



Det er nu ved at være tæt på og vi glæder os alle sammen meget til dagene hvor vi skal afvikle Skole OL 2018 lokal stævnet i Odense. Her er lidt praktiske informationer vedrørende stævnet, samt programmet for dagen.

Der er desuden vedlagt et kort heri hvor man kan danne sig et overblik over hvor de forskellige discipliner afholdes på stadion, så man kan se hvorhenne klassen skal stå klar.

Der er tilmeldt 45 klasser til hele Skole OL lokalstævnet i Odense, hvilket betyder at der i alt kommer ca. 525 elever på stadion pr. dag. Med så mange mennesker på stadion, er vi afhængige af at I sørger for at klasserne er klar ved øvelserne, så tidsskemaet kan overholdes. Elever der ikke er i gang med en øvelse, SKAL være på tribunerne, eller ved A-sport aktivitetsområdet (se senere), og IKKE inde ved øvelserne, så de elever der er i gang kan koncentrere sig om øvelsen. Især ved løb er det vigtigt, at I hjælper eleverne til at blive på tribunen og venter til løberne kommer ud fra banerne, da der ellers bliver kaos ift. at få noteret de rigtige tider til de rigtige deltagere.

Startnumre

Hver elev får et startnummer, og det er **YDERST VIGTIGT** at I uddeler numrene efter den liste der ligger i kuerten I får udleveret ved ankomst til stadion. Alle resultater noteres efter startnumrene, og får eleven ikke det rigtige startnummer på, vil resultatet blive registreret i en anden elevs navn i systemet og resultatlisten. Det er vigtigt at startnummeret er synligt og let at se for dem der skal notere resultaterne.

Indmarch og åbning

Fra hver klasse skal 6 elever gå indmarch to og to efter hinanden. Disse bedes henvende sig i indmarchområdet, som er markeret på det vedhæftede kort, senest kl. 8.35. Imens sidder kammeraterne og kan heppe fra tribunen. Der vil være en kort åbningstale, hvorefter vi laver en kort fælles opvarmning.

Konkurrencen

- 4. klasse: 60m, 60m hækkeløb, 400m, længdespring, boldkast, 20×60m stafet
- 5. klasse: 60m, 60m hækkeløb, 400m, længdespring, boldkast, 20×60m stafet
- 6. klasse: 80m, 60m hækkeløb, 400m, længdespring, hylerkast, 20×60m stafet
- 7. klasse: 100m, 60m hækkeløb, 400m, længdespring, hylerkast, 20×60m stafet

Pga. den store tilmelding kan ikke alle elever deltage i alle discipliner, vi har forsøgt at sørge for så mange som muligt kan deltage i så mange discipliner som muligt, men i kan se





begrænsningerne nedenfor, og bedes aftale hvem der deltager i disciplinerne på forhånd, så det ikke går ud over jeres tid på selve dagen.

Vi skal ikke på forhånd vide hvilke elever der deltager i hvilke discipliner. På startlisten står der fx Abildgård 4.a – pige 1. Når dette råbes op, melder eleven sig, og startnummeret noteres på listen.

Regler

Alle klasser skal som minimum stille med 5 piger og 5 drenge i hver disciplin, samt et hold på **10 drenge og 10 piger i 20 x 60m stafetten**. I stafetten er det tilladt at lade enkelte elever løbe 2 ture, såfremt I ikke er nok elever til at stille et fuldt hold. I skal altid opfylde kravet om 10 drenge/piger.

Point

For hver disciplin findes der 4 resultatgrænser, som giver 1 – 5 point. Det er altid elevens bedste resultat som tæller. Et godkendt resultat giver min. 1 point. Klarer eleven resultatgrænse 1, får eleven 2 point, og så fremdeles op til 5 point.

Klassens samlede resultat udgøres af point fra klassens 5 bedste hhv. piger og drenge i hver disciplin + klassens point fra stafet.

Se pointgrænserne sidst i dette dokument.

Tidsskema

Hjælp os med at holde tiderne igennem hele stævnet, ved at være på plads på rette tid og sted hele dagen. Vi bestræber os selvfølgelig på at være fleksible, men misser man starttidspunktet, misser man som udgangspunkt også muligheden for at konkurrere i den pågældende disciplin.

Opråb til hver øvelse foregår ca. 8 min. før start. Husk at det er lærerens opgave at sørge for, at eleverne kommer til start!

Hver skole SKAL have en voksen med ud til øvelsesstedet, der hjælper eleverne og holder styr på rækkefølgen.

Afvikling af discipliner

Sprint + hæk

Der startes uden startblok, og tages tid med stopur. Det er vigtigt at blive på sin bane hele vejen, samt når man er kommet i mål, så tidtagerne får noteret de rigtige startnumre på den rigtige bane. I denne disciplin er der afsat **ca. 3 heat pr. klasse af 8 deltagere**. Dvs. at for nogen klasser, vil der højst være 24 pr. klasse der kan deltage i Sprint. Hvis klasserne er meget hurtige til at stille sig klar, kan der måske nås 4 heat, men det er ikke noget vi vil love jer.





Starteren giver følgende kommando: "på pladserne – BANG" ("SET" er sparet væk for at give mere tid).

I hækkeløb må man gerne ramme og vælte hækken, men ikke løbe udenom eller under. Falder man, må man gerne rejse sig og fortsætte sit løb.

Tip: Stop først med at løbe stærkt *efter* målstregen er passeret

Så snart målstregen er passeret, skal eleverne blive i deres respektive bane og stille sig startnummeret er synligt for tidtagerne, så vi sikre at de får den rigtige tid. Jo bedre I er til dette, jo flere heats kan vi afvikle med jer.

400m løb

I denne disciplin kan **max 5 drenge og 5 piger løbe pr. klasse**. Der løbes desuden 2 klasser af gangen, så det er ekstra vigtigt at blive i stående i den rækkefølge man kommer i mål – dommerne skal nok guide jer – så tidtagerne får noteret startnumrene i den rigtige rækkefølge. Der løbes i heat med op til 20 deltagere. Deltagerne starter stående på den buede startlinje, og der løbes *ikke* på inddelte baner. Starteren giver følgende kommando: "på pladserne – BANG".

Tip: Søg ind mod inderkredsen, for at løbe kortest muligt. Pas på hinanden!

Længdespring

Der springes i begge ender af stadion (mærket Nord og Syd). Hver klasse har 15 minutter til at springe i, og kan dermed nå så mange forsøg som det er muligt inden for tidsgrænsen.

Der sættes af i en afsætszone. Sætter man af efter afsætszonen dømmes springet overtrådt.

Springet måles fra tåspidsen og til det bagerste af landingsmærket.

Tip: Pas på ikke at sætte hænderne i sandet bag kroppen når I lander.

Bold/Hyder kast

Der kastes i begge ender af stadion (mærket Nord og Syd). Hver klasse har 8 minutter til at kaste i, og kan dermed nå så mange forsøg som det er muligt inden for tidsgrænsen.

Deltagerne må kaste stående eller tage tilløb frem til en markeret linje, som de ikke må overtræde. Der måles fra nedslagsmærket og til den bageste af markeringslinjen

Stafet

Hvert stafethold består af 10 piger og 10 drenge. Hver klasse får en bane, hvor de 20 elever stiller op og venter – 10 elever i hver ende. De 20 elever skal ikke navngives på forhånd, I skal blot sørge for at de er klar i god tid. Er man under 20 elever i klassen, må nogle af eleverne løbe 2 gange, så man når op på 20 ture. Ved de elever som skal løbe to gange, er det vigtigt at de bliver placeret først i rækken af stafetten, så de kan løbe i samme rækkefølge til slut.

Starteren giver følgende kommando: "på pladserne – set – BANG"

Resultater

I kan se resultaterne på <https://skoleol.dk/resultater/>.





Skole OL-finale 2018

Den vindende klasse for hvert klassetrin er sikret en plads i finalen. Øvrige klassers resultater indgår i den landsdækkende konkurrence om finalepladser, så selvom i ikke blev nr.1, har I altså stadig en chance for at blive udtaget til finalen på baggrund af jeres resultater. I vil få besked herom fra skoleol@dansk-atletik.dk, forventeligt omkring den 28. maj 2018.

Finalen finder sted på Ceres Park og Arena i Aarhus.

Finalen løber over flere dage, hvor hvert klassetrin har sin egen finaledag.

12. juni: 4. klasse

13. juni: 5. Klasse

14. juni: 6. Klasse

15. juni: 7. Klasse

Generel huskeliste til dagen

- Tøj og sko som passer til at dyrke atletik i alt slags vejr.
- Madpakke og drikkedunk
- Fane/klassebanner
- Eventuelle artefakter der repræsenterer jeres udvalgte land

Frokost

Der er ikke afsat en fælles frokostpause, men eftersom der er god tid mellem de fleste discipliner, kan lærerne selv afsætte tid hvor klassen holder sin egen frokostpause, så det passer ind i tidsplanen mellem afviklingen af disciplinerne.

Forplejning

Der vil være 2 stk. gratis frugt og lidt drikkeligt fra Rynkeby til hver enkelt elev, disse udleverer vi til lærerne under opvarmningen, som kan fordele dem videre internt i klasserne.

Kiosk

Vores lille kiosk vil holde åbent hele dagen igennem, hvor det vil være muligt at købe lidt sødt supplement til madpakken, så som slik, sodavand, kakao og is. Det vil også være muligt for lærerne købe sig til en kop kaffe.





Skrald

Hjælp hinanden med at holde stadion pænt fra start til slut. Saml jeres skrald op og ryd op efter jer, inden I går hjem. Så hjælper I med at mindske arbejdet for de mange frivillige.

Respekter de frivillige

Det kræver mange hænder, at afvikle et Skole OL stævne. Mange af de dommere og hjælpere I ser på stadion er frivillige. Husk at respektere dem og den indsats de gør.

Billeder

Der vil i forbindelse med Skole OL stævnet blive taget billeder og små video sekvenser der efterfølgende vil blive anvendt i forbindelse med redaktionel omtale af Skole OL.

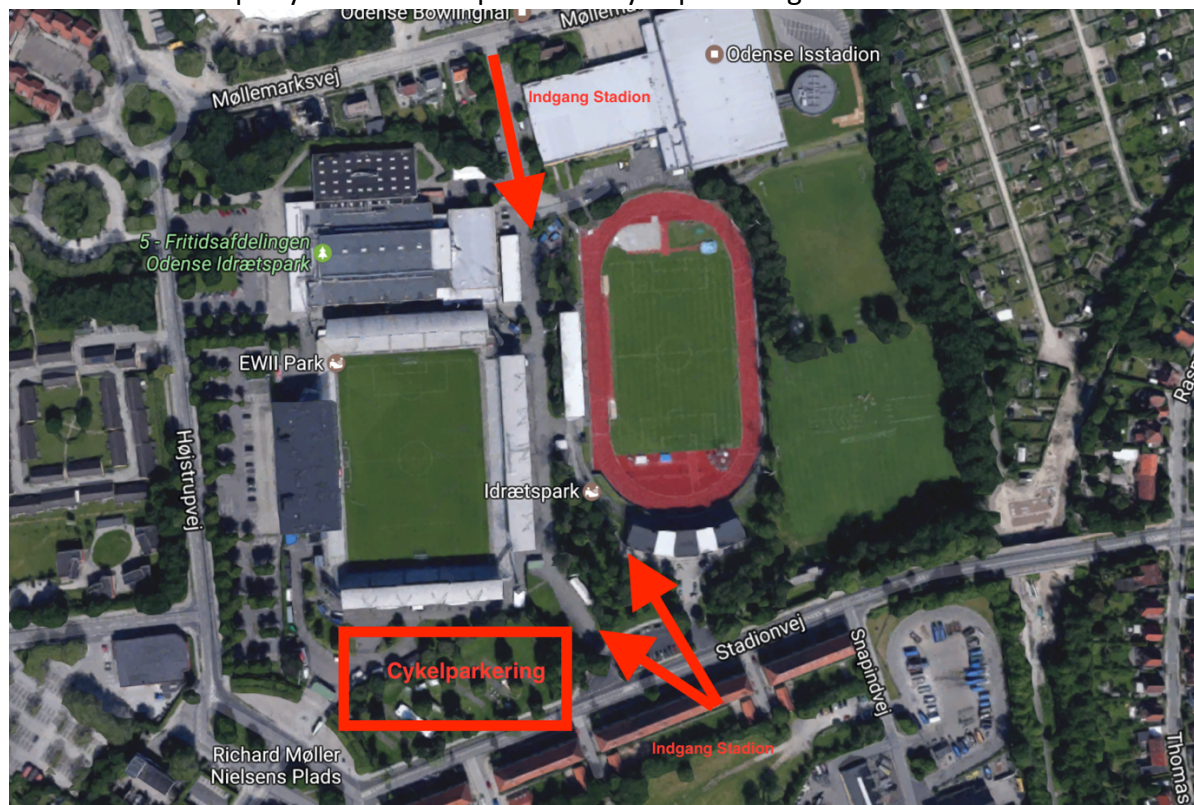
Del også meget gerne jeres oplevelser på de sociale medier med #SkoleOL

Transport og ankomst

Følgende busser stopper tæt ved stadion:

11, 31-32, 71-72, 130-132, 151-153.

Hvis i ankommer på cykel skal disse parkeres i cykelparkeringen der er afmærket herunder:



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Med støtte fra
TrygFonden



**AARHUS
KOMMUNE**



A-sport aktivitetsområde

Under afviklingen af discipliner vil der stå en stand som A-sport har sørget for.

Ved denne stand har eleverne mulighed for at lave en masse forskellige aktiviteter, mens de venter på at det bliver deres tur til at afvikle den næste disciplin.

Kom og prøv kræfter med Forhindrings kryds og bolle, Diskosdødbold og Hylpræcision.

Vi gentager succesen fra de seneste par år med lodtræknings præmier fra A-sport. Præmier uddeles til en klasse for god opførsel, engagement og fair play.

For at komme over til standen benyttes udgangen ved lågen som er markeret på oversigtskortet.



AARHUS
KOMMUNE

Oversigtskort





Generelt program for dagen

Tid	Aktivitet
Kl. 08.20 - 08.40	Udlevering af startnumre mm.
Kl. 08.40 - 09.00	Indmarch + åbningstale (8.55-9.00)
Kl. 09.00 - 09.15	Fælles opvarmning
Kl. 09.15 - 12.30	Sprint + hæk + længde
Kl. 12.30 – 14.00	Kast + 400m
Kl. 13.45 – 14.45	20x60m Stafet (OBS - planlagt overlap af tider)
Kl. 14.45 – 15.15	Præmieoverrækkelse

Vi har vedhæftet et mere overskueligt program for den enkelte klasser, samt det overordnede tidsskema.

Vi glæder os meget til at se jer!

Med venlig hilsen

Odense Atletik/OGF

Odense Atletikstation
Stadionvej 43
5200, Odense V



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Med støtte fra
TrygFonden



**AARHUS
KOMMUNE**



Pointoversigt

4. klasse

4. klasse	Piger				
Øvelse	5p	4p	3p	2p	1p
60m	≤ 10,00	10,1 - 10,5	10,51-11,5	11,6- 12,5	≥ 12,6
400m	≤ 1.30,0	1.30,1-1.40,0	1.40,1-1.50,0	1.50,1-2.00,0	≥ 2.00,01
Boldkast	≥ 25,0	24,99-22,00	21,99-18,00	17,99-13,0	≤ 12,99
Længdespring	≥ 3,0	2,99-2,80	2,79-2,50	2,49-2,01	≤ 2,0
60m hæk	≤ 12,20	12,21 - 13,10	13,11 - 13,90	13,91 - 14,60	≥ 14,61

4. klasse	Drenge				
Øvelse	5p	4p	3p	2p	1p
60m	≤ 9,5	9,51-10,00	10,1-11,0	11,1-12,0	≥ 12,10
400m	≤ 1.20,00	1.20,1-1.30,0	1.30,1-1.40,0	1.40,1-1.50,0	≥ 1.50,01
Boldkast	≥ 35	34,9-30	29,9-25	24,9-20	≤ 19,9
Længdespring	≥ 3,5	3,49-3,00	2,99-2,70	2,69-2,30	≤ 2,29
60m hæk	≤ 11,40	11,41 - 12,30	12,31 - 13,10	13,11 - 13,80	≥ 13,81

4. klasse	50p	40p	30p	20p	10p
Stafet	≤ 3.30,00	3.30,01 - 3.38,00	3.38,01 - 3.44,00	3.44,01 - 3.52,00	≥ 3.52,01



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Med støtte fra
TrygFonden



**AARHUS
KOMMUNE**



5. klasse

5. klasse	Piger				
Øvelse	5p	4p	3p	2p	1p
60m	≤ 9,50	9,51-10	10,1 - 10,5	10,51-11,5	≥ 11,6
400m	≤ 1.28,0	1.28,1-1.38,0	1.38,1-1.48,0	1.48,1-1.58,0	≥ 1.58,01
Boldkast	≥ 30,0	29,99-27,00	26,99-23,00	22,99-18,0	≤ 17,99
Længdespring	≥ 3,2	3,19-3,00	2,99-2,70	2,69-2,21	≤ 2,2
60m hæk	≤ 12,00	12,01 - 12,90	12,91 - 13,70	13,71 - 14,40	≥ 14,41

5. klasse	Dreng				
Øvelse	5p	4p	3p	2p	1p
60m	≤ 9,30	9,31-9,80	9,81-10,30	10,31-11,3	≥ 11,31
400m	≤ 1.18,0	1.18,1-1.28,0	1.28,1-1.38,0	1.38,1-1.48,0	≥ 1.48,1
Boldkast	≥ 40,0	39,9-35	34,9-30	29,9-25	≤ 24,9
Længdespring	≥ 3,6	3,59-3,10	3,09-2,80	2,79-2,40	≤ 2,39
60m hæk	≤ 11,00	11,01 - 11,90	11,91 - 12,70	12,71 - 13,40	≥ 13,41

5. klasse	50p	40p	30p	20p	10p
Stafet	≤ 3.24,00	3.24,01 - 3.32,00	3.32,01 - 3.40,00	3.40,01 - 3.48,00	≥ 3.48,01



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Med støtte fra
TrygFonden



**AARHUS
KOMMUNE**



6. klasse

6. klasse	Piger				
Øvelse	5p	4p	3p	2p	1p
80m	≤ 12,50	12,6-13,0	13,1 - 14,0	14,1-15,0	≥ 15,0
400m	≤ 1.25,0	1.25,1-1.35,0	1.35,1-1.45,0	1.45,1-1.55,0	≥ 1.55,01
Hylerkast	≥ 35,0	34,99-30,00	29,99-23,00	22,99-15,0	≤ 14,99
Længdespring	≥ 3,51	3,5-3,31	3,3-3,0	2,99-2,51	≤ 2,5
60m hæk	≤ 11,80	11,81 - 12,70	12,71 - 13,50	13,51 - 14,20	≥ 14,21

6. klasse	Drenge				
Øvelse	5p	4p	3p	2p	1p
80m	≤ 11,50	11,6-12,0	12,1 - 13,0	13,1-14,0	≥ 14,0
400m	≤ 1.15,0	1.15,1-1.25,0	1.25,1-1.35,0	1.35,1-1.45,0	≥ 1.45,01
Hylerkast	≥ 50,1	50,0-40,1	40,0-30,1	30,0-20,01	≤ 20,0
Længdespring	≥ 3,91	3,90-3,41	3,40-3,11	3,10-2,71	≤ 2,70-0
60m hæk	≤ 10,60	10,61 - 11,50	11,51 - 12,30	12,31 - 13,00	≥ 13,01

6. klasse	50p	40p	30p	20p	10p
Stafet	≤ 3.20,00	3.20,01 - 3.28,00	3.28,01 - 3.36,00	3.36,01 - 3.44,00	≥ 3.44,01



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Med støtte fra
TrygFonden



**AARHUS
KOMMUNE**



7. klasse

7. klasse	Piger				
Øvelse	5p	4p	3p	2p	1p
100m	≤ 14,00	14,1-14,6	14,5 - 15,5	15,51-16,50	≥ 16,51
400m	≤ 1.20,0	1.20,1-1.30,0	1.30,1-1.40,0	1.40,1-1.50,0	≥ 1.55,01
Hylerkast	≥ 40,0	39,99-35,00	34,99-28,00	27,99-20,0	≤ 19,99
Længdespring	≥ 3,71	3,7-3,51	3,5-3,2	3,19-2,31	≤ 2,3
60m hæk	≤ 11,60	11,61 - 12,50	12,51 - 13,30	13,31 - 14,00	≥ 14,01

7. klasse	Drenge				
Øvelse	5p	4p	3p	2p	1p
100m	≤ 13,50	13,49-14,0	13,99 - 15,0	15,1-16,0	≥ 16,1
400m	≤ 1.10,0	1.10,1-1.15,0	1.20,1-1.30,0	1.30,1-1.40,0	≥ 1.40,01
Hylerkast	≥ 55,1	55,0-45,1	45,0-35,1	35,0-25,01	≤ 25,0
Længdespring	≥ 4,11	4,10-3,61	3,60-3,31	3,30-3,01	≤ 3,00
60m hæk	≤ 10,20	10,21 - 11,10	11,11 - 11,90	11,91 - 12,60	≥ 12,61

7. klasse	50p	40p	30p	20p	10p
Stafet	≤ 3.12,00	3.12,01 - 3.20,00	3.20,01 - 3.28,00	3.28,01 - 3.36,00	≥ 3.36,01



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Med støtte fra
TrygFonden



**AARHUS
KOMMUNE**