

Skole OL Atletik TAST SELV

Afhold jeres eget Skole OL Atletik stævne på skolen eller lav disciplinerne i løbet af idrætsundervisningen. Indtast herefter klassens resultater på skoleol.dk og så er I med i konkurrencen om finalepladser til Skole OL-finalen i juni i Billund.

Herunder finder I en udførlig beskrivelse af hvordan I laver hver disciplin ude på skolen samt hvordan I tæller point. I finder guide til at indtaste resultater nederst i dette dokument.

Husk at **alle resultater skal være indtastet senest den 1. maj kl. 23.59**. De klasser, der kvalificerer sig til Skole OL-finalen får direkte besked på mail fra Skole OL-sekretariatet efter den 1. maj.

Til Skole OL Atletik TAST SELV skal i dyste i følgende discipliner:

- 20x60m stafet med 10 piger og 10 drenge.
- Speedlængde
- Turbokast
- 10x200m med 5 piger og 5 drenge.

20x60m stafet

Hvad kræver det?

- Et sted hvor man kan løbe 60m frem og tilbage, f.eks. en fodboldbane
- Et stopur
- En vest til sidste løber
- Målebånd
- 2 kegler til at markere hvor man starter
- 1 depeche (kan være en pind eller andet)

Reglerne:

Klassen stiller med 10 piger og 10 drenge. Hvis klassen ikke kan stille med 10 piger eller 10 drenge, må en eller flere elever løbe flere gange, så kønsfordelingen opretholdes.

10 løbere stiller op ved start/målstregen, 10 løbere stiller op ved skiftet i den anden ende 60m væk. Man skal ikke vende men blot løbe 60m lige ud.

Løber nr. 20 har en overtræksvest på, som markerer at det er sidste løber og at klassen er i mål. Klassen får taget en samlet tid til klassen. Tiden skrives ind i Sportstiming.

Det kan være en god idé at lave nedskrevet rækkefølge, så er det lettere at bevare overblikket.

Klassen skal løbe med en depeche.

Man må naturligvis ikke tyvstarte.



Speedlængde

Hvad kræver det?

- En sandkasse, beachvolleybane eller andet
- Et stopur
- Kegler el. andet der kan markere pointzonerne
- Et målebånd
- En rive
- Papir og skriveredskab til at skrive point ned på.

Reglerne:

Tilløbet skal være 6m væk og er markeret med en kegle. Springerens sætter af før man rammer sandet. Hvis man kommer til at overtræde, tæller forsøget som om man landede i zone 1 og giver 1 point.

Alle fra klassen deltager.

Der skal være 5 zoner. En zone er et område, der er markeret og som giver et givet antal point.

- Zone 1: 0-1m = 1 point
- Zone 2: 1-2m = 2 point
- Zone 3: 2-3m = 3 point
- Zone 4: 3-4m = 4 point
- Zone 5: længere end 4m = 5 point



Man må først starte sit tilløb når den foran springende elev er kommet tilbage og har givet high 5 til den næste i rækken. Det er vigtigt at dette opretholdes dels for fairplay og dels for sikkerheden. Der skal stå en person (kan være en skadet elev eller læreren) og sende den næste elev afsted.

Klassen har 8 minutter til at samle point. Hver gang der er gået 2 min. stoppes tiden og der rives. Tiden genoptages efter rivningen. Dette pga. sikkerheden så man sænker skadesrisikoen ved at lande i et hul.

Når man står og tæller point, er det en god ide at stå ved zone 3. Der har man det bedste udsyn over banen og kan se landingen. Hvis landingen er lige på linjen, runder pointet op ad. Det kan være en god ide at der er 2 der tæller. En der skriver og en der ser landingen.

Turbokast

Hvad kræver det?

- Et sted hvor man kan kaste ca. 60m ud uden der er risiko for at ramme andre f.eks. en fodboldbane.
- Et stopur
- Kegler el. andet der kan markere pointzonerne
- Målebånd
- Papir og skriveredskab til at skrive point ned på.
- 45 forskellige kasteredskaber.
 - 20 Ærteposer
 - 5 hulahopringe
 - 20 tennisbolde
 - Hvis man har hylere, må man bytte 5 tennisbolde med 5 hylere



Reglerne:

Banen inddeles i zoner med 10 meter mellem hver.

Der skal være 5 zoner.

- Zone 1: 0-10m = 1 point
- Zone 2: 10-20m = 2 point
- Zone 3: 20-30m = 3 point
- Zone 4: 30-40m = 4 point
- Zone 5: længere end 40m = 5 point

Klassen har 8 minutter til at samle point.

Tiden stoppes efter 2 minutter, efter 4 minutter og efter 6 minutter. Klassen har nu 60sek til at samle alle redskaberne ind igen. Hvis klassen når det indenfor 60sek, får de 10 bonus point pr. gang. Derefter startes tiden igen. Når de sidste 2min er gået, samler klassen igen alle redskaberne sammen. Hvis klassen når at samle alle redskaberne ind på under 60sek, optjenes der igen 10 bonus point.

Startkeglen skal stå 6 meter fra kastestedet.

Kastet registreres der hvor genstanden har første kontakt med jorden.

Ved siden af startkeglen ligger de forskellige typer kasteredskaber. Man må gerne have sit kasteredskab i hånden, mens man venter.

Når eleven har kastet sit redskab, løber man tilbage og giver high 5 til den næste i rækken, som så må begynde sit tilløb. Det er vigtigt at dette overholdes for at opnå ensartethed. Der skal stå en person (kan være en skadet elev eller læreren) og sende den næste elev afsted.

Eleven må ikke overtræde linjen, heller ikke når man har kastet sit kasteredskab. Hvis man kommer til at overtræde, giver forsøget 1 point.

Når man står og tæller point, er det en god ide at stå ved zone 3. Der har man det bedste udsyn over banen og kan se nedslaget. Hvis redskabet slår ned lige på linjen, runder pointet op ad. Det kan være en god ide at der er 2 der tæller. En der skriver og en der ser nedslaget.

Alle elever i klassen kaster.

10x200m

Hvad kræver det?

- En opmålt bane på 200m. (Rundbane, frem og tilbage eller andet)
- Et stopur
- En vest til sidste løber
- En depeche (kan være en pind eller andet)

Reglerne:

Klassen stiller med 5 piger og 5 drenge. De 10 løbere skal løbe en tur hver

Traditionelt vil man løbe på en 400m bane på et atletikstadion, hvilket også er tilfældet til finalen. Hvis man ikke har en 400m rundbane, kan man selv mærke en bane op. Lav en cirkel med kegler hvor radius er 32meter. Dette giver en cirkel på 200m. Det kan også være en rundbane på 200m, eller et lige-ud-stykke på 200m, hvor eleverne kan løbe frem og tilbage.

Løber nr. 10 løber med en overtræksvest på, som markerer at det er sidste løber og at klassen er i mål. Klassen får en samlet tid. Tiden skrives ind i Sportstiming.

Hvis klassen ikke kan stille med 5 piger eller 5 drenge, må en eller flere elever løbe flere gange, så kønsfordelingen opretholdes.

Alle hold løber med en depeche.

Man må gerne lave løbene skifte hvis man løber på en rundbane eller en cirkel. Ved frem og tilbage løb er dette ikke en mulighed. Depechen skal afleveres til den nye løber, før denne krydser stregen ved skiftet. Zonen skal være 10m lang og er den del af de 200m. Markerer tydeligt en start/målstreg og starten på skiftezone 10m før start/målstregen. Dette er "skiftezone".

Har du spørgsmål til disciplinerne?

Du er altid velkommen til at kontakte os for spørgsmål eller gode råd til afviklingen af disciplinerne.

Søren Kirketoft

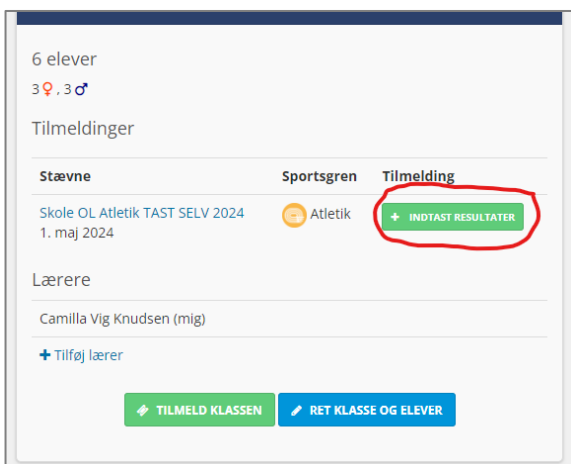
Konsulent i Dansk Atletik

E-mail: soren@dansk-atletik.dk

Mobil: 26 60 85 11

Sådan indtaster du resultater:

1. Log ind med din Skole OL profil her: <https://skoleol.dk/login/>.
2. Find din klasse på oversigten og tryk på "Indtast resultater".



6 elever
3 ♀, 3 ♂

Tilmeldinger

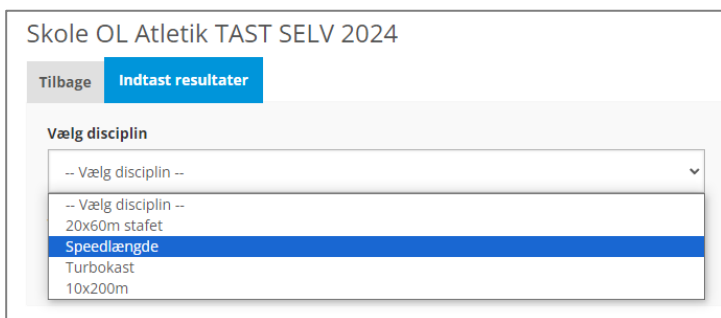
Stævne	Sportsgren	Tilmelding
Skole OL Atletik TAST SELV 2024 1. maj 2024	Atletik	+ INDTAST RESULTATER

Lærere
Camilla Vig Knudsen (mig)

+ Tilføj lærer

TILMELD KLASSEN RET KLASSE OG ELEVER

3. Vælg den disciplin på listen, som du ønsker at indtaste resultat for:



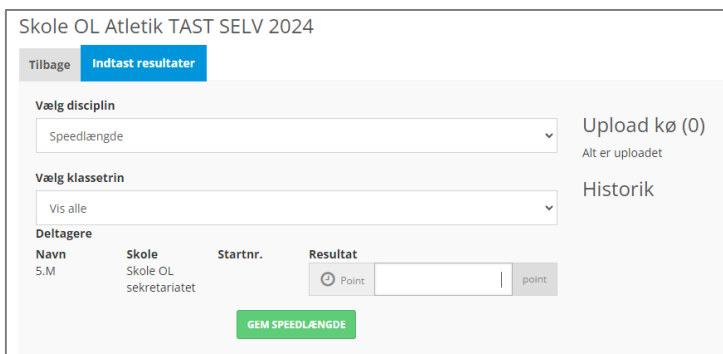
Skole OL Atletik TAST SELV 2024

Tilbage **Indtast resultater**

Vælg disciplin

- Vælg disciplin --
- Vælg disciplin --
- Speedlængde**
- Turbokast
- 10x200m

4. Indtast klassens samlede resultat (se evt. guide til resultatberegning herunder) og afslut med "Gem":



Skole OL Atletik TAST SELV 2024

Tilbage **Indtast resultater**

Vælg disciplin
Speedlængde

Vælg klassetrin
Vis alle

Deltagere

Navn	Skole	Startnr.	Resultat
S.M	Skole OL sekretariatet		Point point

Upload kø (0)
Alt er uploadet

Historik

GEM SPEEDLÆNGDE

Guide til beregning og indtastning af point

Disciplin	Hvordan finder jeg klassens samlede resultat?	Hvad indtaster jeg?
20x60 meter stafet	Klassens samlede resultat udgør den samlede tid som klassens 20 elever er om at løbe stafetten. Stop tiden, når den sidste løber i rækken, har krydset målstregen.	Notér klassens samlede resultat i tidsangivelsen minutter og sekunder Formatet er: mm:ss. Eks på korrekt indtastning: 4:10 minutter.
Speedlængde	Hvert spring giver x antal point, som tæller med i klassens samlede resultat. Dvs. når tiden er gået udgør klassens resultat, det antal point, som klassen til sammen har indsamlet ved deres spring. Alle elevs point lægges altså sammen.	Notér klassens samlede resultat i x antal point. Eks på korrekt indtastning: 345 point.
Turbokast	Hvert kast giver x antal point, som tæller med i klassens samlede resultat. Dvs. når tiden er gået udgør klassens samlede resultat, det antal point, som klassen til sammen har indsamlet ved deres kast. Alle elevs point lægges altså sammen.	Notér klassens samlede resultat i x antal point. Eks på korrekt indtastning: 245 point.
10x200 meter stafet	Klassens point udgør den samlede tid som klassens 20 elever er om at løbe stafetten. Stop tiden, når den sidste løber i rækken, har krydset målstregen.	Notér klassens samlede resultat i tidsangivelsen minutter og sekunder Formatet er: mm:ss. Eks på korrekt indtastning: 6:10 minutter.

Har I spørgsmål til resultatindtastningen er I altid velkommen til at skrive til Skole OL-sekretariatet på info@skoleol.dk eller ringe på tlf. 24 60 88 02.