Dansk Atletik

SKOLE OL

Skole OL Atletik i Aarhus

5.-7. maj 2026

Viby Stadion

Generel info

SKOLE OL

DIF

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

TrygFonden

Velkommen

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

Vi beder jer 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.

Velkommen til Viby stadion!

Praktiske informationer

Ophold på stadion: Find et sted langs rundbanen, og lav jeres base der. Når klassen ikke er i konkurrence, skal eleverne opholde sig uden for rundbanen, da alle konkurrencer afvikles inde på stadion. Så snart man er færdig med en disciplin, skal man trække udenfor hegnet, så man ikke kommer i vejen for de næste i konkurrencerne. I er velkomne til at lave skilte og bannere og tage med.

Fodboldbanen: Man må KUN være på fodboldbanen, når klassen er i gang med turbokast. Vi har lovet kommunen at passe på græsset, og derfor må vi ikke bruge fodboldbanen.

Opvarmning: Opvarmning SKAL laves udenfor stadion, enten på gruset eller på de omkringliggende fodboldbaner.

Dårligt vejr: Der findes ikke overdækning på Viby Stadion, så medbring regntøj mv. Der er begrænset mulighed for at opstille egen pavillon, da græsset skråner ned mod løbebanen.

Startnumre: Vi bruger ikke startnumre ved stævnet, undtagen på 10x200 m, hvor sidste løber får et startnummer på. Vi bruger dog klistermærker (fra 1-20) på stafetterne, så vi kan holde styr på eleverne.

Mad og drikke: Medbring mad og drikke til hele dagen. Vi garanterer ikke at cafeteriaet på stadion holder åbent, og hvis det gør, er det primært de 'usunde' varer der sælges.

Omklædning: Det er desværre ikke muligt at klæde om før og efter stævnet. Vi har ikke kunnet få lov til at bruge omklædningsrummene, da de skal bruges senere på dagen til de almindelige aktiviteter på Viby Stadion.

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.

Der kan hentes skraldeposer ved infoteltet, så det er nemt at rydde op.

Respekter de frivillige

Det kræver mange hænder at afvikle et Skole OL-stævne. Alle dommere og hjælpere I ser på stadion, er frivillige. Husk at anerkende dem, og den indsats de lægger i stævnet.

Konkurrencerne

Skole OL-konkurrencen er en klassekonkurrence, hvor 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.

Disciplinerne

20x60m

20x60m hækstafet

Speed-bounce

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 med følgende undtagelser:

I 20x60meter stafetterne skal klassen stille et hold på 10 drenge og 10 piger. I stafetten er det tilladt at lade enkelte elever løbe 2 ture, hvis I ikke er nok elever til at stille et fuldt hold. I skal altid opfylde kravet om 10 drenge/piger.

I øvelsen 10x200m skal klassen stille med 5 piger og 5 drenge.

Point

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 klassen med flest point, når alle discipliners point lægges sammen. I tilfælde af pointlighed er det placeringen på 20x60 m der afgør hvem der vinder.

Hvem skal lave hvad

Det er din opgave som lærer at fordele disciplinerne blandt dine elever i 3 af øvelserne. 5 drenge og 5 piger i 10x200m og 10 piger og 10 drenge til 20x60m og 20x60 m hæk-stafetterne. 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 desværre er skadet.

Vi opfordrer til, at I inkluderer *alle* elever i klassen, så I får følelsen af, at klassen har præsteret sammen. I møder op på startstedet i god tid før det for jeres klasse angivne tidspunkt. Ved øvelsesstedet registrerer vi resultatet fra klassen, som arrangørerne skriver ind i resultatsystemet.

Husk, at lærerne er de pædagogisk ansvarlige, mens 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. 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. 2 min. før start. Husk at det er lærerens opgave at sørge for, at eleverne kommer til start! Hver klasse skal have en voksen med ud til øvelsesstedet, der hjælper eleverne, og holder styr på rækkefølgen.

9.15	Lærermøde og velkommen til Skole OL ved infoteltet
9.30	Fælles opvarmning på løbebanen foran infoteltet
10.00	Disciplinerne begynder

Efter 10x200 m tastes de sidste resultater ind, og dagens resultat råbes op, og vinderen kåres.

Se det præcise tidsskema vedhæftet mailen.
Tidsskemaet læses ved at finde din klasses nummer til højre for tidsskemaet, og derefter finde samme nummer i tidsskemaet, ved hver enkelt disciplin.

Afvikling af discipliner

20x60m og 20x60 hækstafet:

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

Begge stafetter 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. Løber en elev 2 ture, skal eleven både have et lige og et ulige nummer på – og gerne med god tid imellem turene, så der er tid til at få vejret mellem hvert løb. Eleverne stilles op i hver sin ende af en 60m strækning. Klassens sidste løber markeres med en orange overtrækstrøje, så vi ikke er i tvivl om, hvornår klassen er i mål.

Ved ankomst til stadion, udleveres klistermærker med numrene 1-20, som I skal hjælpe eleverne med at få sat på trøjen. På den måde er det nemt at holde styr på, at eleverne står rigtigt. Elever med ulige numre står ved start/mål, mens elever med lige numre står i modsatte ende.

Vi beder klassens lærer stå i enden modsat start/mål, og hjælpe eleverne. Vores hjælpere står ved start, hjælper eleverne, og tager tid på hver bane.

Speedlængde

Speedlængde afvikles som en ”Længdespringsstafet” med point.

Sandgraven er delt op i 5 zoner (75 cm per zone). Den første zone tættest på afsætsstedet giver 1 point, den næste zone giver 2 point og så videre. Herefter skal klassen være klar bag en kegle (kort tilløb anbefales). Klassen har nu 4 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. OBS. Det er bagerste berøring i sandkassen der tæller. 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 4 minutter. Alle elever skal springe.

Pointzonerne er inddelt således:

0-1,75 m: 1 point

1,75-2,5 m: 2 point

2,5-3,25 m: 3 point

3,25-4 m: 4 point

4 m +: 5 point

Speedbounce

I speedbounce handler det om at være hurtig på fødderne. På banen står en forhindring på ca 20 cm, som skal hoppes sidelæns over. 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 4 minutter. Der er to stationer, hvor klassen er i gang samtidig.

Turbokast

Klassen får udleveret ca. 60 forskellige redskaber, som de skal forsøge at kaste så langt som muligt. Det kan være alt lige fra hylere, ærteposer, bolde, sko 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. OBS! Det er der hvor redskabet rammer jorden, der tælles point – ikke hvor det ligger stille.

Der kan være lidt strategi i hvem der kaster med hvilke redskaber. Alle elever skal kaste.

Klassen har nu 4 minutter til at se hvor mange kast de kan nå, og hvor mange point de kan få. Når 1. elev kaster, må elev nummer 2 først starte sit kast, når elev 1's redskab er landet. Kort tilløb anbefales, hele klassen står klar bag en kegle og giver plads til den som kaster.

Det er muligt at score bonuspoint! På ca. 25 m ligger de olympiske ringe – kan man få redskabet til at lande heri, får man 10 point for sit kast.

Pointzonerne er inddelt således:

0-15 m: 1 point

15-22,5 m: 2 point

22,5-30 m: 3 point

30-37,5 m: 4 point

37,5 m +: 5 point

10x200m

Stafetten løbes ude på rundbanen, og der står 5 elever fra hver klasse ved start og midtvejs på modsatte langside. Hver klasse skal stille med 5 piger og 5 drenge. Klassens sidste løber markeres med en orange overtrækstrøje og startnummer, så vi ikke er i tvivl om, hvornår klassen er i mål.

Ved ankomst til stadion, udleveres klistermærker med numrene 1-10, som I skal hjælpe eleverne med at få sat på trøjen. På den måde er det nemt at holde styr på, at eleverne står rigtigt. Løbere med ulige numre står ved start, mens løbere med lige numre står ved 200 m mærket (midt på de to langsider).

Vi beder klassens lærer stå ved skiftet modsat start/mål, og hjælpe eleverne. Vores hjælpere står ved start, hjælper eleverne, og tager tid på løberne.

Alle elever der ikke løber 10x200 m **SKAL** opholde sig **uden for hegnet**, da vi har brug for at have godt udsyn og overblik over hele rundbanen under løbet. Der må altså ikke heppes eller løbes med inde på banen eller græsset!

Resultater

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

Skole OL Finale 2026

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

Finalen finder sted i København den 9.-12. juni 20246.

Skole OL betaler halvdelen af klassens transportomkostninger til og fra København, samt sørger for overnatning på en skole i nærheden.

I kan læse mere om finalen her: 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, sponsorers 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

OBS! Torsdag konkurreres der 2 steder i speedlængde, turbokast og speedbounce. Vær opmærksom på, om I skal være A eller B.



Kontaktoplysninger

Aarhus 1900 Atletik & Løb

Jane Lindved, lindvedjane@gmail.com / 20 78 57 05

Skole OL Atletik og Skole OL generelt: info@skoleol.dk / 24 60 88 02