



# SPECIAL OLYMPICS DAY 2018

*för vuxna personer som har en utvecklingsstörning*

## INBJUDAN

- Datum      Torsdagen den 15 mars 2018
- Plats        Arcushallen, Luleå
- Tider:        Invigning kl: 09.50  
                  Avslutning: kl 13,40
- Idrotter     Friidrott (individuellt)  
                  Innebandy, boccia (lag)  
                  Pingis, mattcurling & boccia (prova på)
- Medaljer    Till alla som deltar i en aktivitet
- Anmälan    Senast den **13 februari 2018**
- Lunch        Vi kan ordna catering lunch. Det blir köttbullar & mos med sallad för 80 kr/person. Det serveras i portionsförpackning som ni äter ur med kraftigare plastbestick. **(köttbullarna är fri från fläsk, gluten, mjölk och soya)** Dryck är mjölk eller vatten som serveras i plastmuggar. **Ni äter när det passa er!** Lunchen finns tillgänglig mellan kl. 10.30-12.00.
- Matbeställningen görs i samband med anmälan.  
Sista dag för att avbeställning av mat utan att betala är onsdag 7 mars!*
- Det går utmärkt att ta med er egen matsäck med lunch.
- Avgift        50 kr/deltagare (t-shirt, nummerlapp, medalj till varje deltagare)
- Frågor        070- 29 23 049/ Lena e-post: [lena.revholm@parasport.se](mailto:lena.revholm@parasport.se)  
                  070- 342 42 27 Erling e-post: [erling.moritz@parasport.se](mailto:erling.moritz@parasport.se)
- Publik        Vänner och bekanta är välkomna att titta på arrangemanget.  
**Det är gratis och vi uppskattar om de kan komma.**

OBS! angående fotografering under arrangemanget!

*Parasport Norrbotten frångår sig helt ansvaret om deltagare som av olika skäl inte får bli fotograferade kommer med på bilder som tas i samband med arrangemanget. Vi har inte möjlighet att informera alla om detta. Men har ni deltagare som inte får medverka på bild, meddela oss, försöker vi förmedla det till media.*



# SPECIAL OLYMPICS DAY 2018

*för vuxna personer som har en utvecklingsstörning*

Arrangör Parasport Norrbotten

Funktionärer Barn & Fritidsprogrammet åk 2 - 3 i Luleå.

Betalning Inbetalning senast 180314 till: Bg: 667–1507 (Parasport Norrbotten)

VID BETALNING till bankgiro!!

**Märk betalningen med Special Olympics och Kommun/organisation**  
*så vi vet som betalat.*

*Förskottsbetalning mat till Bg: 667–1507, märk betalningen så vi vet från vem den är!*

Fakturering Viktigt! Fyll i alla uppgifterna för fakturering.  
Både deltagaravgiften och lunchen kan faktureras.  
Fakturering sker efter att arrangemanget har genomförts.

Servering Det kommer att finnas försäljning av:  
Kaffe/the/festis och hembakt fikabröd á 10 kr

Skylt: Kul om Ni kan skapa en egen designad skylt som visar var ni kommer ifrån. Ni bär den vid inmarschen.

Lyft: Det kommer att finnas en golvlyft att låna. Medtag eget lyft

## PROGRAM

09.45 **Upställning för inmarsch med er skylt (kommunvis)** på höger långsida

09.50 **Inmarsch, invigningen som följs av uppvärmning.**

10.05–11.00 **Löpning 60 m – Divisionering för ALLA** (även rullstolsburna)

10.05–13.00 **Prova-på idrotter**

11.00-13.00 **Lagidrotter**

13.00–13.30 **Löpning 60 m - Final för ALLA** som deltog i divisionering

13.40 **Prisceremoni, på höger långsida**



# SPECIAL OLYMPICS DAY 2018

*för vuxna personer som har en utvecklingsstörning*

## **Individuella idrotter Pågår kl. 10.05 – 13.00 (löpning startar 10.05 & 13.00)**

Vårt önskemål är att alla deltar på 60 meter. Både i divisionering (försök) samt i finalen. Därefter får deltagarna gå runt på de olika stationerna *längdhopp, kulstötning, rullstolsslalom, trekamp* och delta i de grenar de vill. Dessa stationer är öppna från kl 10.05-13.00, förutom löpning (se nedan).

Startlistor med alla deltagare finns på startlistor vid följande stationer: löpning, längdhopp, kula, rullstolsslalom och trekamp.

**Löpning 60m** ALLA kan delta = gå/spring rulla m rullstol/rullator/med assistent

### **DIVISIONERING (försök) kl.10.05 – 11.00**

Fyra deltagare i varje heat.

*Alla som deltar i försöken - Deltar i finalen!*

### **FINAL kl. 13.00-ca 13.30**

Heat med fyra deltagare som har ungefär samma tid.

Heatlista för finalen ca 20-25 heat delas ut i sekretariatet ca kl 12.15, hämta den så ni vet när era deltagare ska springa.

*Vi lottar vi ut ett antal priser bland de som deltar i divisionering och final*

**Längdhopp** Varje deltagare får i första hand göra tre hopp som mäts. Vi har en hoppzon (vitmarkerad med vetemjöl) där görs avstamp och därifrån mäts hoppet.

**Kulstötning** Varje deltagare får i första hand göra tre stötar som mäts. Kulorna väger från 1 kg - 3 kg.

**Rullstolsslalom** Gren endast för rullstolsburna! Men det är fritt fram för ledsagare att hjälpa till att förflytta rullstolen. Om stationen är obemannad, säg till i sekretariatet om ni vill ta tid, annars är det bara att köra.

**Trekamp** Tre stationer där de rullar tennisbollar *Fackboll, Hörnboll, Jerkerspel*  
Reglerna för dessa grenar hittar du längre ner.

## **Prova-på idrotter: Pågår kl. 10.05 till kl. 11.00 alt. 13.00**

De kan prova på att spela *pingis och mattcurling* fram till kl. 13.00.

De kan prova på att spela *boccia* fram till kl 11,00. Sedan spelar anmälda lag.



## SPECIAL OLYMPICS DAY 2018

*för vuxna personer som har en utvecklingsstörning*

### Lagidrotter Pågår kl. 11.00 – 13.00

**OBS! de kan endast delta i en lagidrott!**

- Boccia** Ni anmäler antal lag som ni har. Uppge lagnamn för alla lag.  
Minst tre spelare i varje lag.  
Varje lag får spela minst tre-fyra matcher.
- Innebandy** **Alt 1.** Lag med minst **fem spelare**, inklusive målvakt. Speltid 10 min, rullande.  
Ni anmäler antal lag som ni har. Uppge lagnamn för alla lag.  
Varje lag får spela minst tre-fyra matcher.
- Alt 2.** Lag med minst **3 spelare**, utan målvakt. Speltid 5 min  
Ni anmäler antal lag som ni har. Uppge lagnamn för alla lag.  
Varje lag får spela minst tre-fyra matcher.
- Ta med!** Innebandyklubbor, målvaktsutrustning med hjälm.

**Fyll i alla uppgifterna som efterfrågas i anmälningsblanketten!**

**OBS! angående fotografering under arrangemanget!**

*Parasport Norrbotten fråntar sig helt ansvaret om deltagare som av olika skäl inte får bli fotograferade kommer med på bilder som tas i samband med arrangemanget. Vi har inte möjlighet att informera alla om detta. Men har ni deltagare som inte får medverka på bild, meddela oss, så försöker vi förmedla det till media*

Hjärtligt välkommen önskar

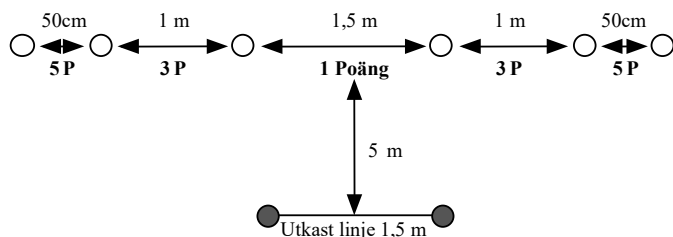


# SPECIAL OLYMPICS DAY 2018

för vuxna personer som har en utvecklingsstörning

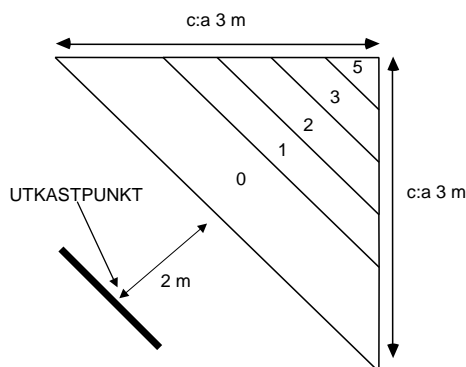
## 1. FACKBOLL

Sätt upp sex koner enligt figuren. Den tävlande sitter/står på ca fem meters avstånd från konerna. Fem tennisbollar skall nu rullas in i valfria fack, allt från de svåra 5-poängsfacken till det lättare 1-poängsfacket. Man ska komma upp i så många poäng som möjligt. Bollarna får inte vidröra konerna. Från det att man har någon poäng får inga bollar kastas om man träffar en kon. Poängen man har tills dess får dock behållas. Om man däremot träffar en kon och tidigare inte erhållit någon poäng tillåts man att fortsätta. Kastad boll borttages efter varje kast.



## 2. HÖRNBOLL

Ett hörn linjeras upp enligt figuren. (Ca 20 cm mellan poängsträcken). Med fördel kan två liggande gymnastik-bänkar användas. De tävlande placerar sig vid utkastpunkten. Den tävlande har fem tennisbollar som denne skall rulla in i hörnet och försöka få dem att stanna där, på så höga poäng som möjligt. Man kan krocka in tidigare, sämre placerade bollar. Summera ihop poängen.



## 3. JERKERSPELET

Ställ exempelvis två gymnastikbänkar på kant med ca en meters avstånd. Linjera upp 10 poängfack (ca 20 cm mellan varje streck) och ett streck för utkastplatsen (se fig.). Den tävlande skall sedan rulla in fem tennisbollar på så höga poängfack som möjligt. Summera ihop poängen. Man får krocka fram tidigare sämre placerade bollar. 20-poängsrutan ligger en meter bakom 10-poängslinjen.

