

HGF AM- HERNING - SKOLE OL 2025 - ATLETIK
Discipliner - Pointsystem: Placeringspoint: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

ONSDAG 30. APRIL

1) 20 x 60m pind-til-pind stafet VED SIDDETRIBUNEN: -

Med tidtagning - sidste deltager har farvet vest på.

Hjælpere: 1 ved hvert hold i hver ende = max 16 hjælpere(klassernes egne lærere + hjælpere)

8 NAVNE: Signe, Julie, Linus, Ludvig, Rasmus, Nicklas, Johannes, Sebastian

Tidtagere: Kristian Graversgaard, Niels Thomassen

Depecher, farvet veste, max 8: Ebbe Ebbesen

Starter, rækkefølge i mål: Leif Bergmann, Leif B. Nielsen. Resultatliste til beregning

2) Speedlængdespring - SYD og NORD - 2 BANER - S: Ebbe Ebbesen N: Palle Fasterholt

10m tilløb - afsæt 1m fra kanten, markeres med hvid tape. Zoner markeres med skilte i siden

1 hold springer i 12 min. Pointene lægges sammen og giver klassens samlede score. Først når springende elev har forladt sandkassen, må næste løbe. Rive mellem hver runde.

Mærker i sandkassen: 1m 2m 3m

Giver zoner: 0-1m 1-2m 2-3m 3-4m og derover

Point: 0 1 3 5

Hjælpere: 3 pr. række: 1 sender eleverne af sted, 1 pointlæser, 1 skriver resultatet på ark. Resultatliste til beregning

4 navne: Benedikte, Maya, Alberte, Elisabeth

3) Turbokast med hylere ved spydkastbanen -NORDog SYD- 2 baner. N: Birgit S: Niels

Zoner markeres med minestrimmel + holdere

1 hold kaster samtidig i 12 min. Pointene lægges sammen og giver klassens samlede score.

5 kaster efter hinanden – samme 5 henter hylere. Den næste må først kaste, når pointet er meddelt.

Bånd på græsset: 15m 30m 40m Over 40m

Giver zoner: 0-15m 15-30m 30-40m 40m og derover

Point: 0 1 3 5

Hjælper: Birgit Graversgaard og Niels Thomassen skriver klassens samlede resultat på ark og resultatliste til beregning

Hjælpere: 2 pr. baneude i marken til at se landingssted + 1 skriver =6 hjælpere

4navne: Signe, Julie, Linus, Ludvig

4) KVIKHOP foran højdemåtterne – 2 stationer med hver 2 hoppesteder: 5 min. pr. runde. 2 runder.

5 små kegler, stablet, x2 ved siden af hinanden = 1 hoppested. Der hoppes sidelæns med samlede ben.–

Øst: Leif Bergmann Vest: Leif B. Nielsen

1 klasse deles i 2 hold – begge hold hopper samtidig i 2x5 min. Eleverne bytter selv indbyrdes, uden pause i 5 min.

Kort pause, så 2. runde på samme måde. Hvert hop = 1 point. Keglerne, der hoppes over, må ikke røres. Berøring tælles ikke med. Pointene lægges sammen fra begge runder og giver klassens samlede score. Resultatliste til beregning

4Navne: Rasmus, Nicklas, Johannes, Sebastian

5) Kondiløb - 2 baner på løbebanen ved ØST-tribunen - 10 min. - Kristian

2x2 kegler sættes op med 100m imellem = 1 omgang på 200m. Bane 1: 1-3 Bane 2: 4-6

Hele klassen starter samtidig. Hvor mange runder kan klassen til sammen løbe på 10 min. = antal km

Regnes om til antal runder (meter) pr. elev = pointtallet.

Hjælper: Kristian Graversgaard – udregner klassens pointtal. Resultatliste til beregning.

Hjælpere: 1 i hver ende. Kontrollerer, at der ikke bliver snydt og hjælper med at tælle omgange. Notere. Tælle sammen.

4Navne: Troels, Theodor, Elliot, Christopher

6) EKSTRA: POINTKAST – i Kastegården. 2 baner. 1 bane= 3 hulhop-ringe og kastebolde. 1-3-5 point. Alle i klassen kaster -efter hinanden – 1 forsøg pr. elev – i 10 min. uafbrudt. Hvor mange point scorer klassen?

2 navne: Tanja, Frida

7) FINALE: 10X200M. 3 heat. Heat 1: 7.klasserne (7) – Heat 2: 6. og 5.klasserne (8) – Heat 3: 4.klasserne (7)

Sidste person på holdet har farvet vest på.

Startsted: Ved mållinien ved siddetribunen: Starter: Leif Bergmann + Leif B Nielsen

Depecher, 8 stk.: ved start/mål-stedet: Ebbe Ebbesen

Skiftested: Ved 200m-mærket: **FARVET VESTE:** 8 stk. Hjælpere: Niels Thomassen, Palle Fasterholt

Rækkefølge i mål: Kristian og Birgit Graversgaard