

Skole OL Atletik

hos Aalborg Atletik & Motion i Skovdalen

Generel information



6. klasse - Aalborg 2023

Velkommen

Velkommen til Skole OL Atletik lokalstævnet i Aalborg, Skovdalen Atletikstadion. Vi glæder os til sammen med jer at få en rigtig god dag med OL-stemning, atletik, kampgejst og sammenhold!

Vi opfordrer jer til at læse denne guide grundigt, så I er bedst muligt forberedt på jeres deltagelse. Det vil hjælpe os til at få arrangementet til at forløbe bedst muligt.

Vi håber, at I med jeres deltagelse vil få en rigtig god oplevelse. Del meget gerne jeres oplevelser på sociale medier med #skoleol, og følg Skole OL på Facebook og Instagram.

Alle informationer vedrørende dette Skole OL lokalstævne er samlet her:

www.aalborgatletik.dk/skoleol

Torsdag d. 14. september - 6. klasser fra Vesthimmerlands Kommune

Tilmelding

<https://skoleol.dk/staevner/>

Vejledende program

09.00-09:15 Ankomst og opstilling til indmarch.

09.15-09.45 Indmarch, velkomst og opvarmning.

09.45-12.00 Afvikling af discipliner

12.00-12.30 Frokostpause

12.30-13.00 Stafetløb

13.15-13.30 Præmieoverrækkelse og afslutning.

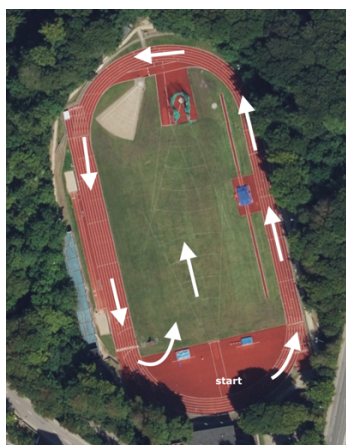
Tidsskema og stadionoversigt

Se www.aalborgatletik.dk/skoleol

Åbning og indmarch

Ligesom ved de rigtige olympiske lege, så starter Skole OL med en indmarch og en traditionel åbning, hvor der holdes en kort åbningstale.

I er velkomne til at lave skilte og bannere og tage jeres egen fane med. I bedes udvælge en eller to fra klassen der bærer denne, hvorefter de resterende i klassen går bagved. Der er herunder udarbejdet en plan for hvilken rækkefølge alle klasserne skal gå i til indmarchen.



Praktiske informationer

- Stævnestart kl. 09.00. Præmieoverrækkelse forventes afsluttet 13.45
- 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.
- Der er lagt en kuvert frem i sekretariatet til hver klasse, som bedes afhentes ved ankomst. Den indeholder klistermærker, tidsskema og stadionoversigt.
- Hver skole bør, så vidt muligt, have en voksen med ud til øvelsesstedet, der hjælper eleverne og holder styr på rækkefølgen. Husk at det er lærerens opgave at sørge for, at eleverne kommer til start!
- Tidsskema sendes ud op til stævnet.
- Se placeringen af disciplinerne på stadionoversigten.
- I tilfælde af dårligt vejr må eleverne meget gerne medbringe regntøj eller regnslag, da alle aktiviteter foregår udendørs.
- I kan opholde jer under tribunen, når I ikke er i gang med en disciplin. Det er vigtigt, at man opholder sig uden for atletikbanen, bag hegnet, når man ikke er i gang med en disciplin.
- Medbring madpakke, da der ikke er mulighed for at købe frokost.
- Det er ikke tilladt at medbringe egen musik så som Soundbokse.

- Hjælp hinanden med at holde stadion pænt fra start til slut. Saml jeres skrald op og ryd op efter jer, inden I går hjem.

Konkurrencen

Skole OL-konkurrencen er en klassekonkurrence, hvor piger og drenge konkurrerer samlet som ét hold. Vi kårer på dagen én samlet klassevinder, der går videre til Skole OL-finalen til sommer 2024. Der kåres *ikke* individuelle vindere ved de lokale Skole OL-stævner.

Disciplinerne

- 20x60m hæk stafet
- Speed-længde
- Speed-bounce
- Turbokast
- Medicinboldkast
- 5-Minutter Marathon
- 10x200m

Point

Det gælder om at samle så mange point som muligt i hver øvelse. Hele klassen skal være aktive i øvelserne med følgende undtagelser. Klassens resultat i hver disciplin bliver omsat til placeringspoint. Klassens resultat sammenlignes på tværs af årgangen, hvor den klasse med det bedste resultat får flest point i en disciplin. Nr. 1 får 100 point, nr. 2 får 97 point, nr. 3 får 95 point, nr. 4 får 94 point, nr. 5 får 93 point, nr. 6 får 92 point, nr. 7 får 91 point osv. 50 point er det mindste antal point, der kan gives i en disciplin.

Vinderklassen af hele stævnet bliver den klasse med flest point, når alle discipliners point lægges sammen. *I tilfælde af pointlighed er det antallet af 1. pladser, som afgør vinderklassen. Hvis det stadig er lige, er det antallet af 2. pladser. Hvis det stadig er lige, afgør den arrangørende klub hvordan afgørelsen træffes.*

Afvikling af discipliner

20x60m hækstafet:

Stafetten afvikles som en frem-og-tilbage stafet. Hver klasse skal stille med 10 piger og 10 drenge. Hvis dette ikke er muligt, må enkelte løbe to ture, blot skal reglen om 10 ture til hvert køn overholdes. Vær her opmærksom på, at eleven i dette tilfælde skal tilbage i enten pige- eller drengerække ved at gå langs græsset.

Eleverne stilles op i hver sin ende af en 60m strækning. Klassens sidste løber (nr. 20) markeres med en overtrækstrøje, så man ikke er i tvivl om, hvornår klassen er i mål.

Klistermærker benyttes til at styre rækkefølgen og udleveres til læreren ved ankomst. Pigerne starter og løber med ulige numre 1-3-5-7-9-11-13-15-17-19. Drengene løber med lige numre 2-4-6-8-10-12-14-16-18-20.

Speed-længde

Speedlængde afvikles som en "Længdespringsstafet" med point.

Sandgraven er delt op i 5 zoner. Den første zone tættest på afsætsstedet giver 1 point, den næste zone giver 2 point og så videre. Herefter skal klassen stå klar bag en kegle.

Første elev på hvert hold starter med at lave et længdespring ud i sandgraven. Holdet får det antal point, som svarer til zonen eleven lander i. Den næste elev på holdet må springe, så snart eleven, der lige har sprunget, er ude af landingsområdet! Når en elev har sprunget, går/løber de tilbage i køen og springer igen, når det er deres tur.

Klassen har nu 5 minutter til at skaffe sig så mange point som muligt.

OBS der gives IKKE point, hvis en elev springer inden, den forrige elev er ude af landingsområdet!

Speed-bounce

I speedbounce handler det om at være hurtig på fødderne. I har en minihæk (cirka 10-20 cm forhindring) – eleverne hopper fra side til side, og hver passage af forhindringen tæller et point. Eleverne hopper med samlede ben.

Alle fra klassen skal have været med til at hoppe, og ellers er strategien helt op til den enkelte klasse. Det kan være nogen hopper i 10 sek. og andre hopper i 30 sek. Ved skifte skal den der er i gang med at hoppe stoppe, og den nye hopper skal starte på den samme side, hvor den anden sluttede.

Det handler om at hoppe så mange gange som muligt på 5 minutter.

Turbokast

Klassen får udleveret x antal forskellige redskaber, som de skal forsøge at kaste så langt som muligt. Det kan være alt lige fra hylere, ærteposer, bolde og hulahopringe. Jo længere der kastes, jo flere point optjener klassen. Kasteretningen deles op i 5 zoner. Den første zone tættest på kastestedet giver 1 point, den næste zone giver 2 point og så videre, på samme måde som i speedlængde.

Der kan være lidt strategi i hvem der kaster med hvilke redskaber. Alle elever skal kaste, enkelte elever kan få et ekstra kast.

Er alle redskaber kastet ud, må hele klassen løbe ud på græsset og hente redskaberne. Tiden stoppes ikke mens der hentes. Først når alle elever er tilbage på tilløbsbanen må der kastes igen.

Når 1. elev kaster, må elev nummer 2 først starte sit kast, når elev 1's redskab er landet osv. Kort tilløb anbefales, hele klassen står klar bag en kegle og giver plads til den som kaster.

Klassen har nu 5 minutter til at se hvor mange point de kan få.

OBS der gives IKKE point, hvis en elev kaster inden, den forrige elevs kasteredskab er landet!

Medicinboldkast

Klassen har x antal medicinbolde. 1-3 kg. for 6. klasse.

Det gælder nu for klassen om at få så mange point som muligt. De kaster/støder med to hænder som vist på billedet for neden. Kastet foretages med overkroppen vendt ud mod kasteretningen. Der kan stødes stående eller med et chassé-tilløb, så længde der ikke overtrædes.



Kasteretningen er delt op i 5 zoner. Den første zone tættest på kastestedet giver 1 point, den næste zone giver 2 point og så videre.

Hvad er smartest, at den stærkeste kaster med 1kg og får rigtig mange point eller at den stærkeste kaster med den tungeste? Igen er der lidt strategi, som klassen kan forholde sig til.

Klassen har i alt 40 kast/stød. Husk at der er ikke tid på. Alle i klassen skal mindst kaste én gang.

5-Minutter Marathon

Klassen har 5 minutter til at løbe så mange runder som muligt. Inden start noteres, hvor mange elever, der stiller til start fra klassen. Der løbes på en afmærket rundstrækning på atletikbanen af en længde på cirka 200m. For hver omgang eleverne gennemfører gives der ét point. Efter 5 minutter udregnes en pointsum med hensyntagen til det antal elever, der stillede til start fra klassen. Alle i klassen skal deltage i løbet.

(denne disciplin er Aalborgs version af motionsløb)

10x200m

Stafetten løbes ude på atletikbanen, og der står 5 elever fra hver klasse i hver "hjørne". Hver klasse skal stille med 5 piger og 5 drenge. Hvis dette ikke er muligt, må enkelte løbe to ture, blot skal reglen om 5 ture til hvert køn overholdes. Vær her opmærksom på, at eleven i dette tilfælde skal tilbage i enten pige- eller drengerække ved at gå tværs hen over græsset.

Eleverne stilles op i hver sin ende af stadion. Klassens sidste løber markeres med en overtrækstrøje, så man ikke er i tvivl om, hvornår klassen er i mål. Alle drengene starter ved 200m, og alle pigerne starter ved start-/målområdet.

Klistermærker benyttes til at styre rækkefølgen. Pigerne starter og løber med ulige numre 1-3-5-7-9. Drengene løber med lige numre 2-4-6-8-10.

Når sidste løber kommer i mål, guides eleven ind i målslusen. I målslusen noteres rækkefølgen eleverne kom i mål samt deres navn på skole og klasse.

Se videoer af alle discipliner her: <https://skoleol.dk/atletikdiscipliner/>

Resultater

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

Skole OL Finale 2024

Udtagelse fra Skole OL Atletik lokalstævner:

Vinderklassen udtages direkte til finalen 2024. Vinderklassen modtager efter stævnet en mail fra Skole OL sekretariatet (info@skoleol.dk) med yderligere information om tilmelding til finalen.

Finalen finder sted i Billund.

Vi tager billeder og videoer til Skole OL stævnet

Ved Skole OL stævnet vil der blive taget billeder og video af deltagerne. Disse billeder og videoer kan blive delt på Skole OL's og involverede foreningers, forbunds, sponserers og samarbejdspartneres platforme med henblik på at skabe øget interesse for Skole OL. Billeder og videoer kan desuden indgå i forbindelse med presseomtale. Til dette formål bruges kun billeder og videoer, hvor de personer, der er på billedet eller videoen, ikke med rimelighed kan føle sig udstillet, udnyttet eller krænket.

Hvis der er deltagere, som ikke ønsker at blive fotograferet eller filmet under stævnet, skal der gives besked herom til stævnearrangøren forud for stævnet. Der skal senest gives besked på stævnedagen inden stævnet begynder.

Læs mere om Skole OL's håndtering af billeder og videoer [her](#).

Ved Skole OL lokalstævnet kan der blive taget billeder og video af deltagerne i forbindelse med besøg fra Bilka (Salling Group A/S).

Skole OL og Bilka (Salling Group A/S) bruger billeder og video i kommunikationen og markedsføringen, til at omtale og beskrive Skole OL og Bilkas samarbejde i forbindelse med presseomtale, video- og billedkampagner, opslag på Bilkas og Skole OL's hjemmeside og sociale medier, udsendelse af nyhedsbreve, annoncer, opslag i trykte- og på sociale medier (LinkedIn, Twitter, Instagram, Facebook, Vimeo og YouTube). Oplysningerne vil udelukkende blive brugt i forbindelse med omtale og promovering af Skole OL og Bilkas samarbejde. Materialet kan bruges internt samt eksternt i markedsføringsmateriale.

Disse billeder og videoer kan blive delt på Skole OL's involverede foreningers, forbunds, sponserers og samarbejdspartneres platforme med henblik på at skabe øget interesse for Skole OL.

Hvis der er deltagere, som ikke ønsker at blive fotograferet eller filmet under lokalstævnet, skal der gives besked herom til Skole OL på info@skoleol.dk forud for stævnet.

Kontaktoplysninger

Hvis der skulle opstå tvivlsspørgsmål, er I velkomne til at kontakte os

Skole OL Koordinator i Aalborg AM:

Julian Schlegel

skoleol@aalborgatletik.dk

24 85 64 16

Generelle henvendelser - Skole OL-sekretariat:

info@skoleol.dk/ 24 60 88 02

Vi glæder os til at se jer til et fantastisk Skole OL!