



JYDSKE DRAGONREGIMENT'S IDRÆTSFORENING

Dragonkasernen 1
7500 Holstebro

Telefon: +45 25 55 25 80

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

Idrætsinformation nr. 28/2015

07-08-2015

Til
Alle enheder ved JDR.

Emne:

Idrætsdag 2015

Gennemføres d. 04 SEP 2015.

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

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 afleveres til KN Helle Reinhold GSE, senest Tirsdag den 01. SEP 2015 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 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.

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.

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.

Forhindringsbaneløb for GRP:

- Der startes to hold af gangen, med 6 mand på hver hold.
- 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:

- Alle deltagere skal gennemføre et orienteringsløb, hvor der før eller efter kan være en anden disciplin.

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 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 (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.
- 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.

Bolddpil:

- 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.
- Der spilles med fire spillere på banen og med max. En 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.
- 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.
- 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.

Håndbold:

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

Motionsløb

- Motionsløbet indgår ikke i UAFD-konkurrencen.
- Alt personel kan deltage.
- Løbet tilrettelægges som et ca. 5 km terrænløb med samlet start.

Tentativ tidsplan

Tid	Begivenhed	Bemærkninger	Leder/hjælper
0800-0810	Stævneåbning: RC åbner Idrætsdagen.	Foran GYMSAL. UAFD melder af til konkurrence- leder	
0815-1200	Biathlon	Start ved FHB	I/JDR
0830-1300	Fodbold	Idrætsanlæg/JDR	V/JDR
0830-1100	Geværskydning	JDR skydebane	I/JDR
0830-1300	Hockey	Multibane	II/JDR
0900-1300	Beachvolley	Beachvolleybanen	V/JDR
0900-1300	Basketball	Basketballbanen	V/JDR
0900-1000	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.	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	Flemming Bagger

1230-1315	4 km motionsløb	Start: Idrætsanlæg	V/JDR
1315-1330	1000 m Stafet	Start: Idrætsanlæg	I/JDR
1330-1400	Præmieoverrækkelse og afslutning.	Foran gymnastiksalen/GSAL	

- **Disciplinledermøde afholdes onsdag 02. SEP kl.13.00 GSE BYG 15.**
- **HUSK aflevering af tilmeldingsliste til CSG Henning Juhl (Mail: FMT-F-UDHL01) senest tirsdag den 01. SEP 2015 kl. 1200.**
- Spilleplaner (fodbold, hockey, beachvolley, basketball og håndbold) og slutinstruktion tilgår på dagen som opslag på IDROMR.

HENNING JUHL

Tilmeldingsliste

JDR Idrætsdag 2015

04 SEP

ENHED/enkeltdeltager: _____

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

- Enheder m.fl., samt evt. enkeltpersoner udfylder kolonnen "Antal hold/deltagere" og afleverer tilmeldingsliste til **CSG Henning Juhl (Mail: FMT-F-UDHL01)** **senest tirsdag den 01. SEP 2015 kl. 1200.**

Kontaktperson + FIIN adresse + Mobilnummer