

Orøstrand Idrætsstævnet 2018



*Til alle deltagere
i 40 års jubilæums
Idrætsstævnet 2018*

Så er vi klar til idrætsstævnet 2018 med **255 deltagende børn og 155 voksne.**

Vi mødes igen til idrætsstævne på Holbæk Stadion. År for år ser vi frem til stævnet med glæde - i år er det jubilæum 40. gang.

Det er glædeligt at så mange døgninstitutioner år efter år, deltager i disse stævner, og at der også kommer nye til. Det vidner om, at mange af vore unge derved motiveres for at deltage i sport. Vi ser meget gerne, at så mange som muligt får lyst til at deltage i atletik, fodbold, gymnastik og andre former for idræt. Sådanne udfoldelser giver nye personlige erfaringer, som er værdifulde senere hen i livet.

De fysiske udfoldelser og glæder ved at yde noget i samværet med andre, er det centrale ved vore stævner. Vi lægger ikke så meget vægt på at vinde, men mere på samværet og fællesskabet. Derfor har vi i lighed med tidligere år også arrangeret Ø-lejr, så man her har mulighed for at være sammen med andre, ikke blot i de to dage, men hele ugen.

Det er vort ønske og håb, at alle vil bidrage til stævnets fællesskab, og at I selv må få gavn og glæde af dette fællesskab.

VELKOMMEN TIL IDRÆTSSTÆVNET 2018

*På "Orøstrand's" vegne
Idrætsudvalget*



Til tilmeldte deltagere i

IDRÆTSSTÆVNET 2018

Holbæk Kommune har doneret en vandrepokal, som gives til det hold, ”SUPERHOLDET”, der er de bedste kammerater. Der skal indgraveres navn og årstal inden næste års stævne.

Stævneprogrammer indeholder en lang række praktiske oplysninger, som vi beder jer være opmærksomme på, især dommerdækningen. Alle institutioner har fået et antal dommeropgaver, og vi beder Jer selv udpege de dommere, hvor kun institutionsnavnerne er nævnt.

På åbningsdagen er det vigtigt, at alle møder frem i god tid og senest kl. 9.45

Husk at medbringe et skilt eller banner med institutionens navn.

fælles indmarch kl. 10.00 opstilling 9.45

Åbning og velkomst

Fælles opvarmning

Der vedlægges en dommeroversigt. Af den fremgår det, hvem vi vil bede om at være overdommere samt hvilke institutioner, vi vil bede om at være behjælpelige med at være hjælpedommere og andre opgaver. Overdommerne kan få råd og vejledning ved stævnekontoret på stadion af stævneleder (Nicolai Smed)

I forbindelse med åbningshøjtideligheden vil vi gerne forberede jer på, at medvirke ved følgende kendte “idrætsparksang” – nationalsangen.

Der er et yndigt land,
det står med brede bøge
nær salten østerstrand;
Det bugter sig i bakkedal,
det hedder gamle Danmark,
og det er Frejas sal,
og det er Frejas sal.

Vort gamle Danmark skal bestå,
så længe bøgen spejler
sin top i bølgen blå.

Færgeoverfarten:

Færgeoverfarten er igen i år GRATIS med trækfærgen og jeg vedhæfter en færgebillet som I selv skal printe ud. Den skal ligge i forruden.

NB!! Færgekortet gælder i uge 21 til rejser i forbindelse med stævnet.

Overblik over discipliner samt særlige regler for aktiviteter til Orøstrand idrætsstævne

Løbediscipliner:

- 80 meter løb - Start 80 meter bag det officielle Start-/målområde på langside ved tribunen
- 100 meter løb - Start 100 meter bag det officielle Start-/målområde på langside ved tribunen
- 400 meter løb - man starter med forskudt længde ved start-/målområde

Da 400 meter-løbene strækker sig over en hel runde rundt om stadionbanen, starter løberne på alle 400-meter-løb forskudt for hinanden. Dette for at udligne distancen, så alle løber præcis 400 meter.

- 400 meter forhindringsløb - man starter IKKE med forskudt længde ved start-/målområde, men fletter ind på samme bane efter start.

På distancen passeres 3 forhindringer. De 3 forhindringer er placeret med lige stort mellemrum på de 400 meter. Alle 3 forhindringer skal passeres korrekt før man kan fortsætte sit løb. Start og mål er målstreg ved det officielle start-/målområde. Der vil stå en dommer ved hver forhindring. **Umiddelbart inden første løb sættes i gang, bliver der givet en kort demonstration af hver forhindring.**

- 4x100 meter stafet - man starter med forskudt længde ved start-/målområde

Ops! For alle løb, på nær 400 meter forhindring, gælder det, at løberne skal holde sig indenfor den bane de er blevet placeret på fra start. Hvis man løber ind over de andres baner, kan det resultere i diskvalifikation. For alle løb gælder det, at man ved tyvestart (at begynde sit løb før pistolskud er lydt) risikere at blive diskvalificeret. Omstart kaldes ud 3 gange. 3. gang bliver man diskvalificeret ved tyvestart uanset hvad. Startproceduren vil være:

”På pladserne – færdige – skud.”

I år er vi rigtig mange i gr.2 og gr.3, vi har derfor valgt af tidsmæssige årsager, at man kun får to spring i længdespring og to spring i højdespring. Hvis man i højdespring ved, at man kan hoppe højt, så må man godt springe de indledende spring over.

Springdiscipliner:

- Længdespring:

Længdespring foregår ved sandgraven under tilskuertribunen. Deltagerne stiller op ved tilløbsstart. Alle får 2 forsøg i gr.2 og 3. og 3 forsøg i gr.1 og 4, derefter er øvelsen afviklet.

Gr. I får et afsætsområde, hvor der måles fra tåens aftryk i området. Hvis tåens forkant er på afsætsplanken, måles fra midten af denne.

Gr. II, III og gr. IV har opmåling fra afsætsplankens forkant.

- Højdespring:

Højdespring foregår på højdespringbanen, for enden af stadions-fodboldbanes nordside.

Der springes på 2 madrasser. Deltagere stiller op på rækker ved de to madrasser, efter deltagerliste, som bliver opråbt af speaker.

Starthøjde: gr. I /60 cm, gr. II /80 cm, gr. III /90 cm og gr. IV /100 cm.

Efter 2 på hinanden følgende nedrivninger i gr.2 og 3. og 3 på hinanden følgende nedrivning i gr.1 og 4. er deltageren ude af konkurrencen. Det er ikke tilladt at sætte af med samlede ben.

Kast og stød: I år skal vi være skarpe på tiden. Derfor får dommerne markeringsflag med ud på banerne. Når det første kast er markeret skal der ikke måles. Når det andet kast er kastet, flytter man markeringsflaget, hvis kastet er længere. Man måler derved kun det kast der er længst (tidsbesparende).

- Slyngbold - Aktiviteten bliver placeret på stadion og ude i nærtliggende område. Gr. I og II – 700 gr. Alle får 3 forsøg.
- Boldkast: Aktiviteten foregår fra Højdespringsområdet og ud på fodboldbane. Gr. I 250 g. gr II har 300 g. alle får 3 forsøg.

I gr.3 er vi af tidsmæssige årsager nødt til kun at have 2 forsøg pr. Deltager.

- Kuglestød - Aktiviteten bliver placeret på stadion og ude i nærtliggende område. Gr. III og IV med 4 kg. Gruppe 3 får 2 forsøg og gruppe 4 får 3 forsøg.
- Diskoskast - Aktiviteten bliver placeret på stadion og ude i nærtliggende område. Diskoskast: Gr. III og IV – 1 kg. diskos. Gruppe 3 får 2 forsøg og gruppe 4 får 3 forsøg.

I diskoskast, slyngbold og kuglestød skal kastecirkelen forlades bagud bag de hvide markeringsstreger. Forlades cirklen foran stregerne er kastet / stødet ugyldigt.

Ophold på banerne er kun tilladt, mens man deltager i en disciplin, er holdleder eller official. Det indskræpes, at de voksne sørger for at holde deltagere, der ikke er i konkurrence, væk fra konkurrenceområderne.

Såfremt der opstår problemer omkring afviklingen af en disciplin, kan deltagerne (gennem deres kontaktperson) indgive protest til stævnekontoret.

Open Games:

Igen i år, præsenterer vi et par alternative atletik-lege, som man frit kan stille op i og konkurrerer med andre i. Open games arena bliver placeret på det grønne område, ved indgang syd for stadion (der hvor fodbold/håndbold-mål plejer at være stillet op). Der er opstillet 5 discipliner:

1. **Kamp over træbom** - Dyst. En stor træstamme er placeret i 1 meters højde på to træbukke. To deltager får hver en stang at kæmpe med. Kampstængerne er udstyret med puder for hver ende. Det gælder om at bokse hinanden af bommen. Den deltager som sidder tilbage eller sidst falder af, har vundet konkurrencen. Der må IKKE slås i hoved og det er også forbudt at stange med stangen. (Der gives eventuelt yderligere info om kamp-regler på stedet). Hvis man skulle få lyst til at prøve kræfter med denne disciplin, finder man en udfordrer (klassekammerat, lærer, pædagog eller lign.) og melder sig på hos en af de to Open-Games-ledere. Man kan også stille op alene mod vilkårlig modstander og blive udfordret - man vil efter hver runde man vinder, blive siddende og tage imod en ny udfordrer - dog max 3 omgange - herefter skal man give pladsen videre. Vinder man 3 gange i træk og dermed sin runde, får man sit navn skrevet på en tavle over bommens sejrherre. Der dystes til sidst blandt de 4 dygtigste kæmpere (målt på placering, tid, udholdenhed og stil) om æren.
2. **Skud på mål** - Individuel disciplin. I et håndboldmål er der placeret en plade med 4 huller af forskellig størrelse. De 4 huller giver 1-4 point alt efter størrelse, man vælger at gå efter. Der skydes med en fodbold (almindelig størrelse). Hver deltager får 5 skud. Max point-score: 20 point. Hvis deltageren opnår 15-20 point kommer ens navn på tavlen over særlig dygtige skytter - der dystes blandt de 3 bedste deltager til alle sidst om æren!
3. **Tovtrækning** - Dyst. En klassisk disciplin, hvor samarbejde, timing og råstyrke er ingredienserne. Min. antal deltagere på hvert hold: 4 - Hvis man føler trang til at deltage, danner man et hold (på min. 4 prs.) og finder en klasse eller gruppe man har lyst til at konkurrere med. Hvis holdet føler sig stærkt, er der også mulighed for at melde sig til mod vilkårligt modstanderhold. Open-games vil så matche jer op med et hold med samme antal, men ikke tage hensyn til styrkeforhold. Vi kårer til sidst vinderne blandt de hold som evt. er gået igennem de to stævnedage ubesejret! Præmien er også her, æren og titlen som de stærkeste/dygtigste kæmpere.
4. **StøvleKast over ryg** - Individuel disciplin. En, til formålet specielt designet støvle, skal kastes op over hoved og bagover egen ryg så langt som muligt. På en opmålt bane for man så markeret sit kast. De 3 bedste kastere får deres navn skrevet på en tavle. Der dystes til sidst blandt de 3 allerbedste deltagere om sejren, æren og titlen.
5. **Præcisions kast** – under udarbejdelse.

Note! For at det også gerne skulle være tale om fair-games, vil vi for hver af de 5 Open-Games-aktiviteter, så vidt muligt, kategorisere/opdele i en stor gruppe og en mindre gruppe - ift. Alder, højde og drøjde.



Her kommer tidsplanerne for både onsdag og torsdag.

De anførte tider er ca. tider og der kan ske ændringer på stævnedagen

Vi ved, at tidsskemaet ikke kan overholdes 100 %, så vær opmærksom på udkaldene fra speakeren.

Hjælp til med at holde børn og voksne væk fra konkurrenceområderne, når de ikke deltager i den pågældende aktivitet.

Ca. Tidsplan onsdag d. 23.maj 2018					
Tid	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	
10.00	FÆLLES INDMARCH OG ÅBNING AF STÆVNET Opstilling kl.9.45				
10.30	Slyngbold bane 2	Længdespring bane 1+2	100 m. løb INDL.	Diskoskast bane 1	
11.30	60 m løb INDL.		Diskos Bane 1 + 2	100 m løb INDL.	
11.45					
11.50		80 m løb INDL.		Længdespring bane 1+2	
12.15					
12.20			1000 m stafet INDL.		
13.15					
13.40	200 m løb INDL.	100 m stafet INDL.	Længdespring bane 1+2	400 m forhindringsløb INDL.	
13.50					
13.55	Højdespring bane 1		400 m Forhindringsløb INDL.		
14.30					
14.45			400 m forhindringsløb semifinal		
15.15					
16.00					

Ca. Tidsplan torsdag d. 24. maj 2018

Tid	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4			
10.15	Længdespring bane 1+2		100 m løb semifinal	1000 m stafet finale			
10.35			Kuglestød bane 1+2				
10.45							
11.00		400 m løb semifinal	Højdespring bane 1+2	Højde bane 1			
11.20	200 m løb finale	Slyngbold bane 1+2+3		Kuglestød bane 1			
11.45							
12.10		80 m løb semifinal					
12.40	60 m løb finale	4 x 100 m stafet finale	100 m løb finale	100 m løb finale			
12.50							
13.10		Boldkast bane 1+2+3					
13.15							
13.30	Boldkast bane 1+2	400 m forhindringsløb finale	100 m løb finale				
14.00			400 m forhindringsløb finale				
14.20		Højdespring bane 1+2					
14.30		400 m forhindringsløb finale		400 m forhindringsløb finale			
14.45	4 x 60 m stafet finale						
15.20	1000 m stafet finale						
15.45							
16.00							
16.15			VOKSENSTAFET - UDKLÆDNINGSLØB				
16.30-17.30			AFSLUTNING MED PRÆMIEOVERRÆKKELSE				

DOMMEROVERSIGT 2018

Nedenstående personer/institutioner vil vi bede om, at være behjælpelig med følgende dommerhverv:

	OVERDOMMER	HJÆLPEDOMMERE
ALLE LØB	Kim ”Lade” (Orøstrand) Maria (Orøstrand) Forhindringsløb: Martin Eirup/Nicolai - Orøstrand	Michael/Rune fra Orøstrand +1 fra hver af flg. institutioner: Skovly, Hjortholm, Magnoliegården, Godhavn, Concura. Reserve: Svallerup og Kasernevej 73
STARTER	(Orøstrand)	Jesper Olsen
HØJDESPRING	Bane 1 gr.1: Slotsskolen/Danners børn Bane 1:gr. 2-3-4 Skovly Bane 2:gr.2-3-4 Donekrogen	1 fra Orøskole 1 fra Svallerup 1 fra Magnoliegården
LÆNGDESPRING	Bane 1: Birkelund Bane 2: Skovly	1 fra Magnoliegården 1 fra Skovgården
DISKOS	Bane 1:Hjortholm Bane 2:Donekrogen Bane3: Hvidborg	1 fra Godhavn 1 Slotsskolen/Danners børn 1 Concura
KUGLESTØD	Bane 1:Orøstrand Bane 2: Donekrogen	1 fra Godhavn 1 fra -Hjortholm
SLYNGBOLD	Bane 1:Concura Bane 2:Svallerup Bane 3:Kasernevej73	1 fra Orøskole 1 fra Magnoliegården 1 fra Skovgården
BOLDKAST	Bane 1:Orøskole Bane 2: Magnoliegården Bane 3: Concura	1 fra Hvidborg 1 fra Kasernevej73 1 fra Orøskole
Open games	Onsdag 10.30-11.30: Martin Orøstrand Onsdag 11.30-13.00: Kasernevej73 13-14 pause Onsdag 14.00-15.30: Hvidborg	Torsdag 10.30-11.30: Godhavn/Sofie Orøstrand Torsdag 11.30-13.00: Skovgården Torsdag13.00-14.30: Svallerup Torsdag 14.30 – 15.30: Sofie og Martin Orøstrand
Toilet tjans. Gå en runde og sørg for at alt er i orden. Der er rengøringsudstyr og papir ved slikboden	Orøstrand: onsdag kl.9.00 - kl.10.00 og kl.11.00 Donekrogen: onsdag kl.12.00 - kl.13.00 og kl. 14.00 Slotsvænget: onsdag kl.15.00 og kl.16.00	Orø skole: torsdag kl. 9.00- kl.10.00 og kl.11.00 Godhavn: torsdag kl.12.00 - kl.13.00 og kl.14.00 Skovly: torsdag kl.15.00 -kl.16.00 og kl.17.00 Torsdag før vi gå hjem- Orøstrand/Anne

Alle får udleveret numre og kopier ved dommertårnet på stadion.

Alle numre skal bæres på brystet.

Orøstrandlejren

Lejren er åben fra tirsdag den 22. maj 2018.

Tirsdag kl.18.00-19.30 kommer der mange motorcykler fra "Riders with Heart". De giver en tur bagpå til de børn der har mod og tilladelse til det. I skal selv have tjek på tilladelserne. Der er også en T-shirt til de børn der får en tur. Orøstrand serverer kage og sodavand. Hvis det er muligt må I meget gerne skrive til sissel.steen@orostrand.dk og give et ca. antal der skal kører, samt T-shirts str.

Da Riders With Heart har dem med hjemmefra. De skal vide det ca. en uge før.

Alle hold er på egen forplejning undtagen til festmiddagen onsdag aften. Man må tilberede mad over bål eller eget campinganlæg. Bålpladsen anvises af lejrledelsen, idet alle skal være opmærksomme på brandfaren – 3 meter mellem alle telte skal overholdes.

Der vil være opsat brandslukningsmateriel på pladsen.

Toilet findes på pladsen. Bad mm sker i Isefjordens friske vande.

Det påhviler den enkelte pædagog at have normalt opsyn og ansvar for egne børn under hele stævnet.

Ved afgang til stadion skal alle idrætsudøvere være omklædte, da vi ikke har adgang til stadions omklædningsrum.

Hver institution bedes medbringe skilte med institutionens navn.

Stævneledelsen.

Ordensregler under Orøstrandlejren

Kære lejrdeltagere!

For at alle skal kunne have glæde ud af samværet i hvor lejr, er der nogle enkelte ting, som vi fra stævneledelsens side skal gøre opmærksom på.

1. Naturskolen ved Orøstrand.

Som mange af jer ved, har vi omdannet hele vores landbrug til en naturskole, som det er muligt at se og nyde.

Vi har kronhjorte, dådyr, strudse, okser, 1 kamel, får, geder, lamaer, vaskebjørne, næsebjørne, slanger, silkeaber, chinchillaer, okser og massevis af fugle i volierer. Alle disse dyr er I velkomne til, at gå rundt og se på og nyde, men det skal ske sammen med en voksen.

Alle de større dyr går ude på et 30 tdr. land stort område, som vi i det daglige betegner som Savannen. Turen rundt om Savannen er c. 2 km, og af hensyn til dyrene, skal man gå rundt om Savannen - startende langs stranden.

Husk at færdes i grupper stille og roligt, derved får man de bedste muligheder for at iagttage dyrene. Vi skal indskærpe, at man er påpasselig overfor alle hegn. Det vil f.eks. også sige, at man ikke må bruge hegnene til at hænge håndklæder o. lign. til tørre på.

Det indskærpes:

At børn/unge kun må færdes i dyreparken i følge med voksne. At ophold i foldene er forbudt.

2. Brandfare/bål.

Brandtilsynet fra Holbæk kræver, at der **er minimum 3 meter mellem teltene**. Brandmateriellet findes opsat på lejrpladsen. Bål og åben ild må kun bruges nede på vores bålplads. Der må ikke være åben ild eller bål mellem teltene - KUN PÅ BÅLPLADSEN!

3. Øl/spiritus.

Det er heldigvis mange år siden, at vi har haft problemer omkring øl og spiritus, men vi skal endnu engang indskærpe alle, AT DER IKKE MÅ NYDE SPIRITUS.

4. Tobaksrygning.

Der må ikke ryges på Holbæk Stadion under stævnet, og rygeforbuddet gælder også på Orøstrandlejren. Er der unge der ikke kan slippe røgen, må man individuelt aftale med de trængende, at rygning foregår på stranden eller et andet sted udenfor Orøstrands område.

4. Tilsynspligt.

Det skulle være unødvendigt at indskærpe, at det er pædagogerne fra de enkelte institutioner der har tilsynspligten med deres børn. For mange år siden havde vi problemer omkring dette; hærværk osv, så vi indskærper overfor alle pædagoger, AT DE VED HVOR DERES BØRN OPHOLDER SIG.

5. Bilkørsel.

Der må ikke parkeres biler, busser og lign. på lejrpladsen. Der må læsses af og på, udover dette skal der parkeres på de indrettede P-pladser ved tilkørselen til Orøstrand.

Kør meget forsigtigt, både af hensyn til den gående trafik, men også af hensyn til plæner, veje mv.

6. Toiletbygningen.

Vi skal bede de voksne om at være opmærksomme på renholdelse af toiletbygningen. Vi har enkelte gange været ude for, at kreative børn har stoppet toilettet til. Hold derfor lidt opsyn med dette.

Ovennævnte regler er en henstilling til, at vi sammen får skabt de bedste rammer omkring et sædvanligvis dejligt stævne.

Velkommen hertil.

På stævneledelsens vegne

7. Mobil opladestation

Der etableres en væg med stik, hvor man kan få strøm til sin oplader, man må deles om pladsen og det er nok smart at have fyldte Powerbanks med hjemmefra, hvis man har stort opladningsbehov.



PROGRAM

for onsdag aften i lejren på Orø

- Kl. 17.30 Informationsmøde for én medarbejder fra hver institution i den store konference i hovedhuset*
- Kl.18.30 Festmiddag i det store telt*
- Kl.19.00 Liveband: Orø Allstars*
- Kl. 19.30 Der kan afhentes én is pr. deltager ved vores køkken. Disse skal afhentes af en pædagog.*

FESTAFTENEN BEGYNDER

- Kl. 20.00 Musikken starter i Diskoteksteltet*
- Kl.22.30 Diskoteket slutter*
- Kl. 22.30 Lejrbål for dem der har lyst (resten går til køjs)*

Bålsange:

- 1. Hotel California*
- 2. Leaving on a jetplane*
- 3. Let it be*
- 4. Når ulvene hyler*
- 5. Vi er ikke rigtig voksne*

Derefter ro i lejren !!!!

Plan over teltpladsen

HUSK -

- at der skal være mindst 3 m. mellem teltene
- at benytte de udleverede affaldssække
- overholde reglerne ved besøg hos dyrene

