



JYDSKE DRAGONREGIMENTETS IDRÆTSFORENING

Dragonkasernen 1
7500 Holstebro

Telefon: +45 25 55 25 80

E-post: jdri@mil.dk
www.jdri.dk

Idrætsinformation nr. 27/2014

25-08-2014

Til
Alle enheder ved JDR.

Emne:

Idrætsdag II

Gennemføres d. 12 SEP 2014.

Generelle bestemmelser

JDR afholder to gange årligt, normalt i APR/MAJ og SEP/OKT, et idrætsstævne benævnt JDR Idrætsdag.

Alle UAFD tilbydes deltagelse i dette arrangement, og andre såvel militære som civile fra regimentet er meget velkomne til at deltage.

Det er arrangørernes håb, at deltagerne i stævnet får forstærket interessen, for en eller flere idrætter, til gavn for såvel deltageren som for arbejdspladsen.

Følgende discipliner indgår:

Discipliner	Hold-str.	Deltagere pr. UAFD (Min/max)	Bemærkninger	UAFD-konkurrencen
1000m løbestafet	4	4/8	Bedste hold tæller	Tæller gange 1
Forhindringsbaneløb for gruppe	6	6/12	Bedste hold tæller	Tæller gange 1
Tovtrækning	10+1	10/33	Bedste hold tæller	Tæller gange 1
Biathlon (orienterings-løb+skydning)	4	4	Bedste hold tæller	Tæller gange 1
Geværskydning	5	5 - 20	5 bedste tæller	Tæller gange 1
Pistolskydning	2	2 - 4	2 bedste tæller	Tæller gange 1
Håndgranatkast, præcision	3	3 - 6	3 bedste tæller	Tæller gange 1
4 km Cross	4	4 - 8	4 bedste tæller	Tæller gange 1

Scottish Highland Games (stærkmandskonkurrence)	4	4/8	Bedste hold tæller	Tæller gange 1
Hockey	4+1	4/30	Bedste hold tæller	Tæller gange 1
Beachvolley	2- 4+1	4/15	Bedste hold tæller	Tæller gange 1
Fodbold,	7+2	7/45	Bedste hold tæller	Tæller gange 1
Basketball	5+2	5/21	Bedste hold tæller	Tæller gange 1
Håndbold	7+5	7/12	Bedste hold tæller	Tæller gange 1

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 afleveres til KN Jimmy Mogensen GSE, senest Mandag den 08. SEP 2014 kl. 1200.**
- Tilmelding skal kun indeholde, hvor mange hold og (enkeltpersoner ved GV, P, HGR og CROSS) UAFD stiller i de enkelte discipliner, og ikke navne på hvem der deltager.
- **Inden stævneåbning skal UAFD, som stiller med flere end et hold i holddisciplinerne, have deltagerne fordelt på disse.**

Point:

- Alle discipliner regnes som holddiscipliner, og tæller alle som en til den samlede UAFD-konkurrence. Der er altså i alt 14 discipliner, hvori UAFD bliver rangeret 1 -10, alt efter deres bedste holds placering.
- Der gives point i forhold til placering på baggrund af antallet af deltagende UAFD i den pågældende disciplin. Er der således fire deltagende UAFD, så gives der fire point til vinderen, tre til nummer to og så videre. Dette fordrer at det stadig er en fordel ved at deltage i så mange discipliner som muligt, men at udbyttet er større ved at vinde discipliner med hårdere konkurrence.
- Vinder af JDR Idrætsdag er den UAFD med flest point efter alle 14 discipliner.

Præmier:

- Følgende vil under præmieoverrækkelsen blive præmieret:
- De tre bedste individuelt i skydning (P + GV), i håndgranatkast og i 4km cross.
- De to bedste hold i 1000m løbestafet, forhindringsbaneløb, tovtrækning, orienteringsløb, scottish highland games, beachvolley, og basketball, hockey, fodbold og håndbold.

Der vil være reduktion i antal af præmier såfremt deltagerantallet såvel individuelt som for hold er begrænset.

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. Der gennemføres som finale.

Forhinderingsbaneløb for GRP:

- Der startes to hold af gangen
- Påklædningen er skyttepåkledning, og defineres som:
 - o Kampuniform (jakke, buks og støvler) – ingen sommeruniform.
 - o Hjelm på.
 - o 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 fem træk under den enkelte dyst.
- I hver dyst trækkes der bedst af fem træk.
- Påklædningen er fri, men pigsko, fodboldstøvler og lignende er ikke tilladt. Kontrolleres forud for start.

Biathlon:

- Konkurrencen gennemføres som en stafet.
- Alle deltagere skal gennemføre et orienteringsløb, hvor deltagerne undervejs skal gennemføre skydning med luftgevær (på IDR pladsen). Manglende træf giver strafunder der afvikles inden orienteringsløbet kan fortsættes.
- Deltagere i biathlon konkurrencen kan ikke deltage i andre discipliner, undtaget er dog 1000 m stafet.
- Foreløbigt program for Biathlon konkurrencen:
 - o 0815-0845: Instruks
 - o 0845-0945: Indskydning/træning med luftgevær
 - o 1000: Start
 - o 1400: Forventet alle i mål
 - o 1400-1430: Oprydning
- Deltagere anvendes som HJ når de ikke konkurrerer.

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 (jakke, buks, støvler og Barat).
- Samlet antal skydepunkter for de to skydninger er tællende.
- De fem bedste skyderesultater fra hver UAFD lægges sammen, og holdene rangeres herefter efter flest skydepunkt 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 (jakke, buks, støvler og Barat).
- Samlet antal skydepunkt for de to skydninger er tællende.
- De to bedste skyderesultater fra hver UAFD lægges sammen, og holdene rangeres herefter efter flest skydepunkter samlet, hvilket afgør pointfordelingen til UAFD-konkurrencen.

Håndgranatkast, præcision:

- femkamp.
- 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.
- 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.

håndbold:

- 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.

Hockey:

- Gennemføres på den udendørs multibane.
- Der spilles med fire spillere på banen og med max. En udskiftningsspiller.
- Der spilles i 10 min. pr. kamp, uden sideskift
- 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.
- Der spilles med syv spillere på banen og med max. To udskiftningsspillere.
- Der spilles 20 min. pr. kamp, uden sideskift.
- Der vil blive dømt for hårdt spil, hvor sanktionen er udvisning til næste mål.

Beachvolleyball:

- Gennemføres på beachvolleyball banen.
- 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.
- Der spilles efter tillempede basketballregler.
- Der spilles med fem spillere på banen og med max. To udskiftningsspillere.
- Der spilles 2 x 15 min. pr. kamp

Håndbold:

- Gennemføres i gymnastiksalen.
- Der spilles jf. gældende regler, dog kun med seks mand på banen per hold (1 målvogter og 5 markspillere)
- Der spilles 20 min. pr. kamp

Motionsløb

- JDR afholder to gange årligt i forbindelse med JDR Idrætsdag et motionsløb med det formål at fremme lysten til stadig at motionere – også efter konkurrencealderen – samt at fremme tilgangen af nye motionister. Motionsløbet indgår ikke i UAFD-konkurrencen. Der vil være et antal lodtrækningspræmier til dette arrangement.
- Alt personel kan deltage.
- Løbet tilrettelægges som et 4.8 km terrænløb med samlet start.

Tentativ tidsplan

Tid	Begivenhed	Bemærkninger	Leder/hjælpere
0800-0810	Stævneåbning: RC åbner Idrætsdagen.	Foran GYMSAL. UAFD melder af til konkurrence- leder	
0830-1230	Indoor cycling	Jf. plan i spinningsrummet	Preben Hein
0815-1430	Biathlon	Start ved FHB	I/JDR
0830-1230	Fodbold	Idrætsanlæg/JDR	V/JDR
0830-1100	Geværskydning	JDR skydebane	I/JDR
0830-1300	Hockey	Multibane	II/JDR
0900-1330	Beachvolley	Beachvolleybanen	V/JDR
0900-1330	Basketball	Basketballbanen	V/JDR
0930-1015	FHB, GRP,	Forhindringsbanen	I/JDR
1000-1030	4 km cross	Start: Idrætsanlæg	II/JDR
1000-1300	Scottish Highland Games	Én disciplin hver ½ time, start kl. 1000, 1030, 1100 og 1130.	II/JDR
1030-1140	Tovtrækning	Idrætsanlæg	II/JDR
1215-1400	Håndbold	Gymnastiksal	V/JDR
1200-1315	HGR, præcision	Idrætsanlæg	II/JDR
1130-1300	Pistolskydning	JDR skydebane	F.Bagger
1330-1410	4 km motionsløb	Start: Idrætsanlæg	V/JDR
1410-1420	1000 m Stafet	Start: Idrætsanlæg	I/JDR
1430-1500	Præmieoverrækkelse og afslutning.	Foran gymnastiksalen/GSAL	

- **Disciplinledermøde afholdes mandag 08. SEP kl.13.00 GSE BYG 15.**
- **HUSK aflevering af tilmeldingsliste til KN Jimmy Mogensen (Mail: JDR-GSE03) GSE BYG 15, senest mandag den 08. SEP 2014 kl. 1200.**
-
- Spilleplaner (fodbold, hockey, beachvolley, basketball og håndbold) og slutinstruktion tilgår på dagen som opslag på IDROMR.
- **Inden stævneåbning skal UAFD, som stiller med flere end et hold i holddisciplinerne (fodbold – volleyball – basket – hockey) have deltagerne fordelt på disse.**

Tilmeldingsliste

JDR Idrætsdag 2014-II

12 SEP

ENHED/enkeltdeltager: _____

Discipliner	Hold-str.	Deltagere pr. UAFD (Min/max)	Bemærkninger	Antal Hold/deltagere
1000m løbestafet	4	4/8	Bedste hold tæller	/
Forhindringsbaneløb for gruppe	6	6/12	Bedste hold tæller	/
Tovtrækning	10+1	10/33	Bedste hold tæller	/
Biathlon	4	4	Bedste hold tæller	/
Geværskydning	5	5 - 20	5 bedste tæller	/
Pistolskydning	2	2 - 4	2 bedste tæller	/
Håndgranatkast, præcision	3	3 - 5	3 bedste tæller	/
4 km Cross	4	4 - 8	4 bedste tæller	/
Scottish Highland Games (stærkmandskonkurrence)	4	4/8	Bedste hold tæller	/
Hockey	4+1	4/30	Bedste hold tæller	/
Beachvolley	4+1	4/15	Bedste hold tæller	/
Fodbold,	7+2	7/45	Bedste hold tæller	/
Basketball	5+2	5/21	Bedste hold tæller	/
Håndbold	7+2	7/18		/

- Enheder m.fl., samt evt. enkeltpersoner udfylder kolonnen "Antal hold/deltagere" og afleverer tilmeldingsliste **til KN Jimmy Mogensen (Mail: JDR-GSE03) GSE BYG 15, senest Mandag den 08. SEP 2014 kl. 1200.**

Kontaktperson + FIIN adresse + Mobilnummer