

# INBJUDAN TILL GÖTEBORG OPEN 2023



go:teborg&co



# Varmt välkomna till



24 - 26 november

Alltid helgen före första advent!

**GLÄDJE – IDROTT – GEMENSKAP**

Allt under samma tak på Prioritet Serneke Arena

Göteborg Open är Sveriges största parasporttävling för barn och ungdomar med funktionsnedsättning från 7 år och uppåt.

Tävlingen är till för **ALLA** oavsett tävlingserfarenhet

Boccia, Bordtennis, Elinnebandy, Frame fotboll, FrameRunning, 5-kamp, Parahandboll, Judo, Miniatyr curling, Luftvapenskytte, Parafotboll, Paradans, Parallellslalom, Ridning, Rullstolsdans, 60 m Rullstolskörning/Löpning, Unified Boccia

## Fredag 24 november

### Klockan

09.30 – 13.00	Unified Boccia	Sidan 10
17.00 – 21.30	Fredagsmys!	Sidan 11

## Lördag 25 november

### Klockan

08.30	Samling	
09.00 – 09.30	Inmarsch & invigningsceremoni	
09.30 – 14.00	Boccia	Sidan 12
10.00 – 17.00	Elinnebandy	Sidan 25
10.00 – 13.00	Frame Fotboll	Sidan 27
10.00 – 16.00	Judo – Turnering & Prova-på	Sidan 14
10.00 – 16.00	Parafotboll – Turnering & Prova-på	Sidan 27
10.00 – 16.00	Parahandboll – Turnering & Prova-på	Sidan 28
12.00 – 15.00	Luftvapenskytte	Sidan 13
14.30 – 16.30	60 m körning/löpning/FrameRunning	Sidan 15
18.00 – 19.00	Rullstolsdanstävling & Festmingel	Sidan 16
19.00 – 22.30	Middag & Fest med dans till Liveband!	Sidan 17

## Söndag 26 november

### Klockan

08.45	Samling	
09.00 – 14.15	Elinnebandy	Sidan 25
09.30 – 11.00	Parallellslalom	Sidan 18
09.30 – 11.00	Frame Fotboll	Sidan 27
09.30 – 12.00	Parafotboll – Turnering & Prova-på	Sidan 27
10.00 – 16.00	Parahandboll – Prova-på	Sidan 28
09.30 – 12.00	Miniatyrcurling	Sidan 19
09.30 – 12.00	5-kamp	Sidan 20
09.30 – 12.00	Bordtennis	Sidan 22
10.00 – 13.00	Ridning	Sidan 21
12.00 – 13.00	Paradans	Sidan 23
12.15 – 14.45	FrameRunning – Jaktstart & 60 meter	Sidan 23-24
15.00 – 15.30	Avslutning	

# Göteborg Open 2023

Tävlingen är öppen för alla, nybörjare, bredd och dem med tidigare tävlingserfarenhet. Vi vill att tävlingen skall vara en mötesplats för alla inom parasporten, oavsett på vilken nivå man idrottar.

Tävlingen är ett samarrangemang mellan:

3V Handikappidrottsförening (3V HIF)  
 Bordtennisklubben Linné (BTK Linné)  
 Landvetter Judoklubb  
 Lunna Ridklubb  
 Hestrafors IF  
 Motions & Idrottsförening för synskadade (MIS)  
 Neuroförbundet Göteborg  
 Ruddalens IF  
 Västra Frölunda IF

Tävlingsarenor: **Prioritet Serneke Arena**  
 Huvudarena inkl. sekretariat  
 Krutvägen 2 – 4, Kviberg, Göteborg

**Lunnagårdens Ridhus** – Rödbo Lunnaväg 10, Kungälv

**Pjäshallen** – Övre Kaserngården, byggnad 8, Kviberg

Samling: Fredag 24/11: Klockan 09.00 Pjäshallen  
 Lördag 25/11: Klockan 08.30 Prioritet Serneke Arena  
 Söndag 26/11: Klockan 09.15 Prioritet Serneke Arena

Anmälningstid: **Från 1 september** och fram till och med 15 oktober via länk på vår hemsida [www.goteborgopen.com](http://www.goteborgopen.com) **Ändringar** skickas via mail till [goteborgopen.com@gmail.com](mailto:goteborgopen.com@gmail.com)

Boende: Huvudarenan har hotell under samma tak som de flesta tävlingsytorna, alltså bara en hissferd bort. Mer info och priser på sidan 8.

Avbokning: Vid återbud minst 14 dagar före arrangemanget tas inga avgifter ut. Återbud till tävlingen och avbokningar av biljetter skall meddelas via mail.

Fotografering: Under tävlingsdagarna kommer mediabevakning att ske. Materialet kan komma att användas i olika reportage eller i annan marknadsföring av tävlingen. Deltagande vid tävlingen innebär att man givit samtycke till detta.

# Göteborg Open 2023

5

## Priser & biljetter

Startavgift:	350 kronor/deltagare oavsett antal grenar. <b>Var en Early bird!</b> Anmäl dig senast 30 september och betala <u>endast 250 kr</u> .
Biljettbeställning:	Samtliga biljetter beställs i förväg via vår hemsida <a href="http://www.goteborgopen.com">www.goteborgopen.com</a> Endast ett fåtal biljetter kommer att finnas till försäljning på plats.
Lunchbiljetter:	Lunch förbeställs via hemsidan till både lördag och söndag. Det serveras alltid tre olika rätter, varav en är vegetarisk. <b>115 kr per biljett.</b>
Fredagsmys:	Bokas via hemsidan och innehåller Tacobuffé Inkl. dricka och kaffe efter maten, serveras under fredagskvällen mellan kl. 17.00 – 21.30. <b>175 kr per biljett.</b>
Göteborg Open festen:	Bokas via hemsidan och i priset ingår: Mingel med aptitretare före middagen. Middag inkl. varmrätt, kaffe och kaka. Disco/fest med liveband. <b>275 kr per biljett.</b>
Sitta tillsammans?	Vill ert sällskap sitta tillsammans vid fredagsmyset eller festen så uppskattar restaurangen om ni kontaktar dem i förväg och reserverar platser åt ert sällskap. Kontakta dem via mail <a href="mailto:reception@kvibergparkhotell.se">reception@kvibergparkhotell.se</a> eller tfn 031-395 11 00.
Betalning:	Samtliga kostnader (deltagaravgift, lunch-, fredagsmys- & fest-biljetter) faktureras <b>föreningsvis</b> av Göteborg Open och via e-post. Detta innebär att förening/organisation/skola/habilitering får en faktura för samtliga deltagare som tillhör densamma. <b>Alla fakturor skickas via e-post!</b> Betalning inom Sverige till bankgiro 271-5928 Betalningsvillkor 10 dagar på faktura
Information för utlandsbetalningar:	Bank: Handelsbanken Swiftcode: HANDSESS Clearing: 6689 IBAN: SE 71 6000 0000 0005 4632 1402





# Göteborg Open 2023

Allt du behöver veta finns även på [www.goteborgopen.com](http://www.goteborgopen.com)  
Anmälan öppnar 1 september.

- ❖ **Alla** är välkomna till Göteborg Open! Det gäller oavsett funktionsnedsättning och/eller tidigare idrottserfarenhet. Göteborg Open är en mötesplats för ALLA!
- ❖ Det går bra delta i flera grenar om man vill startavgiften är den samma oavsett antal grenar. På sidan 3 finns vårt preliminära tidsschema. Granska detta och kontrollera så att deltagarens grenar inte krockar tidsmässigt. Vissa grenar går bra att kombinera, info om vilka finns på varje grens respektive sida.
- ❖ Det är inte nödvändigt för deltagaren att tillhöra en förening. Alla är välkomna oavsett om du har en föreningstillhörighet eller ej.
- ❖ **Viktigt!** Du som tillhör en förening/organisation/skola ska anmälas av din vanliga tränare. Föreningar/organisationer behöver utse en huvudansvarig för samtliga deltagare.
- ❖ Samtliga kostnader faktureras via e-post. Var därför noga med att ange vart och till vem fakturan ska ställas.
- ❖ För varje registrerad deltagare skickas en bekräftelse till anmälarens registrerade e-post. Om ni inte får någon mailbekräftelse, kontakta oss via e-post [goteborgopen.com@gmail.com](mailto:goteborgopen.com@gmail.com)
- ❖ Kontrollera att allt stämmer i den bekräftelse du får, uppgifterna ligger till grund för startlistor, nummerlappar och för den kommande fakturan. Är något fel kontaktar du oss snarast.
- ❖ Ändringar och avbokningar måste meddelas via e-post. Använd gärna bekräftelsen som underlag.
- ❖ Generellt gäller klassindelning enligt de olika idrotternas regelverk men utöver det sker även en åldersindelning i de flesta idrotter. Åldersgrupperna är 7 - 12 år, 13 - 20 år samt 21 år och äldre.

# Göteborg Open 2023

- ❖ Så här räknar vi ut vem som vinner i de grenar där deltagaren tävlar mot sin egen första tid:  
I grenarna 60 m, parallellslalom och ridning, kör/springer deltagaren två heat och mellanskillnaden i procent mellan de två heaten utgör sedan resultatet enligt följande formel:  $(\text{maxtid} - \text{mintid}) / \text{mintid} \times 100 = \text{tidsskillnad i procent}$ .
- ❖ Gör din/er anmälan i god tid, dock **senast den 15 oktober**. Anmälningar efter detta datum kan endast tas emot i mån av plats och deltagaren kommer inte att stå med i det tryckta programmet. Glöm inte heller **Early Bird** som gäller fram till och med 30 september! **Du sparar 100 kr/ deltagare**
- ❖ Om något är oklart eller om Ni har en fråga, tveka inte – kontakta oss så skall vi med glädje hjälpa er.

Kontaktuppgifter till Göteborg Open kommittén

E-post: [goteborgopen.com@gmail.com](mailto:goteborgopen.com@gmail.com)

Jan Petersson	tfn 0708-52 55 24
Kjell Jonason	tfn 0708-89 09 45
Petronella Larsson	tfn 0731-80 34 98
Teresé Antonsson	tfn 0768-83 86 78

Vi ser fram emot en helg i sportslig och kamratlig anda!

Hjärtligt Välkomna  
Önskar  
Göteborg Open

# Kviberg Park Hotell & Conference

Som vanligt har Göteborg Open reserverat hela hotellet och förhandlar just nu om ett rabatterat pris, unikt för medverkande vid Göteborg Open:

Hotell inkluderar frukost och det finns följande rumstyper att välja på:

Enkelrum:	925 kr
Dubbelrum:	1150 kr
Trippelrum:	1350 kr
Fyrbäddsrum	1550 kr
Fembäddsrum	1750 kr
Sexbäddsrum	1850 kr

Bokning av hotell görs direkt till hotellet på telefon: 031-395 11 00 eller mail [reception@kvibergparkhotell.se](mailto:reception@kvibergparkhotell.se) Tänk gärna på att inte boka mer än ni behöver. Många vill få plats i vår gemenskap.

Rummen kan bokas från midnatt den 3 juli gärna via mail, ange bokningskod "Gopen2023"

Boka inte fler rum än ni behöver och observera att hotellet måste ha gästernas namn senast den 30 september för att bokningen skall gälla.

Rummen är inspekterade av representanter från Göteborg Open som sett att rummen har bra plats för rullstolar. Alla badrum har dusch med en flexibel duschvägg som svänger åt båda håll.

Det finns även rum med s.k. connecting door – en dörr emellan rummen om sällskap med t.ex. följeslagare eller familj önskar att bo ihop men med stängd dörr mellan sig. Då bokar man i så fall två rum (enkel eller dubbel, etc.).



**KVIBERG PARK**  
HOTEL & CONFERENCE

**SKF**

go:teborg&co

Alberu  
- hotell för välbefinnande

**SERNEKE**

**PROLOGIS**

**WOLTURNUS**



# HIGH LIGHTS UNDER HELGEN!

För första gången blir det Paradans på Göteborg Open!  
Dans för alla oavsett funktionsnedsättning

Alla kan delta!

Svenska Danssportförbundet kommer och visar upp sin verksamhet sedan inkluderingen genomfördes vid årsskiftet.

Prova på squaredance, bugg, street, 10-dans och mycket mer!

# Fredag 24 november

## UNIFIED BOCCIA

Boccia är en av Sveriges största parasporter. Inom parasporten är boccia ett spel för individer med många olika typer av funktionsnedsättning. Beroende på graden av funktionsnedsättning indelas spelarna i fyra olika klasser för spelare utan hjälpmedel. Dessutom har spelare som är i behov av hjälpmedel för att utföra spelet en särskild klass. Denna klass är en av två klasser som deltar vid Paralympics och som har EM och VM-tävlingar. Nordiska mästerskap arrangeras vartannat år och roterar mellan de nordiska länderna.

Unified Boccia spelas i lag som består av 4 spelare varav minst 2 spelare skall ha en intellektuell funktionsnedsättning (går t.ex. på särskola) och 2 spelare kan vara utan funktionsnedsättning. Reglerna i övrigt är de samma som för klass 2 i Boccia.

Denna gren riktar sig till särskolor och passar utmärkt att delta i då den genomförs under skoltid

**Anmälan görs direkt till grenansvarig, se mailadress nedan**

Tävlingsform: Lagspel

Åldersklasser: Ingen åldersindelning

Arrangör: 3 V HIF

Grenansvarig: Åsa Lundstedt  
Telefon: 0708-51 17 78  
E-post: asa.e.lundstedt@gmail.com

Kjell Jonason  
Telefon 0708-89 09 45  
E-post: kjell@jonason.eu

# Fredag 24 november

## F R E D A G S M Y S

Efter ankomst till arenan skulle det väl inte sitta fel med lite mat? Göteborg Open har i vanlig ordning reserverat hela anläggningen och serverar Tacobuffé i restaurangen. Passa på att träffa gamla och nya vänner eller samla ert sällskap till en gemytlig middag.

Biljetter måste förbeställas vilket görs via hemsidan!  
Priset är 175 kr/pers

Tider: Buffé – kl. 17.00 – 21.30

Biljettbokning: [www.goteborgopen.com](http://www.goteborgopen.com)

# LÖRDAG 25 NOVEMBER

## B O C C I A

Boccia är en av Sveriges största parasporter. Inom parasporten är Boccia ett spel för personer med många olika typer av funktionsnedsättning. Beroende på graden av funktionsnedsättning indelas spelarna i fyra olika klasser för spelare utan hjälpmedel. Dessutom har spelare som är i behov av hjälpmedel för att utföra spelet en särskild klass. Denna klass är en av två klasser som deltar vid Paralympics och som har EM och VM-tävlingar. Nordiska mästerskap arrangeras vartannat år och roterar mellan de nordiska länderna.

**Tävlingsform:** Individuellt spel. Deltagarna lottas in i grupper och spelarna med bäst resultat går vidare till final.

**Åldersklasser:** 7-12 år, 13-20 år samt 21 år och uppåt

**Klass 1:** 7,5 meters bana  
I denna klass tävlar endast de som spelar med ränna. Speciell tillämpning av regler för klass 1 används.

**Klass 2:** 7,5 meters bana  
Övriga funktionsnedsättningar. Parasportförbundets regler gäller, förutom att tävlingen spelas på konstgräs med inomhusklot.

**Arrangör:** 3V HIF

**Grenansvarig:** Åsa Lundstedt  
Telefon: 0708-51 17 78  
E-post: asa.e.lundstedt@gmail.com



Kjell Jonason  
Telefon 0708-89 09 45  
E-post: kjell@jonason.eu

## LUFTVAPENSKYTTE

Skyttesporten är en av världens största idrotter sett till antalet utövare och utövas över hela världen. Skytte fanns på programmet redan vid de första moderna Olympiska Spelen i Aten 1896. Sverige har en lång tradition inom skyttet med mängder av OS-, VM- och EM-medaljer. Håkan Dahlby, Jonas Edman, Ragnar Skanåker, Jonas Jacobsson och Pia Hansen är några av skyttesportens kända profiler som tagit OS-medaljer till Sverige. Skytte är en sport där de fysiska och mentala förutsättningarna är lika för de flesta även om människor med fysiska hinder oftast tävlar i egna klasser.

Tävlingsform: Individuellt  
Högst poäng vinner

Åldersklasser: 7-12 år, 13-20 år samt 21 år och uppåt

Uppge deltagarens tidigare erfarenhet i samband med anmälan. Så att vi kan ordna så att alla får den tid de behöver.

Arrangör: Göteborg Open

Grenansvarig: Mikael Lundstedt, 0705-75 66 68  
E-post: [lundstedt1970@gmail.com](mailto:lundstedt1970@gmail.com)





# LÖRDAG 25 NOVEMBER

## J U D O

Judo är en underbar sport som passar så gott som alla, oavsett om du kan gå, stå eller se.

Judo går ut på att besegra motståndaren genom teknik, snabbhet, smidighet och styrka. Sparkar, slag eller farliga vridningar av kroppen ingår inte i judo. Inom A-judon använder vi oss inte heller av de farliga momenten, som till exempel armlås, strypningar och offerkast. Vi tränar utifrån våra egna förutsättningar.

Om man behärskar judo har man kontroll över sina egna fysiska och psykiska resurser.

Tävlingsmomentet behöver inte vara målet för den som tränar judo. Med sina rötter i gammal japansk livsstil och religion är judo också en sport som utvecklar personligheten. Ömsesidig respekt och hänsyn är en självklarhet. Disciplin och fasta regler likaså.

Det viktigaste av allt är... att vi har kul när vi tränar!

Under Göteborg Open har vi träning/divisionering på förmiddagen och tävling på eftermiddagen. Det kommer även finnas möjlighet att prova-på.

Tävlingen riktar sig till dig som är nybörjare eller har som max grönt bälte. Har du inte tävlat innan är det ett perfekt tillfälle att få prova på.

Arrangör: Landvetter Judoklubb

Grenansvarig: Jennifer Ahlqvist Lanehammar, 0768-702830,  
E-post: [jennifer@trej.se](mailto:jennifer@trej.se)

# LÖRDAG 25 NOVEMBER

## 60 M E T E R

60 meter är en friidrottsgren som ingår vid mästerskap inomhus. Grenen är den kortaste löpgrenen inom friidrott där det noteras världsrekord. Två gånger har 60 meter varit en gren vid de Olympiska sommarspelen nämligen vid OS 1900 och OS 1904. Sedan dess är 100 meter den kortaste grenen utomhus. 60 meter är även en gren som ungdomar tävlar i.

Normal är det snabbast tid som vinner men hos oss tävlar deltagarna genom att köra/springa två heat. Den som har minst differens mellan de båda heaten vinner. Se regler för detta på sidan 6. På detta vis tävlar varje deltagare mot sig själv och man behöver inte vara snabbast för att vinna.

För att kunna göra heaten så spännande som möjligt behöver vi deltagarens genomsnittliga tid på 60 m. Mät gärna hemma och ange resultatet vid anmälan.

Åldersklasser: 7-12 år, 13-20 år samt 21 år och uppåt

Klasser: A = Manuell rullstol  
B = El-rullstol  
C = Stående  
D = FrameRunning  
(I år gäller en klass / deltagare)

Arrangör: 3V HIF

Grenansvarig: Petronella Larsson  
Tel: 0731-80 34 98  
E-post: [petronellalarsson.mk@gmail.com](mailto:petronellalarsson.mk@gmail.com)



# LÖRDAG 25 NOVEMBER

## RULLSTOLSDANS

Rullstolsdansen uppfanns i Sverige 1967 av Els-Britt Frejd. Det är en träningsform som aktiverar hela kroppen och knoppen utan att det känns som träning i dess vanliga bemärkelse.

Rullstolsdans kan utövas av ALLA oavsett funktion och man kan själv välja vilken nivå man tycker är lagom. Vissa dansar för att de gillar den sociala samvaron och musiken. Andra siktar på tävlingsdans. Dessutom finns det alla möjliga nivåer där emellan.

På Göteborg Open vill vi erbjuda dig att dels prova-på att dansa med rullstol, både som förare och som följare, vi vill också ge möjlighet till att prova på tävlingsmomentet rullstolsdans.

Klasser: COMBI – Paret består av en sittande och en stående person  
DUO – Paret består av två sittande personer

Dansdisciplin: Bugg

**OBS! Ingen åldersindelning görs i denna gren.**

Arrangör: Neuroförbundet Göteborg

Grenansvarig: Teresé Antonsson      Telefon: 0768-83 86 78  
E-post: [teresegbg@neuro.se](mailto:teresegbg@neuro.se)



Jan & Teresé Antonsson  
Svenska mästare i duo  
Foto: Renata Kalente

Zanna & Ludde

# LÖRDAG 25 NOVEMBER

## GÖTEBORG OPEN F E S T E N

En kväll för alla!

Gammal som ung! Nybörjare eller veteran!

Kl. 18.30 samlas vi för mingel och rullstolsdansstävling i den stora arenan

Kl. 19.00 sätter vi oss till bords för att avnjuta kvällens middag med kaffe och dessert. **Glöm inte att meddela restaurangen om ert sällskap vill sitta tillsammans.** Reservera i så fall bord senast kl.15.00 lördagen 19 nov.

Kl. 20.00 – 22.30 startar live bandet Dancing La Bazz och alla är välkomna att svänga sina lurviga på vårt stora dansgolv.

### Årets tema är **DJUR!**

Det kommer att bli en fantastisk kväll med musik för alla smaker så se till att få med dig alla dina vänner, tränare, idrottskamrater och släktingar, ja alla du känner!

Tänk på att det endast finns ett begränsat antal platser så var tidigt ute för att säkra din biljett.



Priset för allt detta är  
ENDAST 275 kr per person

Hoppas vi ses!

Biljetter bokas på

[www.goteborgopen.com](http://www.goteborgopen.com)

Se våra avbokningsregler  
på sidan 4



# SÖNDAG 26 NOVEMBER

## PARALLELSLALOM

Parallellslalom är en gren inom alpin skidsport och snowboard där två åkare tävlar i slalom i två parallella banor och ingår ibland i världscuperna. Parallellslalomens grundare och uppfinnare är Nils "Nisse" Sköldmark från Edsbyn. Det var i Edsbybacken som parallellslalomen genomfördes för första gången 1948.

På Göteborg Open struntar vi i snö och backar. Istället kör deltagarna på platt golv och svänger mellan koner. Deltagarna kör två heat med 3 startande i varje. Den som kommer närmast sin första tid vinner. Läs hur detta beräknas på sidan 7. Precision och fart är ibland svårt men eftersom varje deltagare ska komma så nära sin egen tid som möjligt kan alla delta på lika villkor, oavsett hur flink man är med sin rullstol.

För att få så jämna heat som möjligt är det bra om deltagarens bästa tid anges i samband med anmälan. På så vis blir spänningen större!

Åldersklasser: 7 – 12 år, 13-20 år samt 21 år och uppåt

Klass: A - Manuell rullstol  
B - El-rullstol

Arrangör: 3V HIF

Grenansvarig: Björne Nilsson Telefon: 0733-96 94 42  
E-post: bjornenilsson@hotmail.se





# SÖNDAG 26 NOVEMBER

## MINIATYR - CURLING

Minicurling går ut på att få sina 3 stenar närmast mitten av målområdet som finns på andra sidan banan. Man får poäng efter hur nära mitten stenen är när alla är utkastade och den med högst poäng vinner.

Det behövs taktik, teknik och precision. Alla kan delta eftersom banan är upphöjd och stenarna väger mycket lite.

Trots att Minicurlingen går samtidigt som 5-kampen är det möjligt att delta i båda eftersom man endast gör ett utkast.

Tävlingsform: Individuellt

Åldersklasser: 7-12 år, 13-20 år samt 21 år och uppåt

Arrangör: MIS

Grenansvarig: Eva Fagerström Telefon: 0701-71 37 12  
E-post: [goteborgopen.com@gmail.com](mailto:goteborgopen.com@gmail.com)



# SÖNDAG 26 NOVEMBER

## 5 - K A M P

En tävlingsgren med precision som huvudtema. Här gäller det att sikta noga och avväga kraften i ordentligt. Här kan man delta när det passar ens egna tider. Tävligen pågår under 2 timmar och det är valfri turordning på de olika stationerna. Kom när det passar ditt övriga schema under söndagen.

**Stationerna:**

- Hörnboll:** Kasta eller rulla bollen så att den stannar längst in i hörnet.
- Fackboll:** Kasta eller rulla bollen så den passerar utan att träffa någon kona. Den minsta öppningen ger högst poäng.
- Jerkerspelet:** Rulla bollen försiktigt mellan de två liggande bänkarna. För att få högsta poäng ska bollen stanna i rutan bortanför bänkarna.
- Blindgång:** Med förbundna ögon ska du ta dig från starten och så långt du vågar utan att råka komma utanför rutorna. Högsta poäng finns 10 meter bort.
- Prickboll:** Rulla eller kasta bollen så den stanna så nära mitten av måltavlan som möjligt. För den pricksäkra finns här även ärtpåsar att välja på istället för bollar.

Utförliga instruktioner om varje stations regler kommer finnas på tävlingsarenan och vid varje bollgren har man rätt till en provboll (ett kast). Hjälpmedel som rännor och liknande är självklart tillåtna så detta är en gren som alla kan delta i.

**Tävlingsform:** Individuellt, varje deltagare går varje station och samlar poäng. Högst poäng vinner.

**Arrangör:** 3V HIF

**Grenansvarig:** Mikael Lundstedt  
Telefon 0705-72 66 68  
E-post: lundstedt1970@gmail.com



# SÖNDAG 26 NOVEMBER

## B O R D T E N N I S

**Bordtennis**, även kallat *pingis*, är en racketsport som vanligen spelas inomhus av antingen två eller fyra spelare. Spelarna slår en plastboll över ett nät som är uppsatt tvärs över en bordsskiva. Bordtennisens ursprung är oklart och det finns olika idéer om sportens uppkomst.

En del ser sportens början i 1800-talets Indien där de sedan ska spridits vidare till Storbritannien. Andra bestrider detta och menar att det är britterna som uppfunnit sporten då det var där den första gången omnämns i skrift 1874. Denna variant utvecklades sedan utifrån tennisen och spelades av den engelska adeln utomhus. På grund av det engelska vädret började man spela inomhus och då med vanliga matbord som tennisplan.

Parabordtennis spelas av både personer med rörelsenedsättning och personer med intellektuell funktionsnedsättning och det finns regler som gör att sittande och stående kan tävla mot varandra. Tävlingen på Göteborg Open riktar sig till både dig som vill prova-på och till dig som redan. För att tävlingen ska bli så bra som möjligt för alla behöver du meddela vilken erfarenhet du har.

Tävlingsform: Singel

### Nyhet:

Åldersklasser: 7-12 år, 13-20 år samt 21 år och uppåt

Klasser: A - sittande  
B - stående

Arrangör: BTK Linné

Grenansvarig: Jörgen Andersson      Telefon 0732-46 35 32  
E-post: jo.anderson@telia.com



# SÖNDAG 26 NOVEMBER

## RIDNING

Ridning och kontakt med hästar är inte enbart fysisk träning utan också viktig ur ett socialt och psykiskt sammanhang. Redan på medeltiden likställdes övningar till häst med massage. På 1500- talet rekommenderades ridning för upprättandet och vidmakthållandet av hälsan. Speciellt påpekades att ridning inte bara befrämjade fysiken utan även positivt påverkade sinnen. Detta gäller även idag. Alla kan rida oavsett funktionsnedsättning.

För första gången kommer tävlingen vara Dressyrprogram och lämpar sig för dig som ridit innan. Dressyrprogrammet kommer att skickas till deltagarna efter anmälningstidens slut.

Endast vid tillräckligt stort deltagande kommer ryttarna att delas in i åldersklasser. Det finns även möjlighet att prova-på ridning för dig som vill testa utan att tävla. Du anmäler intresse på samma sätt som för tävlan.

Det kommer att finnas hjälp finns vid hästarna och dessa personer kommer anpassa häst och utrustning utifrån deltagaren. På grund av assistansbehovet är vi tacksamma för gående och hjälpsamma ledare.

**VIKTIGT!** För att alla ska få en så bra upplevelse och tävling som möjligt är det viktigt att samtliga frågor i anmälningsformuläret besvaras.

Arrangör: Lunna Ridklubb

Grenansvarig: Teresa Barros    Telefon: 0732-26 66 12  
E-post: ter.bar.m@gmail.com



# SÖNDAG 26 NOVEMBER

## PARADANS

FÖR DIG MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING SOM INTE ANVÄNDER RULLSTOL FÖR ATT DANSA

Deltagarna paras ihop slumpvis och tävlar tillsammans i par. Dans stilen kommer att vara bugg och vi följer samma reglemente som för vanlig stående bugg.

Klasser: Åldersindelning  
Tävlingsform: Jack 'n Jill Bugg  
Arrangör: Svenska Danssportförbundet  
Grenansvarig: Bengt Nilsson Telefon:  
E-post: [paradans@danssport.org](mailto:paradans@danssport.org)



# SÖNDAG 26 NOVEMBER

## FRAMERUNNING

FrameRunnern som hjälpmedel uppfanns i Danmark för snart 40 år sedan. FrameRunning ingår numera friidrottsförbundet vilket innebär att man kan tävla i två olika klasser. Det passar alla personer med funktionsnedsättning, bara du kan röra lite på benen.



På Göteborg Open tävlar vi i två olika deltävlingar

### 1. Jaktstart:

Här går vi på dina tidigare presterade tider dels under lördagen, dels andra tider som blir din starttid/rankingtid. 4 Deltagare startar i varje heat. Startern släpper iväg dig efter DIN tid så att ALLA som springer kommer teoretiskt att komma i mål samtidigt. Man kan jämföra lite med att tävla i Golf där man har olika handicap. Sedan gäller det om du kan prestera lite extra för att komma i mål först. Vi har noterat att många av deltagarna slår sina personliga rekord i denna tävlingsform.

### 2. 60 m enligt klassindelning

Enligt Parasporten/Friidrotten så tävlar man i olika klasser här har vi en utmaning att alla som vill tävla inte har blivit klassade. För att försöka åstadkomma mesta möjliga rättvisa så ber vi dig som ledare att hjälpa till med att anmäla dina deltagare i rätt klass. Vi kommer att försöka hjälpa till för att ni skall hamna i rätt klass. Dessa regler är ett avsteg från de regler som Friidrottsförbundet har på grund av att vi har så många NYA utövare.

Beskrivning av de fyra klasserna finns på nästa sida.

# SÖNDAG 26 NOVEMBER

## FRAMERUNNING

Du finner en kortfattad beskrivning av de olika klasserna nedan:

- **RR 1** – personer med svårare cp-skador, påverkan i armar och ben – [GMFCS\\*](#) IV och V
- **RR 2** – personer med måttliga cp-skador, inte så stor påverkan i armar och bål, men med lätt till svår påverkan i benen – [GMFCS](#) III
- **RR 3** – personer med lättare cp-skador, lätt till måttlig påverkan i en eller båda armarna, bra bålbalans och lätt påverkan i benen – [GMFCS](#) I-III
- **RR 4** – ingen CP / ingen speciell rörelsenedsättning (MS, Parkinson, Stroke, RA, Amputerade, Downs syndrom, Autism bl.a.)

Vid anmälan ska man ange om man är klassad sedan tidigare

Arrangör: 3V HIF

Grenansvarig: Petronella Larsson  
 Telefon 0731-80 34 98  
 E-post: petronellalarsson.mk@gmail.com



# LÖRDAG & SÖNDAG

## EL - INNEBANDY

Elinnebandy (tidigare kallat Elhockey) riktar sig till de personer som har en kraftig rörelsenedsättning som exempelvis Muskeldystrofi. Spelet kommer ifrån Danmark där det funnits sedan 1989 då de första stolarna tillverkades. Spelet kommer ifrån Danmark där det funnits sedan 1989 då de första stolarna tillverkades. Det första mästerskapet spelades där 1996 och idag finns spel i 3 divisioner med ca 300 spelare. Sporten kom till Sverige år 2000. I Sverige finns ca 80 st aktiva och ett 15 tal ledare idag.

Spelet liknar innebandy och utövas i gymnastiksal/sporthall med basketplans mått och med låg sarg. Målen är låga och breda. Speltiden är 2 x 15 min. Varje lag består av max 6st spelare, 3 på planen och 3 avbytare.

En elinnebandystol består av ett chassi med 3 hjul, 2 st. motorer och 2 st. 12 volts batterier. Elektroniken är "trimmad" för elinnebandystolen och hastigheten är 14km, dubbelt mot en vanlig elrullstol. Även känsligheten i joysticken är dubbelt så känslig som en vanlig elrullstol. Ett fyrpunktsbälte håller spelaren på plats, som tur är och stolen har en låg tyngdpunkt ungefär som en go-cart. Längst fram på stolen sitter en fast klubba av plast med 2 st. vingar som man dribblar och skjuter med.

Tävlingsform: Lagspel – Turnering.  
Pågår hela helgen

Ansvarig: 3V HIF

Grenansvarig: Jan Petersson  
Telefon: 0708-52 55 24  
E-post: [janne.timmervik@gmail.com](mailto:janne.timmervik@gmail.com)



# LÖRDAG & SÖNDAG

## FRAME FOTBOLL

Framefotboll utvecklades i England år 2014. Sedan dess har sporten spritt sig över världen och nu har den äntligen kommit till Sverige. Framefotboll är för dem som använder bakåtvänd rollator, så kallad walking frame, för att ta sig fram. Framefotboll spelas på lämpligt underlag och i matcherna är det upp till fem spelare i varje lag.

Planens storlek är flexibel beroende på spelarnas ålder och antal. Ju fler och äldre spelare, desto större plan. Speltiden är antingen två halvlekare om tio minuter vardera eller fyra perioder om fem minuter vardera. Framen behöver ha fyra hjul och vara utan skarpa kanter. Kontakt med både frame och fötter är tillåtet. När bollen går ut över sidlinjen dömer domaren inspark i stället för inkast. Målen i Framefotboll är mindre än ett fullstort fotbollsmål. Vissa framefotbollsspelare kan behöva lite extra assistans ute på planen. Även det är tillåtet så länge bägge lagen och domaren är överens innan matchen startar.

Tävlingsform: Lagspel – Turnering.  
Lördag & söndag

Ansvarig: 3V HIF

Grenansvarig: Mattias Carlzon  
E-post: [mathias.p.carlzon@gmail.com](mailto:mathias.p.carlzon@gmail.com)

Oskar Aastradsen  
E-post: [oskaas0320@gmail.com](mailto:oskaas0320@gmail.com)

Magnus Thim, 0725-36 04 71  
E-post: [mthim@prologis.com](mailto:mthim@prologis.com)





# LÖRDAG & SÖNDAG

## PARAFOTBOLL

Fotboll för personer med rörelsenedsättning.

Vår målgrupp vänder sig till dig med rörelsenedsättning och som går i de flesta omgivningar men upplever svårigheter med att springa, hålla balansen, gå långa sträckor eller gå i ojämna terräng. Du klarar dig utan hjälpmedel på planen och kan ta instruktioner i grupp.

Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcherna ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.

Tävlingsform;	lagspel. Turnering.
Antal spelare;	4 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.
Byten;	Fria byten.
Utrustning spelare;	enhetliga matchkläder. Tröja, byxor, strumpor, valfria inomhusskor och benskydd.

Om du tillhör målgruppen men inte spelar i något lag så har du under Göteborg Open möjlighet att vara med i Västra Frölunda och prova på att spela match. Då får du låna en matchtröja av oss.

Ansvarig förening: Västra Frölunda IF

Grenansvarig: Lisa Korutschka

Telefon 0731-54 60 26.

Mail: [lisakorutschka@hotmail.com](mailto:lisakorutschka@hotmail.com)





# LÖRDAG & SÖNDAG

## PARAHANDBOLL

Parahandboll är handboll för den som lever med en funktionsnedsättning. Sporten är indelad i två tränings- och spelklasser: rullstol och gående.

*Rullstolshandboll* riktar sig till den som är beroende av sin rullstol i vardagen eller som på grund av förvärvad skada eller diagnos inte kan delta i gåendeklass eller traditionell handboll på lika villkor.

*Gåendehandboll* riktar sig till handbollsspelare med kognitiva funktionsnedsättningar och även till spelare med lättare fysiska funktionsnedsättningar som på grund av funktionsnedsättningen inte kan delta i den traditionella handbollen på lika villkor. OBS! där spelaren är beroende av rullstol som förflyttningshjälpmedel hänvisar vi till att delta i rullstolsklassen.

Under Göteborg Open kommer tävlingen att genomföras på så kallad miniplan vilket i korthet innebär: Spelplan 12 X 20 meter

Storleken på målen är B 2 x H 1,7 m

Speltiden kommer vara 1 X 10 minuter

Bollen är mjuk och är lätt att greppa.

Antal spelare på plan är för gåendehandbollen 4 utespelare och 1 målvakt.

För rullstolshandbollen är det 3 utespelare och 1 målvakt. Max 3 avbytare/lag får användas, gäller båda klasserna.

### Anmälan

Du kan anmäla dig som lag eller som enskild spelare. Lagen som anmäler sig kommer delas in i ett spelschema. För de enskilda spelare som anmäler sig och ännu inte tillhör något lag så kommer det att finnas tid för prova-på och lagspel.

Både rullstolshandboll och gåendehandboll spelas i mixade lag: dvs. tjejer/damer och killar/herrar tillsammans

Ansvarig: Svenska Handbollsförbundet

Grenledare; Gåendehandbollen [ida.lundquist@handboll.rf.se](mailto:ida.lundquist@handboll.rf.se)  
Rullstolshandboll [frida.johansson@handboll.rf.se](mailto:frida.johansson@handboll.rf.se)

- ✓ Skicka gärna bilder på era deltagare ifrån förra årets tävlingar. De kan komma att användas i programmet som trycks till tävlingen.
- ✓ Ta med Ert allra bästa humör och öva in många glada hejarramsor!
- ✓ Hjälp oss att sprida inbjudan vidare så vi blir fler på tävlingen!!!

Vi vill önska er en härlig sommar och en fantastisk höst.

## HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!



### Information om integritetspolicy - GDPR

Inom idrottsrörelsen behandlar vi en stor mängd personuppgifter. De används bland annat till att hålla ordning i medlemsregister, fördela ekonomiska stöd eller arrangera tävlingar.

Det finns särskilda regler för hur personuppgifter ska hanteras på ett tryggt och säkert sätt. Den 25 maj 2018 kom personuppgiftslagen att ersättas av den nya dataskyddsförordningen (GDPR), vilket gör att kraven förändras något. Med anledning av dessa förändringar har vi kompletterat medlemsvillkoren med en integritetspolicy. Den beskriver mer utförligt hur och varför vi sparar dina personuppgifter samt vilka rättigheter du har. Vill du läsa mer om integritetspolicy så hittar du den nedan i länken.

Vi i 3V HIF anordnar ett antal tävlingar t.ex. 3V Cupen, Göteborg Open mm. Vid dessa tävlingar finns ett antal anmälda deltagare, funktionärer, volontärer mm som inte alltid är medlemmar i 3V eller medlemmar i annan förening som inte är ansluten till RF. De uppgifter som ni i samband med att ni anmäler ert intresse att delta i dessa tävlingar, betraktar vi som Avtal mellan er och föreningen och kommer att omfattas av RF,s (Riksidrottsförbundet) integritetspolicy för GDPR .

Vill du läsa mer om Göteborg Opens integritetspolicy så finns detta på 3V HIFs hemsida [www.3vhif.se](http://www.3vhif.se)