, zuschauen oder einfach miterleben dürfen. Machen Sie mit und probieren Sie aus – lassen Sie sich vom Teamgeist inspirieren und profitieren Sie von den zahlreichen Angeboten vor Ort!

Selbstverständlich dürfen die Wettspielsdisziplinen 80m Lauf, Ballweitwurf sowie Weitsprung auch als Plauschangebot absolviert werden. Bitte nehmen Sie dabei Rücksicht auf die Wettspiel-Gruppen, sie haben gemäss Zeitplan Vorrang.

Workshops



Entdecke den Tänzer oder die Tänzerin in dir!



Yoga

Gruppenspiele



Den Fallschirm fliegen lassen



Pipeline: Den Ball kontrollieren



Achtung, fertig, los



Fröbelturm – zusammen schaffen wir das!

Bewegungs- und Spielangebote



80m Lauf



Weitsprung



Ballweitwurf



Unser bekannter Hindernislauf



Korbballwurf



Discgolf: Frisbee-Zielwurf



Unihockey-Slalom: Wer ist schneller ?



Pétanque : Wie viele Kugeln rollen direkt in die Reifen ?



Gleichgewichtsparcours: Hier ist deine Balance gefragt!



Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt!



Sensibilisierungsspiele



Welches Lebensmittel gehört wohin?



Zielwurfteppich : Wer macht am meisten Punkte ?



101 Bewegungsideen mit der Koordinationsleiter



Spielspass mit dem Wurfspiel "Leitergolf"

Die «xund Halbstund» (30 Minuten-Bewegung)

Alle machen mit bei der gemeinsamen «xund Halbstund»! Auf einem abgesteckten Parcours werden möglichst viele Meter und Kilometer pro Person gesammelt – gemäss dem Motto: «Jeder Schritt in meinem Leben trägt zu meiner eigenen Gesundheit bei». Die Fortbewegungsart kann jede Person selbst auswählen – ob zu Fuss, im Rollstuhl, mittels Walking, allein, zu zweit oder in der Gruppe. Das Endresultat aller Teilnehmenden zusammen wird publiziert.

Alle Teilnehmer*innen erhalten eine persönliche Laufkarte und für jede absolvierte Runde erhalten sie einen farbigen Punkt in ihrer Karte.



Pendelstafette

Die ersten 3 Gruppen erhalten einen Preis. Leiter*innen und Begleiter*innen dürfen die Gruppen unterstützen, selbst jedoch nicht aktiv teilnehmen. Es können spontan vor Ort Gruppen gebildet werden, z.B. auch inklusive Gruppen mit Leitungspersonen oder Schüler*innen. Spontan gebildete Gruppen starten jedoch ausser Konkurrenz, werden also nicht rangiert.

Gruppe	6 Personen
Distanz	ca. 25 m
Ausführung	Ein Team besteht aus 6 Personen, je 3 auf einer Seite. Die Teilnehmenden laufen oder fahren mit dem Rollstuhl die Strecke von ca. 25 m und übergeben den Stab (oder den Ring) an die wartende Person auf der gegenüberliegenden Seite. Alle Teilnehmenden legen die Strecke zweimal zurück. Stab- oder Ringübergabe: Die Teilnehmenden warten links vom Malstab und halten die rechte Hand hinter dem Malstab bereit. Der Stab wird jeweils in die rechte Hand übergeben und muss somit jeweils hinter dem Malstab durch.
Bewertung	Zeitmessung



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Für weitere Informationen, Anregungen sowie Fragen steht Ihnen das lokale OK Sarganserland-Werdenberg und das Team Procap Sport Olten gerne zur Verfügung.

Procap Sarganserland-Werdenberg
Bahnhofstrasse 3
Postfach
7320 Sargans
Tel. 081 723 61 71
sarganserland-werdenberg@procap.ch

Procap Schweiz
Frohburgstrasse 4
Postfach
4601 Olten
Tel. 062 206 88 30
sport@procap.ch

Anmeldeformulare und Informationen zum Anlass finden Sie unter:
<https://www.procap-reisen.ch/sport/sporttage-events/>
<https://www.procap-sw.ch/aktuell>