

## Regler atletik – SkOLympiske Lege 2023

I atletikdisciplinerne skal hver klasse stille med et drenge- og pigehold.

**80 m** – Hver klasse stiller med 3 drenge og 3 piger til denne disciplin. Alle elever møder ved 80 meterstart. Her bliver eleverne placeret i deres respektive baner og heats. I løbet skal man holde sin bane. I disciplinen får man point efter sin placering i heatet. Når man passerer målstregen, føres deltagerne ind i en sluse, hvor placeringerne noteres ned.

**800 m** - Hver klasse stiller med 2 drenge og 2 piger til denne disciplin. Alle elever møder ved målstregen. Her bliver eleverne placeret i deres respektive heats. I disciplinen får man point efter sin placering i heatet. Når man passerer målstregen, føres deltagerne ind i en sluse, hvor placeringerne noteres ned.

**4x100 m** - Hver klasse stiller med et pige- og et drenge stafehold. Da der er 16 hold i hvert heat, løber man så vidt muligt i inderbanen. Personen der løber første tur, starter ved målstregen. 2. tur skal stå ved udgangen af første sving. 3. tur skal stå klar i modsatte hjørne af målstregen. 4. tur skal stå nede ved indgangen til stadion. I disciplinen får man point efter sin placering i heatet. Når man passerer målstregen, føres deltagerne ind i en sluse, hvor placeringerne noteres ned.

**Kuglestød** - Hver klasse stiller med 2 drenge og 2 piger til denne disciplin. Pigerne støder med 2 kg og drenge med 3 kg kugler. Disciplinen forgår ved beachvolley- banen. Man får point efter længden på stødet. Kuglestødsgraven inddeles i zoner (2-2,5m.; 2,5-3m. osv.). Man får point efter hvilken zone kugle lander i. Alle deltagere får 2 stød. Resultatet godkendes kun, hvis der er tale om et kuglestød og ikke et kast.

**Missilkast** - Hver klasse stiller med 2 drenge og 2 piger til denne disciplin. Der kastes med Nerf Vortex ("hylere"). Disciplinen forgår på fodboldbanen, og man kaster nede fra den ende, hvor der er en lystavle. Man får point efter længden på kastet. Kasteområdet inddeles i zoner (10-15m.; 15-20m. osv.). Man får point efter hvilken zone missilet lander i. Alle deltagere får 2 kast.

**Længdespring** - Hver klasse stiller med 2 drenge og 2 piger til denne disciplin. Man springer fra kanten, og får point efter springets længden. Sandgraven inddeles i zoner (2-2,5m.; 2,5-3m. osv.). Man får point efter, hvilken zone man lander i. Alle deltagere får 2 spring.