



INVITATION TIL SKOLERNES IDRÆTSDAG 2023

Tirsdag den 20. juni

Idrætsdagen har til formål, at flere børn skal opleve glæde og begejstring ved bevægelse og samtidig understøtte skolereformens krav om 45 minutters daglig bevægelse for alle elever. Idrætsdagens formål er også at 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. klassesetrin

Tilmeldingen foregår elektronisk på hjemmesiden via nedenstående link:

<https://skoleidraet.dk/kredse/kobenhavns-kommune/>

Sidste frist for tilmelding er onsdag den 24. maj 2023 kl. 15

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 Koordinator for Idrætsområdet Søren Kragh

Børne- og Ungdomsforvaltningen · Fagligt Center · Gyldenløvesgade 15, 1600 København V ·
Mail sokrag@kk.dk Mobil 26174359

Skoleidrættens Forårsfestival 2023

IDRÆTSDAGSTILBUD FOR 3.-7. KLASSE

FESTIVALEN AFHOLDES TIRSDAG D. 20. JUNI 2023

Var opmærksom på, at Idrætsdagen afholdes flere steder i byen:

Discipliner:	3. klasse:	Løb, spring og kast (Sundby Idrætspark og Fælledparken Østerbro)
	4. klasse:	Høvdingebold (DGI Byen) og Touchrugby (Sundby Idrætspark)
	5. klasse:	Atletik (Østerbro), Håndbold og Touchrugby (Sundby Idrætspark)
	6. klasse:	Basketball (Nørrebro), Fodbold og Touchrugby (Sundby Idrætspark)
	7. klasse:	Volley (Sundby), Fodbold og Touchrugby (Sundby Idrætspark)

Bemærk venligst at placeringen af disciplinerne for 4. -7. kl. kan blive ændret alt efter antallet af tilmeldinger fra skolerne.

Bestemmelser for Idrætsdagen vedlagt på de kommende sider! Læs venligst bestemmelserne inden I tilmelder klasserne.

Bemærk venligst, hvis man sin tilmelder klasser til forskellige discipliner, så kræver det, at der en lærer med til at følge de forskellige hold. Lærere, der tilmelder hold til idrætsdagen skal sørge for skoleledelsen accept, så vi undgår aflysninger på dagen til gene for andre skoler og konkurrencer.

Tilmeldingen foregår elektronisk på hjemmesiden via nedenstående link:

<https://skoleidraet.dk/kredse/koebenhavns-kommune/>

Venlig hilsen

**Disciplinlederne fra Idrætsudvalgene og
Formand for Dansk Skoleidræt Københavns Kommune Bjarke Huss**

Bestemmelser for Idrætsdagen

Holddannelse og deltagelse

På 3. klassetrin deltager den enkelte klasse som et samlet hold.

På 4. klassetrin kan en klasse deltage i enten Høvdingebold eller Rygby

På 5. – 7. klassetrin 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 klassetrin undervises i idræt sammen, skal de tilmeldes på det ældste klassetrin, men de kan også vælge at danne hold hver for sig - på eget klassetrin.

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.
- Det er godt med en engageret coach (den ledsagende lærer). Men husk at engagementet smitter eleverne – både i positiv og negativ retning.

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

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 sidelinjen.

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 tilbageturen, 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

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

Spilles efter gældende regler for skolehøvdingebold.dk.

Se reglement via nedenstående link

[hoevdingeboldregler-ver-2020.pdf \(xn--skolehvdingebold-qxb.dk\)](#)

Atletik for 5. klasser – drenge og piger

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 afsætszone (se håndbogens regelsamling).

Håndbold for 5. klasser – drenge og piger

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

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 benskinner.

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

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. 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 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

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.

Såfremt 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.

- En kamp varer 7-11 min.
- Ved for hårdt spil, for høj stav, slag på modstanderens stav, usportslig optræden dømmes frislæg.
- Ved frislæg skal modstanderen selv flytte sig 2 meter væk.
- Frislæg skal afleveres til medspiller eller skydes på mål.
- Ved gentagne overtrædelser af regler udvises/udbyttes spilleren med en udskiftningsspiller og må først komme på banen efter næste scoring. Såfremt der ikke er udskiftningsspillere, må holdet spille i undertal.

Volleyball for 7. klasser – drenge og piger

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.

Nethøjde 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

Regler for skole Touchrugby i København 2023

Klassetrin:

4. til 7. klassetrin.

Alle hold er mixhold med mindst to spillere af andet køn.

Kamp tid:

2x7 min

Banen:

Der spilles på en halv fodboldbane

Holdet:

Et skolerugbyhold består af 6 spillere (+ 3 reserver). Alle spillerne på et hold, skal komme fra samme
klassetrin

Bolden:

Der spilles med en rugbybold str. 4.

On-side/offside:

Den ovale bold skal bæres i hænderne og må kun kastes bagud. En gylden regel er, at du altid skal være mellem bolden og dit eget mål. Er du foran bolden, er du offside. Bolden må ikke sparkes.

Tap-kick. Bolden ligger på jorden eller holdes i hænderne. Den skal røres med en fod, så man kan se, den bevæger sig. Bolden kastes bagud til en medspiller

Start:

Ved kampens begyndelse, efter halvleje og efter scoring startes spillet med et "tap-kick" fra midten af banen. Modstanderne skal være 5 meter væk fra midterlinien.

Indkast: Hvis bolden spilles ud over sidelinien, får det andet hold et tap-kick 5 meter inde på banen.

Touch:

Kun spilleren med bolden må touches. Man er touchét, når man er rørt på ryggen med en hånd fra en modspiller mellem skulder og balle.

Når en spiller er touchét, lægger spilleren bolden ned jorden og går et skridt frem. Nærmeste spiller samler bolden op og spiller bolden. Spilleren må ikke selv score.

Modstanderholdet trækker sig 5 meter bagud i en lige linje på tværs af banen

Når et hold er touchét 7 gange, går bolden over til modstanderholdet, som starter med et tap-kick, hvor spillet stoppede.

Farligt spil eller fremadkast.

Farligt spil, som bl.a. benspænd vil medføre udvisning i 2 minutter.

Her startes spillet på stedet for forseelsen med et tap-kick.

Scoringer:

Der scores ved, at bolden trykkes ned i jorden med en eller to hænder på eller bag modstanderens mållinie. Det gælder i hele målliniens bredde fra sidelinie til sidelinie. Det kaldes et forsøg og giver 5 point. Hvis bolden tabes eller kastes ned i jorden, giver det ikke point.

Vinder:

Vinderen af kampen er det hold som har opnået flest scoringer/point, når dommeren fløjter kampen af.