

## Regler SkOLympiske Lege 2026

### **Akrobatik og romaskiner**

Eleverne dyste ved denne station på to poster som er "akrobatik" og "romaskiner". Dvs. halvdelen af tiden er man ved den ene post, hvorefter man bytter og er på den anden post.

#### Akrobatik

Holdet får udleveret et ark med 18 figurer på og skal på 8 minutter nå, at fremvise så mange figurer som muligt. Holdet må gerne arbejde på flere figurer samtidig. En figur giver først point, når en dommer har godkendt den. Den klasse, der viser flest figurer vinder dysten.

#### Romaskine

Der vil være instruktører til stede på idrætsdagen, der gennemgår reglerne med eleverne.

### **Basket**

Der vil være instruktører til stede på idrætsdagen, der gennemgår reglerne med eleverne. Der spilles ikke traditionel basketball kamp men dystes i forskellige basket konkurrencer. De overordnede regler er:

Hver konkurrence varer ca. 13 minutter.

Basket-konkurrence 1 foregår i Frederiksberg HFs drengesal.

Basket-konkurrence 2 foregår i Frederiksberg HFs pigesal.

### **Beach volleyball**

Hver kamp varer 8 minutter.

#### Opstilling og udskiftning

1. Der er 6 spillere på hvert hold
2. Der skiftes ind efter tur (fri udskiftning)
3. Der spilles efter running score (dvs. hver gang man vinder en bold, får man et point og retten til at serve.)

#### Regler for serveren

1. Spilleren på servepladsen server og må serve med underhåndsserv fra den afstand fra nettet, som spilleren magter. Bolden må godt røre nettet, når den sættes i gang.
2. Der roteres efter tre servepoint i træk af den samme spiller.

#### Spilregler

1. Første og anden berøring KAN være et volleyballslag, men bolden må også gribes og kastes videre i en glidende bevægelse
2. Tredje eller sidste berøring skal være volleyballslag
3. Der må ikke blokeres på serveren

Der vil være instruktører til stede på idrætsdagen.

### **Finsk rundbold (Alle hold skal spille 2 kampe á 14 minutter)**

Der spilles med et hold inde og et hold ude som i almindelig rundbold. Der spilles med en hulahopring i stedet for en bold.

Når en spiller har kastet hulahopringen ud på banen, løber han rundt om de fire baser.

Når han kommer ind, hopper han over sine medspillere, som i mellemtiden har lagt sig ned på en række.

Udeholdet skal fange ringen, men inden den må kastes tilbage til opgiveren, skal alle fra udeholdet igennem ringen. Når alle har været igennem, kastes den til opgiveren, som derpå siger stop.

Spilleren får point for baserne + det antal medspillere, han når at hoppe over, inden udeholdet har returneret hulahopringen til opgiveren.

Holdene skifter efter 7 minutter.

### **Floorball**

Floorball spilles med stave og en lille bold. Det gælder om at score i små mål og det hold der scorer flest mål vinder. En kamp varer 8 min.

Markspilleren må:

- stoppe eller slå til bolden op til knæhøjde med staven
- svinge staven op til hoftehøjde ved skud
- stoppe bolden med fod, ben eller overkrop når man har begge ben i gulvet

Markspilleren må *ikke*:

- slå til andet end bolden med staven
- aflevere til en medspiller med foden
- berøre bolden to gange i træk med foden
- stoppe bolden med hånd, arm eller hoved
- stoppe bolden liggende eller siddende på knæene
- tackle eller skubbe en modspiller
- usportslig optræden som brok og aggressiv adfærd

Overtrædelser medfører frislæg til modparten. Frislaget tages på det sted, hvor forseelsen blev begået.

Målmanden *skal* blive stående på fødderne og må hverken have knæ eller numse i gulvet.

### **Petanque**

Der vil være instruktører til stede på idrætsdagen, der gennemgår reglerne med eleverne. De overordnede regler er:

## TI SPILLEREGLER FOR PETANQUE

*Petanque spilles på grusbelagte stier, pladser og lignende.*

1. Spillerne deler sig i to hold med max. i alt 12 kugler.  
1 mod 1, hver med 3 kugler.  
2 mod 2, hver med 3 kugler.  
3 mod 3, hver med 2 kugler.
2. Holdene trækker lod om, hvem der begynder.
3. En spiller på det hold, der skal begynde, tegner en cirkel på 30-50 cm. i diameter. (Når kaster, skal man stå med begge fødder i cirklen).
4. Første spiller kaster målkuglen (grisen) mellem seks og ti meter ud fra cirklen, dog mindst en halv meter fra eventuelle forhindringer.
5. Samme spiller kaster derefter en kugle så tæt som muligt på grisen.
6. Nu ligger hold 1 tættest på grisen, og så er det hold 2's tur. En spiller fra holdet prøver at komme nærmere grisen eller skyde modstanderens kugle eller grisen ud af banen. Hold 2 fortsætter, indtil det får en kugle nærmere grisen end hold 1.
7. Derefter kaster hold 1, og omgangen fortsætter på denne måde til alle kugler er kastet.
8. Kun et hold kan vinde point i en omgang. Point tælles op efter hver omgang. Det hold, der ligger nærmest grisen, får et point for hver kugle, der ligger nærmere end modstanderens bedst placerede kugle.
9. Det vindende hold tegner en ny cirkel og kaster grisen samt første kugle, og spillet fortsætter som ovenfor.
10. Kampen slutter i det øjeblik et hold opnår det 13. point - og modstanderne ikke har flere kugler eller omgangen er slut.

### **BMX cykling og teambuilding med Ungdomsskolen**

For begge aktiviteter gælder det, at der vil være instruktører fra Ungdomsskolen til stede på idrætsdagen, der gennemgår reglerne med eleverne.

### **Sportstacking**

Der vil være instruktører til stede på idrætsdagen, der gennemgår reglerne med eleverne.

I kan se hvordan stacking foregår her:

[https://www.speedstacks.com/teach/lessons/beginner\\_3-6-3-and-fixing-fumbles/](https://www.speedstacks.com/teach/lessons/beginner_3-6-3-and-fixing-fumbles/)

Holdene skal dyste mod en anden klasse i det der kaldes "3-6-3"

### **Svømning – EKSTRA DISCIPLIN, der kan give ekstra point til holdet.**

Der svømmes i Damsøbadet. Hver klasse stiller med fire svømmere, der skal svømme stafet. Der svømmes på tværs af bassinet. Hver elev skal svømme både frem og tilbage før end der skiftes til ny deltager. Alle fire svømmere er i vandet og venter på tur ved bassinkanten. Der foretages dermed ikke spring. Det gælder om at svømme flest baner på 10 min.

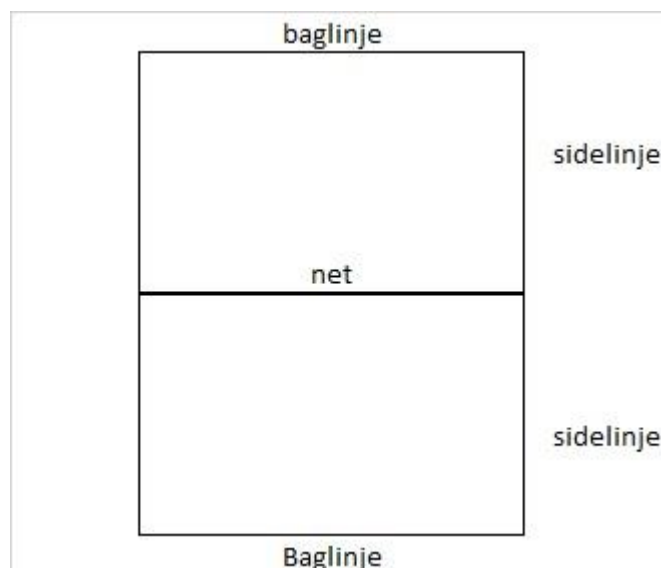
### **Tennis**

Der vil være instruktører til stede på idrætsdagen, der gennemgår reglerne med eleverne. De overordnede regler er:

Hver konkurrence varer ca. 8 minutter.

#### **Opstilling og udskiftning**

1. På hvert hold er der det antal, der svarer til et halvt hold, typisk 5-7 spillere.
2. Man skiftes til at slå til bolden, dvs. ét slag og så om bag i køen.
3. Der spilles efter running score, dvs. hver gang man vinder en bold, får man et point.



Banen består af et minitennisnet og streger "tegnet op" af hvid malertape.

Der er 3 ketsjere til hvert hold. Dvs. man skal give ketsjeren videre, når man har slået et slag.

#### **Regler for serveren**

1. Dét hold, der har vundet senest spillede bold, har retten til at serve.

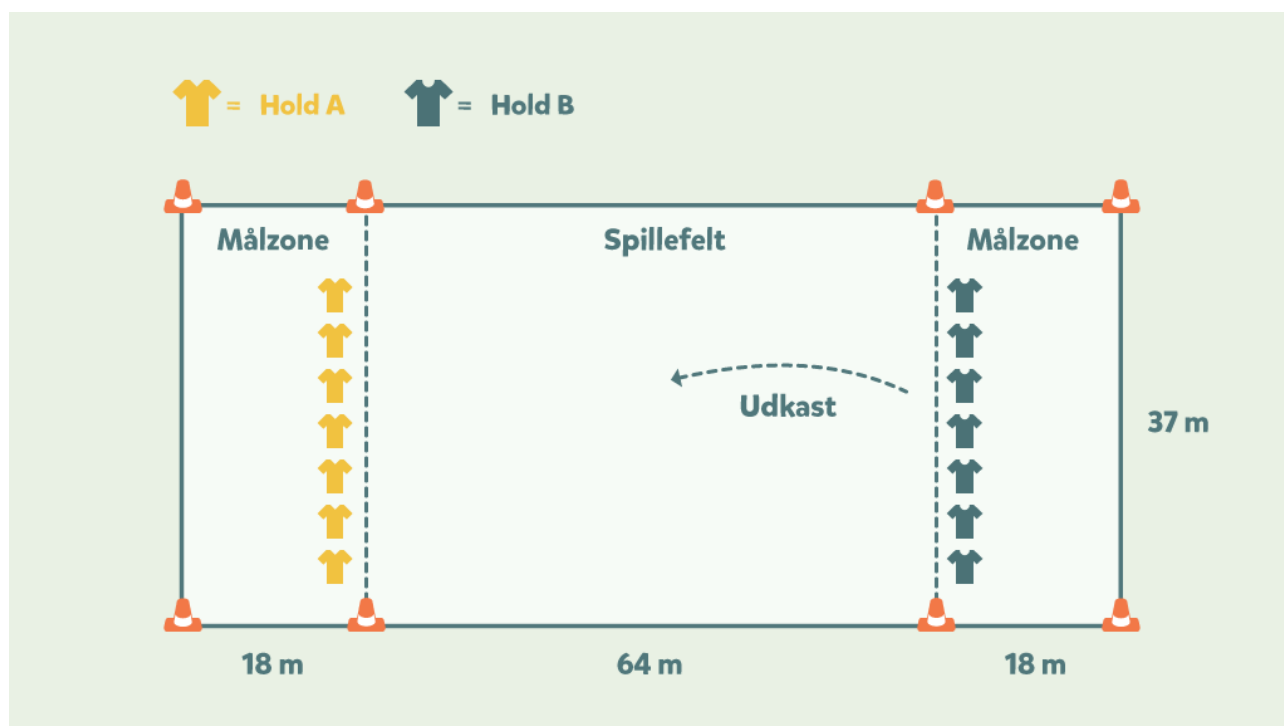
2. Serveren skal stå bag ved baglinjen.
3. Serveren må serve med underhåndsserv og har to server, dvs. en 1. og 2. serv.
4. Rammer bolden nettet og går over, er der om-serv.

### Spilleregler

1. Der må serves og spilles i hele feltet på modstanderholdets banehalvdel.
2. Man slår et slag, giver sin ketsjer videre til den næste i køen uden ketsjer, og stiller sig bag i køen.
3. Alle slag med ketsjeren tæller, så længe det er udført i én flydende bevægelse.
4. Hvis en spiller laver en fejl – slår i nettet eller bolden lander udenfor linjerne på modstanderens banehalvdel – skal han/hun sætte sig ned ved siden af banen.
5. Når ét hold ikke har flere spillere tilbage på banen, har de tabt, og det andet hold får 1 point.
6. Efter endt point spilles en ny bold.
7. Når tiden er gået, dvs. efter ca. 8 min., nedskriver instruktøren holdets samlede antal point.

### Ultimate

Ultimate er en holdsport med fokus på hurtighed, teknik, taktik og fairplay. Holdpræstation og sammenspil er nødvendigt for at score point. Der er 8 spillere på et hold. En kamp varer 8 min. Spillet er bygget op af to hold som illustrationen viser:



Til idrætsdagen spilles der på en mindre bane og med en bold i stedet for en frissbee for at få bedre flow i spillet. Spillet startes ved et udkast til modstanderen, og derefter gælder det om at bringe bolden ned over modstandernes målzone. Man scorer ved at aflevere bolden til en medspiller som griber bolden inde i målzonen. Det scorende hold bliver i målzonen og kaster

udkastet til næste point (til medspiller). Holdene bytter altså målzone efter hvert point. Dermed kan et hold ikke få fordel ved medvind en hel kamp.

Tabes bolden får det andet hold den og de må sætte i gang fra samme sted, som den tabes. Kommer en spiller imellem en aflevering og blokerer bolden så den falder til jorden, får det andet hold den.

Der må IKKE være fysisk kontakt mellem spillerne og ingen fra udeholdet må være tættere på end en armlængde fra den, der har bolden. Der må ikke løbes med bolden, her råbes "fejl", men man må gerne rotere rundt om sig selv inden man afleverer (lige som i basketball).

Bolden må kun holdes i 10 sek., hvis man holder den i længere tid, er bolden tabt. Kastes bolden ud over sidelinjen får modstanderne bolden. Man skal være over midten før bolden må kastes ind i målzonen, og hvis bolden gribes af to på samme tid, får det angribende hold bolden.

Husk fair play.

En kamp varer 8 min.

Foreninger der deltager i De Skolympiske Lege



Hovedstadens  
Svømmeklub



FREDERIKSBERG  
SPORT STACKING KLUB

## FIF PETANQUE

Sted:



Frederiksberg Idrætspark  
Sønderjyllands Alle 6  
2000 Frederiksberg

[www.fifpetanque.dk](http://www.fifpetanque.dk)

Mail: [fifpetanque@oncable.dk](mailto:fifpetanque@oncable.dk)

Tlf: 30 22 40 15

**Aldersgruppe:** 10-60+ år

**Prøvetime:** Gratis

Såvel en elite- som en breddeklub. Deltager i klubholdsturneringer og danmarksmesterskaber. Klubben arrangerer en række sociale turneringer over sæsonen, dertil klubmesterskaber i fem klassiske petanque discipliner mm. Der er faste træningsdage mandag og torsdag kl. 18-21 samt spil i weekenderne hele året efter nærmere aftale. Selvom sæsonen afsluttes formelt sidst i november, så spilles der udendørs hele året uanset vejret. Klubben deltager i diverse indendørsvinterturneringer i HT-området.

## KJØBENHAVNS BOLDKLUB (KB)

Sted:



Peter Bangsvej 147 + Pile Allé 14  
2000 Frederiksberg

[www.kb-boldklub.dk](http://www.kb-boldklub.dk)

Mail: [mail@kb-boldklub.dk](mailto:mail@kb-boldklub.dk)

Tlf: 38 71 41 50

**Aldersgruppe:** 0-60+ år

**Prøvetime:** Gratis

Kjøbenhavns Boldklub (KB) er landets ældste tennisklub. På KB har vi aktiviteter på alle niveauer. Vi har en målsætning om, at tilbyde medlemmer træning med den højeste kvalitet uanset alder og niveau. Som noget nyt tilbyder vi bl.a. TennisFitness, som er en kombination af tennis og cardio træning, og Familietennis, som er for børn i alderen 3-6 år og deres forældre. Vi forsøger hele tiden at udvikle på vores tilbud, så vi rammer flest muligt af vores medlemmer. Som medlem af KB har man adgang til vores nyrenoverede pool, som er med til at danne rammen for et godt klubmiljø, særligt om sommeren.

## FALCON BASKET

**Sted:**



Bülowsvejhallen  
+ andre steder

[www.falconbasket.dk](http://www.falconbasket.dk)

**Mail:** medlem@falconbasket.dk

**Aldersgruppe:** 2-59 år

**Prøvetime:** Gratis

Falcon Basket er Danmarks største basketball klub med hold for børn og voksne på alle niveauer, så vi har et kvalitetstilbud til alle, uanset niveau og alder.

## HOVEDSTADENS SVØMMEKLUB



**Sted:**

Damsøbadet  
Frederiksberg Svømmehal  
Flintholm Svømmehal

[www.hsk.dk](http://www.hsk.dk)

**Mail:** info@hsk.dk

**Tlf:** 38 71 09 40

**Aldersgruppe:** 0-60+ år

**Prøvetime:** Gratis på udvalgte hold

Hovedstadens Svømmeklub udbyder mange forskellige vanddrætsdiscipliner i bassin og åbent vand. Vi har tilbud fra babysvømning til tilpassede svømme- og bevægelsestilbud for pensionister. Nogle af mulighederne er børneundervisning, forældre/barn hold, crawl- hold for voksne, vandaerobic, udspring, vandpolo, synkronsvømning, svømmecamps i skoleferierne, sommertræning i havnebadene, særlige hold voksne med vandskræk og kvindesvømning.