



KØBENHAVNS KOMMUNE
Børne- og Ungdomsforvaltningen

Skoleidrættens FORÅRSFESTIVAL



Skoleidrættens Forårsfestival tirsdag den 25. juni 2019 er et samarbejde mellem Dansk Skoleidræt og landets kommuner. Forårsfestivalen er en række af festivaler der er geografisk fordelt over det meste af Danmark. Skoleidrættens Forårsfestival er en tilbagevendende årlig begivenhed. Idéen bag konceptet er, at de mange festivaler er udviklet lokalt i Dansk Skoleidræts forskellige kredsforeninger, og at festivalerne henvender sig til skoler i festivalernes geografiske nærhed. Festivalen vil indbefatte en række lokale aktiviteter, stævner og events for skoleelever.

Tilmeldingen foregår elektronisk på hjemmesiden via nedenstående link:

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

Vi glæder os til en dag med en masse konkurrencer og bevægelse.

Sidste frist for tilmelding er fredag den 24. maj 2019

Venlig hilsen Afdelingsleder Søren Kragh

Skoleidrættens Forårsfestival 2019

IDRÆTSDAGSTILBUD
FOR
3.-7. KLASSE

STÆVNET AFHOLDES TIRSDAG D. 25. JUNI 2019.

Stævnet for 3. til 7. klasse afholdes flere steder i byen, og så vidt det er muligt, afholdes de fleste discipliner for 3. og 4 klasse i de lokaler stævner i Emdrup Idrætsanlæg, Sundby Idrætsanlæg, Valby Idrætsanlæg og Østerbro Stadion/Fælledparken.

Discipliner: 3. klasse: Løb, spring og kast
4. klasse: Høvdingebold
5. klasse: Atletik og Håndbold
6. klasse: Basketball, Fodbold og Floorball
7. klasse: Volleyball, Fodbold og Floorball

Bemærk venligst at disciplinerne kan blive placeret forskellige steder i byen alt efter antallet af tilmeldinger fra skolerne. Hvis der er stor interesse for dagen fra skolerne til Valbystævnet, så vil dagen blive afholdt i og omkring den nye Hafnia Hal i samarbejde med personalet der.

Bestemmelser og tilmeldinger for Idrætsdagen vedlagt

Tilmeldingen foregår elektronisk på hjemmesiden via nedenstående link:

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

Sidste frist for tilmelding er fredag den 24. maj 2019

Venlig hilsen

Søren Kragh
Afdelingsleder Idræt og Svømning, Børne- og Ungdomsforvaltningen

Bestemmelser for Skoleidrættens Forårsfestival

Holddannelse og deltagelse

På 3. klasses trin deltager hele klassen som et samlet hold.

På 4. klasses trin kan en klasse danne max. to hold og holddeltagerne skal gå i klasse sammen. Hver elev må højst spille på ét af klassens hold. Der skal være min. syv spillere på et hold + max. tre udskiftningsspillere pr. hold.

Der skal hele tiden være mindst tre drenge og tre piger på banen på hvert hold!

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.
- 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

Generelle regler:

1. Der konkurreres klasse mod klasse – piger og drenge sammen. Alle 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 rebstige, 25 m. baglæns løb, så skal der kravles gennem en tunnel og til sidst spurtes der i mål. Turen skal løbes gennem to gange af hver elev.

Inden start skal klassen stå parat på en række. Der tages samlet tid på hele klassen, og tiden divideres med klassens samlede deltagerantal.

Høvdingebold for 4. klasser - drenge og piger

En klasse kan højst tilmelde / deltage med 2 hold pr. klasse.

Et hold består af mindst 7 spillere. Når et sæt starter, skal der være 3 piger og 3 drenge i markfeltet. Det spillende hold består altså af 7 spillere 3 pi. / 4 dr. eller omvendt.

Spillerne på et hold skal gå i samme klasse og de må kun deltage på ét hold.

Imellem sættene / kampene er der fri udskiftning, når ovenstående overholdes. Der må kun udskiftes under kampen i tilfælde af skader.

Hvis bolden rammer væggen/tilskuerbænkene bag høvdingefeltet og ryger ud på nærmeste markfelt, så beholder markfeltet bolden.

Man må ikke tage bolden, hvis den ligger i modstanderfeltet. Hvis den er i luften må man gerne "rage" den til sig.

Man må ikke stoppe bolden med fødderne. Bolden går til modstanderholdet.

Det er tilladt at træde på stregerne, men ikke over. Spillerne skal blive inden for de linjer, der viser banen. Hvis en spiller løber uden for linjerne og derved undgår at blive ramt, skal vedkommende dømmes "død"

Kampen starter med Tip-off. Bolden må ikke gribes og skal røres af 2 spillere før der må skydes. Udover den der har Tippet?

Hvis en spiller rammes i hovedet, neutraliseres spillet. Det hold, der skød bolden, får den tilbage.

Skud fra marken, der gribes af modstanderholdet, giver én ude. Skud fra høvdingesiden, der gribes, giver en befrier. Hvis ingen er ude er det bare ærgerligt. (man kan ikke gemme i banken!)

Rammes 2 spillere af ét skud er de begge ude. Rammes en spiller og bolden derefter gribes af en medspiller er den ramte ikke ude. Kasteren er heller ikke ude i dette tilfælde.

Når sidste markspiller ude - kommer høvdingen ind.

Hvis en høvding som sidste mand i markfeltet griber en bold fra modstandernes høvdingefelt, kan høvdingen udpege en markspiller fra det andet hold (kan også være en høvding). Høvdingen kan ikke befri medspillere og har kun ét liv.

3. sæt:

Høvdingeduel: Holdet står i høvdingefeltet bag egen høvding. Duellen starter med Tip-off. Bolden skal røre gulvet eller en fra holdet før der må skydes. Skud i hovedet gælder som død. Ingen befriere.

Hvis flere hold i en pulje står lige i kampen om 1. pladsen afgøres den endelige placering af: Indbyrdes kamp. Vundne og tabte kampe. Vundne og tabte sæt. Står holdene stadig lige spilles der høvdingeduel.

Som der står i tilmeldingsbetingelserne, så er der dommerpligt. Det er lærerne, der skal dømme kampene. Hvis man synes det er svært, må man lave aftaler med en anden lærer eller evt. stå 2 sammen og hjælpe hinanden.

Det er lærernes opgave at holde sig orienteret om, hvor og hvornår deres hold skal på banen. Hvis et hold ikke er til stede på banen, når kampen skal begynde, meldes det til sekretærbordet, som vil efterlyse det manglende hold. Møder holdet ikke hurtigt frem taber det kampen 0 – 2.

Ingen udendørs sko, og af sikkerhedshensyn ingen lange kjoler eller strømpebukker.

Atletik for 5. klasser – drenge og piger

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.

Håndbold for 5. klasser – drenge og piger

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

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

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 pointlighed, 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

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 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.

Floorballregler for 6. og 7. klasser

- Turneringerne vil blive afholdt som klasses turnering, dvs. at tilmeldte klasser inddeler sig i hold af 4-6 elever (4 på banen ad gangen). Piger og drenge er delt i hver deres turnering!

- Holdene bliver inddelt i puljer og spiller alle mod alle og den **samlede vinder bliver den klasse**, der har vundet flest kampe/point (selvfølgelig i forhold til antallet af deltagende hold).
- For eleverne og turneringens afvikling vil det være en god ide at mikse holdene fra klassen, så der ikke er for stor forskel på holdenes niveau.
 - Der spilles fire mod fire på banen af gangen med fri udskiftning, og målmanden er ikke "fast".
 - Kampen sættes i gang, ved start og efter scoring, på midten med face off.
 - Bagerste mand, "målmanden", må **kun** redde bolden med fod, krop eller stav.
 - Bagerste mand, "målmanden" må ikke ligge, sidde eller have knæ i gulvet.
 - Hvis bolden "reddes" på ulovlig vis dømmes udvisning og straffeslag.
 - Straffeslag skydes (et skud) fra midten uden målmand.
 - Bolden må stoppes eller spilles én gang (til sig selv) med foden.
 - Staven må ikke føres højere end knæhøjde.
 - Der må ikke tackles på modstanderens stav eller på krop.
 - Bolden må ikke gribes med hænderne og heller ikke heades til med hovedet.
 - Kun mål ved brug af staven tæller.
 - 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

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