

I skemaet nedenfor findes en beskrivelse af de enkelte discipliner.

- ⇒ Det er tilladt at deltage i flere discipliner.
- ⇒ I basket, fodbold, mini-håndbold og håndbold må hele holdet deltage, og der er fri udskiftning.
- ⇒ I fodbold og håndbold tæller mål, scoret af en pige, dobbelt.

Generelt: Det skal være en god oplevelse for børnene! Det er suverænt dommeren, der bestemmer, og dommeren vil vejlede spillerne hvor nødvendigt.

[Svømning](#)

[Badminton](#)

[Bordtennis](#)

[Mini-håndbold](#)

[Stafetløb](#)

[Kuglestød](#)

[Længdespring](#)

[Basketball](#)

[Fodbold](#)

[5-mands fodbold](#)

[Forhindringsbane](#)

[Orienteringsløb](#)

[Håndbold](#)

| Disciplin /aktivitet | Beskrivelse og regler for disciplinen |
|---|---|
| <p>Svømning</p> <p>Til toppen</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Holdkap, bestående af 6 deltagere, fortrinsvis 3 piger og 3 drenge. Har et hold en anden sammensætning fratrækkes / tilføjes et vist antal sekunder i henhold til de i 'Orientering omkring svømning' beskrevne regler. - Orienteringsbrevet findes på www.Klassekampen.net. - Heatinddeling efter klassetrin. - Der svømmes på baner, adskilt med banetov. Max. 6 hold per heat. - Distance 6 x 50 meter fri svømning (man kan selv vælge om man vil svømme crawl, bryst, ryg eller butterfly - eller en kombination af alle svømmearter), vending valgfri - bassinvæggen i vendeenden SKAL røres med en del af kroppen. Man må IKKE gå på bunden i den lave del af bassinet eller trække sig frem i banetovene. - Der kan startes fra startskammel eller fra kanten, med hovedspring eller hvordan man ellers vil. - Den næste svømmer må først starte, når den første har rørt bassinvæggen efter 50 meter. |
| <p>Badminton</p> <p>Til toppen</p> | <p>Klassen stiller med 2 doubler (2 x 2 elever)</p> <p>Sammensætningen dreng/pige er valgfri, dog vil rene drengedoubler starte med at være bagud med 2 point.</p> <p>Der spilles på hele badminton banen, dvs. yderste streg hele vejen rundt. Man vinder point, når bolden er vundet. Uanset hvem der har servet. Serven går til modstanderen ved tabt bold.</p> <p>Vunden kamp giver 3 point, uafgjort 2 point og tabt kamp 1 point.</p> <p>Der vil være pointtællere på banerne.</p> <p>Der er omklædnings-/bademuligheder i Lillerød-hallen.</p> <p>Klassekampen stiller ketsjere og bolde til rådighed</p> |
| <p>Bordtennis</p> <p>Til toppen</p> | <p>Klassen stiller med 2 spillere</p> <p>Sammensætningen dreng/pige er valgfri.</p> <p>Der spilles på tid, 6 minutter pr kamp. Spillerne bytter halvvejs og det samlede pointtal tæller.</p> <p>Der serves 2 gange inden der skiftes.</p> <p>Vunden kamp giver 3 point, uafgjort 2 point og tabt kamp 1 point.</p> <p>Bordtennisklubben stiller med et antal ledere, der hver får ansvar for 2-3 borde.</p> <p>Der spilles alle mod alle i én eller to puljer afhængig af antallet af tilmeldte klasser.</p> <p>Der er omklædnings-/bademuligheder i Håndbold-hallen.</p> <p>KlasseKampen stiller bat og bolde til rådighed. Det er dog naturligvis tilladt at medbringe sit eget.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Mini-håndbold</p> <p>Til toppen</p> | <p>Mini-håndbold er stort set ligesom almindelig håndbold, hvad angår reglerne. Hvert hold består af fem spillere, en målmand og fire markspillere. Det er tilladt at gå 3 skridt, og dernæst dribble med bolden. Når man har gjort dette, spilles bolden videre eller der skydes på mål. Så der er altså de samme regler, som når vi ser landsholdet spille, dog med en stor undtagelse, og det er, at der ikke er en dommer, men derimod en vejleder. Vejlederens rolle er at guide spillerne igennem kampen, og dermed fx huske den enkelte spiller på at aflevere bolden, når han/hun har taget sine 3 skridt. Dermed er det op til vejlederen, hvornår en spiller har taget for mange skridt. Der bliver derfor oftest kun dømt for mål, og opgiverkast, efter en målscoring. Resten er en mundtlig vejledning af spillerne, og man bør ikke hænge sig i detaljer som 3 eller 4 skridt. Vejlederen søger for at kampen afvikles i en sportslig ånd, hvor alle får lov til at spille håndbold. Vejlederne guider spillerne, og har dermed en hjælpende funktion og ikke en dømmende funktion i den forstand - hvilket er en væsentlig pointe. Hvis der bliver lavet en forsvarsfejl, dømmes vejlederen frikast til det angribende hold. Frikastet foregår/tages ved, at en spiller spiller bolden videre til en holdkammerat. Hver kamp varer 6 minutter.</p> |
| <p>Stafetløb</p> <p>Til toppen</p> | <p>4x100m stafetløb. Klassens hold er på 4 løbere, som hver løber 100m. Der løbes frem og tilbage på den ene langside af løbebanen, og der skiftes i hver ende af langsiden. Alle hold skal løbe 2 gange. Først et indledende heat og derefter en A, B eller C-finale. Det er tilladt at skifte ud på holdet mellem de 2 løb.</p> |
| <p>Kuglestød</p> <p>Til toppen</p> | <p>I kuglestød deltager 4 elever, som får hver 1 stød. Hvert holds 4 stød afvikles umiddelbart efter hinanden og holdlederen melder holdnavnet til opmåleren inden første deltager støder. Den samlede længde af de 4 stød afgør holdets placering.</p> |
| <p>Længdespring</p> <p>Til toppen</p> | <p>I længdespring deltager 4 elever, som får hver 2 spring. Springet måles fra afsættet i springzonen til bageste aftryk i sandgraven. Hvert holds i alt 8 spring afvikles umiddelbart efter hinanden og holdlederen melder holdnavnet til opmåleren inden første deltager springer. Den samlede længde af de 8 spring afgør holdets placering.</p> |
| <p>Basketball</p> <p>Til toppen</p> | <p>Vi spiller 'street-basket', dvs. 2 hold spiller mod én kurv. Hver kamp varer 5 minutter. Hver klasse spiller minimum 2 kampe. Der er 3 spillere på banen fra hvert hold ad gangen. Ved scoring (og fejl) skiftes der ud.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kampen startes ved at mindste spiller får bolden bag linien (kridtstregen). - Ved scoring (og fejl) skiftes der ud (der må selvfølgelig også skiftes ud løbende). - VIGTIGT: Når man erobrer bolden, skal en spiller ud bag linien (kridtstregen) og spille bolden ind på banen - dette må I gerne fortælle spillerne. - Hvert scoring giver 2 point - scoring uden for den afmærkede linie (kridtstreg) giver 3 point. Pige point tæller ikke dobbelt som i fodbold. - Der vil være en dommer fra Allerød Basketball Klub (ALBA) til stede ved hver kamp. - Generelt: Det er suverænt dommeren, der bestemmer omfanget af at fløjte og dommeren vil vejlede spillerne hvor nødvendigt. |

| | |
|---|--|
| <p>Fodbold</p> <p>5-mands fodbold</p> <p>1. og 2. klassesettrin</p> <p>Til toppen</p> | <p>8-mands fodbold (5-mands fodbold for 1. og 2. klassesettrin - se nedenfor).</p> <p>Der bliver spillet i puljer uden afvikling af finale. Holdet må stille med lige så mange deltagere, der ønskes - blot må der højst være 8 på banen ad gangen.</p> <p>Fodbolden afvikles efter SBU's regler for 7-mandsfodbold med følgende "særregler" for KlasseKampen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der må IKKE spilles med fodboldstøvler. - Anvendelse af benskiner er frivilligt. - Målscorere skal omgående udskiftes, derfor er det en rigtig god ide at være mindst 9-10 deltagere på holdet og heraf en ekstra pige - for pigemål tæller dobbelt. <p>Der bliver spillet i puljer uden afvikling af finale. Holdet må stille med lige så mange deltagere, der ønskes - blot må der højst være 5 på banen ad gangen.</p> <p>Fodbolden afvikles efter SBU's regler for 5-mandsfodbold med følgende "særregler" for KlasseKampen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der må IKKE spilles med fodboldstøvler. - Anvendelse af benskiner er frivilligt. - Målscorere skal omgående udskiftes, derfor er det en rigtig god ide at være mindst 7-8 deltagere på holdet og heraf en ekstra pige - for pigemål tæller dobbelt. |
| <p>Forhindringsbane</p> <p>Til toppen</p> | <p>Banen:</p> <p>En udfordring, der kræver både hurtighed, snilde og samarbejde. Hvert hold må stille med 2 hold a 6 personer (hold a og b), hvor den hurtigste tid tæller i konkurrencen.</p> <p>Løbet foregår som en slags stafetløb, med indlagte opgaver undervejs. Der placeres én deltager på hhv. etape 1, 2 og 3 - på 4. etape venter resten af holdet og løser de sidste 2 udfordringer hele holdet i fællesskab. Løbet gennemføres på tid. Det er tilladt for holdene at hjælpe de enkelte deltagere mundtligt med at løse opgaverne undervejs, men løsningen skal rent fysisk udføres af den, der løber etappen.</p> <p>Der kan starte 4 hold ad gangen og a og b hold starter ikke samtidig. Holdene vil starte med ca. 5 minutters mellemrum.</p> <p>For hold på færre end 12 børn er det tilladt at genbruge deltagere på a og b holdet.</p> <p>En af opgaverne vil være at binde et råbåndsknob. Der vil være vejledning og mulighed for at øve sig på stedet, men det er også tilladt at have øvet sig hjemmefra.</p> |
| <p>Orienteringsløb</p> <p>Til toppen</p> | <p>Klassen skal stille med 4 løbere. Alle 4 løberes tider tæller point i den samlede stilling. Løbet vil ikke være et traditionelt orienteringsløb i skoven, men et såkaldt sprintorienteringsløb. Det foregår derfor i bynært miljø - i år ved Skovvangskolen.</p> <p>Piger og drenge løber samme bane. Drenge gennemsnitlig løber lidt hurtigere end piger. Vi kompenserer ved pointberegning herfor. Derfor er der ikke krav til et bestemt antal piger og drenge som tidligere år.</p> <p>Efter at de 4 udvalgte løbere fra hver klasse har gennemført banen, kan de andre i klassen prøve, hvis der er tid til det.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Håndbold</p> <p>Til toppen</p> | <p>Almindelige regler er gældende for kampene, med følgende undtagelser:</p> <ul style="list-style-type: none">• ved scoring gives bolden op fra målvogteren (spillet straks i gang igen)• der må ikke mandsopdækkes• der må ikke dækkes op udenfor den stiplede 3 meter linie. <p>Lidt generelle regler:</p> <ul style="list-style-type: none">• Der må max være 7 spillere og min 5 spillere på banen af gangen fra et hold. Hvis der er mere end 7 spillere på banen, vil holdet få en spiller udvist i 2 minutter. Der skal være lige mange spillere på banen fra hvert hold. Det vil sige, at kan et hold kun stille med 6 spillere, skal det andet hold også kun være 6 spillere.• Der må ikke dobbeltdribles. (Hvis en spiller dribler og tager bolden op, må spilleren ikke dribble igen). Modstanderen får bolden, hvis der dobbeltdribles.• Der må højst tages 3 skridt. (En spiller må gerne tage 3 skridt, dribble, tage bolden op og tage 3 skridt). Ved mere end 3 skridt bliver der dømt skridt og modstanderen får bolden.• Det er <i>ikke</i> tilladt at skubbe, men man må gerne tackle.• Mål, scoret af en pige, tæller dobbelt. |
|---|---|