



IDRÆT
FOR SINDET



IDRÆTSFESTIVAL FOR SINDET 2024
DET OFFICIELLE

REGELSÆT

FOR SPILLERE OG HOLDLEDERE

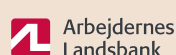
Dansk Arbejder Idrætsforbund



SOCIALPÆDAGOGERNE



Social-, Bolig- og
Ældreministeriet



Tips til træning og forberedelse	3
Generelle informationer om volleyball, fodbold og krolf	4
REGELSÆT FOR:	
Volleyball	5
Fodbold	6
Krolf	8
Crossløb og mazewalk	10
Cachiball	11
Triatlon	12
100-m sprint	14
Gå-fodbold	15

UDGIVER

Dansk Arbejder Idrætsforbund
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Telefon 43262384
www.dai-sport.dk

REDAKTION

Lisbeth Craack og
Nana Stengade Troelsgaard

LAYOUT

Julie Fog-Petersen

FOTO

Mikkel Bonnesen og
Julie Fog-Petersen

PERIODE

Regelsættet er dækkende for
Idrætsfestival for Sindet 2024

TIPS TIL TRÆNING OG FORBEREDELSE

ET PAR GODE TIPS TIL TRÆNING OG DELTAGELSE I FODBOLD, VOLLEYBALL, KROLF, CROSSLØB, MAZEWALK, TRIATLON, 100 M LØB OG GÅ-FODBOLD PÅ IDRÆTSFESTIVALEN.

Med ønsket om at atleterne får en god oplevelse på festivalen, opfordrer vi til, at holdledere og trænere tager forberedelsen til deltagelse i idrætsfestivalen seriøst, så deltagerne er vel forberedt både fysisk, mentalt og socialt til deltagelse i de aktiviteter, som er valgt.

Vi anbefaler, at der i perioden frem mod idrætsfestivalen indarbejdes gode træningsrutiner, som tilgodeser alle elementer i aktiviteten, opvarmning, teknisk træning med fokus på specifikke tekniske øvelser, samt træning af konditionen, som er fundamentet for en god idrætsoplevelse.

Forberedelse skaber tryghed og hjælper til, at alle får en god oplevelse på idrætsfestivalen. Det er en stor hjælp for atleterne, at der både trænes målrettet, og at der spilles efter regelsættet, i de foreskrevne idrætsdiscipliner.

HOLDLEDERENS ROLLE

Før aktiviteten

Vær omklædt i idrætsstøj. Det udviser god lederstil og du fremstår som den gode rollemodel. En markering af, at I er aktive atleter til idrætsstævne.

Deltag, om nødvendigt, aktivt og motiver atleterne til altid at varme op, omkring 10-15 min før aktiviteten starter.

Vejled den aktive i den gode forberedelse, d.v.s. at man ikke skal indtage et større måltid lige op til kampstart. Er atleten sulten, så tilbyd i stedet lidt frisk eller tørret frugt, eller en muslibar og tilbyd atleten vand, både før, under og efter aktiviteterne.

Under aktiviteten

Vær opmærksom på den aktive. Hvad er der behov for, vær støttende med råd og vejledning og kom med opmuntrende og konkrete henvisninger under aktiviteten, hermed viser du, at du er "til stede" og anerkender atletens indsats.

Vær forberedt på, at der i juni kan blive varmt på kamparenaerne, vær derfor klar med fyldte vandflasker, solcreme og eventuel en kap/solhat. Sveder atleterne meget, bør der fyldes lidt saftvand i drikkedunken.

Efter aktiviteten

Uanset resultatet og udfaldet af idrætsdisciplinen, så er det vigtigt, at I får talt om oplevelserne, dette kan gøres under nedvarmning f.eks. imens der laves udstrækningsøvelser. Hvis ikke resultaterne har levet op til forventningerne, så husk alligevel at opmuntre de aktive, uanset udfaldet, vil der altid være et par "big moments", du kan fremhæve.

Det er ingen skam at tabe, det er god stil at erkende et nederlag, fordi modstanderne var bedst på dagen. Vi har alle både gode og mindre gode dage.



GENERELLE INFORMATIONER - OM VOLLEYBALL, FODBOLD OG KROLF

VED ANKOMSTEN BEDES I BEKRÆFTE DE HOLD, I HAR TILMELDT TIL TURNERINGERNE TIL DE TURNERINGSANSVARLIGE I SEKRETARIATET.

TURNERINGSOVERSIGT FODBOLD

Fodboldturneringens indledende runder, samt evt. mellemspill afvikles om tirsdagen. Semifinaler og finaler afvikles torsdag.

Kampvarighed samt antal af kampe kan muligvis blive ændret, afhængigt af antal tilmeldte hold.

Der spilles på tid, start og slut styres fra centralt hold - start og slutinfo formidles via højttaler. Dette af hensyn til at der afvikles kampe på flere baner samtidig.

TURNERINGSOVERSIGT VOLLEYBALL

Indledende runder, samt evt. mellemspill afvikles om onsdagen.

Semifinaler og finaler afvikles torsdag.

Kampvarighed samt antal af kampe kan ændres afhængigt af antal tilmeldte hold. Der spilles med løbende tid, af hensyn til afvikling på flere baner samtidig.

- Et hold må max. bestå af 10 spillere, inklusiv 1 holdleder m/k, heraf max. 4 på banen.
- Udskiftning må kun foregå, når holdet opnår serverretten, eller ved opstået skade, hvor der er pause i spillet.
- Serveren har max. 3 server, hvorefter holdet rokerer, således fortsættes indtil serverretten tapes.
- Der serves enten med under- eller overhåndsserv.



REGELSÆT FOR VOLLEYBALL

- Bolden må gerne berøre nettet i serven.
- En kamp varer 15 min. med sidebytte halvvejs.
- Der spilles med "running-score". Dvs. der gives point for hver spillet bold.
- Rammer bolden banens streger, er den inde.
- Bolden skal slås og ikke føres.
- Netberøring og overtrædelse af midterlinjen dømmes kun, hvis dommeren skønner, at det har indflydelse på spillet.
- Er en bold ikke færdigspillet ved dommerens afslutningsfløjt, er den ikke pointgivende.
- Der må max. foretages 3 berøringer pr. hold (netberøring tæller ikke som en berøring).
- Bolden må spilles med alle dele af kroppen.
- Turneringsledelsen forbeholder sig ret til at begrænse antallet af hold i turneringen.
- I givet fald vil det dreje sig om foreninger med mere end 1 hold i turneringen.
- Vundet kamp giver 3 point / Uafgjort kamp giver 1 point / Tabt kamp giver 0 point.
- Puljevinder er holdet med flest point.
- To'er med næstflest osv.
- Ved pointlighed vindes på målforskel.
- Ved lighed i score vinder flest scorede point: 1. indbyrdes kampe, 2. pointforskel, 3. flest scorede point.

GENERELLE REGLER FOR VOLLEYBALL

- En spiller må ikke stille op for flere hold i samme turnering.
- Det er tilladt, at en holdleder er spillende pr. hold.
- Spillere der er slået ud af turneringen, må ikke erstatte ikke-skadede spillere på andre hold.



REGELSÆT FOR FODBOLD

- Fodboldbanen måler 30x15 meter.
- Der spilles på håndboldmål.
- Der spilles med en futsal bold str. 4 (bemærk den er lidt anderledes end de velkendte læderfodbolde).

KAMP- OG STÆVNEAFVIKLING

Et hold må bestå af max. 10 spillere, inklusiv 1 holdleder m/k, der må være 4 markspillere samt 1 målmand på banen.

Det er tilladt, at en holdleder er spillende pr. hold. Spilletiden er som udgangspunkt 2 halvlege af 5 min. Spilletiden kan dog ændres afhængig af antal tilmeldte hold.

Der spilles som udgangspunkt efter de internationale CSIT-regler for minifodbold, hvilket er lig med reglerne i futsal.

Det betyder at:

- Målmanden må gribe bolden i målfeltet.
- Det er tilladt målmanden at have målmandshandsker på.
- Målmanden skal bære en trøje, der adskiller ham fra markspillerne.
- Indkast erstattes af indspark, bolden skal ligge stille på linjen.
- Der spilles ikke med mand over midten.
- Efter scoring, gives bolden op ved midten.
- Udskiftninger sker flyvende, den udskiftede spiller skal have forladt banen, inden ny spiller træder ind.
- Fodboldstøvler er IKKE tilladt.
- Der må gerne spilles med benskiner.
- Alle frispark er direkte.
- Det forsvarende hold skal være mindst tre meter fra bolden ved frispark.
- Glidende tacklinger er ikke tilladt.
- Udvisning på 2 min. gives ved voldsomt spil, grimt sprog eller usportslig optræden.

En sejr giver 3 point, uafgjort 1 point og nederlag 0 point.

Hvis to eller flere hold har det samme antal point i en pulje afgøres stillingen ved:

1. Indbyrdes kamp(e)
2. Målforskel i indbyrdes kamp(e)
3. Flest scorede mål i indbyrdes kamp(e)
4. Målforskel i alle kampe
5. Flest scorede mål i alle kampe
6. Lodtrækning.

Står en placerings- eller finalekamp uafgjort efter ordinær spilletid, spilles der til først scorede mål (Sudden death).

Kampen stoppes ved spilletidens ophør, spillet genoptages efter, at dommeren har trukket lod om hvilket hold, der får lov at give bolden op i den forlængede spilletid.

Er der ikke scoret inden for tre minutter, skal kampen afgøres ved straffespark. Hvert hold sparker et spark, indtil der er et hold der har vundet.

Alle tvivlsspørgsmål afgøres suverænt af turneringsledelsen.



REGELSÆT FOR KROLF

Der spilles efter DAI's officielle regler – dog med følgende undtagelse:

- Ved pointlighed spilles der ikke omspil.
- Vinder findes ved gennemgang af slagserie, således at den spiller, som har bedste slagstatistik kåres som vinder (hole-in-one, flest 1'er slag osv.).

DAI's officielle regler kan downloades her:

<https://dai-sport.dk/wp-content/uploads/2020/01/Krolfregler-2019-1.pdf>

TURNERINGSFORM

- Afvikles som individuel- og holdturnering (4 personer). Der spilles én runde af 12 huller. Denne runde er gældende for både individuel og tæller med i holdturneringen. Afsluttes som finalerunde på finaledagen (torsdag).
- Vedr. holdturnering:
 - Et hold består af 4 spillere fra samme forening. Disse spillere afvikler ikke deres runder samtidigt, men er fordelt på flere starter
 - Der kan godt stilles med mere end ét hold pr. forening
 - Hver spiller må og kan kun deltage på ét hold
 - Der skal udfyldes en holdseddel for hvert hold
 - Holdseddel/-sedler skal afleveres i sekretariatet senest tirsdag kl. 15.00.

GENERELLE INFORMATIONER OM KROLF

Ved ankomsten bedes I bekræfte de hold, I har tilmeldt til turneringen til den ansvarlige i sekretariatet.

Husk at man ikke kan deltage i fodboldturneringen, hvis man deltager i krolfturneringen.





REGELSÆT FOR CROSSLØB OG MAZEWALK

CROSSLØB I NØRRESKOVEN

Ruten er ca. 2 km lang, og afvikles i let kuperet terræn, hvor atleterne efter ca. 1.5 km skal forcere en enkelt stejl bakke, umiddelbart før der løbes ind på opløbsstrækningen på atletikstadion. Løberne skal kunne gennemføre løbet på max. 30 minutter. Crossløbet er målrettet deltagere, som deltager i det daglige træner kontinuerligt, og derfor er i god fysisk form og ikke bange for udfordringer.

Løberne skal bære det udleverede deltagernummer foran på brystet under hele løbet.

Løberne får markeret et kryds på deltagernummeret umiddelbart før starten går. Løberne skal være opvarmet og klar til start ca. 5 min før, det angivne starttidspunkt.

Løbet skydes i gang som den første disciplin på idrætsfestivalen, og har start og mål ved Globen på atletikstadion. Vinderen er den, som først passerer målstregen for henholdsvis mænd og kvinder

MAZEWALK I NØRRESKOVEN

Mazewalk er en form for labyrintgang, hvor deltagerne af markerede stier ledes rundt i et ukendt terræn.

Mazewalk starter og slutter på atletikstadion. Ruten er max. 2 km lang og markeret med små flag, der viser vej. Der er placere officials de steder på ruten, hvor der kan opstå tvivl om retningen. Ruten fører deltagerne rundt i Nørreskoven ad både natur- og tilrettelagte stier, der snor sig gennem skoven og følger terrænet med lettet op og ned stigninger. Underlaget er primært grus og hård skovbund.

Formålet med mazewalk er at ramme den tid som arrangørerne har fastlagt. På intromødet vil rutelæggerne fortælle lidt om tankerne bag den fastlagte tid. Vinderne (guld, sølv og bronze) er således ikke nødvendigvis de tre atleter som først passerer målstregen.



REGELSÆT FOR CACHIBALL

Cachiball er en 100 år gammel sport. Spillet er inspireret af volleyball og er udviklet således, at alle kan deltage uanset hvilket sportsligt niveau man er på. I Spanien og i Israel er det blevet meget populært og de har lavet en liga for kvinder som kaldes MAMANET LIGAE. Spillet er med som turneringsidræt i CSIT WSG.

- Der spilles på en bane, som måler 9x18 meter. Hver side af nettet deles op med en frontzone (3 m fra nettet) og en bagzone.
- Nettet skal være 2,24m. højt.
- Man spiller med en volleyball.
- Man kan spille kvinder, mænd og mixed hold – højden er den samme.
- Der er 6 spillere på banen af gangen, 3 i frontzone og 3 i bagzone.
- Der roteres for hver gang bolden bliver vundet. Hvis man har udskiftningsspillere, roterer de ind på servepositionen.
- Spilleren som står i bagerste højre hjørne server. Man må serve fra hele baglinjen. I tilfælde af vundne bolde, har hver spiller max. 3 server.
- Man server ved at svinge bolden af sted. Serveren må ikke kaste over hoftehøjde.
- Man må max. have 3 berøringer, derefter skal bolden være kastet over nettet og over til modstanderens side.
- Når 2 medspillere kaster til hinanden, kastes der med 2 hænder fra brystet.
- Der må kun kastes over nettet fra frontzone.
- Kastes der over nettet, er det enten med to hænder fra brystet eller med overhånd.
- Den som kaster over nettet må tage ét skridt, ellers må der ikke tages skridt.
- Man må max. holde bolden i hænderne i 3 sek.
- Hvert sæt spilles til 21 point.
- En kamp varer 15 min. med sidebytte halvvejs.
- Er en bold ikke færdigspillet ved dommerens afslutningsfløjt, er den ikke pointgivende.



REGELSÆT FOR TRIATLON SVØM, CYKEL OG LØB

Atleten skal starte med at finde en mountainbike cykel samt hjelm. Der står hjælpere ved cykelskuret. Herefter cykle en lille tur og blive fortrolige med gearskifte.

5 min. før konkurrence start er der navneopråb samt "bodymarkring" – atleten får skrevet sit deltagernummer med tush på overarmen. Dette, så tidtagerne kan se deltagernummeret ved svømning.

Atleten gør tidtagerne opmærksom på om vedkommende ønsker at svømme eller gå i bassinet. Under cykling og løb, skal atleten bære sit deltagernummer på trøjen.

Der udleveres en badehætte, som skal bæres under svømningen eller gang i bassinet.

Det er en god ide at atleten varmer op ved at svømme en bane eller to før konkurrencen starter.

Primært for at forebygge hyperventilation og ubehag ved høj puls ifm. svømningen.

Atleterne kan vælge mellem at svømme 4 banelængder a 25 meter eller gå 8 baner på tværs af bassinet. I alt 100 m.

Efter endt svømning går atleten videre til skiftezone 1 – kaldet T 1 – hvor atleten tager sin cykelhjeml på tager cyklen og går til udgang, hvor der må cykles. Cykelhjelm skal være spændt og lukket før zone forlades.

Herefter cykles 3 runder a 2 km – ruten går langt Vejle idrætshøjskole, forbi p-pladserne og ud på græs/boldbanerne videre ind i skoven og følger mtb stierne – vær obs på at man på hver runde skal passere en lille bakke, før de sidste 300 meter fører atleten tilbage til skolen.

Efter endt cykeltur, returneres til skifte Zone 2, som er fysisk identisk med skifte Zone 1, hvor atleten skifter fra cykling til løb.

Atleten lægger både hjelm og cykel i græsset og følger flagene ud på løbe ruten.

Der løbes herefter to runder på atletikstadion i alt ca. 900 m. før målstregen passeres og atleten er i mål.

Stiller man op som et stafethold a 2 eller 3 personer – sker skiftet mellem disciplinerne, i de opstillede skiftezone ved, at atleten klapper sin makker på skulderen.

Vinderen findes ved den samlede tid, idet uret ikke stoppes i skiftezone.

Deltagerne skal medbringe løbesko, badeøj, håndklæde, sportstøj og eventuelt svømmebriller.

Ved cykling uden hjelm eller udenfor for ruterne, vil det føre til diskvalifikation.



REGELSÆT FOR 100-M SPRINT

REGELSÆT FOR 100 METER SPRINT (4 LØBERE PR. HEAT)

Disciplinregler

- Man skal være varmet op, og klar mindst ét heat i forvejen.
- Man skal være med i det heat, man på forhånd er noteret til. Er man fraværende, når løbslederassistenten kalder løberne til start, er man disket.
- Der er ikke mulighed for brug af startblokke.
- Løberne skal blive indenfor løbebanens hvide linjer.
- Der tillades kun 2 "tyvstarter" inden diskvalificering. Ved tyvstart kaldes løberne tilbage med et højt fløjt.
- Løbet startes ved, at starteren som står bag ved løberne siger, "På jeres pladser – færdige og BANG" – som er lyden fra et klaptræ.
- 100m løbet afvikles som indledende løb, med et finale løb til sidst. Løberne inddeles i heat på 5 personer. Vinderen af hver heat går videre til finale heatet, som består af max. 5 løbere. Er der flere end 5 indledende heat, afvikles en semifinal, hvor de 5 hurtigste løbere går videre til finale heatet.



REGELSÆT FOR GÅ-FODBOLD

BANEN

Banestørrelse 25x20 m. (en håndboldbane er typisk 40x20 m.). Banen inddeles i 4 zoner. På hver banehalvdel er halvdelen afsat til en skudzone på mål. Indenfor denne zone kan der skydes på mål. Sker det udenfor, dømmes der frispark til modstanderen. Målstørrelsen er som et floorballmål 115 cm. højt og 160 cm. bredt.

SPILLERANTAL

5 spillere, inklusiv 1 holdleder på banen ad gangen.
Der spilles uden fast målvogter.
Udendørs: Der må spilles med fodboldstøvler beregnet til kunstgræsbaner.
Der må spilles med miksede hold (M/K), dog således, at der max. må være 3 M og 2 K på banen på samme tid.

SPILLETID

Der spilles 2 x 10 min. med sideskifte.

TACKLINGER, INDSPARK, HJØRNESPAK, TILLADT BOLDHØJDE OG DEFINERING AF AT GÅ

Der må ikke tackles, skubbes eller være nogen berøringskontakt til modspilleren. En berøringskontakt udløser et frispark til den forurettede.

Bold over sidelinjen udløser et indspark.
Hjørnespark som alm. fodboldregler.
Ved målscoring spilles bolden op fra mållinjen, modspillere skal her være på egen banehalvdel.

Straffespark ved tackling ved oplagt målchance.
Sidste mand foran mål må ikke parere med hånden, udløser et straffespark.
Straffespark tages 3 m. fra mållinjen.

Bolden må ikke løftes over hoftehøjde – sker det udløses et frispark til modstanderen.

Gå betyder, at den ene fod altid skal være i underlaget ex. som ved kapgang.

Et løb udløser et frispark til modstanderen.

Der er flyvende udskiftning, der må kun være 5 spillere på banen ad gangen.

Der spilles med en futsal-fodbold.



DAI



Brøndby Stadion 20 - 2605 Brøndby

Tlf. 43262384 - Fax: 43262386

E-mail: dai@dai-sport.dk

CVR nr. 17692712

www.dai-sport.dk

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND