



PROSJEKT FELLES AKTIVITET 2020



Mål: Spre idretts glede, styrke bindeleddet mellom rugbyklubbene i Norge, promotere rugby i lokalsamfunnet, engasjere våre medlemmer og rekruttere nye.

Formål: Felles rugby aktivitetsdag for alle klubbene i samarbeidsgruppe 3, pluss de som er i nærområdet, som ikke er en del av "Prøv og stopp oss" nettverket, men som har lyst til å være med. Aktivitetsdagen er en åpen dag til alle medlemmene, familiemedlemmene, venner og alle som vil være med den dagen, uansett aldersgruppe.

Med tanke på å inkludere alle som vil delta uansett alder og kjønn det blir satt opp en rugby gymkhana med forskjellige rugby relaterte øvelser. Gymkhanaen skal vurderes, på selve dagen og basert på antall deltakere, om det vil bli lag (stafett) eller individuelt. Et lag bør helst være et blandet lag (barn, menn, kvinner i forskjellige aldre og nivåer). Alle lag/deltakere skal gjennomføre gymkhana løypa 3 ganger hver.

Etter endt gymkhana, kan man også spille litt TAG-rugby.

Navn: Prøv og stopp oss dagen (må avgjøres).

Dato og tid: 15. august 2020, fra kl. 10:00 til kl. 15:00. Rugby gymkhana fra 10:00 til 12:00, og sosialt samvær/grill fra 12:00 til 15:00, eller ut dagen.

Poengdeling: Det vil bli kåret første, andre og tredje plass basert på slutt poengsum.

Poeng regnes på to måter;

1. Ved tid, det lag/den utøver som var raskest til å gjennomføre hele løpet får utdelt +50 poeng, for andreplass +40 poeng. og tredje plass +20 poeng.
2. Poeng de har scoret ved de enkelte øvelsene gjennomført på løpet.
 - a. For **frispark** får deltakerne 5 poeng på å treffe inne i det ytterst feltet, 10 poeng for den midterste, 20 poeng for den innerst. Poeng skal dobles om frisparket er gjennomført med motsatt fot enn det som vanligvis brukes.



- b. For **målspark** får deltakerne 5, 10 eller 20 poeng avhengig av hvor de har sparket ballen fra, og om de klarte å få ballen over målet. Deltakerne som bruker motsatt fot enn det som vanligvis brukes får 20 poeng i tillegg.
- c. For **kjegle treff med frikast**, får deltakerne 5, 10 eller 20 poeng avhenge av hvor de har kaster ball fra. Hvis det blir treff med bruk av motsatt arm enn det som vanligvis brukes skal poeng dobles.
- d. For **målkast** , får deltakerne 5, 10 eller 20 poeng avhenge av hvor de har kastet ballen fra, og om de klarte å få ballen over målen. Hvis det blir kast med motsatt arm enn det som vanligvis brukes skal poeng dobles.

Premier: Alle deltakerne burde få et lite minne fra dagen. Første plass (**må avgjøres**), andreplass (**må avgjøres**), og tredje plass (**må avgjøres**).

Sett opp:

1. Løp/spurt fra start til tackle bag, som ligger på gressa, rulle over den.
2. Slalom gjennom agility sticks.
3. Frispark på 4kant oppsett.
4. Løp/spurt til målspark, egne valg av hvor man skal sparke fra, prøv å få ballen over målet.
5. Løp/spurt til neste steg, hoppe med begge føttene gjennom koordinasjonsstige, eller tau ringer.
6. Kjegle treff med frikast.
7. Slalom gjennom agility sticks.
8. Rulle over tackle bag, som ligger på gresset.
9. Løp/spurt til målkast, egne valg av hvor man skal kaste ballen fra, prøv å få ballen over målet.
10. Løp/spurt til målstrek.

Utstyr for rugby gymkhana:

- 2 tackle bags
- 10 agility sticks
- 13 spiste kjegler
- 20 lav kjegler
- 1 koordinasjonsstige , eller 6 tau ringer.



- 1 høyt objekt som kan brukes til kjege treff. Det kan være en tackle bag, eller et bord, for eksempel.
- 2 lang tauer, eller bred stof/plast strippe, til å lage mål til barn. (knytes på var side av målet).
- Rugby baller så mange som mulig.

Annet utstyr:

- Hånddesinfeksjon.
- Liste over alle som er til stede, både deltakere og tilskuere (pga eventuel smittevernsporing).
- Liste med deltakerne og poengdeling.
- Individuell erklærings skjema for bruk av bilder/video.
- 1 dommerfløyte.
- 1 stoppeklokke.
- Speaker-/Musikkanlegg hvis mulig.

Oppsett på bane:

