

Het Reglement



Individuele onderdelen

Hoogspringen

Elke deelnemer mag op het onderdeel hoogspringen per hoogte één poging doen. (Bij weinig deelname 2 pogingen) We starten op een hoogte van 1.10 meter. Daarna gaat de lat telkens 5 centimeter omhoog. Op dit onderdeel kunnen meerdere personen op 'plaats 1' eindigen.

Verspringen

Elke deelnemer mag op het onderdeel verspringen twee pogingen doen. De man en de vrouw die het verste weten te springen, verdienen 20 punten.

Tractorband verplaatsen

Elke deelnemer mag op het onderdeel tractorband verplaatsen één poging doen. De bedoeling is dat de deelnemer een tractorband in zo snel mogelijk verplaatst over een lengte van 20 meter. Het is alleen toegestaan om de tractorband te kantelen. Het is niet toegestaan om de band te rollen.

100 meter sprint

Op het onderdeel 100 meter sprint wordt gewerkt in heats. Per heat gaan 2 personen door naar de finale. Iedere deelnemer die de finale haalt verdient 5 punten. Bij de eerste valse start krijgt men een waarschuwing. Bij een tweede valse start, ongeacht of je de eerste wel of niet hebt gemaakt, volgt diskwalificatie.

Rondje Hertogspark

Op het onderdeel rondje Hertogspark starten alle deelnemers tegelijkertijd. Degene (man en vrouw) die als eerste over de finish komt, verdient 20 punten. Afsnijden is verboden en volgt diskwalificatie. Ook is het verboden om andere te hinderen, hier volgt een waarschuwing. Bij een tweede waarschuwing volgt diskwalificatie.

Team onderdelen

Touwtrekken

Spelregels

- Een team bestaat uit 6 personen. Elk team heeft minimaal 2 vrouwen aan het touw staan.
- Er wordt getrokken over een afstand van 4 meter.
- De Ankerman (de 'laatste man') mag het touw schuin achter zijn lichaam laten lopen.
- Schoenzolen met noppen of spikes zijn niet toegestaan.

Wedstrijd

- Een wedstrijd bestaat uit één trekbeurt.
- De commando's zijn: Pak touw, strekken: Nu trekken.
- Zodra een Win of No-pull is gegeven, wordt gestopt met trekken.
- De winnaar krijgt 3 punten.

Overtredingen

- Bij plotseling loslaten van het touw door een team, wint de tegenpartij.
- Er mogen geen knopen, lussen of afklemmingen van het touw plaatsvinden. Dit levert een waarschuwing op.
- Bij onvoldoende trekken of veelvuldig met het lichaam de grond raken, treedt een No-pull situatie op. Dit levert een waarschuwing op.
- Bij twee waarschuwingen, wint de tegenpartij.
- In alle gevallen van twijfel, beslist de scheidsrechter.

Voetbal 7 tegen 7

Spelregels

- Elk team is verplicht de toegewezen wedstrijden te fluiten.
- Buitenspel: De buitenspelregel is niet van toepassing.
- Strafschop: Slechts bij hoge uitzondering: de afstand is 9 meter. Indien een werkelijke doelkans door overtreding (opzet) wordt ontnomen, dan kan een strafschop worden gegeven.
- Terugspeelbal: Het is niet toegestaan dat de keeper een terugspeelbal in zijn/haar handen mag nemen.
- Achterballen: Achterballen mogen door de doelman in het spel worden gebracht door middel van werpen of uit handen schieten. Het hinderen van de doelman is niet toegestaan.
- Vrije schop: Alle overtredingen worden bestraft met een directe vrije schop, waarbij de tegenstanders op een minimale afstand van vijf meter staan.
- Inworp: Deze wordt op normale wijze genomen. Foutief genomen inworpen mag worden overgenomen.

Wedstrijd

- Een complete ploeg in het veld bestaat uit een doelman en zes veldspelers. Elk team heeft steeds minimaal twee vrouwen in het veld staan. Het doorlopend wisselen van spelers is toegestaan.
- Speeltijd: 12 minuten doorlopend. Er wordt niet gewisseld van helft en de tijd wordt centraal geregeld. Door middel van een toeter wordt het begin en het einde van de wedstrijd aangegeven.
- Het spel begint of wordt hervat (na een doelpunt) in het midden van het veld. De tegenpartij moet een afstand van 5 meter in acht nemen.

Overtredingen

- Handig om te weten, en nog handiger om je aan te houden tijdens de wedstrijden. Wat je in ieder geval al wist is dat tijdens het spel de scheidsrechter ALTIJD gelijk heeft.
- Spelbederf, onsportief gedrag en/of commentaar op de leiding kan worden bestraft met een straf tijd van 5 minuten.
- Gewelddadig optreden, het trappen naar of van een tegenstander, spuwen of het zogeheten "neerleggen" van een tegenstander, moet worden bestraft met een veldverwijdering.

Volleybal

Spelregels

- Elk team is verplicht de toegewezen wedstrijden te fluiten.
- Opslag dient onderhands te gebeuren.
- Eerst genoemde team staat links van de scheidsrechter en begint met serveren.
- Na 3 keer serveren moet er doorgedraaid worden.
- Een netservice is toegestaan.

Wedstrijd

- Er wordt gespeeld volgens de officiële NEVOBO puntentelling, iedere fout levert dus een punt op voor de tegenpartij.
- In het veld wordt gespeeld met 6 personen.
- Per team staan minimaal 2 dames in het veld.
- De wedstrijd wordt centraal gestart en beëindigd.
- Als het eindsignaal heeft geklonken en de bal is nog in het spel, telt het punt niet meer.
- De wedstrijd duurt 12 minuten doorlopend, er wordt niet van kant gewisseld.
- Per gewonnen wedstrijd ontvang je 3 punten. Gelijkspel ieder 1 punt.

Overtredingen

- Respecteer het oordeel van de scheidsrechter.
- Het net aanraken (in tegenstelling tot de nieuwste NEVOBO regels) is NIET toegestaan en krijgt de tegenstander een punt.
- Afblokken van de opslag is niet toegestaan.
- De bal mag NIET met de voet worden gespeeld in tegenstelling tot de regels van NEVOBO.
- Bij het fluiten graag opletten bij het net voor voetfouten, dit om blessures te voorkomen.