SPECIALSKOLERNES LANDSIDRÆTSSTÆVNE ESBJERG

ATLETIKREGLER

Indhold

Forberedelse til SLIS Atletikstævne 2

Hvad skal du huske at medbringe? 2

Hvordan forbereder du dig? 2

Under stævnet 2

Discipliner 3

60 meter løb 3

400 meter løb 3

4 x 60 meter stafetløb 4

Boldkast 5

Spydkast 5

Kuglestød 6

Længdespring 6

Højdespring 7

Rækker i atletikdiscipliner 8

Løbediscipliner 8

Kastediscipliner 8

Springdiscipliner 9

Forberedelse til SLIS Atletikstævne

For at få den bedste oplevelse til Specialskolernes Landsidrætsstævne (SLIS) er det vigtigt at være godt forberedt. Her er nogle tips til, hvordan du kan forberede dig inden og under stævnet.

Hvad skal du huske at medbringe?

✅ Sportstøj – Behageligt tøj, du kan bevæge dig i.

✅ Løbesko – Gode sko, der giver støtte til løb og spring.

✅ Drikkedunk – Det er vigtigt at holde sig hydreret.

✅ Evt. solcreme og kasket – Hvis vejret er solrigt.

✅ Ekstra tøj – Hvis vejret skifter, eller du bliver svedig.

Hvordan forbereder du dig?

- Øv dig i de discipliner, du deltager i – Prøv at løbe, hoppe eller kaste på forhånd, så du er klar.
- Varm op før du deltager – Stræk ud og lav let opvarmning for at undgå skader.
- Spis sundt før stævnet – Spis en god morgenmad eller frokost med kulhydrater og proteiner.
- Sov godt natten før – En god nattesøvn giver dig mere energi til konkurrencerne.

Under stævnet

- Lyt til dommerne og arrangørerne – De forklarer reglerne og hjælper dig.
- Drik vand mellem konkurrencerne – Undgå dehydrering.
- Hep på dine medkonkurrenter – God sportsånd gør oplevelsen bedre for alle.
- Hav det sjovt! – Det vigtigste er, at du har en god oplevelse og gør dit bedste.

Atletikdiscipliner

60 meter løb

60 meter løb foregår på rundebanens langside på inddelt bane MED banepligt. Hver deltager løber i sin egen bane og må ikke træde uden for sin bane. Baneskift kan medføre diskvalifikation, hvilket bedømmes af banens dommer.

Starteren giver følgende kommandoer:

- **"På pladserne"** – Løberne stiller sig i startposition.
- **"Færdige"** – Løberne gør sig klar til start.
- **Startskud** – Løbet starter, når fløjten lyder.

Hver bane har en dommer, der tages tid manuelt med stopur. Målstregen skal krydses med brystet først – ikke arme eller hoved.

Efter indledende runder inddeles deltagerne i A, B, C og D rækker, hvor de 6 bedste kvinder og mænd fra hver række går videre til finalerne.

400 meter løb

400 meter løb foregår på rundebanens langside på inddelt bane.

Der er fællesstart, og der er dermed **IKKE** banepligt efter de første 100m, der er markeret på banen med farvet tape.

Starteren giver følgende kommandoer:

- **"På pladserne"** – Løberne stiller sig i startposition.
- **"Færdige"** – Løberne gør sig klar til start.
- **Startskud** – Løbet starter, når fløjten lyder.

Hver bane har en dommer, der tages tid manuelt med stopur. Målstregen skal krydses med brystet først – ikke arme eller hoved.

Det er idrætsudøverens selvstændige præstation, der skal måles. Derfor er det forbudt for ledsagerne at løbe foran eller ved siden af deltagerne for at pace.

I 400 meter løb opdeles deltagerne kun efter køn, ikke efter A, B, C og D rækker. De 8 hurtigste mænd og de 8 hurtigste kvinder går videre til finalerne.

4 x 60 meter stafetløb

4x60 meter stafetløb foregår på rundebanens langside på inddelt bane. Der løbes frem og tilbage på afmærkede baner MED banepligt. Hver deltager løber i sit eget holds bane og må ikke træde uden for sin bane. Baneskift kan medføre diskvalifikation, hvilket bedømmes af banens dommer.

Et hold består af 4 deltagere, der hver løber 60 meter.

Depechen skal bæres i hånden hele vejen og skiftene foretages ved at depechen afleveres i hånden på næste holdløber. Hvis depechen tabes, må den samles op, så længe det ikke forstyrrer andre.

Starteren giver følgende kommandoer:

- **"På pladserne"** – Løberne stiller sig i startposition.
- **"Færdige"** – Løberne gør sig klar til start.
- **Startskud** – Løbet starter, når fløjten lyder.

Hver bane har en dommer, der tager tid elektronisk via stopur. Den sidste løber skal krydse målstregen **med brystet først** – ikke pinden eller hænderne.

Boldkast

Boldkast foregår i kastegården med en kastebold på ca 145 gram. Der kastes med én hånd bag afmærket linje, deltageren vælger dog selv, om der kastes med overhånd eller underhånd. Overtrådt kast måles ikke og tilløb eller stående kast er valgfrit.

I den indledende har man 3 kasteforsøg, hvor det længste gyldige kast tæller. Bolden skal lande inden for kasteområdet, og kasteren skal holde sig inden for kastezonen, indtil bolden rammer jorden. Kastet måles fra, hvor bolden lander.

Efter indledende runder inddeles deltagerne i A, B, C og D rækker, hvor de 6 bedste kvinder og mænd fra hver række går videre til finalerne og hver finalist har 3 nye forsøg. Længste gyldige finalekast tæller.

Spydkast

Spydkast foregår på en opmålt bane på Atletikstadion. Der kastes med én hånd bag afmærket linje. Der kastes stående eller med tilløb bag en kastelinje. Overtrådt kast måles ikke. Der kastes i en opadgående bue – spyddet må IKKE kastes fladt. Spyddets spids skal ramme jorden først – det må ikke lande fladt eller med halen først.

Spyddet skal lande inden for kasteområdet, og kasteren skal holde sig inden for kastelinjen, indtil spyddet rammer jorden.

I den indledende har man 3 kasteforsøg, hvor det længste gyldige kast tæller. Der kastes med 600 gram spyd.

Deltagerne får 3 kast i indledende runde. De 6 bedste kastere i hver række går umiddelbart efter videre til finalen, hvor de 6 bedste kvinder og mænd fra hver række går videre til finalerne og hver finalist har 3 nye forsøg.

Kuglestød

Kuglestød foregår på fra en kastering på en almindelig kuglestødsbane. Deltagerne skal støde en kugle så langt som muligt fra en cirkel. Kvinder støder med 3 kilo kugler og mænd med 4 kilo kugler.

Kuglen skal stødes – IKKE kastes. Stødet skal ske med én hånd og i én kontinuerlig bevægelse. Armen må derfor ikke strækkes bagud før stødet – det ville være et kast, ikke et stød.

Deltageren skal støde fra en cirkulær stødezone. En lav kant foran cirklen markerer, hvor langt man må træde frem, og der må ikke overtrædes.

Deltageren har 3 forsøg, og kuglestødsdommerne afgør alene om et stød bliver godkendt.

Efter indledende runder inddeles deltagerne i A, B, C og D rækker, hvor de 6 bedste kvinder og mænd fra hver række går videre til finalerne og hver finalist har 3 nye forsøg.

Længdespring

Der springes fra et længdespringsanlæg. Deltagerne skal tage afsæt fra en afsætszone. Springet skal udføres som ét samlet hop – ingen ekstra skridt eller tilløb efter afsæt. Begge ben skal være i luften under springet.

Springet måles fra afsætszonen til det bagerste aftryk i sandet dvs. bageste fod eller hånd.

Deltageren har 3 forsøg og længste gyldige spring tæller.

Efter indledende runder inddeles deltagerne i A, B, C og D rækker, hvor de 6 bedste kvinder og mænd fra hver række går videre til finalerne og hver finalist har 3 nye forsøg.

Højdespring

Der springes på et almindeligt højdespringsanlæg. Springet skal ske fra ét ben, og man skal lande på ryggen eller fødderne i madrassen.

Deltagerne afgør selv hvilken højde de ønsker at starte på. Når deltagerne har sprunget på den aktuelle højde, sættes overliggeren 5 cm. op.

Hver deltager har tre forsøg per højde. Hvis en deltager misser tre forsøg i træk (på samme eller forskellige højder), er vedkommende ude af konkurrencen.

Ved 3 nedrivninger på samme højde er man ude af konkurrencen. Den sidst klarede højde bliver det noterede resultat. Hvis flere springer samme højde, tæller mindst antal forsøg.

I højdespring er der én samlet finale for både mænd og kvinder. De 6 bedste deltagere går videre, uanset køn.

Rækker i atletikdiscipliner

Alle finaler, på nær højdespring, afvikles med separate rækker for mænd og kvinder. Niveauinddelingen (A, B, C, D) er den samme for både kvinder og mænd og baseres udelukkende på præstationsniveau i de indledende runder.

I højdespring er der én samlet finale for både mænd og kvinder.

Løbediscipliner

400m løb – De 8 hurtigste går i finalen. Ingen rækker.

60m løb – De 8 hurtigste fra hver række går i finalen:

A række: Op til 12 sek.

B række: 12-15 sek.

C række: 15-18 sek.

D række: 18+ sek.

Kastediscipliner

Boldkast – De 6 bedste fra hver række går i finalen:

A række: Over 35m

B række: 25-35m

C række: 15-25m

D række: 0-15m

Kuglestød – De 6 bedste fra hver række går i finalen:

A række: Over 6m

B række: 4-6m

C række: 2-4m

D række: 0-2m

Spydkast – De 6 bedste fra hver række går i finalen:

A række: Over 15m

B række: 12-15m

C række: 8-12m

D række: 0-8m

Springdiscipliner

Længdespring – De 6 bedste fra hver række går i finalen:

A række: Over 3,5m

B række: 2,5-3,5m

C række: 1,5-2,5m

D række: 0-1,5m

Højdespring – De 6 bedste går i finalen. Ingen rækker.