

 Aalborg Atletik & Motion Øvelsesinstruktioner SkoleOL 2018 Aalborg	Udarbejdet af: Finn	Dato: 20180419
	Rev. Nr.: 1	Side af: 1 - 10
	Godkendt af: Bestyrelsen	
	Standard:	
AAM: Finn Yde		

Til SkoleOL i Aalborg er der følgende øvelser:

- Sprint
- 400 meter løb
- Hækkeløb
- 20 x 60 meter stafet
- Distanceløb på 1 km
- Boldkast
- Hylerkast
- Længdespring
-

Dette dokument beskriver kortfattet hvordan de enkelte øvelser skal afvikles.

Samlet materialeoversigt:

Sprint:	2 borde til dommerne 4 stole til dommerne 500 ark til resultater 16 stole til holdene 8 stopure i reserve Blyanter
400 m:	2 strimmelure 1 ni mm startpistol 10 patroner Rød/hvid tape
Hækkeløb:	36 gerne 48 hække 8 stopure 12 stole 9 mm startpistol 200 patroner klaptræ
Stafet:	16 gule veste i forskellige størrelser (sidste løber) 8 depecher Startpistol 6 patroner 2 strimmelure
Distanceløb	2 borde 4 stole Masser af bolde Boldbeholdere Minestrimmel
Kast:	6 hylere 6 145 grams bolde 50 meter målebånd
Spring	kridt 10 meter målebånd



Sprint

Sprint er korte løb. De er med stigende længde jo ældre eleverne bliver.

4 klasse løber 60 meter

5 klasse løber 60 meter

6 klasse løber 80 meter

7 klasse løber 100 meter

For at sikre en hurtig afvikling af øvelsen, så så mange som muligt får chancen for at løbe sprint skal der placeres 2 rækker stole bag startlinjen. Det giver muligheden for at få et hold klar ved startlinjen, og så de to næste klar på stolerækker bagved. Hver gang et heat er sendt afsted skal der rykkes frem og et nyt hold sættes på bagerste række. Der startes stående, og der anvendes dermed ikke startblokke.

Hver klasse har 2 heat med 8 deltagere i hver. Holdene løber i den rækkefølge de står på holdlisten.

Der anvendes altid.

En liste anvendes til at registrere startnummer for hvert hold og en liste i tårnet anvendes til at skrive tiden for hver bane.

Der skal fire personer til at taste startnumre og tider ind i App'en.

Bemanding 9 mand:

- 1 starter
- 1 starthjælper
- 1 til at notere startnummer og banenummer på skemaet.
- 2 i dommertårnet
- 4 til resultater

Udstyr:

- Eltidsanlægget
- Mobiltelefoner til de fire der registrerer tider
- Papir
- 16 stole



400 meter løb

400 meter løbes af 3 elever fra hver klasse. Der løbes holdvis, så f.eks alle 400 meter løberne på hold A løber samtidig. Der skal ikke holdes baner.

Der anvendes 2 strimmelure til at registrere tiderne.

To personer stiller løberne i rækkefølge efter placering så vi kan få deres startnumre knyttet til tiderne.

Der skal to personer til at taste startnumre og tider in i App'en.

Bemanding 6 mand:

- 1 starter
- 1 starthjælper
- 2 til at betjene strimmelurene
- 2 til at line løberne op i rækkefølge når de er i mål
- 2 til resultater

Udstyr:

- 2 strimmelure
- Mobiltelefoner til de to der registrerer tider
- 9 mm Startpistol
- 10 patroner
- Standere + rød/hvid tape

Hækkeløb

Hækkeløb er korte løb. Alle løber 60 meter.

	4. + 5. klasse	6. + 7. klasse
Forhindring højde	Ca. 50 cm	Ca. 50 cm
Afstand mellem hækkene	6,65m	7,65m
Startstreg	0 meter	0 meter
1. forhindring	11,75 meter	11,75 meter
2. forhindring	18,4 meter	19,40 meter
3. forhindring	25,05 meter	27,05 meter
4. forhindring	31,7 meter	34,7 meter
5. forhindring	38,35 meter	42,35 meter
6. forhindring	45 meter	50 meter
Mål	60 meter	60 meter

For at sikre en hurtig afvikling af øvelsen, så så mange som muligt får chancen for at løbe hækkeløb skal der placeres 2 rækker stole bag startlinjen. Det giver muligheden for at få et hold klar ved startlinjen, og så de to næste klar på stolerækker bagved. Hver gang et heat er sendt afsted skal der rykkes frem og et nyt hold sættes på bagerste række. Der startes stående, og der anvendes dermed ikke startblokke.

Hver klasse har 2 heat med 6 deltagere i hver. Holdene løber i den rækkefølge de står på holdlisten.

Der anvendes manuel tid. Resultaterne tages direkte ind i app'en.

Der er en tidstager for hver bane. Tidstageren taster både startnummer og resultat ind i app'en. Hver tidstager skal have en mobiltelefon og et stopur.

Der skydes med en 9 mm pistol, klaptræet skal være i reserve.

Bemanding 9 mand:

- 1 starter.
- 1 starthjælper.
- 6 til at tage tid og registre i app'en.
- 1 leder ved mållinjen

Udstyr:

- 6 stopure + 1 i reserve
- Mobiltelefoner til de 6 der registrerer tider
- 36 hække
- 12 stole
- Startpistol
- 200 patroner
- Klaptræ



20 x 60 meter stafet

20 x 60 meter stafet løbes på banerne foran tribunen. Der løbes holdvis, og hver klasse får sin bane. Halvdelen af hver klasse stiller op ved mållinjen og den anden halvdel ved 60 meter startlinjen. De skal stå ansigt mod ansigt. Første løber ved mållinjen løber første tur med en depeche som afleveres til forreste klassekammerat ved 60 meter startlinjen, som så løber til mållinjen. De elever der har løbet går bagom ud på græsset og hepper på kammeraterne. Er der ikke 20 elever i en klasse kan en eller flere elever løbe flere ture. Løber nr. 20 får en gul vest på så de kan genkendes af tidtagerne. Der er udleveret numre fra 1 til 20 sammen med startnummeret. Disse numre kan sættes på for at skelne deltagerne i stafetten. Der anvendes 2 strimmelure til at registrere tiderne. En person sørger for at få noteret rækkefølgen som klasserne kommer ind i.

Der skal to personer til at taste startnumre og tider in i App'en.

Bemanning 6 mand:

- 1 starter
- 1 starthjælper
- 2 til at betjene strimmelurene
- 1 til række følge
- 1 til resultater

Udstyr:

- 2 strimmelure
- Mobiltelefoner til de to der registrerer tider
- 8 depecher
- 9 mm Startpistol
- 10 patroner
- Gule veste, forskellige størrelser.



Distanceløb

Motionsløbet løbes på en 1 kilometer rute i skoven omkring Skovdalen. Der gives point for gennemførelsen og tiden registreres ikke. Hver elev får en golfbold udleveret ved rutens vendepunkt. Bolden skal placeres i en beholder ved mållinjen.

Elever kan gennem hele stævnet selv indpasse gennemførelsen af motionsløbet i deres program. Registreringen stopper når stafetterne går i gang.

Bemanding 4 mand:

- 2 ved start
- 2 til at udlevere golfbolde

:

Kast

Der kastes med to forskellige redskaber. Halvdelen af klassens elever kaster.

- 4 klasse kaster med 145 grams bolde
- 5 klasse kaster med 145 grams bolde
- 6 klasse kaster med hylere
- 7 klasse kaster med hylere

Kastene afvikles fra de to kuglestødsringe. Der gives ikke prøvekast. Kast ikke ud over kuglestødsbanen, men ud over græsplænen.

Der må ikke overtrædes, dvs træde ud af kasteringen. Der skal kastes, ikke stødes, selv om øvelsen foretages fra en kuglestødsring.

Hver elev kaster 2 på hinanden følgende gange. Begge resultater indtastes. Eleverne hjælper selv med at returnere redskaber.

Der måles med målebåndets 0 ved kasteringens kant. To officials i marken markerer nedslaget, der hvor redskabet lander og ikke hvor det triller hen, måler afstanden og taster afstanden ind i app'en sammen med startnummeret.

Bemanding 4 mand:

- 1 leder
- 1 måler ved ringen
- 1 leder i marken
- 2 til at måle og indtaste resultater

Udstyr:

- 8 stk 145 g bolde
- 8 stk hylere
- Mobiltelefoner til de 2 der registrerer længder
- 50 meter målebånd



Længdespring

Halvdelen af klassens elever springer længdespring. Der springes fra zone. Zonen er 60 cm lang. Der måles altid fra bagkanten af zone. Dvs at det gælder om at springe fra forkanten for at få registreret længst muligt spring. Der gives ikke prøvespring.

Der springes ved begge sandgrave

Der må ikke overtrædes,

Hver klasse stilles op til længdespring, og når en elev har sprunget første gang stiller vedkommende op i køen igen til spring 2.

Der måles med målebåndets 0 ved zonen bagkant. To officials i marken markerer bagerste mærke i sandet som eleven har lavet, måler afstanden og taster afstanden ind i app'en

Bemanning 5 mand:

- 1 leder
- 1 måler ved zonen
- 2 til at måle og indtaste resultater
- 1 til at rive

Udstyr:

- Mobiltelefoner til de 2 der registrerer længder
- 10 meter målebånd
- Kridt
- Rive

Registrering af resultater



Resultatindtastning for:
Skole OL Aalborg - 60m hæk.
Vælg ny disciplin øverst til højre

Der er forbindelse til internettet

Startnummer:
Resultat:

Finaleresultat

Tilføj til kø

Ingen resultater i kø

Vælg en disciplin

- Skole OL Aalborg - 60m hæk
- Skole OL Aalborg - 80m
- Skole OL Aalborg - 400m
- Skole OL Aalborg - Stafetløb
- Skole OL Aalborg - Kast med hylere
- Skole OL Aalborg - Længdespring

Tips & Tricks:

- Disciplinen kan ændres i dropdown-boksen øverst til højre.
- Enter-knappen kan benyttes til at springe fra felt til felt. Når man er i startnummer-feltet vil et tryk på enter sende markøren videre til resultat-feltet. Endnu et tryk på enter, vil derefter tilføje resultatet til køen, og markøren hopper tilbage i startnummer-feltet.
- Det anbefales, at uploade resultater med jævne mellemrum.
- Husk at angive om der er tale om finale-resultater eller ej!
- Alle resultater i køen gemmes på enheden. Hvis der sker ukendte fejl, så opdater hjemmesiden for at se om det løser problemet.

Version 0.2 ([Nulstil enhed](#))

Brugervejledning

Som hjælper skal du bidrage til resultatformidlingen ved at indtaste resultater på deltagerne. Indtastningen finder sted som beskrevet nedenfor.

Materialer

Du behøver blot at have en Smartphone eller en Tablet med internet adgang

- 1) Gå ind på siden: <http://84.19.174.25:6630/ResultApp/>
- 2) Her skal du logge ind med følgende info:
 - 1) Bruger: AAM
 - 2) Pass: Finn
- 3) Tryk tilføj enhed - du skal herefter navngive din enhed. Vi anbefaler, at du navngiver din enhed dit eget navn, da vi så kan se, hvem der har tastet hvad ind.

Når du skal indtaste resultater skal du:

- a) Vælg disciplin oppe i højre hjørne (det er vigtigt, at du ifht. kast vælger den rigtige kasteøvelse -hvh. boldkast eller hylerkast!)
- b) Indtast startnummeret på eleven, der er i gang
- c) Angiv resultatet - bemærk, at du starter med det forreste cifre (x:xx,xx) - du behøver kun indtaste de resultater, der er nødvendige.
- d) Tryk på knappen "Tilføj til kø"

Hvor sker det?

