

## Skole OL Atletik i Helsingør



# INFOGUIDE

TIL LÆRER OG ELEVER



## Velkommen

Velkommen til Skole OL Atletik lokalstævnet i Helsingør. Vi glæder os til sammen med jer at få en rigtig god dag med OL-stemning, atletik, spændende konkurrencer, 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, I får en rigtig god oplevelse med atletik.

Velkommen til Helsingør Atletik Stadion, Egevænget 6, 3000 Helsingør.



NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv

TrygFonden

## Vejledende program for mandag d. 11. maj

- 8.40 Ankomst
- 8.50 Kort velkomst
- 9.00 Øvelserne starter - separat plan udsendes inden stævnet
- 14.00 Præmieoverrækkelse og tak for idag

## Praktiske informationer

- I bedes være ved stadion omkring kl 8.40 og finde et opholdssted rundt om banen. I skal opholde jer på ydersiden af rækværket eller toppen af skråningerne. Det er kun klasser som er i gang med øvelser, som må befinde sig på indersiden af rækværket (inde på selve banen).
- Vi har et skilt liggende til hver klasse som står ved indgangen når I ankommer.
- Det er muligt at varme lidt op på græsarealet til venstre for stadion under hensyntagen til øvrige brugere af det areal. Græsplænen på stadion bliver anvendt til kast, hvorfor det er forbudt at opholde sig der og man må heller ikke lige skrå over når man skal til hækkeløb!
- Husk godt med mad og drikke.
- Der er ingen overdækning på stadion, så tag tøj på efter vejret og eventuelt solcreme. Det er kun ved decideret farligt vejr (som tordenvejr) at vi afbryder stævnet.
- Vi har sekretariat i vores klubhus, her taster vi resultater og har I generelle spørgsmål så kom forbi der og spørg. Der vil være samaritter til at hjælpe ved skader.
- Der vil være adgang til toiletter på skolen - fra stadion går man op ad en lille trappe og finder toiletterne i den nærmeste skolegård.



### **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.

### **Respekter de frivillige**

Det kræver mange hænder at afvikle et Skole OL stævne. De voksne, som I ser, har taget fri fra arbejde, og de unge er idræts elever fra 7. klasse. Husk at respektere dem og den indsats de gør.



**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv

**TrygFonden**

## Konkurrencen

Skole OL-atletikkonkurrencen er en klassekonkurrence, hvor hele klassen, både piger og drenge konkurrerer samlet som ét hold. Vi kårer på dagen én samlet klassevinder for hvert klassetrin. Der kåres *ikke* individuelle vindere ved de lokale Skole OL-stævner.

Vinderklasserne kvalificerer sig til Skole OL-finalen, som i år afholdes i København. Sæt derfor allerede nu kryds i kalenderen, så I er klar, hvis I skulle være så seje, at I gik hen og vandt.

## Disciplinerne

- 20x60m
- 20x60m hækstafet
- Speed-længde
- Turbokast
- 10x200m

## Regler

Det gælder om at samle så mange point som muligt i hver øvelse. Hele klassen skal være aktive i øvelserne, dog med undtagelse af stafetterne, hvor 10 drenge og 10 piger deltager i 20x60 meter stafet/hækstafet. Og 5 drenge og 5 piger deltager i 10x200m stafet.

Hvis I ikke er nok elever i klassen til at dække pladserne i stafetten, kan I lade enkelte elever løbe to ture. I skal altid opfylde kravet om 10 drenge/piger, medmindre andet er aftalt med stævnearrangøren.

## Point

Klassens resultat i hver disciplin bliver omsat til placeringspoint. Klassens resultat sammenlignes på tværs på 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.

Klassen er fælles om at samle point ind til klassens samlede resultat – alle elevers præstationer tæller med og er værdifulde for klassens samlede resultat.

Vinderklassen af hele stævnet bliver den klasse med flest point, når alle discipliners point lægges sammen. I tilfælde af pointlighed, er det den bedst placerede i 10x200m stafetten der kåres som vinder.

### Din opgave som lærer under konkurrencerne

Det er din opgave som lærer at fordele disciplinerne blandt dine elever i stafetterne. 5 drenge og 5 piger i 10x200m og 10 piger og 10 drenge til 20x60m stafetten. Det kan være en god ide at have lavet en nedskrevet rækkefølge hjemmefra, da det godt kan være stressende og svært at bevare overblikket, hvis flere skal løbe flere gange.

Øvelserne er valgt ud fra, at vi skal have et højt aktivitetsniveau og at så mange som muligt skal være i gang. Tænk en rolle til de elever, som af den ene eller anden grund ikke kan deltage.

Vi opfordrer til, at I inkluderer *alle* elever i klassen, så I får følelsen af, at klassen har præsteret sammen.

**Det er ikke nødvendigt på forhånd at give arrangøren besked om, hvilke elever der deltager i stafetterne.** I møder simpelthen bare op på startstedet, på det for jeres klasse angivne tidspunkt. Ved øvelsesstedet registrerer vi resultatet fra klassen, som arrangørerne skriver ind i resultatsystemet.

Husk, at I er de pædagogiske ansvarlige for jeres elever og at stævnearrangøren er ansvarlig for afviklingen af dagen og de enkelte discipliner.

### Tidsskema

Hjælp os med at holde tiderne igennem hele stævnet, ved at være på plads på rette tid og sted hele dagen. Det er din opgave som lærer at sørge for, at eleverne kommer til start. Vi bestræber os selvfølgelig på at være fleksible, men misser I starttidspunktet, misser I som udgangspunkt også muligheden for at konkurrere i den pågældende disciplin.

I skal være ved øvelsen 5 min før det angivne starttidspunkt. Er klassen før jer ikke færdige, beder vi jer om at holde afstand så de ikke bliver forstyrret. Husk at det er lærerens opgave at sørge for, at eleverne kommer til start!

Hver klasse skal have en lærer med ud til øvelsesstedet, der hjælper eleverne og holder styr på rækkefølgen.

Detaljeret tidsskema udsendes separat.

## Beskrivelse af disciplinerne

### 20x60m og 20x60m hækkestafet:

Hækstafet foregår på samme måde som 20x60m stafet, der er blot kommet hække på.

Begge stafetter laves 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. Eleverne stilles op i hver sin ende af en 60m strækning. Der benyttes en depeche, og det er ikke tilladt for næste løber at starte, før depechen er overleveret. Bliver der alligevel tyvstartet er det op til øvelseslederen at vurdere om der skal pålægges holdet nogle strafsekunder. Tabes depechen samler man den op og fortsætter.

### Speedlængde

Speedlængde afvikles som en "Længdespringsstafet" med point.

Sandgraven er delt op i 5 zoner med en meter pr zone. Den første zone tættest på afsætsstedet giver 1 point, den næste zone giver 2 point og så videre.

Klassen stiller sig klar bag en kegle, som markerer startstedet for tilløb. Klassen har nu 6 minutter til at skaffe sig så mange point som muligt.

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 sandgraven. Når en elev har sprunget, går/løber de tilbage i køen og springer igen, når det er deres tur. Sådan fortsættes i seks minutter.

### Turbokast

Klassen får udleveret en række forskellige redskaber, som de skal forsøge at kaste så langt som muligt. Det vil være ærteposer, bolde, børnespyd, børnediskos, hulahopringe, gummistøvler og bøjler. Jo længere der kastes jo flere point optjener klassen. Kasteretningen deles op i zoner med 8-10 m pr zone. 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.

Klassen har nu 5 minutter til at se hvor mange point de kan få. Når 1. elev har kastet, vender man sig rundt, løber tilbage og giver high 5 til den næste i køen, der så må starte sit tilløb.

### 10x200m

Stafetten løbes ude på atletikbanen som er 400m hele vejen rundt. Der står derfor 5 elever fra hver klasse i ved starten og 5 fra hver klasse ved 200m mærket. Der vil være en "bås" lavet af hække til hver klasse, hvor de står klar før de skal løbe. 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. Der benyttes en depeche som skal overleveres til næste løber. Tabes depechen samles denne op og man fortsætter.

10x200m afvikles pr klassetrin, således at flere klasser fra samme klassetrin løber mod hinanden.

### Resultater

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

## Skole OL-finalen 2026

Vinderklassen for hvert klassetrin udtages direkte til finalen. Vinderklassen modtager efter stævnet en mail fra Skole OL-sekretariatet ([info@skoleol.dk](mailto:info@skoleol.dk)) med yderligere information om tilmelding til finalen.

Finalen finder sted i Københavns Kommune, nærmere bestemt i Sundby Idrætspark d. 9. - 12. juni

4. klasser: 12. juni

5. klasser: 11. juni

6. klasser: 10. juni

7. klasser: 9. juni

Som vinderklasse kan det være en fordel at øve sig hjemmefra på konkurrencerne inden I skal med til finalen. Vær OBS på, at der kan være forskel på hvilke discipliner I har konkurreret i til lokalstævnet og hvilke discipliner der er med i København og hvordan de afvikles. I vil få tilsendt info herom forud for jeres deltagelse i finalen.

I kan også mere om Skole OL-finalen på <https://skoleol.dk/finale>.

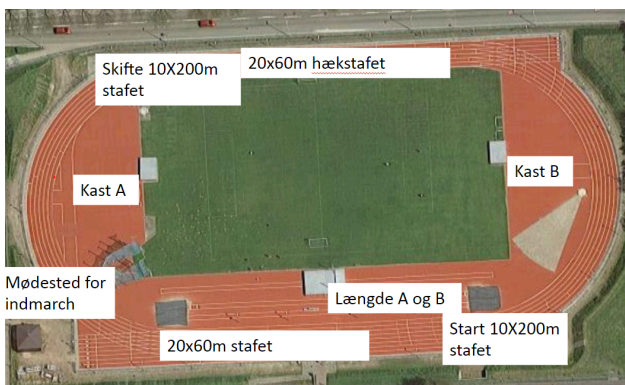
### Vi tager billeder og videoer til Skole OL stævnet

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, sponsorer 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](#).

## Stadionoversigt



## Kontaktoplysninger

Helsingør Atletik:

Christine Redestam, tlf. 3070 9708, email: [post@hif-atletik.dk](mailto:post@hif-atletik.dk)

Helsingør Kommune:

Trine Gundnitz Allpasse, [email:trial@helsingor.dk](mailto:trial@helsingor.dk)

Skole OL Atletik og Skole OL generelt: [skoleol@dif.dk](mailto:skoleol@dif.dk) / 24 60 88 02