

Invitation

Tirsdag d. 19. maj 2026



Idrætsstævnet i Vejle 2026
Vejle Idrætsefterskole

Idrætsstævnet i Vejle

I samarbejde med Efterskolerne i Sydøstjylland vil vi gerne invitere til idrætsstævne i Vejle tirsdag d. 19.maj 2026 kl. 8.30 - ca. 17:00

Discipliner

Piger

Atletik

Længdespring - 6 deltagere
Højdespring - 3 deltagere
Trespring - 4 deltagere
Kuglestød (3 kg) - 3 deltagere
Spydkast (400 g) - 3 deltagere
100m løb - 4 deltagere
400m løb - 3 deltagere
800m løb - 3 deltagere
Cross (ca. 3 km) - 3 deltagere
10x200m. stafet -10 deltagere

Holdsport

Beachvolley - 10 deltagere
9:15 - 14:45
Floorball (udendørs) - 10 deltagere
9:15 - 13:00
Høvdingebold (udendørs) - 10 delt.
9:30 - 14:30
Mixfodbold (Multibane) 8 delt.
Min. 2 ♂ og 2 ♀ på banen.
9:15 - 15:00
Petanque (mixpar) - 3 par pr. skole
9:45 - 12:00
Ultimate (udendørs) - 10 deltagere
9:00 - 12:00

Andet

Mountainbike - 10:30 - 12:00
Bombekonkurrence (NYT)

Workshops

Danseworkshop - 6 pr. skole
1 time i perioden 9:30 - 12:00
Fitnessworkshop - 6 pr. skole
1 time i perioden 9:30 - 12:00

Drenge

Atletik

Længdespring - 6 deltagere
Højdespring - 3 deltagere
Trespring - 4 deltagere
Kuglestød (4 kg) - 3 deltagere
Spydkast (600 g) - 3 deltagere
100m løb - 4 deltagere
400m løb - 3 deltagere
1500m løb - 3 deltagere
Cross (ca. 3 km) - 3 deltagere
10x200m. stafet - 10 deltagere

Holdsport

Beachvolley, 6 mands - 10 deltagere
9:15 - 14:45
Floorball (udendørs) - 10 deltagere
9:15 - 13:00
Høvdingebold (udendørs) - 10 delt.
9:30 - 13:30
Mixfodbold (Multibane) 8 delt.
Min. 2 ♂ og 2 ♀ på banen
9:30 - 15:00
Petanque (mixpar) - 3 par pr. skole
9:45 - 12:00
Ultimate (udendørs) - 10 deltagere
9:00 - 12:00

Andet

Mountainbike - 10:30 - 12:00
Bombekonkurrence (NYT)

Workshops

Danseworkshop - 6 pr. skole
1 time i perioden 9:30 - 12:00
Fitnessworkshop - 6 pr. skole
1 time i perioden 9:30 - 12:00

Åbne aktiviteter for begge køn, som ikke kræver tilmelding

Orienteringsløb i skoven

Legeland - Kongespil, stige-golf, TeqBal, Tovtrækning

Rammer

Idrætsstævnet i Vejle tager sit udgangspunkt på Vejle Idrætsefterskole og Vejle Idræts højskole

Alle aktiviteter starter og foregår på og omkring skolen.

De første aktiviteter starter kl. 9:00. Løbsfinalerne starter kl. 15:15. Den sidste disciplin bliver 10 x 200 m stafet. Vi regner med at være færdige kl. 17:00.

Hver elev kan deltage i:

1. Én holdsport og én atletikdisciplin
2. To atletikdiscipliner
3. Mountainbike og én holdsport eller én atletikdisciplin.

Skolen kan vælge blandt alle elever til 10x200m

Hver skole kan stille med: 1 hold pr holdsport (undtagen petanque, hvor der kan tilmeldes 3 hold) samt ét hold i 10 x 200 meter stafet. 4 deltagere i 100 meter løb, 6 til længdespring og til hver af to workshops, 3 deltagere i de øvrige discipliner. Der er ingen begrænsninger for deltagere i mountainbike, hvor man dog selv skal medbringe udstyr.

Atletikdisciplinerne prioriteres højere end de andre discipliner. Dvs. hvis man er tilmeldt en atletikdisciplin, så deltager man i denne forud for andre idrætter.

Spydkast, 100 m-løb (semifinaler), 3 spring kan tidsmæssigt overlappe hinanden.

Tilmelding

Tilmeldingsfrist og program

Tilmeldingen skal senest være udfyldt torsdag d. 30. april. Tilmeldingen foregår online ved at følge dette link - [Tilmelding](#)

Programmet sendes på mail til kontaktpersonen senest torsdag d. 7. maj.

Opstart

I år laver vi heller ikke en fælles opstart, så vi går i gang med disciplinerne direkte kl. 9. Husk at være klar til at komme i gang kl. 9:00.

Skoleansvar

Lærerdeltagelse og hjælpere

Vi ønsker, at skolerne har 1 lærer med pr. 25 elever til dagen. Blandt disse har vi brug for hjælpere - mindst 3 fra hver skole. Dette noteres i tilmeldingen.

Det er skolernes ansvar, at reglerne for tilmelding overholdes, og at eleverne møder op til de discipliner, som de er tilmeldt. Desuden skal atletikdisciplinerne prioriteres højere end de andre discipliner. Dvs. hvis man er tilmeldt en atletikdisciplin, så deltager man i denne forud for andre idrætter.

Med venlig hilsen

Vejle Idrætsefterskole

Kontaktpersoner -

Hans Hansen - hans@vies.dk - 23 47 72 66

Kim Torp Petersen - kim@vies.dk - 20 41 49 19

Regler og rammer

Her er regler og rammer for de enkelte spil, hvor dette også fremgår af programmet.

Høvdingebold

Regler til Høvdingebold

- I skolehøvdingebold består hvert hold af syv spillere (samt op til tre udskiftere).
- De seks er markspillere, mens høvdingen er placeret i sit eget felt bagest på banen.
- Hvis man bliver ramt af en bold (alle andre steder end i hovedet), dør man.
- Lykkes det at gribe en bold, dør kasteren – og samtidig befries den første ”døde” på griberens hold.
- Når alle markspillere er døde, forlader høvdingen sit felt (den såkaldte høvdingevandring) og har en sidste chance for at kæmpe for sit hold, dog uden at kunne gribe sine medspillere tilbage på banen.
- Når alle markspillere samt høvdingen på et hold er døde, er der tale om en udradering, og sættet er slut. Vinderen af sættet er det hold, der har spillere tilbage.
- Der spilles 2 sæt pr. kamp.
- Et hold, som vinder begge sæt, har vundet kampen.
- Hvis hvert hold vinder et sæt, findes vinderen ved den såkaldte Høvdinge-duel.
- Høvdingeduellen spilles som en omkamp mellem de to holds høvdinge.
- I høvdingeduellen tæller alle skud som drab - OGSÅ skud i hovedet.
- Bemærk at det indledende stormløb kendt fra TV af sikkerhedsmæssige årsager er erstattet af et dommerkast eller tip-off, som også bruges i bl.a. basketball.
- Kampene starter fortløbende, så tiderne er vejledende. Vær klar når jeres kamp skal starte. Vi kan sagtens være foran tidsplanen.

Ultimate

- Ultimate er en ikke-kontakt og selvdømmende sport. Alle spillere er ansvarlige for at administrere og overholde reglerne
- Vi spiller med 2 baner på langs på Vejle Atletikstadion, dvs. ca. 100 meter lange og ca. 30 meter brede. Hvert scoringsfelt er ca. 18 meter i hver ende. Dvs. spillepladen i midten er ca. 64 meter langt.
- Der er 7 spillere på banen ad gangen. Der må kun skiftes ud ved scoring inden freesbee sættes i spil igen.
- Der spilles til 9 i hver kamp.
- Der byttes banehalvdel ved hver scoring.
- Læs i øvrigt regler på [Regler](#)

Floorball

- Vi spiller på baner af ca. 20x40 meter - Vi spiller i målfelter på kunstgræsbanen på Vejle Idrætsefterskole
- Spilletiden er 8 min.
- Det er tilladt at bruge fodboldstøvler
- 5 spillere på banen ad gangen, der må skiftes ud på et hvilket som helst tidspunkt
- Vi spiller floorball og ikke voldshockey. Det betyder der må ikke slås på stavene eller løfte stavene væk fra bolden/banen.
- Bolden må gerne røres med foden, men skal efterfølgende berøres af staven. Der må ikke afleveres, scores med foden.
- Vi spiller ikke med floorball målvogter, men med en målvogter der må deltage i spillet med stav. Bolden må derfor ikke løftes eller kastes af målvogter.

Mixfodbold

- Vi spiller på multibanen 10x20 meter
- Spilletiden er 8 min.
- 4 spillere på banen ad gangen, hvor 2 af dem SKAL være piger, der må skiftes ud på et hvilket som helst tidspunkt.
- Udskiftninger foregår på langsiden tættest på kunstgræsbanen.
- Dommeren står placeret mellem det sted, hvor de to hold foretager udskiftninger.
- På et hold findes ingen egentlig målmand, idet ingen spiller forsætligt må spille bolden med hånd eller arm.
- Ellers spiller vi efter normale indedefodboldregler.

Petanque

- Turneringen starter kl. 9:45 på kunstgræsset i midtercirklen
- Før spilstart fordeler de to hold kuglerne således at hvert hold spiller med seks ens kugler.
- Der spilles mix double, dvs. en dreng og en pige på hvert hold. Hver spiller har tre kugler. Målet er at komme så tæt på den lille trækugle (grisen) med så mange kugler som muligt før modstanderens nærmeste kugle.
- Førstnævnte hold/skole starter og tegner en cirkel med en diameter på 35-50 cm. Alle kast i denne runde skal foregå med begge fødder inden for denne cirkel.
- En spiller fra førstnævnte hold/skole kaster grisen ud i en afstand af mindst 6 meter og højst 10 meter fra cirklen.
- En spiller fra samme hold kaster den første kugle og prøver at komme så tæt på grisen som muligt.
- En spiller fra det modsatte hold forsøger nu enten at kaste en kugle tættere på grisen eller evt. at skyde den første kugle væk.
- Det hold der ligger længst væk fra grisen bliver med at kaste til de får en kugle nærmest. Herefter kommer det andet hold til.
- Hvis det kastende hold ikke har flere kugler tilbage kaster det andet hold resten af

sine kugler for evt. at få flere kugler tæt på grisen.

- Når alle kugler er kastet tæller man point. Kun ét hold får point i hver runde. Det hold som ligger nærmest grisen, får lige så mange point, som de har kugler nærmere end modstanderens nærmeste kugle.
- Det hold, som lå nærmest og vandt runden, tegner en ny cirkel og starter næste runde.
- Vinder er det hold, som først når 13 point. Dog varer en kamp max. 20 min. Turneringslederen afgør hvornår spilletiden er udløbet.

Mountainbike

Der vil være fremvisning af ruten kl. 09:30 - mødested med cykel og udstyr er ved udendørs basketballbane på Vejle Idrætsefterskole.

Starten er kl 10.30 Alle skal være klar med cykel og udstyr kl. 10:15. Der vil blive gennemgået regler mm.

Ruten er 2,65 km. Der forventes en vindertid på ca. 50 min. formodentlig 6 omgange.

Beachvolley

- Alle mod alle i puljerne
- Bedst af 3 sæt til 12 (Running score, 2 overskydende point, dog max 20 minutter hvor det samlede pointtal afgør kampen)
- 6 spillere på banen
- Udskiftning efter gældende regler eller "skolerotering" (Udskiftning ved alle roteringer)
- Ophævelse af ligestilling - 1. point, 2. sætscore, 3. boldscore, 4. indbyrdes kampe
- Vinderen af kampen dømmer næste kamp, påsatte lærer dømmer første runde

Bombekonkurrence

Det gælder om at lave den største bombe fra 5m vippen.

Vi finder et tidspunkt i planen, hvor det er muligt at melde sig til at komme forbi og lave den største bombe i friluftsbadet. Et sjovt arrangement, hvor vi sætter nogle elever til at vurdere de tre bedste bomber i løbet af tidsperioden. Der gives to forsøg pr. elev.

