

# Velkommen til informationsmøde om



17. April 2026



# Formål med informationsmødet i dag er:

- ▶ At give jer overblik over hvordan "De SkOLympiske Lege" afvikles
- ▶ At I, inden i går herfra i dag, er sikre på hvilke aktiviteter 6. klasserne fra jeres skole skal igennem på dagen
- ▶ At I klædes på til, at kunne orientere jeres kollegaer på 6. årgang, om hvordan dagen forløber, hvad de skal forberede inden samt, hvor de skal hjælpe som dommere på dagen



# Hvad er De SkOLympiske Lege?

Læs mere og se filmen herunder:

[De SkOLympiske Lege \(6. klasse\)](#)



# Program for dagen

- ▶ Kl. 09.00 Mødetid for alle i kastegården
- ▶ Kl. 09.15 Indmarch for alle og åbningsceremoni

Efter åbningsceremonien starter første halvdel af programmet, hvor eleverne bl.a. skal dyste i skumtennis, petanque, kæphesteridning og meget mere!

- ▶ Kl. 09.45-10.15 Første runde af aktiviteter
- ▶ Kl. 10.25-10.55 Anden runde af aktiviteter
- ▶ Kl. 11.05-11.35 Tredje runde af aktiviteter

Frokostpause fra kl. 11.35-12.15

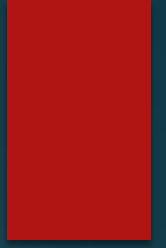
- ▶ Kl. 12.15-14.30 Atletik konkurrencer hvor der konkurreres i 80m, 800m, "hyler-kast", kuglestød, længdespring og 4x100m stafet
- ▶ Ca. Kl. 14.40 Præmieoverrækkelse og afslutning

# Afklarende information

- ▶ Alle klasser skal deles op i to hold. Men de to hold går rundt sammen i samme gruppe.
- ▶ Alle klasser kommer forbi tre forskellige poster
- ▶ Alle grupper bliver fulgt rundt af en elev fra 10. Klasse, der har en udspecificeret plan for dysterne. HUSK at 10. klasserne også er elever, som prøver SkOLympiske Lege for første gang.



Formiddag



# Formiddagsaktiviteter – Foreningsdeltagelse

FREDERIKSBERG SPORT STACKING KLUB (FSSK)



FALCON BASKET



FIF PETANQUE



KJØBENHAVNS BOLDKLUB (KB)



HOVEDSTADENS SVØMMEKLUB



# Formiddagsaktiviteter



# Formiddagsaktiviteter: Hvem skal lave hvad?



## Gruppe 1

Ny H 6c-1 Ny H 6c-2  
Duevej 6a-1 Duevej 6a-2

## Tidsplan

09:45 Beach volley  
10:25 Floorball  
11:05 Petanque

**Svømning (4 pers pr klasse) kl. 9.45**

## Gruppe 2

Sørerne 6c-1 Sørerne 6c-2  
Bülows 6a-1 Bülows 6a-2  
Sønder 6a-1 Sønder 6a-2

## Tidsplan

09:45 Petanque  
10:25 Tennis  
11:05 Ultimate

**Svømning (4 pers pr klasse) kl. 9.45**

## Gruppe 3

Duevej 6c-1 Duevej 6c-2  
Bülows 6b-1 Bülows 6b-2  
Lindev 6a-1 Lindev 6a-2

## Tidsplan

09:45 Tennis  
10:25 Sportsstacking  
11:05 Akrobat/Romask

**Svømning (4 pers pr klasse) kl. 9.45**

## Gruppe 4

Ny H 6a-1 Ny H 6a-2  
Bülows 6c-1 Bülows 6c-2  
Grundtv 6p-1 Grundtv 6p-2

## Tidsplan

09:45 BMX/teambuilding/bowtag  
10:25 Beach volley  
11:05 Floorball

**Svømning (4 pers pr klasse) kl. 10.25**

## Gruppe 5

Bülows 6d-1 Bülows 6d-2  
Nyeland 6a-1 Nyeland 6a-2

## Tidsplan

09:45 Sportsstacking  
10:25 Akrobat/Romask  
11:05 Basket

**Svømning (4 pers pr klasse) kl. 10.25**



# Formiddagsaktiviteter: Hvem skal lave hvad?



## Gruppe 6

Sønder 6b-1 Sønder 6b-2  
Duevej 6b-1 Duevej 6b-2  
Nyeland 6b-1 Nyeland 6b-2

## Tidsplan

09:45 Basket  
10:25 Finsk Rundbold **Svømning (4 pers pr klasse) kl. 10.25**  
11:05 BMX/teambuilding/bowtag

## Gruppe 7

Lindev 6b-1 Lindev 6b-2  
Søerne 6a-1 Søerne 6a-2  
Nyeland 6c-1 Nyeland 6c-2

## Tidsplan

09:45 Finsk Rundbold  
10:25 BMX/teambuilding/bowtag **Svømning (4 pers pr klasse) kl. 10.25**  
11:05 Beach volley

## Gruppe 8

Grundtv 6h-1 Grundtv 6h-2  
La Cour 6a-1 La Cour 6a-2  
Nyeland 6d-1 Nyeland 6d-2

## Tidsplan

09:45 Ultimate  
10:25 Petanque  
11:05 Tennis **Svømning (4 pers pr klasse) kl. 11.05**

## Gruppe 9

Ny H 6b-1 Ny H 6b-2  
La Cour 6b-1 La Cour 6b-2  
Søerne 6b-1 Søerne 6b-2

## Tidsplan

09:45 Akrobat/Romask  
10:25 Basket  
11:05 Finsk Rundbold **Svømning (4 pers pr klasse) kl. 11.05**

## Gruppe 10

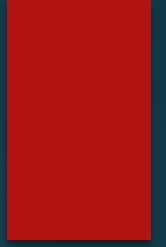
Lindev 6d-1 Lindev 6d-2  
Ny H 6c-1 Ny H 6c-2  
Sønder 6d-1 Sønder 6d-2

## Tidsplan

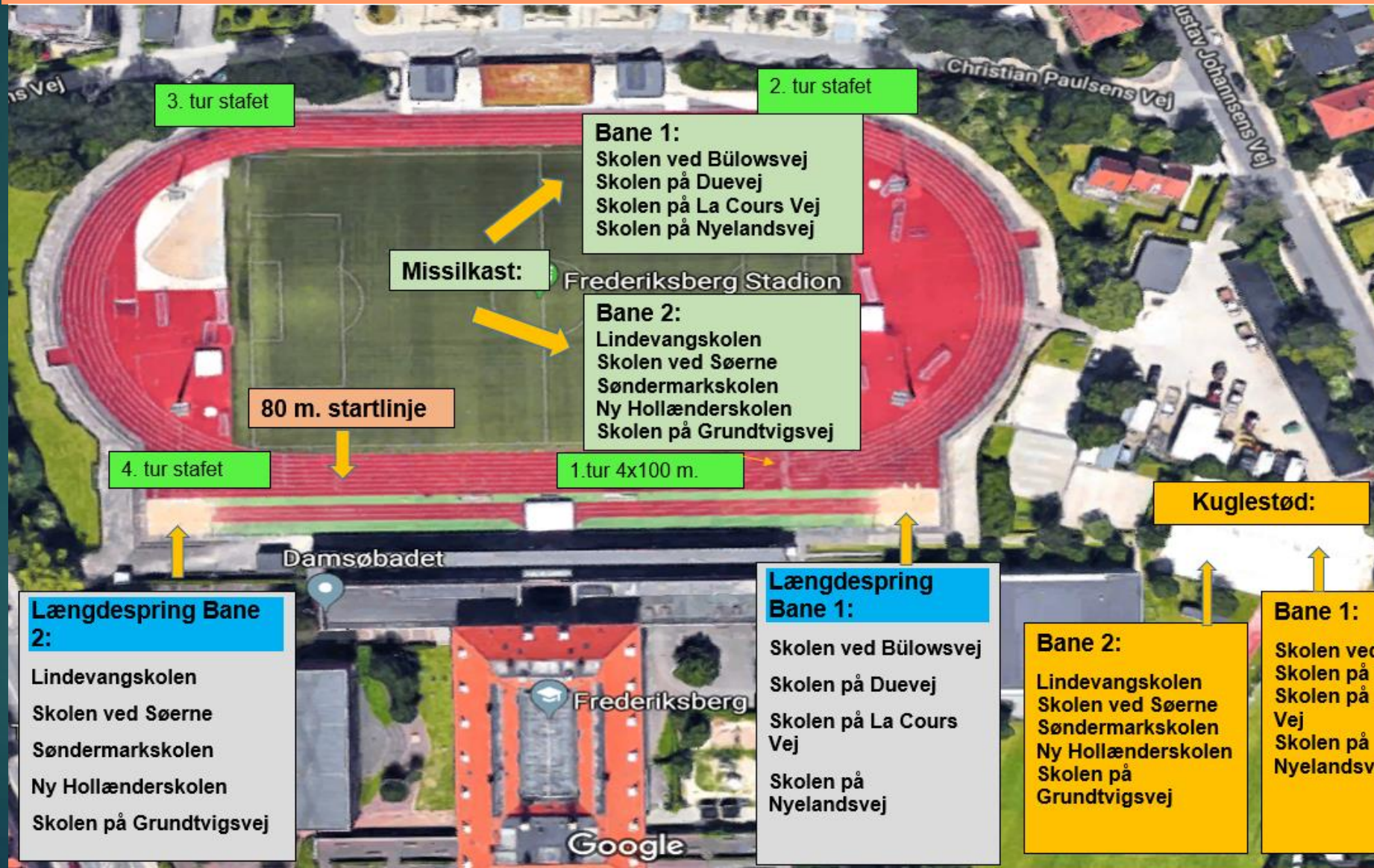
09:45 Floorball  
10:25 Ultimate  
11:05 Sportsstacking **Svømning (4 pers pr klasse) kl. 11.05**



Eftermiddag



# Atletik/ Eftermiddagsaktiviteter



## 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 stafethold. 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.



# Regler atletik – SkOLympiske Lege

## 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.

Se også: <https://sammenomloefterne.frederiksberg.dk/aaben-skole/obligatoriske-forloeb/de-skolympiske-lege-6-klasse>



# Afklarende information

- ▶ Klassen skal stille med et drenge og pigehold, der samler point ind til klassen
  - ▶ 3 personer til 80m,
  - ▶ 2 personer til henholdsvis 800m, længde, kugle og missilkast
  - ▶ 1 pigestafehold + 1 drengestafehold
- ▶ **80 m:** man skal ikke løbe i samme heat som sine klassekammerater
- ▶ **800m:** der er 2 heats for drenge og piger. Alle klasser skal stille med en løber i hvert heat. Når man er færdig med løbet, skal man løbe ind i en sluse, og stille sig i den rækkefølgen man passerer målstregen.
- ▶ **Kuglestød** foregår på beachvolleybanen. Der vil være to forskellige kuglestødsbaner. På skiltene (og oversigtskortet) kan eleverne se, hvilken kuglestødsbane, man skal støde fra. Eleverne bliver opstillet i rækkefølge, og støder efter tur.
- ▶ **Missilkast** foregår på kunstgræsbanen, i den ende hvor petanquebanerne ligger. Der vil være to forskellige kastebaner. På skiltene (og oversigtskortet) kan eleverne se, hvilken bane, man skal kaste fra. Eleverne bliver opstillet i rækkefølge, og kaster efter tur.
- ▶ **Længde** foregår på længdespringsgravene. Der vil være to forskellige springbaner. På skiltene (og oversigtskortet) kan eleverne se, hvilken ende, man skal springe i. Eleverne bliver opstillet i rækkefølge, og springer efter tur.
- ▶ **4x100m:** Der skal laves et pige, og et drengehold. I skal på forhånd være opmærksom på, hvor løberne skal stå klar. Man får ikke tildelt en bane - alle løber inde ved kanten. Når man er færdig med løbet, skal man løbe ind i en sluse, og stille sig i den rækkefølgen man passerer målstregen.

# Eftermiddag, eksempel på aktivitet: 80 m. sprint

Resultatliste - 80 m								
Piger	kl. 12:45				Overdommer fra : Lindev & Duevej			
Bane	Heat 1	resultat	Heat 2	resultat	Heat 3	resultat	Heat 4	resultat
1	Bülows 6a-1		Bülows 6b-1		Bülows 6c-1		Bülows 6d-1	
2	Nyeland 6a-1		Nyeland 6b-1		Nyeland 6c-1		Nyeland 6d-1	
3	Ny H 6b-1		Ny H 6c-1		La Cour 6a-1		La Cour 6b-1	
4	La Cour 6c-1		Sønder 6a-1		Sønder 6b-1		Sønder 6d-1	
5	Duevej 6b-1		Duevej 6c-1		Grundtv 6h-1		Grundtv 6p-1	
6	Lindev 6a-1		Lindev 6b-1		Lindev 6d-1		Duevej 6a-1	
7	Sørne 6a-1		Sørne 6b-1		Sørne 6c-1		Ny H 6a-1	
8		0		0		0		0
Bane	Heat 5	resultat	Heat 6	resultat	Heat 7	resultat	Heat 8	resultat
1	Bülows 6a-2		Bülows 6b-2		Bülows 6c-2		Bülows 6d-2	
2	Nyeland 6a-2		Nyeland 6b-2		Nyeland 6c-2		Nyeland 6d-2	
3	Ny H 6b-2		Ny H 6c-2		La Cour 6a-2		La Cour 6b-2	
4	La Cour 6c-2		Sønder 6a-2		Sønder 6b-2		Sønder 6d-2	
5	Duevej 6b-2		Duevej 6c-2		Grundtv 6h-2		Grundtv 6p-2	
6	Lindev 6a-2		Lindev 6b-2		Lindev 6d-2		Duevej 6a-2	
7	Sørne 6a-2		Sørne 6b-2		Sørne 6c-2		Ny H 6a-2	
8		0		0		0		0
Bane	Heat 9	resultat	Heat 10	resultat	Heat 11	resultat	Heat 12	resultat
1	Bülows 6a-3		Bülows 6b-3		Bülows 6c-3		Bülows 6d-3	
2	Nyeland 6a-3		Nyeland 6b-3		Nyeland 6c-3		Nyeland 6d-3	
3	Ny H 6b-3		Ny H 6c-3		La Cour 6a-3		La Cour 6b-3	
4	La Cour 6c-3		Sønder 6a-3		Sønder 6b-3		Sønder 6d-3	
5	Duevej 6b-3		Duevej 6c-3		Grundtv 6h-3		Grundtv 6p-3	
6	Lindev 6a-3		Lindev 6b-3		Lindev 6d-3		Duevej 6a-3	
7	Sørne 6a-3		Sørne 6b-3		Sørne 6c-3		Ny H 6a-3	
8		0		0		0		0

# Dommerplan

Dommerplan						
<b>Piger</b>	<b>80 m</b>	<b>800 m</b>	<b>længde</b>	<b>Kugle</b>	<b>Missilkast</b>	<b>4x100m</b>
	Lindev	Grundtvigs	La Cour - bane 1	Bülows - bane 1	Ny Hol - bane 1	Bülows - ved start
	Duevej		Sønder - bane 2	Nyeland - bane 2	Sørne - bane 2	Duevej - 1. skifte
<b>Drenge</b>	<b>80 m</b>	<b>800 m</b>	<b>Længde</b>	<b>Kugle</b>	<b>Missilkast</b>	<b>La Cour- 2. skifte</b>
	Lindev	Grundtvigs	La Cour - bane 1	Bülows - bane 1	Sørne - bane 1	Sønder- 3. skifte
	Duevej		Sønder - bane 2	Nyeland - bane 2	Ny Hol - bane 2	



# Mere information

På siden "samme om løfterne" kan I finde:

- ▶ Invitation til De SkOLympiske Lege
- ▶ Undervisningsmateriale i atletik, der kan arbejdes med op til Legene
- ▶ Regler for formiddagsaktiviteterne
- ▶ Regler for atletik disciplinerne
- ▶ Hvilke aktiviteter I skal lave med Jeres klasse og hvornår
- ▶ Den røde tråd i idrætsundervisningen, med undervisningsmateriale til en lang række idrætsdiscipliner

Se mere på: [De SkOLympiske Lege \(6. klasse\) \(frederiksberg.dk\)](http://frederiksberg.dk)

The logo for FAIRPLAY is displayed in a stylized, colorful font. Each letter is composed of multiple overlapping, semi-transparent shapes in various colors including magenta, red, orange, purple, teal, and blue. The letters are bold and blocky, with a slight 3D effect. The word "FAIRPLAY" is written in all caps.