

INFO OG REGLER TIL DISCIPLINERNE TIL SPORTSDAG 2018



www.businessparkskejby.dk/sportsdag2018

I dette dokument finder du regler til disciplinerne:

- 5-MIX fodbold (side 2)
- 7-mands herrefodbold (side 3)
- Badminton (side 4)
- Beachvolley (side 5)
- Bordfodbold (side 6)
- Dart (side 7)
- Golf (side 8)
- Kickbike & Run stafet (side 9)
- Motions Floorball (side 10)
- Tovtrækning (side 11)
- Crossfit holdtræning (side 12)
- Yoga holdtræning (side 12)

Spørgsmål til reglerne: Carsten Pedersen, Århus Firma Sport, carsten@aafs.dk, tlf. 86 78 62 22

Andre spørgsmål: Lars Andersen, Business Park Skejby, info@businessparkskejby.dk, tlf. 86 12 72 00.

5-MIX fodbold

Der er plads til 8 hold, der fordeles i 2 puljer. Der spilles 9 minutters kampe og der afsluttes med en finale mellem de to puljevindere.

Et mix fodboldhold består af 2 herrer og 3 damer og op til 3 udskiftere. Alle spillerne må anvendes i samme kamp, men efter gældende regelsæt.

Glidende taklinger, skub og andet hårdt spil er ikke tilladt.

Offside reglen anvendes ikke

Holdet der står nævnt først, giver bolden op. Det andet hold, skal ved farvelighed på trøjer bruge overtrækstrøjer.

En af spillerne – m/k efter eget valg – skal være målmand.

Der må højst være 2 herrer – incl. målmanden – på banen ad gangen, og de skal opholde sig på hver sin banehalvdel. Ved overtrædelse tilkendes modstanderen et indirekte frispark på det sted af midterlinien, hvor forseelsen fandt sted.

Hvis et hold stiller med 4 damer og 1 herre, er holdet spilleberettiget.

Herren skal igen vælge banehalvdel, denne gang for hele kampen.

Mål scoret af damer tæller dobbelt.

Mål scoret i eget net tæller én score til modsatte hold.

Holdene indplaceres efter pointsystemet. For vunden kamp gives 3 point. For uafgjort kamp gives 1 point. For tabt kamp gives 0 point.

I tilfælde af pointlighed mellem to eller flere hold er nedenstående prioritetsrækkefølge afgørende for den endelige placering i rækketurneringer:

- A) Indbyrdes kampe (pointberegnet)
- B) Målforskellen i samtlige kampe
- C) Flest scorede mål i samtlige kampe
- D) Ny(e) kamp(e)

7-mands herrefodbold

Der er plads til 16 hold, der fordeles i 4 puljer. Der spilles 15 minutters kampe og der afsluttes med semifinaler og finale.

Der spilles efter følgende regelsæt:

Glidende taklinger, skub og andet hårdt spil er ikke tilladt.

Offside reglen anvendes ikke

Holdet, der står nævnt først, giver bolden op. Det andet hold skal ved farvelighed på trøjer bruge overtrækstrøjer.

Et hold består af indtil 10 spillere, der alle må anvendes i en kamp.

Holdene indplaceres efter pointsystemet. For vunden kamp gives 3 point. For uafgjort kamp gives 1 point. For tabt kamp gives 0 point.

I tilfælde af pointlighed mellem to eller flere hold er nedenstående prioritetsrækkefølge afgørende for den endelige placering i rækkeeturneringer:

- A) Indbyrdes kampe (pointberegnet)
- B) Målforskellen i samtlige kampe
- C) Flest scorede mål i samtlige kampe
- D) Ny(e) kamp(e)

Badminton

Der er plads til 18 doubler, der fordeles i to kategorier (øvede/ikke øvede).

Kampenes varighed er 12 minutter.

Der spilles kun et sæt pr. kamp uden pointloft. Sættet er afgjort efter endt spilletid.

Doublerne indplaceres efter pointsystemet. For vunden kamp gives 2 point. For uafgjort kamp gives 1 point. For tabt kamp gives 0 point.

I tilfælde af pointlighed mellem to eller flere hold er nedenstående prioritetsrækkefølge afgørende for den endelige placering i række-turneringer.

- A) Indbyrdes kampe (pointberegnet)
- B) Pointforskellen i samtlige kampe
- C) Flest scorede point i samtlige kampe
- D) Ny(e) kamp(e)

Beachvolley

Der er plads til 8 hold, der fordeles i 2 puljer. Der spilles 10 minutters kampe og der afsluttes med en finale mellem de to puljevindere.

Et hold består af 3 spillere

Der spilles efter følgende regler:

Der spilles kun et sæt pr. kamp uden pointloft. Sættet er afgjort efter endt spilletid.

Holdene indplaceres efter pointsystemet. For vunden kamp gives 2 point. For uafgjort kamp gives 1 point.

For tabt kamp gives 0 point.

I tilfælde af pointlighed mellem to eller flere hold er nedenstående prioritetsrækkefølge afgørende for den endelige placering i række-turneringer:

- A) Indbyrdes kampe (pointberegnet)
- B) Pointforskellen i samtlige kampe
- C) Flest scorede point i samtlige kampe
- D) Ny(e) kamp(e)

Bordfodbold

Der er plads til 20 hold og der spilles 5 minutters kampe. Der laves pulje/cup spil efter antal tilmeldte. En vunden kamp giver 3 point, en uafgjort kamp giver 1 point til hvert hold, en tabt kamp 0 point.

I tilfælde af pointlighed mellem 2 eller flere hold er nedenstående prioritetsfølge afgørende for den endelige placering.

- A) Indbyrdes kamp (point, måldifference, flest scorede mål).
- B) Bedste måldifference i puljen.
- C) Flest scorede mål i puljen.
- D) Straffeslagskonkurrence (se cupafvikling).

Regler for bordfodbold

1. Holdet, som står først i kampprogrammet, kan enten vælge hvilken side af bordet, de vil spille på, eller de kan vælge at give bolden op. Efter en af disse muligheder er valgt, tildeles den anden mulighed det andet hold. Der byttes ikke side undervejs i kampen.
2. De 2 spillere må bytte plads i forbindelse med en scoring.
3. Bolden lægges ud for den midterste spiller på femmandsstangen, før den gives op. Spilleren, som giver bolden op, skal spørge modstanderen om han/hun er parat, før spillet skydes igang.
4. Når bolden gives op, gøres dette ved at spille bolden til en af de andre spillere på femmandsstangen først. Dette kendes også som "to boldberøringer", så man ikke bare kan hamre bolden i mål i første skud.
5. Man kan risikere, at bolden skydes i mål med så høj fart, at den rikochetterer ud af målet og ind på banen igen. Dette tæller stadig som en pointscoring!
6. Efter et hold har scoret, gives bolden op af det hold, som der blev scoret mod.
7. Spinning er strengt forbudt.
Spinning er, når man sætter bordfodboldstangen i hurtig og ukontrollerbar rotation for at ramme bolden og med høj hastighed skyde den i mål. Enhver spillestang må ikke dreje mere end 360 grader før bolden rammes, og stangen må heller ikke dreje mere end 360° efter at have ramt bolden. Dette betyder i praksis, at det er tilladt at spinne med én fuld omdrejning for at få fart på bolden, men ikke mere.
8. Det er også strengt forbudt at støde til bordet, skubbe til det samt løfte bordet under kamp for at påvirke spillet – også selvom det måtte ske ved et tilfælde eller ej.
9. Døde bolde, hvis bolden skydes af banen.
Hvis en bold ikke længere er i bevægelse og den samtidig ikke kan nås af nogen af spillerne, betegnes det som en "død bold". Hvis bolden erklæres som død, hvor som helst på banen, skal bolden gives op igen af det hold, som sidst gav bolden op.
10. Hvis der skydes så hårdt til bolden, at den rikochetterer ud af banen efter den har ramt en af spillekabinettets sider eller en plastikspiller, skal bolden lægges ud for modstanderens tomandsstang og gives op. I de tilfælde, hvor bolden falder ned igen på banen, kan kampen bare fortsættes normalt.

Dart

Der er plads til 30 par. Der spilles pulje/cup efter antal tilmeldte.

Spilletiden er sat til 9. min. pr. kamp

Der spilles par match.

Der spilles Skovhugger. Holdet der står først i kampprogrammet starter.

En vunden match giver 3 point, ved uafgjort spilles 1 dart mod 1 dart til der findes en vinder, så der altid er en vinder.

Deltag i en hyggelig dartturnering hvor der er plads til både den rutinerede dart spiller og den uøvede dart spiller, der bare gerne vil være med i det gode selskab.

Regler for Skovhugger:

Det drejer sig om at score så mange point som muligt. Vinderen er det par, der har flest point, efter afvikling af en match, der spilles efter denne rækkefølge:

10 – 11 – 12 – 13 – double – 14 – 15 – 16 – 17 – treble – 18 – 41 – 19 – 20 – Bull.

Holdets 1. spiller har 3 darts mod nr. 10, 2. spiller mod 11 og så videre, så 1. spiller slutter på Bull.

Der tælles point efter hvad der scores på de obligatoriske felter, scores ingen i en runde, halveres de point holdet har.

Golf

Her udbydes 2 golfarrangementer. Et for dem med DGU kort og et for dem, der gerne vil prøve kræfter med golfsporten.

På begge baner afvikles spillet som Par-match, hvor deltagerne stiller med 2-mands hold. Spillerne går dog ud i 4-mands hold.

På stor bane (DGU spillerne) er der plads til 12 par, mens der på Par-3 banen (begyndere) er plads til 36 personer, der inddeles i 9 hold á 4 pers.

På Par-3 banen vil der være gunstart (alle hold starter fra hvert sit hul samtidigt).
Der må påregnes tid til instruktion før hver runde på Par-3 banen.

Der spilles "Texas Scramble", hvor man parvis spiller videre med parrets bedst placerede bold.

Mollerup Golf Club stiller nødvendigt golfudstyr til rådighed for spillere på Par-3 banen.

Kickbike & Run stafet

Deltag i en sjov og anderledes stafet.

Der skal gennemføres 2 x 2,2 km på Kickbike og 3 x 2,7 km skal løbes. I bestemmer selv holdets størrelse, men minimum 2 og maksimum 5 personer, da der skal skiftes mellem hver runde. Alle deltager i samme klasse.

Stafetten afvikles på Vestereng med start, mål og skiftezone ved gruspladsen bag Damgaard-Jensen. Husk selv at medbringe en vandflaske!

Der løbes / kickbikes på blandet underlag, men primært på stierne.

Sådan gennemfører dit hold stafetten

Hold 1 – 15

Tur 1 + 2 KickBike

Tur 3 – 5 Løbes

Hold 16-30

Tur 1 – 3 Løbes

Tur 4 + 5 Kickbike

Der er plads til 30 hold.



Her kan du se hvad en kickbike er. Den er med dæk der gør den let OffRoad agtig og er sjov at "bike" på!
Et stort løbehjul.

Vi anbefaler kraftigt at holdet har cykelhjelm med til de 2 der skal Kickbike!

Alle hold sendes afsted samlet og første hold i mål har vundet.

Ved evt. defekt på Kickbike, skal der løbes i mål med Kickbike på slæb, kommer holdet i mål uden Kickbike gives en tidsstraf på 10 minutter.

Skulle der opstå ventetid på en Kickbike, stoppes tiden for holdet indtil der er en ledig Kickbike.

Kickbike rute: www.plotaroute.com/route/565141

Løberute: www.plotaroute.com/route/565147

Motions Floorball

Der er plads til 20 hold, der fordeles i 5 puljer. Der spilles 6 minutters kampe og der afsluttes med semifinaler og finale.

Der spilles efter følgende regelsæt:

- 1) Der spilles 3 mod 3 og der spilles uden fast målmand.
- 2) Et hold består af op til 7 personer og der er flyvende udskiftning.
- 3) Ved scoret mål starter spillet fra mål, der er ingen pauser ved scorede mål.
- 4) Undgå slag på staven, kan straffes med frislæg til modstander.
- 5) Undgå Skub og tacklinger, kan straffes med frislæg til modstander.
- 6) Staven må ikke være over hoftehøjde, kan straffes med frislæg til modstander.
- 7) Liggende spil er ikke tilladt, kan straffes med frislæg til modstander.
- 8) Staven må ikke føres mellem benene på en modspiller, kan straffes med frislæg til modstander.
- 9) Kommer bolden ud af spil, sættes spillet i gang med et indslag fra det hold der ikke slog bolden ud af spil.

I tilfælde af pointlighed mellem to eller flere hold er nedenstående prioritetsrækkefølge afgørende for den endelige placering i rækkeeturneringer:

- A) Indbyrdes kampe (pointberegnet)
- B) Målforskellen i samtlige kampe
- C) Flest scorede mål i samtlige kampe
- D) Straffeslag (3 slag pr. hold. Herefter 1 slag pr. hold til vinderen er fundet)

Tovtrækning

Der kan deltage 36 hold. Et hold består af op til 5 pers. og der skal altid være mindst en af hvert køn som er aktiv.

Alle hold inddeles i puljer á 6 hold.

Følgende regelsæt er gældende:

Der kæmpes om, at trække modstanderholdets "mærke" over midterlinien.

Der er 3 linier – de 2 er holdenes egen forsvarslinie og midterlinien.

Er der ikke fundet en vinder efter 5 min. fjerner begge hold den forreste deltager på sit hold (den der står tættest på midterlinien).

Dette gentager sig efterfølgende efter hvert minut, til der kun står en deltager fra hvert hold.

Er kampen efter yderligere et minut ikke afgjort, ender kampen uafgjort

For vunden kamp gives 2 point. For uafgjort kamp gives 1 point. For tabt kamp gives 0 point.

Crossfit holdtræning

Der er plads til 40 deltagere pr. hold. Der bliver gennemført 2 hold.

Der er tale om introhold, så begyndere kan også være med.

Yoga holdtræning

Der er 15 pladser pr. hold. Der bliver gennemført 2 hold.

Der er tale om introhold, så begyndere kan også være med.