DAI
IDRÆT FOR SINDET

IDRÆTSFESTIVAL FOR SINDET 2026

IDRÆTSFESTIVAL FOR SINDET 2026
DET OFFICIELLE

REGELSÆT

FOR SPILLERE OG HOLDLEDERE

VI VINDER NÅR ALLE ER MED

DIF · Persolit · PARASPORTSRÅDET VEJLE · POUL DUE JENSEN GRUNDFOS FOUNDATION

Tips til træning og forbereldelse 3

Generelle informationer om volleyball, fodbold og krolf 4

Regelsæt for:

Volleyball 5

Fodbold 6

Krolf 8

Pickleball 9

Crossløb og mazewalk 10

Disc Golf 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 Crafack og
Nana Stengade Troelsgaard

LAYOUT
Julie Fog-Petersen

FOTO
Mikkel Bonnesen og
Julie Fog-Petersen

PERIODE
Regelsættet er dækkende for
Idrætsfestival for Sindet 2026

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 foreskrevede idrætsdiscipliner.

HOLDLEDERENS ROLLE

Før aktiviteten

Vær omklædt i idrætstøj. 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 saftevand 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. mellemspil 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 højtaler. Dette af hensyn til at der afvikles kampe på flere baner samtidig.

TURNERINGSOVERSIGT VOLLEYBALL
Indledende runder, samt evt. mellemspil 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 serveretten tabes.
- 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.

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.
- 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.

TURNERINGSOVERSIGT VOLLEYBALL

Indledende runder, samt mellemspil afvikles om onsdagen.
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 serveretten tabes.
- Der serves enten med under- eller overhåndsserv.

REGELSÆT FOR FODBOLD

- Fodboldbanen måler 20x40 meter - som en håndboldbane.
- 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 farvemæssigt adskiller sig fra resten af holdet.
- 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 benskinner.
- 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.
Det er tilladt at spille med denne type sko:

TURNERINGSOVERSIGT FODBOLD
Fodboldturneringens indledende runder, samt evt. mellemspil 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 højtaler. Dette af hensyn til at der afvikles kampe på flere baner samtidig.

CRAFT
SPORT 24

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 PICKLEBALL

BANEN OG NETTET
Pickleball spilles på en badmintonbane med et badmintonnet, som man sætter ned til lidt over gulvhøjde. Den officielle nethøjde er 86 cm.

THE KITCHEN (KØKKENET)
The Kitchen eller Køkkenet er det rektangulære felt, der er oppe ved nettet.

- Du må ikke "flugte" inde i køkkenet (eller betræde det efter en flugtning).
- Du må godt slå til en bold inde i køkkenfeltet, hvis bolden først har ramt gulvet en gang.
- Du må godt være inde i (betræde) køkkenfeltet under selve spillet, men husk de to første grundregler for ophold i køkkenet, hvis bolden kommer til dig.

SERVEREN
Bolden rammes med en underhåndsserv, og bolden skal ramme i modstanderens servefelt. Rammer bolden linjerne, dømmes den "inde", dog ikke "the Kitchen"-linjen, hvor bolden dømmes "ude". Serveregler:

- Slag "under navlehøjde".
- Man slår "under bolden", så bolden flyver opad (eller ligeud).
- Man har kun én serv.
- Samme person server, indtil man har tabt en bold. Man "skifter side" hver gang, man har vundet en bold – lige som en "vinduesvisker".
- Rammer bolden ikke servefeltet, er bolden tabt – og serven går over til modstanderholdet. OBS: En såkaldt "netserv" spiller man videre på, hvis bolden altså rammer servefeltet som normalt. Rammer den alle andre steder, er bolden tabt.
- Hvilket hold starter med serven – forklares til spillerødet inden turneringen.

DOUBLE BOUNCE
Double bounce-reglen betyder, at bolden SKAL ramme gulvet to gange – en gang på hver side af nettet – før bolden er "fri" til at lave en flugtning (ramme bolden i luften før den rammer gulvet).

POINTSYSTEM - SÅDAN TÆLLER MAN
RALLY score – også kaldet "running score" – betyder, at hver bold kan tælle point til begge hold. Der spilles kampe af 12 minutter. Hvis en bold er i spil når tiden løber ud, spilles bolden færdig. I slutspillet spilles der et sæt til 15 i hver kamp.

GENERELLE INFORMATIONER

- Spillerne mødes i hallen kl. 9.00 til kort spillermøde. Kl. 9:15 starter kampene med 15 minutters interval.
- Der spilles kun double turnering – man skal have en makker for at deltage.
- Der er plads til 40 deltagere – 20 hold.
- Der spilles et gruppespil med 4 hold i hver gruppe. Hvert hold får som minimum 3 kampe. Efter gruppespillet spilles der kvartfinaler, semifinaler, og finale samt bronzekamp. De 5 vindere af grupperne, samt de 3 bedste 2'ere går videre til knockout-kampene.

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
DISC GOLF

GENERELLE REGLER

- Alle spillere kaster fra teestedet (start) mod discgolf kurven (hullet).
- Derefter kaster man videre fra, hvor discen er landet, indtil discen er i hul.
- Discen tælles som værende i hul, når den ligger i kurven eller hænger i kæderne. Discen er ikke i hul, hvis den ligger oven på kurven eller under kurven eller, hvis den blot har rørt kurven.
- Antallet af kast skrives ned for hvert hul og lægges sammen. Vinderen er de spillere, der har brugt færrest kast på samtlige huller.
- Det er altid de spillere, der ligger længst fra kurven, der kaster først.
- Sørg altid for at have frit udsyn, inden du kaster. Kast derfor aldrig, når der er mennesker eller dyr inden for rækkevidde.

TURNERINGSFORM

Formatet i turneringen er **doubles – best shot.**
Det betyder:

- Man er i hold á 2 – man skal have en makker for at deltage i turneringen.
- Begge spillere kaster både fra start, og der kastes videre fra det bedste kast forinden - bestemt af parret selv. Hullet er spillet færdig, når den ene spiller har discen i kurven.
- Hvis 2 par er lige i toppen efter alle huller er spillet 2 gange, spilles der et hul af gangen, såkaldt "sudden death", indtil vinderen er fundet.

YDERLIGERE INFORMATION

- Der er plads til 28 deltagere, dvs. 14 hold.
- Turneringen starter tirsdag 19:30 med et kort spillermøde og information, og 1. runde går i gang 19:45
- Man kan låne discs på festivalen, og man kan medbringe sine egne.
- Ved ankomst til festivalen bedes I bekræfte de hold, I har tilmeldt i sekretariatet.
- Ved kraftig regnvejr/torden aflyses turneringen grundet sikkerhed.

REGELSÆT FOR
TRIATLON
SVØM, CYKEL OG LØB

Atleten skal starte med gå i cykelskuret, finde en passende størrelse mountainbike samt cykelhjelm. Cykler og hjelme findes i cykelskuret, som ligger ved nedgang til skoven. Atleten prøvecykler cyklen og bliver fortrolig med gearskiftet.
5 min. før konkurrence start er der navneopråb samt "bodymarking" – atleten får med tusch, noteret sit deltagernummer på overarmen. Dette, så tidtagerne kan se deltagernummeret ved svømning.

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, går til sin cykel, evt. skifter tøj og som det første, tager sin cykelhjelm på, og går til udgang, hvor efter der må cykles. Cykelhjelmen skal være spændt, før der må cykles.
Cykelruten udgøres af en runde på 2 km – som gennemcykles 3 gange – i alt 6 km. Ruten følger Vejle idrætshøjskole, mod p-pladserne og videre ud i kanten af græs/boldbanerne, fortsætter 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 Vejle idrætshøjskole.
Efter endt cykeltur, returneres til skifte Zone 2, T 2, som er identisk med skifte Zone 1, hvor atleten skifter fra cykling til løb.
Atleten står af cyklen ved markeringen, lægger både hjelm og cykel i græsset og følger den markerede rute ud på løbebane.
Der løbes i alt to runder på atletikstadion i alt ca. 900 m. og atleten er i mål. Her stoppes tiden.
Stiller man op som et stafethold a 2 eller 3 personer – sker skiftet inde i skiftezone. Atleten klapper sin makker på skulderen og sender vedkommende afsted.
Vinderen findes ud fra den samlede tid, idet uret ikke stoppes i skiftezonen.
Deltagerne skal medbringe løbesko, badetøj, håndklæde, sportstøj og eventuelt svømmebriller.

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

TrygFonden
80

Nyborg

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.
- Der løbes direkte finale.

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, HJØRNESPARK, 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.

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