

I skemaet nedenfor findes en beskrivelse af de enkelte discipliner. Det er tilladt at deltage i flere discipliner.

**Generelt:** Det skal være en god oplevelse for børnene! Det er suverænt dommeren, der bestemmer, og dommeren vil vejlede deltagerne, hvor nødvendigt.

Disciplin /aktivitet	Beskrivelse og regler for disciplinen
<b>Crossfit</b>	Introduktion til CrossFit
<b>Disc Golf</b>	<p>Disc Golf spilles på en minibane med 4 til 6 kurve. Hvert hold kaster en disc og kaster videre derfra hvor den er landet indtil den er i kurven eller hænger i kæderne. Lander den ovenpå hatten, er den ikke i kurven. Hvert holds score er afgjort af det samlede antal kast fra tee til kurv på samtlige huller.</p> <p>Hvert hold stiller med 3 spillere, der får udleveret 2 discs. Den kastede disc må ikke samles op før næste disc er kastet eller den anden disc er lagt som markør for næste kast. Ved kast fra tee skal discen slippes inden man træder ud over kastelinjen. Ved kast ude på hullerne skal spillerens forreste fod være placeret bagved (i forhold til kurven) og indenfor 20 cm fra forrige kasts position. Der må tages tilløb til alle kast. Indenfor 10 meter fra kurven skal kasteren blive bag forrige kast indtil discen er landet. Der vil være "mandatory"-markeringer på banerne. Kastes forkert vej omkring en markering skal discen samles op og næste kast foretages 2 meter bag markeringen med direkte kastelinje til kurven. Misser man en "mandatory"-markering, tælles der et ekstra kast. Kaster man fra forkert sted/for langt fremme tildeles der 1 ekstra kast per gang og kastet skal tages om.</p> <p>Spillerne fra holdet kaster på skift, således at man kun må kaste på et hul igen, når de 2 andre spillere på holdet også har kastet. Første kaster fra hvert hold skifter ved hvert hul, så den der kastede først ved et hul kaster som anden ved næste hul. Nummer 2 ved et hul kaster sidste ved næste hul. Kaster nummer 3 på et hul kaster først på næste hul, uanset hvilken kaster, der rammer i kurven.</p> <p>Allerød Disc Golf Klub stiller med discs, kurve og vejledning på banen. Hver gruppe på banen følges af en "official", der dømmer og tæller.</p>
<b>Floorball</b>	<p>Sved på panden og styr på staven. Med masser af sammenhold, teknik og tempo er floorball en actionpacked holdsport for alle.</p> <p>Floorball er en begyndervenlig stavsport. Måske kender du den allerede den hvide bold med huller fra idrætstimerne? Den er et hit hos både lærere og elever, fordi den er intens, sjov og simpel.</p> <p>Til Klassekampen spilles der efter DGIs regler i 3-Mands Floorball, dog med følgende "særregler":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der spilles i puljer uden afvikling af finale.</li> <li>• Kampene spilles på mindre baner (ca. 18x8m) med bander.</li> <li>• Holdet (mix) består af 3 markspillere samt op til 3 udskifttere. Der er flyvende udskiftning.</li> <li>• 5 simple regler:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Man må ikke røre bolden med hænderne.</li> <li>2. Man må ikke have sin floorballstav mellem modstanderens ben.</li> <li>3. Staven må ikke løftes højere end hoften.</li> <li>4. Man må ikke ligge eller sidde på knæ mens man spiller.</li> </ol> </li> <li>• Det er altid dommeren/kampvejlederen der bestemmer☺Der spilles med rigtige floorballstave og Allerød Floorball sørger selvfølgelig for stave, man kan låne.</li> </ul>
<b>Fodbold</b>	<p>Der bliver spillet 6-mands fodbold i puljer uden afvikling af finale. Holdet må stille med lige så mange deltagere, der ønskes – blot må der højst være 6 på banen ad gangen.</p> <p>Afvikles efter DBU's regler for 5-mandsfodbold med følgende "særregler" for KlasseKampen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der må IKKE spilles med fodboldstøvler</li> <li>• Anvendelse af benskiner er frivilligt</li> </ul>
<b>Gymnastik</b>	<p>Hvert hold består af 6–10 deltagere og skal dyste i tre sjippediscipliner:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flest hop i langt tov</li> </ol>

	<p>Her gælder det om at arbejde sammen som et hold! Hele holdet stiller sig på række og hopper samtidig over et langt sjippetov. Man har ca 2 minutter til at lave så mange hop i træk som muligt! Hvis tovet stopper, tælles der forfra – og det gælder om at få det højeste antal hop i træk, inden tiden løber ud.</p> <p>2. Sjippestafet</p> <p>Her handler det om at være det hurtigste hold! I stafetten skal én deltager enkeltvis løbe op ad gangen, hoppe 10 hop, og løbe tilbage. Holdet skal igennem 10 runder i alt. Ved et hold med færre deltagere er der blot nogle, der løber flere gange.</p> <p>3. Makker Sjippestafet</p> <p>Her handler det også om at være det hurtigste hold, mens man samarbejder samtidigt! I denne stafet skal to deltagere løber op sammen, hoppe 6 hop samtidig i det samme tov, og løbe tilbage. Holdet skal igennem 6 runder i alt. Ved et hold med færre deltagere er der blot nogle, der løber flere gange.</p>
<b>Håndbold</b>	<p>Hvert hold består af fire spillere, en målmand og tre markspillere.  Det er tilladt at gå 3 skridt, og dernæst dribble med bolden. Når man har gjort dette, spilles bolden videre eller der skydes på mål.  Så der er altså de samme regler, som når vi ser landsholdet spille, dog med en stor undtagelse, og det er, at der ikke er en dommer, men derimod en vejleder.  Vejlederens rolle er at guide spillerne igennem kampen, og dermed fx huske den enkelte spiller på at aflevere bolden, når han/hun har taget sine 3 skridt. Dermed er det op til vejlederen, hvornår en spiller har taget for mange skridt. Der bliver derfor oftest kun dømt for mål og opgiverkast, efter en målscoring. Resten er en mundtlig vejledning af spillerne, og man bør ikke hænge sig i detaljer som 3 eller 4 skridt.  Vejlederen sørger for at kampen afvikles i en sportslig ånd, hvor alle får lov til at spille håndbold.  Vejlederne guider spillerne, og har dermed en hjælpende funktion og ikke en dømmende funktion i den forstand – hvilket er en væsentlig pointe.  Hvis der bliver lavet en forsvarsfejl, dømmes vejlederen frikast til det angribende hold. Frikastet foregår/tages ved, at en spiller afleverer bolden videre til en holdkammerat.  Hver kamp varer 5-7 minutter.</p>
<b>Kids Volley</b>	<p>Kids Volley spilles med indendørs sportssko eller bare tæer på en fuld badminton bane med et net i 2 m højde.  Vi forsøger at nå at spille 3 kampe per hold. Der vil være en dommer ved banen.  <b>Regler for serveren:</b>  Der trækkes lod om hvilket hold som starter kampen op med første serv.  Spillet startes med underhåndsserv af dén spiller som står bagerst og til højre.  Hvis underhåndsserven "slår" spillet i stykket, kan dommeren ændre serveren for begge hold til et underhåndskast (men der gives ikke "om-serv").  Serveretten vindes sammen med point.  <b>Spillereglerne:</b>  Der er maksimalt 4 spillere på banen. Spillerne står i firkant så banen "dækkes" bedst muligt.  Hvis holdet består af mere end 4 spillere, kan holdkaptajn skifte ud når bolden er ude af spil.  Bolden SKAL gribes.  Bolden SKAL kastes med underhåndskast og 2 hænder på bolden, over nettet i ét forsøg, derfra hvor bolden er grebet.  Spilleren må ikke gå med bolden.  Når en spiller på ens eget hold kaster bolden over nettet, så roterer spillerne på holdet én position i urets retning.  Bolden er tabt når, – bolden ikke gribes, – kastes i nettet, – kastes ud af banen, og ved servefejl.  Hver gang en bold er vundet, er der point. (running score)  <b>Sportsånd:</b>  Det er god stil at spillerne mødes ved nettet efter den afsluttende bold, og siger modstanderne tak for kampen</p>
<b>Længdespring &amp; Kuglestød</b>	<p>Hvert hold laver både længdespring og kuglestød</p>

	<p>I længdespring deltager 10 elever, som får hver 1 spring. Hvert holds 10 spring afvikles umiddelbart efter hinanden og holdlederen melder holdnavnet til opmåleren inden første deltager springer. Den samlede længde af de 10 spring afgør holdets placering</p> <p>I kuglestød deltager mindst 5 elever og gerne op til 10. Hver elev får 1 stød. De 5 længste stød tæller med og den samlede længde afgør holdets placering</p> <p>Holdlederen melder holdnavnet til opmåleren, inden første deltager støder.</p>
<p><b>Orienteringsløb</b></p>	<p>Til orienteringsløb skal man finde et antal poster i en bestemt rækkefølge på kortest mulig tid. Det hold, der samlet bruger kortest tid, vinder. Et hold består af 6 løbere.</p> <p>I klassekampen vil holdene i år konkurrere i labyrint-orienteringsløb, hvor der er poster opstillet i en simpel labyrint. Til løbet får hver af løberne udleveret et kort over labyrinten. Forskellige steder på kortet er der markeret poster som er forbundet med en rød linje. Sammen med start og mål markerer posterne og de røde linjer den bane løberne skal gennemføre.</p> <p>Disciplinen er planlagt sådan, at der er to konkurrencer i én</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En officiel imod andre hold hvor den samlede tid for løberne gælder</li> <li>• En indbyrdes hvor 2 løbere på holdet starter samtidigt og løber imod hinanden på en spejlvendt bane</li> </ul> <p>For konkurrencen mellem holdene er reglerne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvert hold (på 6) skal gennemføre 6 baner</li> <li>• Hver bane løbes af én løber. En løber kan normalt ikke løbe flere baner</li> <li>• Fordeling af pige/dreng er valgfri</li> </ul> <p>Holdets tid beregnes sådan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samlet tid for holdets gennemførelse af banerne</li> <li>• Straftid for poster, der ikke er stemplet eller stemplet i forkert rækkefølge</li> <li>• En løbers tid kan max være 10 minutter inkl straftid.</li> </ul> <p>Der vil være instruktion af løberne inden start og undervejs på banen. Resultaterne vil efterfølgende kunne ses på opstillede skærme.</p> <p>Når alle hold har været igennem, vil der være mulighed for at en ekstra tur på en ny bane hvis der er tid. Gerne for holdmedlemmer der ikke fik mulighed for at prøve. Derudover vil der være en alternativ aktivitet udenfor konkurrence hvor alle er velkommen.</p> <p>Der er ikke planlagt en kåringsceremoni af vinderholdet i orienteringsløb i 2024.</p>
<p><b>Parkour</b></p>	<p>I parkour deltager 6-10 deltagere.</p> <p>På legepladsen bliver der gemt et sat antal spillekort.</p> <p>Reglerne er simple:</p> <p>Jorden er giftig, og hvis man rører jorden skal man løbe tilbage til sin startposition og løbe op på banen igen. Hvis man holder et kort, og derefter rører jorden, lægger man kortet på stedet man faldt fra, og løber herefter tilbage til holdets startposition.</p> <p>Man må max røre ved et kort ad gangen</p>

	<p>Men man skal passe på hinanden for to hold dystre på banen på samme tid, med forskelligt farvede kort.</p> <p>Der bliver IKKE tildelt nogen point til denne disciplin, det er udelukkende for sjov!</p> <p>Man må max. tage 2 kort med sig tilbage.</p>
<b>Skydning</b>	(beskrivelse på vej)
<b>Sportsdykning</b>	<p>Der stilles med 4-6 på et hold - alle behøver ikke gå i vandet, da der er to discipliner. ORCA har svømmefødder, masker og snorkler der kan lånes.</p> <p>1: Forhindringsbane. Der skal dykkes fra det lave ned til det dybe gennem en forhindringsbane. Hvis du har behov for at trække vejret gør du det. Gennem banen skal der samles x antal ringe op. Det gælder om at gøre det hurtigt men samtidig ikke springe hverken forhindring over, eller glemme ringene der skal samles.</p> <p>2: Samarbejdsøvelse med legoklodser. Der er et tårn som model og det gælder om at bygge så mange ens tårne som muligt på tid. Der ligger legoklodser i vandet og på bunden. Der skal være nogen i vandet og evt. nogen på kanten. Klodserne skal samles op i vandet - og der skal bygges tårne på kanten.</p>
<b>Stafetløb</b>	<p>6x100m stafetløb med én depeche. Klassens hold er på 6 forskellige løbere, som hver løber 100 m og bringer depechen videre - frem til mål.</p> <p>Der løbes frem og tilbage på den ene langside af løbebanen, og der skiftes i hver ende af langsiden. Alle hold skal løbe 2 gange i alt.</p> <p>Disciplinpoints fordeles efter samlet placeringer i de to heats/grupper</p>
<b>Street-basket</b>	<p>Spillet er som udgangspunkt det samme som almindelig basketball – dog scorer begge hold på samme kurv.</p> <p>Når et hold erobrer bolden, eller det andet hold har scoret, skal bolden ud og vende ved et bestemt punkt, før der igen må scores. Dommeren anviser dette punkt, hvis ikke det er en 3-points linje.</p> <p>Kun en enkelt spiller skal ud og vende med bolden.</p> <p>Hvis et hold afslutter uden at score, er det tilladt – hvis holdet får fat i bolden igen – at fortsætte angrebet uden at skulle ud og vende. Dette må man kun, hvis bolden IKKE rører ringen. Så hvis hold 1 skyder - og skuddet misser ringen - så skal modstanderen ikke ud og vende ved 3-pints-linjen.</p> <p>Man må tage ét skridt med bolden – det er dog tilladt at piruettere (dreje rundt med ét ben i jorden hele tiden).</p> <p>Man må ikke lave dobbeltdribling (drible med bolden, tage den op i begge hænder og derefter begynde at drible igen).</p> <p>Kropskontakt er ikke tilladt.</p> <p>En scoring tæller to point.</p> <p>Vi spiller på tid. Hvis der står uafgjort, så spilles der max. 1 min. Derefter straffeskud på skift mellem spillerne på holdet. Begge hold får et skud hver i hver straffeskud runde - indtil det ene hold misser et skud. Derefter findes der en vinder.</p>
<b>Svømning</b>	<p><b>Adgang til obligatorisk bad og omklædning fra kl. 07:30</b></p> <p><b>Stævnestart kl. 08:00</b></p> <p>Holdkap, bestående af 6 deltagere pr. hold.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distance 6 x 50 meter valgfri svømning i et heat.</li> <li>- Vending er valgfri, dog skal bassinvæggen i vendeenden røres med en del af kroppen.</li> <li>- Der kan startes fra startskammel eller fra kanten, med hovedspring eller hvordan man ellers vil.</li> <li>- Man må ikke gå på bunden, trække sig frem i banetovene eller skifte bane undervejs. Men man må gerne stå på bunden eller holde fast i banetorvet uden at trække.</li> <li>- Den næste svømmer må først starte, når den forrige har rørt bassinvæggen efter 50 meter.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Det forventes, at holdlederen har gjort sit bedste for at stille med 6 forskellige deltagere. Er det ikke lykkedes, accepteres det, at en deltager svømmer mere end én gang, dog må ingen deltagere vende i startenden (altså tage 2 ture i træk).</li> <li>- Vinderholdet fra hvert heat mødes i et afgørende heat for at kåre årets supersvømmehold!!</li> </ul>
<b>Tennis (var tidligere padel)</b>	Beskrivelse på vej
<b>Tovtrækning</b>	<p>Hvert hold må stille med 6 deltagere til hver trækning. Der trækkes i puljer og i hver pulje møder alle hold hinanden én gang. Der udleveres handsker, som returneres efter trækning. Ingen deltagere må sidde ned under konkurrencen, dog accepteres utilsigtet fald, hvis deltageren med det samme rejser sig op.</p> <p>Hændernes position på tovet må ikke ændres under trækket, det er altså kun tilladt at trække ved at gå baglæns, ikke ved at flytte hænderne frem og trække tilbage.</p> <p>På intet tidspunkt, hverken før eller under konkurrencen må der bindes knuder på tovet, og tovet må på intet tidspunkt snøres rundt om nogen eller noget.</p> <p>Det første hold, der kan trække midtermarkeringen om bag egen målstreg, har vundet.</p>