



JYDSKE DRAGONREGIMENTETS IDRÆTSFORENING

Dragonkasernen 1
7500 Holstebro

Telefon: +45 25 55 25 80

E-post: jdri@mil.dk

www.jdri.dk

Idrætsinformation nr. 11/2016

31-03-2016

Til
Alle enheder ved JDR.

Emne:

Idrætsdag 2016

Gennemføres d. 29 APR 2016.

Alle ved Jydske Dragonregiment inviteres hermed til idrætsdag.

Følgende discipliner indgår:

Discipliner
1000m løbestafet
Forhindringsbaneløb for gruppe
Tovtrækning
Biathlon (orienteringsløb)
Geværskydning
Pistolskydning
Håndgranatkast, præcision
4 km Cross
Scottish Highland Games (stærkmandskonkurrence)
Hockey
Beachvolley
Fodbold,
Basketball
Håndbold

Generelle bestemmelser:

Deltagelse:

- UAFD bør som minimum stille med ét hold til alle konkurrencer:
- Der er ingen begrænsning for hvor mange discipliner samme person må stille op i, men han/hun skal kunne være til stede jf. tidsskema.
- Samme person må dog ikke stille op på to hold inden for samme disciplin.
- Tilmeldingsliste sendes til KN Helle Reinhold (JDR-GSE03), senest **TIRS 19 APR KL 1200.**
- Tilmelding skal indeholde, hvor mange hold og enkeltpersoner ved GV, P, HGR og CROSS UAFD stiller i de enkelte discipliner.
- Inden stævneåbning skal UAFD, som stiller med flere end et hold i holddisciplinerne, have deltagerne fordelt på disse.

Point:

- Alle discipliner regnes som holddiscipliner.
- Der gives point i forhold til placering af antal deltagende UAFD i den pågældende disciplin. Er der således fire deltagende UAFD, så gives der fire point til vinderen, tre til nummer to osv.
- Vinder af JDR Idrætsdag er den UAFD med flest point.
- FBU/FLV deltager som gæster og er uden for konkurrence mht. den samlede vinder af idrætsdagen.

Præmier:

- Følgende vil under præmieoverrækkelsen blive præmieret:
- De tre bedste individuelt i skydning, håndgranatkast og cross.
- De to bedste hold i 1000m løbestafet, forhindringsbaneløb, tovtrækning, biathlon, scottish highland games, beachvolley, og basketball, hockey, fodbold og håndbold.

Pokaler og priser:

- Randers bys Ærespræmie uddeles til vindende UAFD + Idrætspris (2.500 kr.).
- JDR vandrepokal i 1000m stafet uddeles til vindende hold i 1000m stafet.

Disciplinbestemmelser:

1000m stafet (100m – 200m – 300m og 400m):

- Afvikles efter gældende atletikreglement.
- Stafetten gennemføres som finale.

Forhindringsbaneløb for GRP:

- Der startes to hold af gangen, med 6 mand på hvert hold.
- Påklædningen er skyttepåklædning, og defineres som:
 - Kampuniform (jakke, buks og støvler) – ingen sommeruniform.
 - Hjelm på.
 - Gevær, attrap, som udleveres ved start.

Tovtrækning:

- Gennemføres efter alment kendte bestemmelser for tovtrækning.
- Der trækkes med ti personer pr. hold.
- Holdene må derudover have en indpisker, som ikke må røre tovet.
- UAFD må frit skifte trækkere ud i løbet af hele konkurrencen, men selvfølgelig ikke under de tre træk under den enkelte dyst.
- I hver dyst trækkes der bedst af tre træk.
- Påklædningen er fri, men pigsko, fodboldstøvler og lignende er ikke tilladt. Kontrolleres forud for start.

Biathlon:

- Alle deltagere skal gennemføre et orienteringsløb, hvor der før eller efter kan være en anden disciplin.
- De tre hurtigste løber fra hver UAFD regnes sammen, og afgør pointfordelingen i UAFD-konkurrencen.

Geværskydning:

- Geværskydning med GV M/95 eller 96 (m/optisk sigte). Skytterne medbringer eget våben. Der vil være mulighed for 3 prøveskud.
- Der gennemføres præcisionsskydning på 100m (liggende skydestilling – 10 skud – skydetid 5 minutter) og efterfølgende en hurtig/kondiskydning på 100m (100 m løb – knælende skydestilling – 10 skud – skydetid 1½ minut). Påklædning uniform M/84 eller MTS (jakke, buks, støvler og baret).
- Samlet antal skydepoints for de to skydninger er tællende.
- De fem bedste skyderesultater fra hver UAFD lægges sammen, og holdene rangeres herefter efter flest skydepoint samlet, hvilket afgør pointfordelingen til UAFD-konkurrencen.

Pistolskydning:

- Pistolskydning med P M/49. Skytterne medbringer eget våben. Der vil være mulighed for 3 prøveskud. Der gennemføres præcisionsskydning på 25m (stående skydestilling – 2 x 5 skud – skydetid 5 minutter) og en hurtig/kondiskydning på 25m (50m løb – stående skydestilling – 2 x 5 skud – skydetid 1½ minut). Påklædning uniform M/84 eller MTS (jakke, buks, støvler og baret).
- Samlet antal skydepoint for de to skydninger er tællende.
- De to bedste skyderesultater fra hver UAFD lægges sammen, og holdene rangeres herefter efter flest skydepoints samlet, hvilket afgør pointfordelingen til UAFD-konkurrencen.

Håndgranatkast, præcision:

- Der kastes **kun** præcisionskast.
- Påklædningen er fri.
- Der kastes med blind HGR M/54.
- Der kastes 4 håndgranater mod hver af efterfølgende afstande på 15, 20, 25, og 30 meter.
- Kasterne rangeres efter flest kastepoint, og de tre bedste kasteresultater fra hver UAFD regnes sammen, og afgør pointfordelingen i UAFD-konkurrencen.

4 km Cross:

- De fire hurtigste tider i UAFD regnes sammen, og afgør samlet pointfordelingen i UAFD-konkurrencen.

Scottish Highland Games:

- Gennemføres som en stærkmandskonkurrence, hvor disciplinerne er en hemmelighed indtil selve dagen.
- Et hold består af 4 personer.
- De specifikke bestemmelser gives først på selve konkurrencedagen.
- Der vil være lejlighed til at prøve enkelte discipliner forud for konkurrencen.
- Der vil være forskelligt deltagerantal til de enkelte discipliner. I nogle discipliner vil holdet skulle stille én deltager, ved andre to eller tre, og igen ved andre hele holdet.
- Holdet vælger selv hvem af de fire der løser den specifikke opgave.
- Påklædningen er fri, men der lægges naturligvis op til lidt festlige udklædninger.
- Holdene rangeres i hver enkelt disciplin, og det samlede resultat fra alle discipliner afgør pointfordelingen i UAFD-konkurrencen.

Boldspil:

- Boldspillene indgår naturligvis også i UAFD-konkurrencen. Alle fem boldspil gennemføres efter samme princip:
- Turneringerne gennemføres indledningsvis i puljer, hvor alle spiller mod alle. En sejr giver to point, og ved pointlighed gælder indbyrdes resultat, og slutteligt flest scorede mål/point.
- Herefter spilles om placeringer samlet, ved at vinderne fra puljerne mødes og afgør placeringerne.
- Kamplængden afhænger af antal tilmeldte hold.

Hockey:

- Gennemføres på den udendørs multibane.
- Et hold består af 5 spillere.
- Der spilles med fire spillere på banen og med max. én udskiftningsspiller.
- Der vil blive dømt for hårdt spil, hvor sanktionen er udvisning til næste mål.
- Der må ikke spilles med egen stav.

Fodbold:

- Gennemføres på to tværliggende boldbaner ved idrætsanlægget.
- Et hold består af 9 spillere.
- Der spilles med syv spillere på banen og med max. to udskiftningsspillere.
- Der vil blive dømt for hårdt spil, hvor sanktionen er udvisning til næste mål.

Beachvolleyball:

- Gennemføres på beachvolleyball banen.
- Et hold består af op til 4 spillere.
- Der spilles efter gældende beachvolleyball regler.
- Der spilles med mellem to og fire spillere på banen, plus eventuelt en udskiftningsspiller.
- Der udskiftes ikke løbende via rotationen men ved direkte skifte jævnfør normale regler for Volleyball.
- Hver bold giver point.
- Der spilles til 15 point per kamp
- Der skal vindes med minimum to overskydende point, dog maksimalt 25

Basketball:

- Gennemføres på basketballbanen.
- Et hold består af 7 spillere.
- Der spilles efter tillempede basketballregler.
- Der spilles med fem spillere på banen og med max. to udskiftningsspillere.

Håndbold:

- Gennemføres i gymnastiksalen.
- Et hold består af 7 spillere.
- Der spilles jf. gældende regler, dog kun med seks mand på banen per hold (1 målvogter og 5 markspillere) og 2 udskiftningsspillere
- Der kommer dommer ude fra.

Motionsløb

- Motionsløbet indgår ikke i UAFD-konkurrencen.
- Alt personel kan deltage.
- Løbet tilrettelægges som et ca. 4 km terrænløb med samlet start.

Tentativ tidsplan

Tid	Begivenhed	Bemærkninger	Leder/hjælper
0800-0810	Stævneåbning: RC åbner Idrætsdagen.	Foran GYMSAL. UAFD melder af til konkurrenceleder	Reinhold
0815-1200	Biathlon	Start ved FHB	GSE/JDR
0830-1300	Fodbold	Idrætsanlæg/JDR	V/JDR
0830-1100	Geværskydning	JDR skydebane	I/JDR
0830-1300	Hockey	Multibane	REPDEL/TRR
0900-1300	Beachvolley	Beachvolleybanen	V/JDR
0900-1300	Basketball	Basketballbanen	II/JDR
0900-1000	FHB, GRP,	Forhindringsbanen	V/JDR
1000-1030	5 km cross	Start: Idrætsanlæg	II/JDR
1000-1300	Scottish Highland Games	Én disciplin hver ½ time, start kl. 1000, 1030, 1100 og 1130.	V/JDR
1030-1200	Tovtrækning	Idrætsanlæg	II/JDR
0900-1300	Håndbold	Gymnastiksal	II/JDR
1100-1300	HGR, præcision	Idrætsanlæg	II/JDR
1130-1300	Pistolskydning	JDR skydebane	I/JDR
1230-1315	4 km motionsløb	Start: Idrætsanlæg	V/JDR
1315-1330	1000 m Stafet	Start: Idrætsanlæg	V/JDR
1330-1400	Præmieoverrækkelse og afslutning.	Foran gymnastiksalen/GSAL	Reinhold

- Spilleplaner (fodbold, hockey, beachvolley, basketball og håndbold) og slutinstruktion tilgår på dagen som opslag på IDROMR.
- **Disciplinledermøde afholdes ONS 20 APR KL 1300, GSE BYG 15.**
Såfremt enhederne allerede nu ved, at de ikke har mulighed for at deltage, så tag kontakt til Helle Reinhold ASAP, så det kan blive gennemført på et tidligere tidspunkt.
- **HUSK** aflevering af tilmeldingsliste til **KN Helle Reinhold (Mail: JDR-GSE03)** senest **TIRS 19 APR KL 1200.**

HELLE REINHOLD

Tilmeldingsliste

JDR Idrætsdag 2016

29 APR

ENHED/enkelt deltager: _____

Discipliner	Max Hold / deltager størrelse pr. UAFD	Bemærkninger	Antal Hold/deltagere
1000m løbestafet	1 hold	Bedste hold tæller	
Forhindringsbaneløb for gruppe	3 hold	Bedste hold tæller	
Tovtrækning	3 hold	Bedste hold tæller	
Biathlon	3 hold	Bedste hold tæller	
Geværskydning	5 deltagere	5 bedste tæller	
Pistolskydning	5 deltagere	2 bedste tæller	
Håndgranatkast, præcision	10 deltagere	3 bedste tæller	
4 km Cross	10 deltagere	4 bedste tæller	
Scottish Highland Games	3 hold	Bedste hold tæller	
Hockey	4 hold	Bedste hold tæller	
Beachvolley	4 hold	Bedste hold tæller	
Fodbold,	3 hold	Bedste hold tæller	
Basketball	3 hold	Bedste hold tæller	
Håndbold	3 hold	Bedste hold tæller	
Blød disciplin	4 hold	Bedste hold tæller	

- Enheder m.fl., samt evt. enkeltpersoner udfylder kolonnen "Antal hold/deltagere" og afleverer tilmeldingsliste til **KN Helle Reinhold (Mail: JDR-GSE03)** senest **TIRS 19 APR KL 1200.**

Kontaktperson + FIIN adresse + Mobilnummer