



## **INVITATION TIL SKOLERNES IDRÆTSDAG 2024** **Tirsdag den 25. juni**

Idrætsdagen har til formål, at flere børn skal opleve glæde, fællesskab og begejstring ved bevægelse og samle elever og lærere fra forskellige skoledistrikter på tværs af byen til en sjov oplevelse med leg og idræt.

**Idrætsdagen er for alle elever fra 3. til 7. klassetrin**

**Tilmeldingen foregår elektronisk på hjemmesiden via nedenstående link:**

[Forside - Dansk Skoleidræt \(skoleidraet.dk\)](https://www.skoleidraet.dk)

**Sidste frist for tilmelding er tirsdag den 21. maj 2024**

Vi glæder os til at se jer til en dejlig dag med masser af smil, konkurrencer og bevægelse.

Programmet for idrætsdagen sendes direkte til den lærer, som tilmelder eleverne ugen inden stævnet.

**Venlig hilsen Jens Paulsen**

**Koordinator for Idrætsområdet**

Børne- og Ungdomsforvaltningen · Fagligt Center · Gyldenløvesgade 15, 1600 København V  
Mail: [cn2v@kk.dk](mailto:cn2v@kk.dk) Mobil 2045 9208

# **Bestemmelser for Idrætsdagen**

## ***Holddannelse og deltagelse***

På 3. klasses trin deltager den enkelte klasse som et samlet hold.

På 4. klasses trin – Høvdingebold er det llasseturning med max. 2 hold pr. klasse og eleverne SKAL gå i klasse sammen.

På 5. – 7. klasses trin dannes hold af henholdsvis piger og drenge på hvert sit hold medmindre andet er angivet. Hold skal dannes af klasser, der undervises sammen i idræt.

Hvis klasser fra forskellige klasses trin undervises i idræt sammen, skal de tilmeldes på det ældste klasses trin, men de kan også vælge at danne hold hver for sig - på eget klasses trin.

En klasse kan naturligvis stille med flere hold, men den enkelte elev må kun optræde på ét hold i én idrætsgren. Husk at de forskellige idrætsgrene kan foregå forskellige steder i byen!

## ***Tilsyn og opsyn***

- Eleverne skal være under opsyn af en lærer under hele stævnet og skal således ankomme til og forlade idrætsområdet sammen med læreren. Dette gælder også for elever som måske på grund af skader ikke er i stand til at deltage, men gerne vil følge deres hold.
- Dårlig opførsel medfører bortvisning fra stævnet. Læreren til den bortviste elev har ansvaret for at denne kan komme hjem eller tilbage til skolen på forsvarlig vis.
- Der er ikke adgang for elever fra ikke-deltagende klasser til stævnet.
- Værdigenstande og tøj må ikke efterlades i omklædningsrummet.
- Smykkecirkulæret gælder for idrætsdagen.
- Tørklæder må ikke bindes om halsen.

## **Program og gennemførelse**

Det er i praksis ikke muligt at nå at give besked om aflysning til alle skoler i tilfælde af voldsomme klimaændringer på dagen, så stævnet gennemføres i den udstrækning det kan lade sig gøre.

Vælger et hold at blive væk pga. vejret, eller er man forhindret i at nå frem af andre årsager, ringes afbud til disciplinlederen, som har ansvar for pågældende disciplin (mobilnummer vil fremgå af stævneplanen).

## **Løb, spring og kast for 3. klasse**

Vælg sted for deltagelse: Sundby idrætspark eller Fælledparken

### Generelle regler:

1. Der konkurreres klasse mod klasse – piger og drenge sammen. Alle raske børn i klassen deltager.
2. Der gives point i alle fire øvelser 10 point til bedste klasse, 9 point til nr. 2 og så fremdeles.

### Stafet

Der løbes 40 m fra pind til pind. Klassen deles i to lige store grupper, der placeres i hver ende af løbebanen – det er en god idé at have øvet opstillingen på skolen.

Første løber starter med depechen. Næste løber modtager depechen på højre side af og bag ved stafetpinden. Når en løber har afleveret depechen, stiller han/hun sig bag rækken uden at være til gene for andre og er således klar til at løbe sin næste tur – husk at rækkefølgen på løberne *skal* holdes under hele løbet.

Det er vigtigt at løberne er klar over at de skal holde bane. Først når løbet er blæst af, må løberne forlade deres bane.

Taber en løber depechen, skal han/hun selv samle den op. Tabes depechen ved afleveringen til næste løber, er det den løber der taber depechen, som skal samle op.

Løbet varer 8 min., og det gælder for klassen om at løbe så mange ture som muligt.

### Sækkeløb

Klassens 3 første sækkeløbere står parat i hver sin sæk. Bag dem står resten af klassens elever i den forud aftalte rækkefølge. Ved start hoppes der 15 m frem til runding af en kegle og 15 m retur. Når en sæk med et barn i vender tilbage til startstedet, overlades sækken til den næste i rækken og så fremdeles til alle klassens elever har gennemført en tur ud og hjem. Der vil således fortløbende være 3 elever i aktivitet ad gangen.

Der tages samlet tid på hele klassen, og tiden divideres med klassens deltagerantal.

### Kast

Klassens 3 første kastere står bag en fodboldbanes sidelinje med passende afstand mellem sig med hver sin ærtepose parat til start. Bag dem står resten af klassens elever i den forud aftalte rækkefølge.

Når starten går, kastes ærteposen fremad, og kasteren løber hen og samler den op og gentager kastet fremad – sådan fortsættes indtil kasteren har rundet en kegle på modsatte sidelinje, og der kastes på samme måde tilbage til start. Her rækkes (ikke kastes) ærteposen til næste elev i rækken bag side-linjen.

Der tages samlet tid på hele klassen, og tiden divideres med klassens deltagertal.

### Forhindringsløb

På banen startes der med 25 m. spurt, så slalomløb mellem 10 kegler, stepløb gennem 2 rebstiger, 25 m. baglæns løb, så skal der kravles gennem to tunneller og til sidst spurtes der i mål. Klassen står parat på en række. Når en løber påbegynder tilbageseturen, må næste løber starte. Der tages samlet tid på hele klassen, og tiden divideres med klassens samlede deltagerantal.

## **Høvdingebold for 4. klasser- drenge og piger**

Sted: DGI byen

4. klasse – Høvdingebold – Klasseseturnering med max. 2 hold pr. klasse og eleverne SKAL gå i klasse sammen.

En klasse må højst stille med 2 hold og eleverne på et hold skal gå i samme klasse. Et hold består af mindst 10 elever. En elev må kun deltage på ét hold.

Kampene spilles med 7 elever på banen. Resten er reserver. Når et sæt starter, skal der være 3 piger og 3 drenge i markfeltet.

Når et sæt er sat i gang, må en reserve kun indsættes i tilfælde af en skade.

Mellem kampene er der fri udskiftning, når ovennævnte regler overholdes.

**Bemærk!** Der er dommerpligt til Høvdingebold! Når du tilmelder hold, forpligter du dig også til at dømme dit holds kampe. Det er derfor vigtigt at sætte sig ind i reglerne. Hver klasse ledsages af en lærer, der er ansvarlig for holdet.

Er man ikke indstillet på ovennævnte - skal man ikke tilmelde hold!

Øvrige regler for spil og holdsammensætning kan læses og hentes på Dansk Skoleidræts hjemmeside. [www.skolehøvdingebold.dk](http://www.skolehøvdingebold.dk)

Spilles efter gældende regler for skolehøvdingebold.dk.

Se reglement via nedenstående link: [hoevdingeboldregler](#)

## **Atletik for 5. klasser - drenge og piger**

Sted: Østerbro Stadion

5. klasse – Atletik - 8 drenge eller 8 piger pr. hold – skal have idræt sammen

Holdstørrelsen er 7-8 deltagere (med 7 på holdet tæller alle resultaterne, med 8 på holdet de 7 bedste resultater i hver øvelse). Eventuelle reservedeltagere kan deltage uden for konkurrence. Antallet af ekstradeltagere påføres tilmelding.

5. klasse piger: Hele holdet deltager i 60 m løb, længdespring og boldkast 145 g.

5. klasse drenge: Hele holdet deltager i 60 m løb, længdespring og boldkast 250 g.

### **Fælles regler for drenge og piger.**

Hvert holds deltagere skal bære fortløbende numre på ryggen.

Der gives tre forsøg i kast og længdespring.

Pigsko er ikke tilladt.

I længdespring benyttes afsætzzone (se håndbogens regelsamling).

## **Håndbold for 5. klasser - drenge og piger**

Sted: Sundby Idrætspark

Håndbold - 7 - 12 deltagere pr. hold - drenge og piger hver for sig  
Spilletid: 2 x 10 min. Deltagertal: 7-12. De deltagende hold er enten drenge- eller pigehold.

Der spilles efter DHF's håndboldregler med KHF's tilføjelser.

De tilmeldte hold inddeles efter lodtrækning i puljer á 3, 4 eller 5 skoler. I puljerne spiller alle mod alle, og puljevinderen går videre i turneringen, der derefter færdigspilles efter cupsystemet.

Såfremt der i puljerunden er pointslighed, afgøres placeringerne således:

- a) største målforskel
- b) indbyrdes kamp
- c) flest scorede mål
- d) lodtrækning.

Ved uafgjort i cupkampene spilles omkamp på 2 x 3 min. Er kampen stadig uafgjort, afgøres den ved 3 straffekast skiftevis til hvert hold af forskellige spillere. Er kampen derefter stadig uafgjort, fortsættes med 1 straffekast til hvert hold af nye spillere, indtil afgørelsen foreligger.

## **Fodbold - DRENGE (11-mands) for 6. og 7. klasse**

Sted: Sundby Idrætspark.

Fodbold - drenge 11. mands og 7. mands for både piger og drenge

Spilletid er 2 x 15 min. (Deltagertal: 11-14).

Holdet består af drenge. Der må dog være indtil 2 piger på holdet i spil.

Der spilles efter FIFA's regler med følgende undtagelser:

Begrebet "fri udskiftning" er indført. Alle 14 spillere kan benyttes i perioden efter holdlederens skøn. En udskiftet spiller kan således indsættes flere gange.

Udskiftningerne kan kun foregå ved stop i spil efter dommerens accept. Der henstilles at deltagerne benytter benskiner.

## **Fodbold - PIGER (7-mands) for 6. og 7. klasse**

Sted: Sundby Idrætspark.

Fodbold - 7. mands for både piger og drenge

Spilletid er 2 x 15 min. (Deltagerantal: 7-10) Spilleplads - der spilles på tværs af de ordinære baner. Der er "fri udskiftning". Alle 10 spillere kan benyttes i perioden efter holdlederens skøn. En udskiftet spiller kan således indsættes flere gange.

Udskiftningerne kan kun foregå ved stop i spil og efter dommerens skøn.

Der spilles efter FIFA's regler med undtagelse af off-side regler, der ikke anvendes.

Puljeinddeling og øvrige regler er som anført for drengenes fodbold.

### **FODBOLD. Regler gældende for både drenge og piger:**

Gult kort giver 5 minutters udvisning.

To gule kort i samme kamp giver udvisning resten af kampen.

Direkte rødt kort giver bortvisning fra stævnet.

De tilmeldte hold inddeles efter lodtrækning i puljer á 3, 4 eller 5 skoler. I puljerne spiller alle mod alle og puljevinderne går videre i turneringen, der derefter færdigspilles efter cupsystemet. Hvis der i puljerunden er pointslighed, afgøres placeringerne således:

- a) største målforskel
- b) indbyrdes kamp
- c) flest scorede mål
- d) lodtrækning

Ved uafgjort i cupkampene afholdes straffesparkkonkurrence – 5 straffespark skiftevis til hvert hold af forskellige spillere. Er kampen derefter stadig uafgjort, fortsættes med et straffespark skiftevis til hvert hold af nye spillere, indtil afgørelsen foreligger.

### **Basketball for 6. klasser – drenge og piger**

Sted: Nørrebrohallerne.

6. klasse – basketball – 5-10 deltagere – drenge eller pigehold

Spilletid: 2 x 10 min (Uret standses ved straffekast og time-out).

Deltagertal: 5-10.

De deltagende hold er enten drenge- eller pigehold, men drengehold kan benytte indtil 2 deltagere af det andet køn.

De tilmeldte hold inddeles efter lodtrækning i puljer á 3, 4 eller 5 skoler. I puljerne spiller alle mod alle, og puljevinderen går videre i turneringen, der færdigspilles efter cupsystemet.

Hvis der i puljerunden er pointlighed, afgøres placeringerne således:

- a) største målforskel
- b) indbyrdes kamp
- c) største antal mål i indbyrdes kampe
- d) lodtrækning.

Ved uafgjort i cupkampene spilles en ekstraperiode på 3 min. Er kampen stadig uafgjort, afgøres den ved 5 straffekast skiftevis til hvert hold af forskellige spillere.

Er kampen derefter stadig uafgjort, fortsættes med 1 straffekast til hvert hold af nye spillere, indtil afgørelsen foreligger.

Der spilles efter lovene i Dansk Idrætslærerforenings Regelsamling sidste udgave med følgende ændringer:

Der spilles med lille bold og lav kurv. Der spilles med fast tid og 1 timeout i hver halvleg til hvert hold. Uret standses ved straffekast, timeout og udskiftning. Kun 2 personlige fejl er tilladt.

**NB:** Når et hold har begået 4 spillerfejl inden for samme halvleg, vil alle efterfølgende spillerfejl medføre straffekast (1+).

Udskiftning er tilladt ved personlige fejl og dommerkast.

Der gives kun 2 straffekast.

Det er tilladt kun at anvende 1 dommer.

Alle kampe kan spilles udendørs.

## **Volleyball for 7. klasser - drenge og piger**

Sted: Sundby Idrætspark.

Volleyball - 6 - 12 deltagere piger og drenge spiller hver for sig og skal have idræt sammen

Der spilles bedst af 3 sæt. Der spilles med fortløbende point til 25 i 2 sæt og sidste sæt er til 15. Der skal vindes med 2 overskydende point i et sæt.

Berøring af nettet er kun fejl, hvis spillet samtidig foregår i angrebszonen:

- a) der skal serves underhåndsserv
- b) hver spiller må højst serve 3 server, derefter overgår serve retten til næste spiller osv.
- c) Der må modtages med fingerslag.
- d) Løbende udskiftning er tilladt.

Deltagertal: 6-12.

Net højde for 7. klasse er 2,10 m. Antenner og sidebånd anvendes ikke. Ryg- og brystnumre er ikke obligatoriske. Sekretæren fører kun points og timeouts.

De tilmeldte hold inddeles efter lodtrækning i puljer á 3, 4 eller 5 skoler. I puljerne spiller alle mod alle, og puljevinderen går videre i turneringen, der færdigspilles efter cupsystemet.

Såfremt der i puljerunden er pointlighed, afgøres placeringerne således:

- a) største sætforskel
- b) største boldforskel
- c) indbyrdes kamp(e)
- d) lodtrækning